



«МИРАС» УНИВЕРСИТЕТИ

«СТУДЕНТТІК ҒЫЛЫМ 2021»

*атты халықаралық студенттік ғылыми-практикалық конференциясының
МАТЕРИАЛДАРЫ*

МАТЕРИАЛЫ

международной студенческой научно-практической конференции

«СТУДЕНЧЕСКАЯ НАУКА 2021»

VI ТОМ

ШЫМКЕНТ – 2021

«МИРАС» УНИВЕРСИТЕТИ

«СТУДЕНТТІК ҒЫЛЫМ 2021»

*атты халықаралық студенттік ғылыми-практикалық конференциясының
МАТЕРИАЛДАРЫ*

МАТЕРИАЛЫ

международной студенческой научно-практической конференции

«СТУДЕНЧЕСКАЯ НАУКА 2021»

VI ТОМ

ШЫМКЕНТ – 2021

УДК 378:001
ББК 74.58
С84

Редакция алқасы (*редакционная коллегия*): А.Ж. Едилханов, М.Б. Мырзалиев, Е.Ю. Ан, А.Б-П. Даниярова, И.Ю. Хан, З.А. Есеркепова, А.В.Роговой, Ж. Манатқызы, А.Н. Жидебаева, Г.П.Коптаева, С.С.Есенбекова, Д.Б.Ешенкулова, Л.А.Ризаева, М.Т.Сулейменова, М.Д. Бутаев, У.Ж.Конакбаева, Ж.А. Жуматаева, Б.Б.Тайтелиева, А.А.Худайбергенов, Д.С.Абдуллина, М.А.Усербаева, Т.С. Митрошенко.

Студенческая наука 2021: Материалы студенческой международной научно-практической конференции. – Шымкент: типография «Элем», 2021. – Т. 6. – 587 с.

Студенттік ғылым 2021: Студенттік халықаралық ғылыми-практикалық конференциясы материалдары. – Шымкент: «Элем» баспаханасы, 2021. – Т. 6. – 587 б.

ISBN 978-9965-20-271-1

«Студенттік ғылым 2021» атты студенттік халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының материалдарында бизнес және басқару, туризм және қонақжайлылықты басқару, ақпараттық және телекоммуникациялық жүйелер, құқықтану, педагогика және психология, филология, дизайн және көркем еңбек, дене шынықтыру және спорт, химия-биология бағыттарының дамуы бойынша ғылыми еңбектер жарияланды.

В материалах студенческой международной научно-практической конференции «Студенческая наука 2021» опубликованы научные труды по развитию следующих направлений: бизнес и управление, туризм и управление гостеприимством, информационные и телекоммуникационные системы, юриспруденция, педагогика и психология, филология, дизайн и художественный труд, физическая культура и спорт, химия-биология.

УДК 378:001
ББК 74.58

ISBN 978-9965-20-271-1

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ



ОӘЖ 796.01

ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫ ӘДІС – ТӘСІЛДЕРІН ҮЙРЕТУДЕ АҚПАРАТТЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУ

Абдукахар А.Е., Салыхбаева А.Т., Құралбай Д.Қ.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Информационные формы занятий по физической культуре приводят к повышению мотивации учащихся, росту эмоциональной выразительности урока, создаёт условия для получения теоретических знаний по физической культуре и спорту, позволяет значительно повысить производительность обучения.

Summary: Informational forms of physical culture lessons lead to an increase in students' motivation, an increase in the emotional expressiveness of a lesson, creates conditions for obtaining theoretical knowledge on physical culture and sports, and significantly increases the productivity of training.

Экономика мен ғылымның, өнердің дамуында адамдардың өмірінің объективті әлеуметтік жағдайларымен қатар, дарынды адамның қабілеті оның жүйке-психологиялық қасиеттер кешенінің талаптарына сәйкестігінің нәтижесі болып табылады. Кез-келген іс-әрекет күрделі және көп қырлы болады. Ол адамның психикалық және физикалық күшіне әртүрлі талаптар қояды. Егер адамның сапалық жүйесі осы талаптарға сай болса, ол әрекетті сәтті және жоғары деңгейде орындай алады. Егер ондай сәйкестік болмаса, онда жеке қабілет болмайды. Сондықтан да, жеке дене жаттығуларын физикалық жүктемеге және адамның қабілетіне қарай тиімді жасаған жөн.

Қозғалыс адам өмірі үшін аса қажет. Дене жаттығулары - организмдегі жасқа байланысты өзгерістердің алдын алатын және ұзақ өмір сүруге көмектесетін маңызды амалдардың бірі. Ежелгі гректер: «Егер сұлу болам десең - жүгір, денсаулығым мықты болсын десең - жүгір» дейтін.

Елбасымыз Н. Ә. Назарбаев өзінің «Қазақстан – 2030» атты халыққа жолдауында: «Оқушыларды Қазақстандық патриотизм мен шығармашылық жағынан дамыған жеке тұлға ретінде тәрбиелеу аса қажет ұлттық мінез-құлық, биік талғампаздық, тәкаппарлық, тектілік, білімділік, ұлттық намыс қасиеттерін сіңіріп қалыптастыруымыз керек» дегені мәлім. Осындай алға қойылып отырған міндеттерді жүзеге асыруға дұрыс ұйымдастырылған дене тәрбиесі мен спорт шешуші рөл атқарады.

Ғылыми зерттеу жұмысы ретінде дене шынықтыру теориясының негізінде «Волейбол ойыны әдіс – тәсілдерін үйретуде ақпараттық технологияларды қолдану» тақырыбындағы жұмыстың маңызы зор. Себебі,

осы тақырыпта дене тәрбиесі әдістемесі негізінде зерттеу жұмысын жүргізгенде волейбол ойынының әдіс-тәсілдерін және оның негізін қалаған спортшыларға зерттеу жүргізуге зор мүмкіндік бар.

Волейбол ойыны - әл дегеннен ойын допты ойынға қосудан басталады. Шабуыл есебіне жататын мұның әдістік орындалуы мынадай: допты ойынға қосу кезегі келген волейболшы шабуыл жасайтын алаңның шетіндегі орында тұрып, бір қолмен допты жоғары көтеріп, екінші алаңға қарай соғады. Орындалу жағынан бұл екпінді, кезделген, қалықтаған болып бөлінеді. Екпінмен соғудың мақсаты- қарсы жақтың допты қабылдауын қиындатып, қателестіріп өз командасына ұпай әперу. Көзделген соққының мақсаты - допты қарсы жақтың әлсіз ойыншысына немесе нашар қорғалған тұсқа саңылау тауып жіберу, қалықтап ұшу кезінде доп айналып ұшпайды және жолының кез келген бөлігінде өзінің бағытын өзгертіп жібере алады [1].

Допты жоғарыдан екі қолмен беру техникасы. Допты беру барысында бастапқы жағдайға, содан соң қол мен аяқты бүгіп тұруға үлгеру қажет. Допты саусақтың ұшымен ұстау допқа дұрыс бағыт жасауға мүмкіндік береді. Қолдың доппен кездесуі беттен сәл алда болады. Допты алақанмен ұруға болмайды, бұл ойын тәртібін бұзушылық және ойлаған нысанға жетпеуі мүмкін.

Қазақ волейболының атасы деп - Октябрь Жарылғаповты (сурет 1) танимыз, ол 1969 жылы КСРО чемпионы атанып, 1970-1971 жылдары Еуропа чемпиондарының кубогын жеңіп алған. Алматының “Буревестник” ерлер командасының негізін қалады. Октябрь Жарылғапов – қазақтың доп өнерінде несібесінің мол екенін әлем деңгейінде дәлелдеген біртуар бапкер [2].



Сурет 1 - Қазақ волейбол мектебінің атасы – Октябрь Жарылғапов

Жас спортшыларға волейбол ойынын үйретуде О.Жарылғаповтың әдістемелік нұсқауларын көптеп пайдаланамыз. Ойынның негізгі ережелерін, әдіс-тәсілдерін түсіндіруде ақпараттық-технологияларды енгізу күнделікті

ісімізге айналып отыр. Волейбол ойынының шарттарын меңгертуде ақпараттық - технологияларды қолданудың маңызы зор.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Волейбол: теория и методика тренировки. А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. 176 стр. ТВТ Дивизион-2011.
2. Бодеев М., Хасенов Х., Рахметуллаев Ж. Қозғалмалы ойындар. — Қарағанды, 2007. — 84-б.

ОӘЖ 378.172.

**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ ФИЗИКАЛЫҚ ЖҮКТЕМЕНІҢ НЕГІЗГІ
ПАРАМЕТРЛЕРІ**

Абилова А.А., Усен А.Т., Азизбек Н.А.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Физические упражнения направлены на развитие и совершенствование физических и специальных качеств, формирование прикладных навыков.

Summary: Physical exercises are aimed at the development and improvement of physical and special qualities, the formation of applied skills.

Соңғы 30-40 жыл ішінде психологтар мен басқа да ғалымдар арасында қабілеттің дамуында биологиялық фактор мен тіршілік ортасының, әсіресе әлеуметтік ортаның қатынасы мен ықпалы жайында пікір айтыстары болып келгені мәлім. Дегенмен, мұндай пікірталастар белгілі бір тұрақты қорытынды шешімге келе алған жоқ.

Әрбір адам жастайынан үлкен өмірлік жетістіктерді армандайды. Олардың кейбіреулері жастайынан белгілі бір әрекеттерді орындауға (би, сурет салу, ән айту, белгілі бір музыкалық аспапта ойнау, мүсіндеу), ал кейбіреулерінде қандай да бір әрекетті орындау қабілеті бар. Алайда, бұл қабілет өсіп, жүйелі дамытылмаса, есейген сайын бірте-бірте жойылып, жастың болашақ кәсіби өміріне ден қоя алмайсыз.

Қабілет түсінігінің бүгінгі ғылым қабылдап отырған анықтамалар төмендегідей:

1) Қабілет – бір адамды екіншісінен ерекшелендіретін дара психологиялық ерекшелік;

2) Қабілет барша тұлғаға тән болған ортақ сапа емес, кей адамға ғана дарыған қандайда бір не бірнеше іс-әрекетті табысты орындауға жарайтын өзара ептілік;

3) Қабілет - нақты адамда топталған білім, ептілік және дағдылардан оқшау қажет әрекетті игеру желісінде ғана көрінеді.

Сонымен жоғарыдағы анықтамаларға негізделіп, мынандай қорытынды жасауға болады, яғни, қабілеттер – іс - әрекетте көрінетін және оның орындалуының шарты болып табылатын адамның жеке даралық психологиялық ерекшелігі. Қабілетке білімді, ептілікті және дағдыны меңгеру процесінің жылдамдығы, тереңдігі, жеңіл-дігі және мықтылығы жатады, бірақ

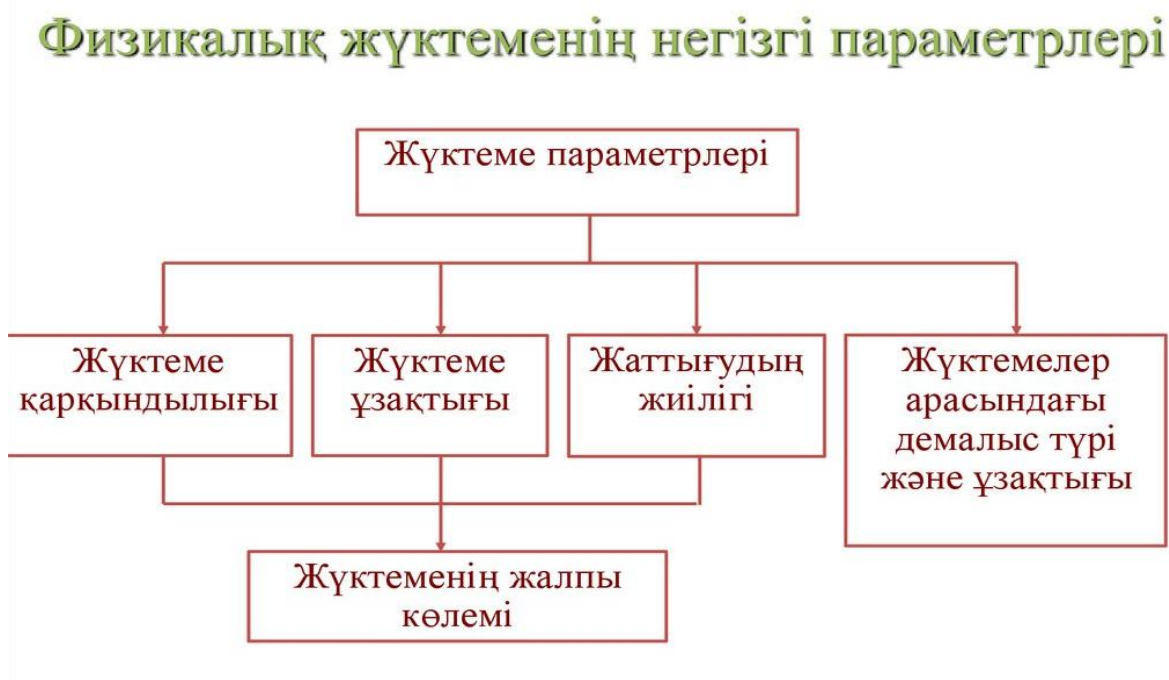
қабілеттің өзі білім мен ептілікке әкеп соқпайды. Зерттеулер бойынша қабілет - өмірлік қалыптасу, олардың дамуы жеке даралық өмір барысында жүреді, ал орта, тәрбие – оларды белсенді қалыптастырады.

Қазіргі әлеуметтік-экономикалық жағдайда кәсіптік жетістікке дағды, білім, шығармашылық арқылы ғана жетуге болады. Сондықтан ата-аналар мен ұстаздар балалардың жеке қабілеттері мен бейімділіктерін дер кезінде анықтап, дамытып, соның негізінде болашағына бағдарланса, елін, саясатын әлемге таныта алады. Бұл мәселенің өзектілігі сонша, адам қабілеттерін дер кезінде анықтау және қолдау қажеттігін дәлелдеудің қажеті жоқ. Бұл жағдайда дағды өсу мен даму үшін қажетті жағдайлар мен қажетті орта факторларын қажет етеді [1].

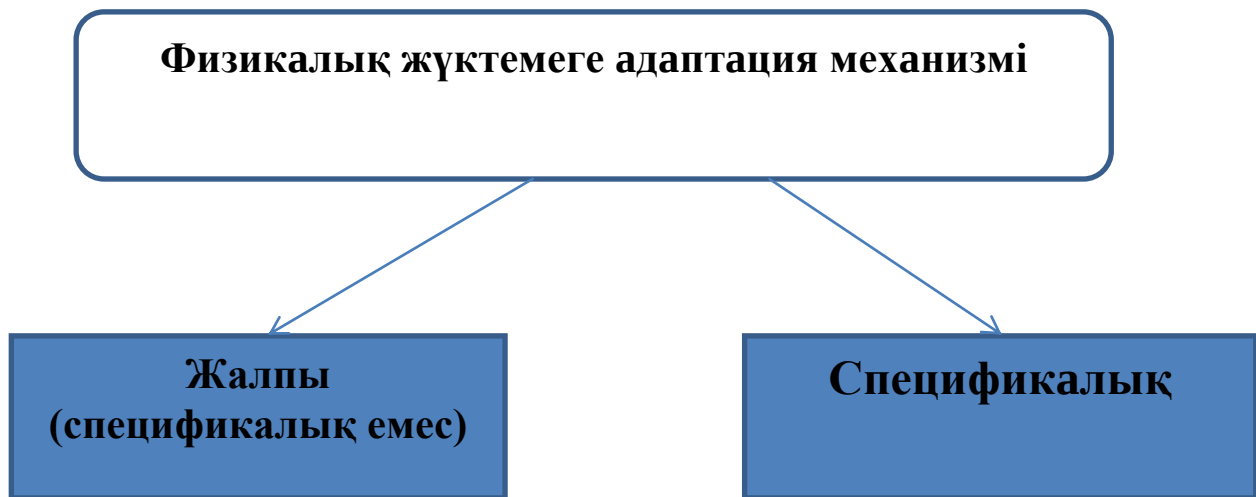
Қандай да бір физикалық ауыртпалықта организм толығымен белсенеді: жүйке жүйесі, жүрек жұмысы, реттелу, оттегі және энергиямен қамтамасыз етілу. Ал қозғалыс болмаған жағдайда бұлшық ет пен сүйек ұлпалары атрофияға ұшырап, өкпе сиымдылығы азаяды, ең бастысы - қаңқа бұлшық еттерімен байланысты жүрек-тамыр жүйесі бұзылады.

Қозғалыс жүйесіне істі өндіруге яки адамның түрлі әрекеттерді жасауы, сыртқы ортадағы қозғалысы, кез келген тәртіптік ережелерді орындауы, жұмыспен айналысуы жатады [2].

Қимыл-қозғалыс аппараты - ең бірінші, әрекетке нақты жауап береді. Сонымен қатар ол энергияны қажет етеді. Қимыл-қозғалыс аппараты қаңқадан буындар мен жалғамадан, бұлшық ет пен қимылға жауап беретін жүйке орталығынан құралады. Яғни, бұл физикалық жүктеменің негізгі параметрлеріне тәуелді болып келеді (сурет 1,2).



Сурет 1- Физикалық жүктеменің негізгі параметрлері



Сурет 2- Физикалық жүктемеге адаптация механизмі

Әркім уақытын өз қабілет мүмкіндігіне қарай өзінше пайдаланады. Бірі 20 минут, екіншісі 30-40 минут уақыт таңертеңгілік бой жазу жаттығуларына жұмсайды. Сондықтан таңертеңгілік бой жазу жаттығуларын өткізу әркімнің өз қалауы бойынша жүргізілгені жөн. Дегенмен 15-20 минуттан кем болмағаны жақсы.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Матиевская СМ.Крутько Г.А. Совершенствование учебной программы вуза по дисциплине «физическая культура» (на примере волейбола) Международный журнал экспериментального образования. – 2012. – № 4 (часть 2) – С. 156-159
2. Орлова В.В., Халалеева О.Е. Студенческий спорт как фактор подготовки спортсменов высших достижений // СИСП. 2015. №3 (47).

ОӘЖ 796.07

**8-9 СЫНЫПТАҒЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА
КҮШ ҚАБІЛЕТІН ДАМУ АУДІСТЕМЕСІ**

Абуова У., Абдиманнатов С., Ажимуратов М.Б.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассказывается о развитии силовых способностей детей 8-9 классов, о важной составляющей подготовки их разносторонних физических качеств. Выносливость позволяет выполнять значительный объем двигательных действий; длительное поддержание высокого уровня выполняемой работы; быстрое восстановление сил после значительных нагрузок.

Summary: The article describes the development of strength abilities of children of grades 8-9, an important component of the preparation of their versatile physical qualities. Endurance allows you to perform a significant amount of motor actions; long-term maintenance of a high level of work performed; rapid recovery after significant loads.

Қазіргі заман өскелең жастарды физикалық дайындығын жақсартуды талап етеді. Соңғы жылдары жас ұрпақтың денсаулығы мен физикалық даму

деңгейінің күрт төмендеуі байқалады, экологиялық жағдайдың нашарлау факторлары да, экономикалық факторлар да көрінді. Әдеби мәліметтерге сәйкес жыл сайын дене шынықтырумен айналысуға әртүрлі шектеулері бар немесе сабақтан толығымен босатылған оқушылар саны артып келеді [1]. Сегізінші, тоғызыншы сынып жасында күш қасиеттерін дамыту, оқушылардың дене тәрбиесінде жетекші орындардың бірін алады, өйткені зерттеулер күшті тәрбиелеу кезінде 13-15 жаста оңтайлы деңгейге жету - орынды екенін айқындады, себебі осы шақта күш дамуындағы екінші өзгеру кезең басталады.

Алайда, ғылым мен практиканың қол жеткізген табыстарына қарамастан, күшті дамыту проблемасы әлі толық шешілмеді. Сол себепті де ғалымдар мен практиктердің айқындалған фактілерді жалпылау, талдау және дұрыс түсіну, жаңа зерттеулерді ұйымдастыру және күшті дамыту әдістемесінің ғылыми негізін құрайтын білім жүйесін құру үшін үлкен мақсатты жұмысы қажет [2].

13-15 жастағы балалардың күш қабілеттерін дамыту мақсатында бүгінгі күнде білім беру мекемелерінде дене шынықтырудың жаңа құралдары мен әдістерін іздеумен айналысатын авторлар саны күн санап көбеюде. Қазіргі зерттеулерге сәйкес, күш қабілеттерін дамыту үшін оқу үдерісінде жеңіл атлетикалық жаттығуларды қолдану өздері үшін айтылады: осы жаттығуларды қосқанда әр түрлі және мақсатты жұмыстардың қол жетімділігі артады. Сонымен қатар, күш қабілеттерін дамытуға арналған жаттығулар жиынтығы оқушылардың жалпы және физикалық дамуына ықпал ете отырып, сабақтың, оқу тақырыптарының материалымен жақсы байланысты екендігі бөлек көрсетілген.

Орта мектеп жасы - бұл физикалық және психикалық жетілудің басталуымен сипатталатын ерте жастық кезең. Алайда, осы жастағы жасөспірімдердің жеке қалыптасу процесі біртіндеп жүрмейді, өзіндік қарама-қайшылықтар мен қиындықтар бар, олар сөзсіз білім беру үдерісінде өз ізін қалдырады [3].

Орта мектеп жасы (жасөспірім) бүкіл ағзаның қарқынды өсуімен және дамуымен анықталады. Дененің қарқынды өсуі байқалады (ер балаларда жылына 6 - 10 сантиметрге, ал қыздарда 6 - 8 сантиметрге дейін). Қаңқаның оссификациясы жалғасуда, сүйектер серпімділік пен қаттылыққа ие болады. Бұлшық ет күші артады. Алайда, ішкі ағзалардың дамуы біркелкі емес, қан тамырларының өсуі жүректің өсуінен артта қалады, бұл оның қызметінің ырғағының бұзылуына, жүрек соғу жиілігінің жоғарылауына әкелуі мүмкін. Өкпе аппараты дамиды, тыныс алу осы жаста тез жүреді. Мидың көлемі ересек адамның миының көлеміне жақындайды. Ми қыртысының бейнеқосылғылар мен эмоцияларға бақылауы жақсарады. Алайда, қозу процестері тежеу процестерінен әлі де басым. Ассоциативті талшықтардың күшейтілген белсенділігі басталады.

Бұл жаста жыныстық жетілу жүреді. Күшейіп, ішкі секреция бездерінің қызметін, атап айтқанда, жыныс бездерінің. Екінші жыныстық белгілер пайда болады. Жасөспірімнің денесі ондағы түбегейлі өзгерістерге байланысты үлкен шаршауды анықтайды. Жасөспірімді қабылдау кіші оқушыға қарағанда мақсатты, ұйымдасқан және жүйелі. Жасөспірімнің бақыланатын объектіге

қатынасы шешуші мәнге ие. Назар ерікті, таңдамалы болады. Жасөспірім ұзақ уақыт бойы қызықты материалға назар аудара алады [4].

Олардың ақпаратты түсінуге, жүйелеуге, талдауға тікелей байланысты ұғымдардағы есте сақтауы бірінші кезекте болады.

Жасөспірім сыни ойлаумен анықталады. Осы жастағы жасөспірімдер үшін ақпаратқа үлкен талаптар қойылады: "жасөспірім дәлелдемелерді талап етеді". Абстрактілі ойлау қабілеті жақсарады.

Жасөспірімдердегі эмоциялардың көрінісі көбінесе өте күшті. Олардың бойындағы ашу әсіресе қатты көрінеді. Бұл жас үшін қыңырлық, өзімшілдік, өзін-өзі ұстау, тәжірибенің ауырлығы, өзгелермен қақтығыстар тән. Мұндай көріністер ұстаздар мен психологтарға жасөспірім кезіндегі дағдарыс туралы айтуға мүмкіндік берді. Дағдарыс құбылыстары көбінесе біртұтас сәйкестіліктің қалыптасуымен байланысты - өзін-өзі анықтау процесі. Жеке тұлғасын қалыптастыру - адамнан басқалармен байланысын, басқа адамдар арасындағы орнын қайта қарастыруды талап етеді.

Жасөспірімде тұлғаның қарқынды моральдық және әлеуметтік қалыптасуы жүреді. Моральдық мұраттар мен моральдық сенімдерді қалыптастыру процесі жүруде. Көбінесе олар тұрақсыз, қайшылықты сипатқа ие.

Жасөспірімдердің ересектермен қарым-қатынасы жас жасөспірімдердің қарым-қатынасынан айтарлықтай ерекшеленеді. Жасөспірімдер көбінесе үлкендерді еркін қарым-қатынастың мүмкін серіктестері ретінде қарастырмайды, үлкендерді ұйымдастырудың және олардың өмірін қамтамасыз етудің көзі ретінде қабылдайды, ал үлкендердің ұйымдастырушылық қызметін жасөспірімдер көбінесе шектеулі және реттеуші ретінде қабылдайды. Мұғалімдерге қойылатын сұрақтар саны қысқаруда. Сұрақтар, ең алдымен, үлкендердің тиісті мәліметтері мен нұсқауларынсыз жасай алмайтын жағдайларда жасөспірімдердің өмірлік белсенділігін ұйымдастыруға және ұстауға қатысты. Сонымен қатар, этикалық сипаттағы мәселелер саны азаюда. Алдыңғы жаспен салыстырғанда мұғалімнің әлеуметтік нормалардың тасымалдаушысы және өмірдің күрделі мәселелерін шешуде мүмкін көмекші ретіндегі беделі айтарлықтай төмендейді [5].

Күш дегеніміз адамның бұлшықет күшімен (жиырылу) сыртқы қарсылықты жеңу немесе сыртқы күштерге қарсы тұру қабілеті деп түсіну керек. Күш-спорттың абсолютті көпшілігінде маңызды физикалық қасиеттердің бірі, сондықтан спортшылар оның дамуына көп көңіл бөледі.

Көтеру, түсіру, ауыр салмақты ұстап тұруға байланысты спорттық немесе кәсіби әдістерді орындау барысында бұлшықеттер қарсылықты жеңіп, қысқарады және қысқарады. Мұндай жұмыс жеңу деп аталады. Кез-келген қарсылыққа қарсы тұра отырып, бұлшықеттер кернеуде болуы мүмкін, мысалы, өте ауыр салмақты ұстап тұру. Бұл жағдайда олардың жұмысы төмен деп аталады. Бұл екі режим де динамикалық бір атпен біріктіріледі. Қозғалыста көрінетін күш, яғни динамикалық режимде - динамикалық күш деп аталады.

Тұрақты немесе сыртқы күш салу кезінде бұлшық еттің жиырылуы изотоникалық деп аталады. Бұл режим күш жаттығуларында (штангалар,

салмақтар, гантельдер) орын алады. Дене буындарының қозғалу жылдамдығы белгіленген тренажерлардағы бұлшық еттердің жұмыс режимі изокинетикалық (жүзу, есу) деп аталады.

Егер спортшының күші қозғалыспен бірге жүрмесе және бұлшықет ұзындығын өзгертпестен жасалса, онда бұл жағдайда олар статикалық режим туралы айтады. Мұндай күш - статикалық деп аталады.

Бұлшықеттің жиырылу күші мен жылдамдығы арасында кері пропорционалды байланыс бар.

Бұл сапаның (күштің) психологиялық механизмдері олардың жұмысының әртүрлі режимдеріндегі кернеуді реттеумен байланысты:

- ~ изометриялық-бұлшықет ұзындығын өзгертпестен;
- ~ биометриялық-бұлшықет ұзындығы азаяды (циклдік қозғалыстарда);
- ~ плиметриялық-созылу кезінде бұлшықеттің ұзындығын арттыру. Бұл режим скватпен, допты лақтырумен және т. б. байланысты.

Жүргізілген жұмыстың нәтижесінде бұл тақырып өте қызықты екенін атап өтуге болады. Әдебиеттерді зерттеу нәтижесінде біз келесі қорытынды жасай аламыз: дене тәрбиесі мен спорттың теориясы мен әдістемесіндегі заманауи идеяларға сәйкес, үлкен мектеп жасындағы күшті дамыту мектеп оқушыларының дене тәрбиесінде жетекші орындардың бірін алуы керек, өйткені үлкен мектеп жасына күш дамуындағы екінші сезімтал кезең келеді.

8-9 сынып оқушыларының күш қабілеттерін дамыту үшін бүгінгі күнде білім беру мекемелерінде дене шынықтырудың жаңа құралдары мен әдістерін іздеумен айналысатын авторлардың көпшілігі жеңіл атлетикалық жаттығуларды қолдануды ұсынады. Сонымен қатар, бұл құралдарды пайдалану жасөспірімдердің едәуір санына бір уақытта және өз бетінше айналысуға мүмкіндік береді, бұл сабақтың тығыздығын арттыруға ықпал етеді, бұл күш сапасының сәтті дамуына оң әсер етеді [6].

Орта мектеп жасындағы балаларда төзімділікті дамыту олардың жан-жақты дене қасиеттерінің даярлануының маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Төзімділік қимыл-қозғалыс әрекетінің айтарлықтай көлемін орындауға; орындалып отырған жұмыстың жоғарғы деңгейін ұзақ уақыт ұстап тұруға; айтарлықтай күш түскеннен кейін күштерін жылдам қалпына келтіруге мүмкіндік береді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Абрамовский И. Н. "Спортшының күші, салмағы мен бойы арасындағы байланыс" // "дене шынықтыру теориясы мен практикасы" журналы, 2018.
2. Балсевич В.К. "Адамның онтокинезиологиясы": М.: Дене шынықтыру теориясы мен практикасы, 2017.
4. Бернштейн Н.А. "Қозғалыс физиологиясы мен белсенділік физиологиясы туралы очерктер". М.: Медицина. 2011.
5. Верхошанский Ю. В. "Спорттағы арнайы күш жаттығуларының негіздері". М.: дене шынықтыру және спорт, 2012.
6. Бүркіт В. П. "Жылдамдықтың, бұлшықет күшінің және жылдамдық-күш сапаларының жасқа байланысты өзгерістері" // Жас спортшыларды жоғары жылдамдықты даярлау / жалпы ред. в. п. Бүркіт. М.: Дене шынықтыру және спорт, 2013.

БОКС НЕГІЗДЕРІ

Акрамқұл Ж., Арипов Ш.А., Иззатуллаев С.А.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье представлены о боксе.

Summary: An article about boxing.

Бокстың басқа да спорт түрлері сияқты өзінің көне тарихи бар. Бокс (француз тілінен шыққан *boxe* — «*boxing*» және *boxeur* — «*boxer*», ағылшын тілінен енген бокс — «рингте жекпе-жекке шығу», «бокс» немесе тікелей ағылшын тілінен шыққан бокс, бокс деген сөзден шыққан. Ағылшын қорабынан – «қорап», «қорап», «сақина») – жанаспалы спорт түрі, жекпе-жек, спортшылар бір-бірін жұдырықпен ұрады, әдетте арнайы қолғапта. Төреші 12 раундқа дейін созылатын жекпе-жекті бақылайды. Жеңіс соңында көбірек ұпай жинаған қарсыластың біріне беріледі немесе қарсыласын нокдаунға түсіре алған боксшыға жеңімпаз жарияланады, содан кейін соңғысы он секунд бойы орнынан тұра алмады (нокаут); күресті жалғастыруға мүмкіндік бермейтін жарақат деп аталатынды тудыруы мүмкін. техникалық нокаут. Белгіленген раундтар саны аяқталғаннан кейін жекпе-жек аяқталмаса, жеңімпаз төрешілердің бағалары бойынша анықталады. Мұндай жарыстардың ең алғашқы дәлелі шумер, египет және миноандық рельефтерде де сақталған. Ежелгі Грекияда жұдырықтасудан боксқа ұқсас турнирлер өткен. Расында да Еуропада жұдырықпен жекпе-жек жекпе-жек спортына б.з.д. д., жұдырықтай төбелес алғаш рет ежелгі Олимпиада ойындарының бағдарламасына енгізілген кезде. Қазіргі бокс 18 ғасырдың басында Англияда пайда болды. Кейбір елдерде бокстың өзіндік түрлері бар болғандықтан - Францияда француз боксы (сават, ағылшын боксы және таяқша семсерлесу қоспасы), Мьянмадағы Летвей, Таиландтағы муай тай - кейде «ағылшын боксы» терминдері ең көп қолданылатындарға қатысты қолданылады. бокстың жалпы түрі немесе «классикалық бокс» [1].

Жұдырықтай төбелестің алғашқы суреті б.з.б. үшінші мыңжылдықта Шумер үңгірінде түсірілген. д. және біздің дәуірімізге дейінгі екінші мыңжылдықтың ежелгі египеттік рельефі жұдырықтай жұмылып қана қоймай, көрермендерді де баурап алды. Бірақ екі жауынгер де жалаң қолмен соғысады. 1927 жылы американдық археолог Спенсер Бағдадта жекпе-жекке дайындалып жатқан екі адамның суреті бар тас тақталарды тапты. Бұл олжаның жасы 7000 жыл деп жалпы қабылданған. Жұдырықтай төбелес көне үнді мәтіндерінде де сипатталған: Ведаларда, Рамайналарда, Махабхаратада. Тарихқа дейінгі бокстың бар екендігінің дәлелі Мохенджо-Даро және Хараппа қалаларында жүргізілген қазба жұмыстары кезінде де табылды. Жарақаттарды азайтуға арналған қолғаппен боксты (немесе олардың баламасы) растайтын алғашқы

олжалар Критте және Сардиния тауларында (б.з.б. 2000-1000 жж.) б.з.б. 1500-900 жылдарға жатады [2].

Рим құлағаннан кейін классикалық бокстың бар екендігін растайтын ешқандай дәлел табылмады, бірақ бұл спорт түрі Италияның әртүрлі қалалары мен провинцияларында (13 ғасырда бокс матчтарын өткізуге рұқсат беретін заң қабылданған) аман қалды және дамуын жалғастырды. Ежелгі Ресейде де жұдырықтай жекпе-жек жиі өткізілетін, ал 17 ғасырдың басында Англияда жалаң жұдырықпен бокс танымал болды (бұған дейін қатыгездікпен қоян-қолтық жекпе-жек кең тараған, коммерциялық негізде жүргізілетін. бокс (соғу техникасы басым) және қармау (күрес техникасы басым) болып екіге бөлінді), сонымен бірге «бокс» атауы да пайда болды, өйткені болат шайқастары қоршалған шаршы алаңда өтеді. Бірінші ресми құжатталған бокс матчы қасапшы мен Альбемарл герцогінің төбелесі болды (бұл туралы жазба 1681 жылы қаңтарда протестанттық Меркурий газетінде жарияланған). Дегенмен, одан да ертерек сілтемелер бар. Джон Парроттың (1582-1588 жж. Ирландиядағы корольдік өкілі) өмірбаянында оның Абергавенный лордымен жекпе-жегі, сондай-ақ 16 ғасырдың ортасында екі Құтқарушымен шайқасы айтылады. Сэмюэль Пепистің (17 ғасырдағы ағылшын парламентінің мүшесі) күнделіктерінде 1660 жылы 5 тамызда Вестминстер баспалдақтары маңында Минхир Клинке есімді неміс пен су тасығыш арасындағы қақтығыс орын алады. Ағылшын жауынгерлері арасындағы жекпе-жектер қолғапсыз өтті және әдеттегі жекпе-жектерден кейбір ережелердің болуымен ерекшеленді, олар алдымен жекпе-жек алдында бірден қатысушылардың өздері мен олардың өкілдерінің келісімімен анықталған [деректе жоқ]. Джеймс Фигг Англияның бірінші жалпыға танылған чемпионы болып саналады, бірақ ол жұдырықтай күрескеннен гөрі қылыш пен сойылмен күресудің шебері ретінде танымал болды. 1743 жылы 16 тамызда Англия чемпионы Джек Бротон бірінші жалпы қабылданған ережелер жинағын – Бротон ережелерін жариялады, ол кейінірек 1838 жылғы Лондон жүлдесін алу ережелерінің негізін құрады. Олар жекпе-жектің ұзақтығын шектемеді, ол жауынгерлердің бірі жерде болса және отыз секундтық үзілістен кейін жекпе-жекті жалғастыра алмаса ғана аяқталды, бұл кезде оған секундтар көмектесті [3].

Төреші ережені бұзғаны үшін ескерту, ұпай шегеру немесе тіпті дисквалификация арқылы жазалауы мүмкін. Ережеге қарсы қасақана әрекет, қарсыласты жарақаттау және жекпе-жекті тоқтату әдетте соңғы және ең қатаң шараға әкеледі. Кездейсоқ белбеуден төмен соғылған боксшы 5 минут ішінде сауығып кетуі мүмкін. Егер белгіленген уақыттан кейін ол жекпе-жекті жалғастыруға дайын болмаса, ол нокаутқа түсті деп танылады. Ережелердің ерекше тармағы - бастардың кездейсоқ соқтығысуы, нәтижесінде жекпе-жекті жалғастыру мүмкін емес немесе қауіпті болатын жарақат. Егер оқиға алғашқы төрт раундта болса, онда жекпе-жек тең аяқталды немесе өтпеді деп есептеледі (нәтиже қандай болатыны жекпе-жек алдында талқыланады). Егер оқиға төртінші раундтан кейін орын алса, жекпе-жек тоқтатылады және төрешілер

толық раундтар үшін дауыстарды санайды. Басын қасақана соққылау бұзушылық болып саналады және айыппұл салынады. Заманауи бокс көптеген шоу элементтерін, соның ішінде боксшының жүгіруін, кейінірек басқа жекпе-жек өнерінде қабылданған.

Тыйым салынған әдістер:

- 1.Белдіктің астына соғу;
- 2.Баспен соғу (немесе қауіпті қозғалыс);
- 3.Бастың артқы жағына соққы;
- 4.Бүйрекке соққы;
- 5.Кері соққы;
- 6.Ашық қолғаппен үрлеу (шеті немесе артқы жағы, әсіресе шілтер);
- 7.Басып алу (бас, қол, қолғап, торс);
- 8.Соққымен түсіру;
- 9.Қарсыластың бетіне қолмен басу;
- 10.Жауға арқасымен бұрылады;
11. Қарсыласты итеру;
- 12.Соғу үшін арқандарды пайдалану;
- 13.Арқандарды тартып алу .

Әуесқой бокс: Әуесқой бокстың кәсіпқой бокстан ең басты айырмашылығы, ол қатысушылардың денсаулығын сақтау және қауіпті әдістерді қолдануға жол бермеу болып табылады.

Қазіргі әуесқой бокста қатысушылар дулыға киюге міндетті.

Бокс пиктограммасы. Әуесқой бокстың ең жоғары деңгейін Олимпиада ойындарында, Достастық ойындарында және спорт қауымдастығы рұқсат берген басқа да көптеген жарыстарда көруге болады. Әуесқой бокс қауымдастығы өткізетін Олимпиада ойындарында, Достастық ойындарында және басқа да жарыстарда жекпе-жек 3 минуттық 3 раундтан тұрады. Раундтар арасында – 1 минут үзіліс.

Реек-а-boo (жасырынбақ ойыны) – Кус Д'Амато жасаған стиль. Боксшының қолдары бір-біріне жақын және беттің алдында щектерде, шынтақтары денеге жақын орналасқан. «Rush-a-boo» әдісі тұрақты бүйірлік қозғалыстар мен үстінен үсті - жерге параллель орналасқан оң кресттен айырмашылығы, үстіңгі крест доға түрінде өтеді. Ұзынырақ қарсыласқа жету үшін соққыны қысқа боксшылар жиі қолданады. Рокки Марчиано мен Тим Уизерспун өте тиімді.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі:

1. Қазақстандағы дене шынықтыру мен спорттарихы. Танкиев М., Асарбаев А. Алматы 2020ж.
2. Бокс Бырыншы курс студенттеріне арналған оқулық. Тулегенов Ж.,Гапдулов Э. Алматы, 1991ж.
3. «Теория и методика бокса» В.И.филамонов Москва «Инсан» 2006ж.

ӘЛЕМДІК СПОРТ ОЙЫНДАРЫ

Алғабек Б.А.

«Мирас» Университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье обсуждается важность физического воспитания и мирового спорта.

Summary: This article discusses the importance of physical education and the world's sports.

Спорт сөзі алғаш Францияда пайда болған. Алғашында ол «disport» деп айтылған, яғни бұл сөз ойын-сауық, ойын деген мағына береді.

Спорт - бұл жарыс, сондай-ақ дене шынықтыру және жаттығулар арқылы оларға мақсатты түрде дайындалу мақсатында орындалатын физикалық немесе интеллектуалдық белсенділіктің нақты түрі.

Дене шынықтыру - денсаулық көзі

Жанды дене қозғалыста болмаса өледі. Өзіне өзі тәжірибе жүргізген Аристотельдің ой қорытындысы осындай. Бір жыл бойы күніне белгілі бір уақыт аралығында бір қолына батпан (гир) іліп ұстап тұрған. Содан, жылдың соңында жаңағы батпан көтерген қолы жуандап, бұлшық еттері өсіп, қол қары күшейген де, жұмыс істемеген қолы солып кеткен. Міне, адам баласы, сонау ықылым заманнан бері ұзақ өмір сүрудің жолын қарастыруда. Ақтерек пен көк терек 300-400 жыл өмір сүрсе, әр нәрсені бір шоқып жүріп кунелткен қара қарға да 300 жыл тіршілік етеді екен. Одан қала берді, сағатына бір адым жерге қозғалатын тасбақа 200 жыл жасайтын көрінеді. Сонда, жаратканның әмірімен табиғат заңын бақылайтын адамзатқа сол жаратқан, егер діни ұғымға, болмаса аңызға сенсек, қанша өмір сүруді өз еркіне беріпті. Енді, дүние жүзі көлемінде осы адамзаттың орта есеппен, өмір сүру уақыты 50 жасқа жетпейді екен. Демек, мұның себебі неде, кімнің кінәсінен? Әрине, қанша өмір сүрсе де әркім өзіне жауапты. Себебі барлық адам бірдей бір уақытта өліп жатқан жоқ қой. Демек, әр адамның өмір сүру ұзақтығы өзіне байланысты болғандығы ғой.

Адамдар неге спортпен айналысады? Себебі, спорт адамдарға қуаныш сыйлайды. Сонымен бірге спортпен айналысқан адам сымбатты, қайратты әрі денсаулығы мықты болады.

Спорттың неше түрі бар. Әркім өз қалаған спорт түрімен айналыса алады. Спорттың футбол, хоккей, регби, баскетбол сияқты командалық түрі бар. Сол сияқты екі не төрт адам қатысатын үлкен және стол теннисі, сквош сияқты спорттық ойындар да болады. Жеке бәсекеге түсетін спорт түрлері де көп. Айталық, суға жүзу, жеңіл атлетика, гимнастика, садақ ату сияқты спорт түрінде спортшылар өзара сайысқа түседі.

Шындығында спорт жарыстарына қатысу тек қана жеңіп шығу емес екенін естен шығармау керек. Спорт бізге адамдармен жақсы танысып, достасуға да мүмкіндік береді.

Спорттың жеке бәсекеге түсетін түрлері: суға жүзу, жеңіл атлетика, гимнастика және садақ атуға тоқталып өтейік.

Суға секіру

Жүзуден жеке біріншілік және командалық жарыстар болады. Жүзушілер белгілі бір қашықтықта бірінен-бірі озу үшін жарысады. Бассейннің жақтауына бірінші қолы тиген жүзуші жеңімпаз атанады. Жарыстың бағдарламасында жүзудің төрт түрі бар: еркін стильмен, брасспен, баттерфляймен және шалқалай жузу. Еркін стильде әрбір жүзуші жүзудің технологиясын өз бетінше пайдалана алады, ал қалған жүзу түрлерінде белгіленген тәртіпті сақтау талап етіледі. Белгіленген тәртіптің сақталуын төрешілер қатаң қадағалайды [1].

Жарыстар әр түрлі ұзындықтағы су жолдарында өтеді, алайда Олимпиада жарыстарында бассейннің ұзындығы қашанда 50 м. Бассейн сегіз жолшаларға бөлінген. Спортшылар жеребе бойынша өздеріне бұйырған жолшаның бойымен жарысады. Шалқалап жүзуден басқа жарыстардың бәрінде жүзуді арнайы дайындалған дүмбектерден секіруден бастайды. Жүзу қашықтығы 50-ден 1500 метрге дейін.

Жеке кешенді жүзде әрбір спортшы жүзудің төрт түрінен: бірінші баттерфляймен, содан соң шалқалай, одан әрі брасспен, соңынан еркін стильмен жүзу арқылы өз мүмкіндігін жан - жақты көрсете алады. Жүзушілер эстафетамен де жарыса алады. Еркін стильмен жүзуден эстафета өз алдына, ал кешенді эстафетаның жүзуге қатысатын спортшылары әр кезеңде әр түрлі жүзу стилімен жарысады.

Жеңіл атлетика

Жеңіл атлетиканы спорттың падишасы деп атайды, ол спортшының жан-жақты жетілуіне жағдай жасайды. Бүгінгі Олимпиаданың арғы тегі болып саналатын антикалық Олимпиадалық ойындар сияқты жеңіл атлетикада спорттың ең көне түрі болып есептеледі.

Қазіргі жеңіл атлетика жарысы, негізінен: жүгіру (жүгіру және жүру) және техникалық (секіру мен лақтыру) болып екі топқа бөлінеді.

Барлық жарыстар стадионда өтеді, тек ұзақ қашықтыққа жүгіру мен спорттық жүру қала жолдарында өтеді. Алайда олардың да сөресі мен мәресі стадионда өтеді. Атлеттердің басым көпшілігі жарыстың бір немесе екі түріне ғана қатысады, тек кейбіреулері ғана көп сайысты жүгіру мен техникалық ойындарға қатысады. Бұндай жарыстар әйелдер үшін жеті сайыс, ерлер үшін он сайыс деп аталады.

Гимнастика

Гимнастика - сұлу, көркем спорт. Гимнастика еркін жаттығулар мен әр түрлі спорттық снарядтарда жасалатын жаттығуларды орындау кезінде қуатты күшті, әсем қимылды, ептілік пен бейімділікті көрсететін спорт.

Гимнастикадан өтетін жарыстар төрт түрлі бағдарламамен өтеді: ерлердің және әйелдердің спорттық гимнастикасы, әйелдердің көркем гимнастикасы және спорттық акробатика. Олимпиада ойындардың бағдарламасына гимнастиканың жекелеген түрлері енгізілген. Гимнастшылар Олимпиадалық

ойындарда жеке өзі және команданың құрамында жарысқа қатыса алады. Ер гимнастшылар кілемдегі еркін жаттығулардан, «аттан», сақиналардан, тірек секіруден, қатар брусътан және көлденең салмадан сайысқа түседі.

Әйелдер тірек секіруден, әр түрлі биіктіктегі брусътардан, гимнастикалық дөңбектен және кілемдегі еркін жаттығудан жарысады.

Көркем гимнастикадан жарыс музыка ырғағымен гимнастика кілемінің үстінде өтеді. Жаттығуларды орындау үшін гимнастшылар секіргішті, шеңберді, допты және таспаны пайдаланады.

Спорттық акробатикадан спортшылар ауада шеңбер жасап айналады және тепе-тендікті сақтауды талап ететін нақты жаттығулар жиынтығын орындайды. Гимнастика спортшыдан аса ептілікті талап етеді, сондықтан да спорттың бұл түрінен көп жағдайда ең жас гимнастшылар таңқаларлық жеңіске жетеді. Мысалы, Надя Команечи 14 жасында гимнастикадан Олимпиада ойындарының жеңімпазы атанды. Ал Балқан елдерінің ойындарына Грецияның атынан катысқан гимнастшы Паскеви Коуианың жасы бар болғаны 9-да болатын [2].

Садақ ату

Спорттың бұл көне түрінен үш түрлі жарыс өткізіледі: далалық садақ ату, арбалеттен ату және нысананы ату. Далалық садақ атуда табиғат аясында, ашық алаңда екі бағытта нысана қойылады. Екіншісінде үлкен садақтың орнына арбалет пайдаланылады. Үшінші түрінде әр түрлі қашықтықтарға қойылған нысаналардан садақшы белгілі мөлшерде жебе жібереді. Ерлер үшін 90, 70, 50 және 30 метр, әйелдер үшін 70, 60, 50 және 30 метр. Алайда Олимпиада ойындары мен әлем біріншіліктерінің негізгі принципі - әлсіз ойыншы ойыннан шығып қалады. Ерлер үшін де, әйелдер үшін де командалық және жеке сайыстар өткізіледі. Әдетте елдің құрама командасы үш адамнан тұрады.

Спортпен шұғылдану деген сөз, міндетті түрде спорттық жеңіске жету деген мақсат емес, денсаулықты сақтау, организмді дұрыс қалыптастыру, демек, ұзақ өмір сүру денені шынықтыру мақсаты болу керек. Бірақ басқаны айтпағанда көздің де көретін көкжиек деп аталатын шегі болады. Сондықтан спортпен шұғылданған кезде организмді шегіне жеткізіп тоздырмай, анығын айтқанда дәрігерлік, биологиялық бақылау жасай отырып, жүктемені уақытында түсіріп, уақытында дем алып, уақытында тамактанып сонымен қатар организмге, денсаулыққа байланысты пайдалы іс істеу керек. Егер әр адам денсаулығын нығайтып, мүсін сұлулығын сақтаса, онда біздің спорттағы жетістігіміз осы болар еді.

Пайдаланған әдебиет тізімі:

- 1.Төтенаев Б. Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы: Қайнар, 1994 ж.
2. Әлемдік және ұлттық спорт ойындары: Энциклоедия / Құраст. Мереке Қ. - Алматы: «Мерекенің баспалар үйі» 2014 ж.

ПЛАНИРОВАНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Алейников Д., Махмудалиев Ш.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

*Түйін: Бұл мақалада өздік жұмысты жоспарлау және басқару туралы айтылады.
Summary: This article discusses self-study planning and management.*

Управление и планирование занятий физической культурой осуществляется студентами под руководством преподавателя с целью четкого определения последовательности решения задач с целью повышения овладения техникой различных физических упражнений и уровня функциональной подготовленности организма. Физическое воспитание состоит из трех частей каждого самостоятельного упражнения.

Начальная часть (разминка) делится на две части – обычную разминку и специальную. Общая разминка от ходьбы (2-3 мин.), Медленный бег (женщины-6-8 мин., мужчины-8-12 мин.), Общие физические упражнения для всех групп мышц. Начиная с небольших групп мышц руки и плечевого пояса, рекомендуется выполнять физические упражнения, а затем переходить к более крупным мышцам тела и заканчивать упражнениями для ног. После комплекса упражнений на силу и растяжку следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки направлена на подготовку определенных групп мышц и опорно-двигательного аппарата к основной части урока и обеспечение нервно-координационного и психологического состояния организма к следующему упражнению основной части урока. В специальной части разминки выполняются основные физические упражнения, имитация, отдельные компоненты специальных подготовительных упражнений и по частям и в целом основные упражнения. При этом учитывается скорость и ритм выполнения следующей задачи. В основе комплекса физических упражнений изучаются спортивные приемы и тактика, проводится тренировка, развиваются физические и волевые качества (скорость, сила, выносливость).

В заключительной части упражнения на расслабление выполняются в сочетании с медленным бегом (3-8 минут), ходьбой (2-6 минут) и глубоким дыханием, что обеспечивает постепенное снижение тренировочной нагрузки и приводит организм в относительно спокойное состояние [1].

Самостоятельное планирование занятий осуществляется студентами под руководством преподавателя для четкого определения последовательности решения задач с целью повышения уровня овладения техникой различных физических упражнений и функциональной подготовленности организма. Плановые документы разрабатываются на основе программы физического воспитания студентов вуза. Самостоятельные занятия целесообразно проводить в течение всего периода долгосрочного планирования обучения, т. е. в течение 5 лет. В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, физического

и спортивного-начального уровня технической подготовки, студенты могут планировать достижение различных результатов за годы обучения в вузе. План отражает различные проблемы, стоящие перед студентами, обучающимися в различных медицинских группах.

Организация индивидуальных физических упражнений направлена на достижение такой цели, чтобы студенты всех медицинских групп сохраняли здоровье, поддерживали высокий уровень физических и умственных способностей. Положительный результат на занятиях физической культурой может быть достигнут только при длительных непрерывных тренировках в зависимости от закономерностей развития организма и особенностей вида деятельности (спорта). При планировании и проведении многолетних занятий за основу берется годовой учебный цикл. При планировании и проведении самостоятельных занятий следует учитывать, что при подготовке и сдаче зачетов и экзаменов студенты несколько снижают интенсивность и объем самостоятельных занятий, в ряде случаев придавая им форму активного отдыха. При долгосрочном планировании самостоятельных тренировочных занятий общая тренировочная нагрузка, изменяющаяся волны с учетом психического напряжения на тренировках в течение года, должна быть рассчитана на ежегодное увеличение. Только в этом случае происходит укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, а у тех, кто занимается спортом - повышение уровня подготовки и результатов игр. Долгосрочное перспективное планирование должно включать увеличение объема, интенсивности и общей тренировочной нагрузки по сравнению с прошлым годом. Состояние здоровья при управлении самостоятельными тренировочными занятиями, уровень физической культуры, спорта студентов на каждом этапе учебного времени определяются в соответствии с тренировочным процессом и результатами, которые определяют и совершенствуют различные аспекты занятий для достижения высокой эффективности. Для того чтобы управлять процессом самоподготовки, необходим ряд мер по усилению цели урока. Целью может быть: укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и т. д. Определение индивидуальных особенностей студента-его состояния здоровья, физической и спортивной подготовки, спортивных интересов, пищевого статуса, образования и быта, его волевых и психических качеств и др. Например, если у студента есть отклонения в состоянии здоровья и определена специфическая для него медицинская группа, то его самостоятельные занятия будут направлены на укрепление здоровья и закаливание организма. Для студентов, которые здоровы, но ранее не играли в игры, целью занятия будет повышение уровня физической подготовки [2]. Целью предварительной регистрации является запись информации об обучении начального уровня и обучении участников. Эти данные должны включать в себя каждый человек, приступающий к занятиям, чтобы составить план тренировок с учетом индивидуального уровня физической подготовленности.

Текущий отчет позволяет анализировать результативность тренировочных занятий. В ходе тренировочных занятий анализируются: количество тренировочных занятий в неделю, месяц, год, объем и интенсивность тренировочной работы, результаты участия в соревнованиях. Анализ показателей текущего отчета позволяет проверить правильность учебного процесса и внести необходимые коррективы в учебные планы. Окончательный отчет составляется в конце периода или в конце годового цикла учебных занятий. Этот учет включает в себя сбор данных о состоянии здоровья и тренировочных условиях, а также данных о времени, затраченном на тренировки и тренировки в легкоатлетическом беге, лыжном спорте и плавании различной интенсивности с результатами, представленными на спортивных соревнованиях. На основе этого сравнения и анализа курс организуется для следующего годового цикла [3].

В заключение необходимо разобраться в основных принципах самостоятельной работы. Метод самоподготовки направлен на развитие нормальной выносливости и зависит от состояния основных систем организма: сердечно-сосудистой и дыхательной. На данном этапе основной задачей является не нарушать основные принципы физического воспитания: доступность, последовательность, единообразие.

В нашем случае принцип доступности-это умение. Каждый может ходить и бегать. Поэтому они станут основным инструментом самостоятельного обучения. Просто освоите новые виды упражнений, построив свой общий фундамент выносливости.

Принцип регулярности заключается в том, что регулярные занятия влияют больше, чем эпизодические, перерыв в занятиях возвращает вас в исходное положение, и все, чего вы достигли, исчезает. Классные дни и выходные дни должны быть постоянными на начальном этапе смены классов: 2-3 занятия в неделю, но еженедельно.

Принцип градации важен на данном этапе урока. Степень положительных изменений, происходящих в организме под влиянием физических нагрузок, пропорциональна объему и интенсивности нагрузки. Все внимание следует уделять объему нагрузок и стараться не переутомляться. Для планирования и выполнения объема лучше использовать время, а не время. Во втором случае вы хотите быстрее закончить дистанцию, а запланированная интенсивность возрастает, что может привести к перегрузке. На этом этапе необходимо повысить эффективность работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем до уровня, позволяющего использовать на занятиях другое оборудование и методы.

В заключение напомним, что для улучшения и поддержания здоровья необходим, прежде всего, здоровый образ жизни, основанный на высокой культуре поведения и высоком уровне двигательной активности.

Список использованной литературы:

1. Спортивные журналы « Легкая атлетика» 2018
2. Б.Пустовойт « Физкультура и спорт» Москва 2000
3. Лесгафт П.Ф Собранные педагогические сочинения.-Т.2-М ,2017

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА

Алимханов Б.Н., Шермет Х.Р., Өмірзақ Б. Б.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

*Резюме: В статье рассматриваются методы и развитие легкой атлетики.
Summary: The article discusses the methods and development of athletics.*

Жеңіл атлетиканың тарихы ежелгі дүние халықтарының іс-әрекетінен басталады. Табиғи қозғалыс, яғни жүру, тұру, секіру, адамның бұлшық еттерінің қимылы адамзат таңынан бастау алады. Дереккөздер бойынша жеңіл атлетикадан жарыс біздің эрамызға дейінгі 776 жылы өткен. Бұл туралы ежелгі Грекия Олимпиадасының жазбаларында анық жазылған. Одан кейін жарыс алыс қашықтыққа жүгірумен шектелді.

Жеңіл атлетика спорттың негізгі түрлерінің бірі. Ол жүру, жүгіру, секіру, және лақтыру жаттығуларын біріктіреді (тастабак, жебе, балға, граната, ядро, лақтыру). Жеңіл атлетиканың пайда болу кезеңін белгілеу нақты емес, шамамен 2500 жыл бұрын пайда болған делінеді. Бізге жеткен ежелгі мәдениет ескерткіштеріне қарағанда бізге дейін мың жыл бұрын адамдар табиғи және қолайлы қимылдар – жүгіру, секіру, лақтыру түрлерінен жаттығып, сайыстар өткізген. Қазіргі кезде жеңіл атлетика спортының құрамына біріктірілген түрлер көнеден жеткен олимпиадалық, дельфиялық және басқа сайыстардың негізін қалаған.

Ұзақ уақыт бойы жеңіл атлетикада әлем чемпионаты өткізілмеді. Сондықтан Олимпияда ойындары әлемдік жарыс болып саналады. 1960 ж ХӘЖАФ Олимпиада чемпионы жеңіл атлетикадан әлем чемпионы деп есептеуге шешім қабылдады. Ашық және жабық ғимараттардағы әлем чемпионаттары 1987 ж Еуропа чемпионаты 1934 ж Еуропа кубогі 1965 ж жабық ғимараттардағы Еуропа чемпионаты 1966 ж әлем Кубогі ойнату 1997 ж бастап өткізе бастады.

Халықаралық әуесқойлар жеңіл атлетика федерациясы – ХӘЖАФ 1912ж құрылды. Жеңіл атлетика жаттығулары негізгі адамның табиғи қимылдары болып табылады, олар; жүру, жүгіру, секіру, лақтыру. Жеңіл атлетика жаттығуларымен шұғылданғанда адам жан-жақты дамып, күшін, шапшаңдығы мен төзімділігін, ептілігін жетілдіреді, өзінің батылдық, сезімталдық, тапқырлық сияқты ерік- жігер қасиеттерін тәрбиелеп, өз күшіне сенімділігі пайда болады. Жүру, жүгіру, секіру мен айналысу адам дене ағзасының дұрыс дамып қалыптасуына көмектеседі [1].

Жүру адам баласының табиғи жүруі бар. Екінші жүрудің спорттық түрі бар. Әрине, екеуінің айырмашылығы жер мен көктей. Спорттық жүрістің негізгі ережесі, әрбір аттаған сайын, яғни алдыға аттаған аяқтың өкшесі жерге теймейінше итерілетін аяқты жерден көтеруге болмайлы. Демек, адамның екі

аяғы да жерге тимейтіндей көтеріліп кететін фазасы болмауы керек. Бұл жақдайға кез-келген спортшы қалыптаса бермейді.

Биіктікке секіру үшін спортшы ең әуелі сілтейтін және итерілетін аяқты анықтап алады. Шамамен 7-9 м жүгіретін жерін белгілейді. Әдетте, биіктікке секіретін спортшы кермеден секіругі жүгірген кезде аса жоғары жылдамдықпен бастағанымен, кермеге жақындаған кезде жылдамдық төмендейді. Себебі спортшы секіруге дайындалады. Бүгінде биіктікке секірудің бүкіл әлемге тараған үш түрлі жаттығуы бар. Біріншісі – «аттап» секіру, екіншісі – алдыға қарай «аунап» секіру, үшіншісі – «шалқадан жатып өту». Қазір әлем бойынша ең жоғарғы көрсеткішті – «шалқадан жатып өту» әдісімен орындап отыр.

Лақтыру (найза, граната, диск, доп, т.б.) жаттығуларының орындалу әдіс- тәсілі негізінен бірдей болып келеді. Солай бола тұрса да, әр жаттығуды орындаудың өзіндік ерекшеліктері бар. Жалпы лақтырған кез де спорт жабдығының алысқа түсуі оның бастапқы жылдамдығына және оның ұшып шыққан бұрышының кендігіне байланысты екенінбілу керек. Мысалы, қандай жағдайда бойы биік адамның лақтырғаны юойы аласа адамдікіне қарағанда алысқа түседі.

Найза лақтыру – негізінен, барлық айла – тәсілге граната лақтыруға ұқсағанымен өзіндік ерекшелігі бар. Әдетте, найзаны лақтыратын адам оң қолымен орындайтын болғандықтан, лақтырған кезде міндетті түрде сол аяқ пен итеріледі. Оң жамбас алдыға бұрылады. Спорттық нәтижеге жету үшін найзаны жүгіріп келіп лақтыруды үйрену керек. Ол үшін, әрине, орнында тұрып лақтыруға әбден қалыптасқан соң ғана жүгіріп келіп лақтыруды үйрену жалғастырылады. Шамамен 10-15 м жерден жүгіріп келіп жылдамдықпен найзаны иыққа алады. Жүгіріп келе жатып, жылдамдықты үдетіп лақтыратын жерге жақындағанда қолды толығымен иықтың үстіне артқа созып, кілт тоқтаған кезде алдыға қарай сермейді. Осы жаттығудың дұрыс орындалуы спорттық көрсеткішке жеткізеді [2].

Жүзу үш негізгі жаттығудан тұрады. Жүзу еңкейіп, еңкейіп орындалады. Екіншісі – брасс, тек жерде жатып орындалады [3]. Көбелек әдісі бойынша да жүзеді. Дүние жүзінде жүзудің ең кең тараған түрі - скватинг. Қандай жүзу жаттығуын жасасаңыз да, алдымен суға түсуді үйрену керек. Сонда ғана сіз брасс әдісімен немесе баттерфляймен секіруге көңіл бөле аласыз.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Сихымбаев Қ.С. /Жоғарғы оқу орнындағы дене тәрбиесі./ Алматы -2014-66
2. Төтенай Базарбек / Дене тәрбиесі. / Астана – 2017- 40б
3. Сихымбаев Қ.С. Жолдасбекова Б.А Оразов Ш.Б / Жеңіл атлеттерді дайындаудағы арнайы жаттығулар жүйесі/ Алматы – 2015 - 9б

КӘСІБИ БОКС ТАРИХЫ МЕН ҚАЗАҚ СПОРТЫНДА АЛАТЫН ОРЫНЫ

Амангелді С.Н., Увайдулла Р.А., Нурсеит С.Б.
«Мирас» Университеті, Шымкент қ, Қазақстан

Резюме: В этой статье речь пойдет об истории профессионального бокса, игре олимпийских победителей.

Summary: This article will focus on the history of professional boxing, the game of Olympic winners.

Кәсіби бокс – спортшы өзін және өзінің отбасын күнделікті өмірге қажетті қаржымен қамтамасыз етуге арналған өзіндік спорт түрі. Кәсіби бокспен айналысушылар тек қана кәсібилер арасындағы жарыстарға қатыса алады. Әуесқой және кәсіби бокстың екеуінің алдарына қойған мақсаттары мен міндеттері де әртүрлі, айырмашылықтары бар, тек қана спорттық негізді біріктіретін екі басқа спорт түрі. Әуесқойлар боксның алға қойған мақсаты – адамның тән байлығы мен жан байлығын қатарластыра дамыту, сөйтіп отанын қорғауға, оның спорттық даңқын кез келген халықаралық жарыста асқақтата көтеру болса, кәсіби бокстың мақсаты – ақша табу. Әуесқойлар боксты оның әліппесінен бастап, жас кезінен үйренсе, жаттықса, кәсіби бокстың шеберлері – тек қана сыннан өткен түрлі ірі чаттар мен олимпиадалық ойындарда дене шыныққан, бокстың әдістері мен тәсілдерін жетік меңгерген дайын спортшыларға ғана есептеледі. Әуесқойлар бокспен 10-11 жасынан бастап келе бастайды. Бірақ әр мемлекетте кәсіби рингке жіберілетіндердің жастары әртүрлі. Сол сияқты Кәсіби және әуесқой бокстың жарыс ережелерінде әжептеуір өзгешеліктер бар. Кәсіби бокс өзінің бастауын Джек Браунтон есімді адам «Лондон рингінде жүлделерді сарапқа салу» ережесін ойлап шығарып, оны қалаған уақыты 1743 жылдан басталады. Бұл Браунтон өзінің шәкірттерін жаттықтыруға қолғапты пайдалана бастағанымен әлі былғары қолғапты ойлап шығара қоймаған жалаңаш жұдырықтың заманы болатын. Адамдар осы бір жақсы ермекке айналған «көңіл көтеретін» жекпе-жекті жетілдіруге тырысты. Ақыры Браунтоннан бір ғасырдан астам уақыт өткеннен кейін барып, 1867 жылы журналшы Артур Чемберс пен Маркиз Куинсберри қазіргі бокс ережесіне жақын, соның негізі болып саналатын жекпе-жектерді өткізу тәртібін ойлап шығарды. 1891 жылдан бастап жекпе-жектерді өткізген кезде қолғап кию міндеттеледі; спортшылар салмақ дәрежелеріне, жекпе-жектер раундтарға бөлінеді; раундтар арасындағы үзілістер, төрешілер, рефери пайда болды, көлемі 4,90×6,10 м. келетін (қазіргі 4×4 м.), 3 қатар кермесі бар ринг шықты. Кәсіби боксшылардың жаңа ереже бойынша алғашқы жекпе-жегі 1889 жылы 7 қыркүйекте АҚШ-тың Жаңа Орлеан қаласында американдықтар Джим Корнет пен жұдырықтасудан соңғы чемпионат Джон Салливаның арасында өтті. Міне, осы күні спорттық жаңа түрі кәсіби бокс өмірге келді. Д.Корнет рингте жеңіске жету үшін тек қара күш қана емес, ұшталған әдісқойлық жекпе-жек өткізудің тәсілдерін жақсы білу, шыдамдылықпен қоса айлакерлік те керек екендігін

көрермендердің алдында паш етті. Ол өзінен әлдеқайда денелі әрі күшті қарсыласын 21 раундқа созылған жекпе-жекте сілейте соқты (сурет 1).



Сурет 1 - Кәсіби бокс ринг алаңындағы жекпе-жек

Жан Алевер: «Бокста ұлыларға әрқашан орын бар» деп жырлады. Алдымен Францияда берік орнығып алған кәсіби бокс бірте-бірте Еуропаның басқа елдеріне да тарала бастайды. Олардың әуесқойлардан айырмашылығы рингке жоғары жағын жалаңаштап шықты, 17 салмақ дәрежесіне бөлінді және бір ерекшелігі сақтандыратын бетперделер кимейтін болды. Мұнда салмақ дәрежесінің көп болуы жеңіл салмақты талантты адамдарға бай Азия елдерінде кәсіби боксқа тарту болатын.

Қазақ спортында бокстың алатын орыны ерекше. Қазақ отбасында ұл бала туылса, оны міндетті түрде боксқа беруге ұмтылған. Себебі, бокс жеңімпаздарының ойынын көргенде, олар жетістікке жетіп жатқанда, менінде балам дейтіндей ой қалыптасады. Және де бастысы өзін қорғай алуды үйрену үшін боксқа жібереді. Бекзат Саттарханов – Сидней олимпиадасының жартылай жеңіл салмақ бойынша чемпионы, Серік Сәпиев – халықаралық спорт шебері, Геннадий Головкин – IBO тұжырымы, WBA нәтижесі бойынша әлем чемпионы [1].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Әлем спортын қызықтайық. Тобылқабыл Өмірзақұлы Айтжан. 2012ж, Алматы баспасы.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ СПОРТ ПӘНІНДЕГІ ЖАТТЫҒУЛАР КЕЗІНДЕГІ ТАМАҚТАНУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Амирхан Ж.К., Әділбай Ш.Н., Калдибеков А.Т.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Резюме: В статье рассмотрены вопросы основ питания при занятиях физической культурой и спортом. Изучен термин «сбалансированное питание» и изображено правильное соотношение белков, жиров и углеводов питания при физической нагрузке. Аргументирована необходимость сбалансированного при занятиях спортом, а также раскрыты особенности организации рациона, в зависимости от интенсивности физической нагрузки.

Summary: The article deals with the basics of nutrition in physical culture and sports. Studied the term "balanced diet" and shows the correct ratio of proteins, fats and carbohydrates during exercise. The author argues the need for a balanced in sports, and also disclosed the features of the diet depending on the intensity of physical load.

Егер сіз физикалық және жүйке-психикалық стрессті көп жұмсамасаңыз, айтарлықтай спорттық нәтижелерге қол жеткізу мүмкін емес. Бірде-бір спортшының дайындығы оларсыз өтпейді. Ал жарыстар туралы айтатын болсақ, онда жүктеме өте жоғары болады. Энергия шығындарын өтеу және қарқынды режимде жұмыс істеген дененің барлық жүйелерін қалпына келтіру үшін денені энергиямен толық қамтамасыз ету қажет [1].

Спортпен айналысатын кез келген адам өзі айналысатын спорт түрі бойынша ең жақсы спорт түріне қол жеткізгісі келеді. Ең алдымен, бұл дене салмағының нормасына жатады, яғни бұлшықет пен май тінінің балансы өте маңызды. Артық май тінін жинамау және спортшы үшін маңызды бұлшықеттерді жоғалтпау үшін ол энергияның оңтайлы деңгейін ұстап тұруы керек. Бұл дұрыс, теңдестірілген диетаны қажет етеді. Бұл жаттығудың тиімділігін қамтамасыз етеді (спортшы шамадан тыс шаршауды сезінбейді), энергия деңгейін толтырады (жаттығудан кейін қалпына келтіру тез болады), сондай-ақ дененің әртүрлі стресстік жағдайларға бейімделуіне көмектеседі.

Егер сіз физикалық белсенділікті жоғарылататын денені қажетті тамақтанумен қамтамасыз етпесеңіз, бұл ауруға, дененің тез нашарлауына, бұлшықет массасының, физикалық күштің жоғалуына және басқа да жағымсыз салдарға әкелуі мүмкін.

Спортпен шұғылданатын адамдардың негізгі қоректік заттарға қажеттіліктері физикалық белсенділігі төмен адамдар үшін бұл заттардың мөлшерінен айтарлықтай ерекшеленеді.

Спортшылардың энергия тұтынуы спорттан алыс және белсенді өмір салтын ұстанбайтын адамдардың энергия тұтынуынан 3-6 есе жоғары. Мысалы, қарқынды және ұзақ жаттығулар кезінде спортшылар күніне 6000 ккал-ға дейін жұмсай алады. Ал егер бұл ұзақ марафондық жарыс болса, онда энергия тұтыну тәулігіне 10 000 ккал жетуі мүмкін [2]. Сондықтан энергияны тұтынуды ескере

отырып құрастырылған теңдестірілген диета спортшының физикалық белсенділігін қамтамасыз етудің негізгі әдісі болып табылады.

Спортпен айналысатын адамдардың тамақтану рационы белгілі бір міндеттерді орындауды ескере отырып құрылуы керек:

- ағзаны қажетті мөлшердегі калориялармен, микроэлементтермен және витаминдермен қамтамасыз ету;

- организмдегі зат алмасу процестерін оңтайлы қолдау;

- салмақты реттеу;

- морфологиялық параметрлерді өзгерту [3].

Сонымен, теңдестірілген диета термині кейбір аспектілерді қамтиды:

1. Тамақтың сапасы.

2. Тағам мөлшері.

3. Тағамдарды ассимиляциялау коэффициенті.

4. Тамақтану уақыты.

Теңгерімді диета әр спортшы үшін жеке дайындалуы керек. Бұл жағдайда дене ерекшеліктерін (түсі, бойы, салмағы, спорттық дайындығы), спорт түрін (ауыр атлетшінің диетасы спортшының диетасынан айтарлықтай ерекшеленеді), дене белсенділігінің деңгейін ескеру қажет. (жүктемелердің ұзақтығы, жиілігі, қарқындылығы).

Спортшылар үшін тәулігіне белоктардың, майлардың және көмірсулардың қатынасы формулаға сәйкес болуы керек: ақуыздар - 25%; майлар - 15%; көмірсулар 60%. Яғни, $\frac{1}{4}$ бөлігі белоктар, $\frac{1}{2}$ -ден сәл артық - көмірсулар, ал қалған шағын бөлігі - майлар болуы керек.

Белоктар спортшының тамақтануында негізгі рөл атқарады. Бұл адам ағзасының құрылыс материалы болып табылатын ақуыздар. Ақуыздар метаболизмге жауап береді, дене жасушаларының әртүрлі инфекцияларға төзімділігін арттырады. Сонымен қатар, белоктар гормондар мен ферменттердің синтезі үшін қажет. Спортшылардың ақуызға тәуліктік қажеттілігі:

- спорты төзімділікке байланысты спортшылар үшін дене салмағының әр кг-на 1-1,5 г ақуыз;

- спорттың күшті түрлері бойынша дене салмағының әр кг-на 1,7-1,8 г;

- өте ауыр жүктемелер үшін дене салмағының әр кг-на 2 г ақуызға дейін [4].

Ақуыз тек жануарлардан алынатын өнімдерде ғана емес, сонымен қатар өсімдік тағамдарында да кездеседі: дәнді дақылдар, жаңғақтар, бұршақ дақылдары. Салауатты протеиндердің өсімдік тағамдарында, көкөністер мен жемістерде де болатынын түсіну үшін үлкен бұлшықет массасы, күші мен төзімділігі (пілдер, жылқылар) бар көптеген шөпқоректілерді қарау керек. Жануарлардан алынатын белоктар етте, сүт өнімдерінде, теңіз өнімдерінде, жұмыртқада (әсіресе белоктарда. Сондай-ақ қазір спортшылардың рационында дайын протеинді сусындарды көбірек көруге болады: олар кәдімгі тағамнан алынған ақуыздарды алмастыра алады. Бірақ олардың қабылдау

жаттықтырушымен келісілуі керек, сонымен қатар спортшының нақты энергия тұтынуын қанағаттандыруы керек.

Май – энергияның негізгі көзі. Ағзаға липоидтерге бай майлар, А және Д дәрумендері пайдалы. Олар майлылығы жоғары сүт өнімдерінде (қаймақ, қаймақ, майлы сүзбе, ірімшік, жұмыртқаның сарысы), жұмыртқаның сарысында, сондай-ақ балық майында кездеседі. және жаңғақтар. Дегенмен, жануар майларына артықшылық бермеу керек, өйткені оның құрамында холестерин бар, оның артық бөлігі денеде қан тамырларына зиянды. Өсімдік майлары да спортшының рационында болуы керек, өйткені оларда қажетті Омега 3 және Омега 6 бар.

Көмірсулар спортшының диетасында аз рөл атқармайды. Көмірсулар денені энергиямен қамтамасыз етеді. Көмірсулар өсімдік тағамдарында – дәнді дақылдарда, көкөністерде, жемістерде кездеседі. Тазартылған көмірсулардан бас тарту керек: қант, ақ ұннан пісірілген өнімдер, макарон өнімдері. Әдетте, түсетін энергияның кем дегенде 60% көмірсулармен қамтамасыз етілуі керек.

Жаттығудан шамамен 2-4 сағат бұрын көмірсуларға бай тағамдарды тұтыну ұсынылады. Көмірсулардың үлесі 1 кг дене салмағына 1-4 г сәйкес келуі керек. Жоғары шиеленістің ұзаққа созылған физикалық белсенділігі кезінде энергиямен қамтамасыз ету үшін сағатына 30-60 г мөлшерінде көмірсуларды тұтыну қажет. Мысалы, ұзақ жарыстар, марафондар алдында. Сондай-ақ физикалық белсенділік аяқталғаннан кейін бірден спортшының дене салмағының 1 кг-на 1 г қатынасында көмірсулар бар тағамды тұтыну қажет [5].

Ұзақ физикалық белсенділіктен кейін қалпына келтіру кезеңінде спортшылар диетаға гликемиялық индексі жоғары тағамдарды енгізуі керек, өйткені олар гликемиялық индексі төмен көмірсутектерге қарағанда бұлшықет гликогенінің қорын арттырады. Ұзақ физикалық белсенділік кезінде сіз мезгіл-мезгіл жоғары гликемиялық индексі бар көмірсутекті тағамдарды тұтынуыңыз керек.

Осылайша, спорт пен дене шынықтыру кезінде тамақтану оңтайлы теңдестірілген болуы және энергия шығындарын жабуы, ақуыздардың, майлардың және көмірсулардың дұрыс қатынасына ие болуы керек.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Заборова В. А. Энергообеспечение и питание в спорте: учебно-методическое пособие [Текст] / А.В. Заборова, С.А. Полиевский, В. Н. Селуянов. - М.: Физическая культура. - 2011. - 107 с.
2. Измаханова М.А., Сейтжанов К.М., Досмамбетов Т.А., Кулманов Р.Ж. Правила сбалансированного питания для спортсмена [Текст] / Молодой ученый. 2015. №8. 148 с..
3. Никитина А. С., Быков А. В. Питание спортсменов как необходимое условие достижения высоких результатов [Текст] // Молодой ученый. - 2016. - №23. – 562 с.
4. Парастаев С., Питание спортсменов. Рекомендации для практического применения (на примере футбола), Изд.: Спорт, 2018, 212 с.
5. Фицджеральд М., Диета чемпионов. 5 принципов питания лучших спортсменов, Изд.: Манн, Иванов и Фербер, 2017, 336 с.

ФУТЗАЛ

Анарбек Қ.Қ, Базарбай А.Б, Келдібек Н.Ж.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье речь пойдет о фут-зале.

Summary: In this article, we will talk about the foot.

Футзал (орыс тілді елдерде мини-футбол деген атау да кең таралған) - жарыс ФИФА қамқорлығымен өткізілетін футболға ұқсас командалық спорт түрі.

Орыс тілді елдерде өткізілетін дәл осындай спорт түрі көбінесе залдарда футбол немесе жай футзал деп аталады.

Футзал тәрізді ойынды бірінші болып бразилиялықтар 1920 жылдары ойнай бастады.1958 жылы Швецияда өткен әлем чемпионатында Австрия құрамасының жетекшілерінің бірі Джозеф Аргауэр залда бразилиялықтардың жаттығуын тамашалады.Австриялықтарға сол кезде көрген залдағы футбол өте ұнады және көп ұзамай ол өз Отанында бірнеше шағын футбол матчтарын ұйымдастырды.Көп ұзамай Голландия, Испания және Италияға жаңа спорт кірді. Голландиялықтар өздерінің Ұлттық чемпионатын бірінші болып өткізді:бұл 1968-69 маусымда болды және "Щага'66"клубы жеңіске жетті.

70-жылдардың ортасында футзалдың жеке және ұйымдасқан спорт түрі ретінде дамуы басталады.1974 жылы 19 шілдеде Римде ұлттық құрамалар арасындағы алғашқы матч өтті:итальяндықтар ливиялықтарды 9:2 есебімен жеңді. Әлем чемпионатының алғашқы прототипі 1986 жылы Будапештте өтті. 8 команданың ішінде финалда Нидерланд құрамасын жеңген Венгрия құрамасы мықты болды. 1989 жылы Голландияда алғашқы ресми әлем біріншілігі өтті. Бразилиялықтар чемпион атанды [1].

Ойын ұзындығы 25-тен 42 м-ге дейін және ені 15-тен 20 м-ге дейін алаңда өтеді.матчтың ұзақтығы-"таза" уақыттың 20 минутындағы 2 тайм (Ресей чемпионатында 2009/2010 маусымынан бастап Fifa-мен келісілген эксперимент өткізіледі, оған сәйкес матчтың ұзақтығы 25 минуттан 2 тайм).Шөпте футбол ойнағаннан гөрі кішірек доп қолданылады.Сонымен қатар, доптың физикалық сипаттамалары біршама ерекшеленеді: атап айтқанда, доптың серпілісі "үлкен" футболда қолданылатын доптан әлдеқайда аз.4 алаң ойыншысы мен қақпашыдан 2 команда ойнайды.Ауыстыру матч барысында жүзеге асырылады және футболдан айырмашылығы, олардың саны шектелмейді.Дала ойыншыларына қолдарынан басқа дененің кез-келген бөлігінде ойнауға рұқсат етіледі.Мақсат-қарсыластың қақпасына гол соғу.Қақпаның көлемі 3-тен 2 м-ге дейін.

Футболдың ойын тактикасындағы ең үлкен айырмашылығы.Сайттың кішірек өлшемдері,ойыншылардың шектеулі саны,сондай-ақ ойынның әлдеқайда аз "байланысы"(футболмен салыстырғанда, тыйым салынған, мысалы, подкаттар) басқа зал спортының (баскетбол, гандбол сияқты) ойын

тактикасына ұқсас ойын тактикасын алдын-ала анықтайды. Көп жағдайда командалар "бір-бірден" ойнайды, яғни әр алаңдағы ойыншы қарама-қарсы команданың ойыншысының әрекетін басқарады. Сондай-ақ, ойыншылардың шектеулі саны кез-келген ойыншының шабуылға да, қорғанысқа да қатысатынын білдіреді. Соңғы фактор-футболдағы ойыншылардың футзалға бейімделе алмауының себебі. Яғни, шабуылдаушылар қорғанысқа оралмайды және қарсылас сандық артықшылықпен шабуыл жасайды, ал қорғаушылар әрдайым шабуылға дер кезінде қосыла бермейді. Керісінше мысалдар бар: атап айтқанда, Алексей Степанов ленинградтық "Зенит" құрамында КСРО чемпионы, сондай-ақ "Дина" құрамында футзалдан ТМД және Ресей чемпионы болды.

Ойынның тарихы және оның бүгінгі күні туралы. Қабілетті балаларды анықтауға және оларды оқытуға, шеберлерді даярлау жүйесіне арналған оқулықтар мен оқу құралдары, диссертациялар бар... Футбол-бос уақыт, хобби, жылдар бойы қалыптасқан өмір салтының ажырамас бөлігі болып табылатын ойын әуесқойлары ғана назардан тыс қалмайды.

Ойынның басталуы. Ойын басталар алдында алаңның жақтарын немесе бастапқы соққы құқығын таңдау үшін жеребе тарту өткізіледі. Ұтыс ойынын жеңіп алған Команда сайттың жағын немесе бастапқы соққыны таңдау құқығын алады.

Ойын төрешінің сигналы бойынша ойыншылардың бірінің орнынан соққымен басталады (яғни, алаңның ортасында орналасқан қозғалмайтын допты ұру), ал доп қарсыластар алаңының жартысына бағытталуы керек. Барлық ойыншылар алаңның жартысында болуы керек, ал бастапқы соққыны орындамайтын команданың ойыншылары бастапқы соққы орындалғанға дейін доптан 3 м қашықтықта орналасуы керек. Доп оның шеңберінің ұзындығына тең қашықтықты өткеннен кейін ойында саналады. Бастапқы соққыны орындаған ойыншының басқа ойыншылардың біреуіне қарағанда допты екінші рет тигізуге құқығы жоқ.

Гол соғылғаннан кейін ойын қайта басталады, сондай-ақ ойынның басында қақпасына гол соғылған команданың футболшысы.

Таймдар арасындағы үзілістен кейін командалар алаңның жақтарын өзгертеді және бастапқы соққыны ойынның басында шығармаған команданың ойыншысы орындайды [2].

Жаза. Ойынның басталу ережелерін бұзған жағдайда бастапқы соққы қайталанады. Алайда, егер бастапқы соққыны жасаған ойыншы басқа ойыншылардың кез-келгеніне дейін допты екінші рет тигізсе, онда төреші ойынды тоқтатып, қарама-қарсы команданың ойыншысы екінші жанау орын алған жерден өтетін еркін соққыны тағайындауы керек. Егер екінші жанау қарсы команданың айып алаңында болған жағдайда, онда еркін соққы айып алаңының 6-метрлік шекарасынан екінші жанау орнына жақын нүктеден орындалады.

Тікелей бастапқы соққыдан қақпаға соғылған доп есептелмейді.

Егер ойын киім нысанын бұзғаны үшін ойыншыны алаңнан шығару қажеттілігіне байланысты арнайы тоқтатылса және басқа жазаға лайық басқа

бұзушылық болмаса, онда ол қарама-қарсы команданың ойыншысы бұзушылық болған жерден тесіп өткен еркін соққымен қайта басталады. Егер бұл бұзушылық құқық бұзушының айып алаңы шегінде болған жағдайда, еркін соққы айыппұл алаңының 6-метрлік шекарасынан бұзушылық орнына ең жақын нүктеден жүргізіледі.

Алаңнан алыстап бара жатқанда, ойыншы енді ойынға қатысуға, сондай-ақ қосалқы ойыншылардың орындықтарында болуға құқылы емес. Алайда, ойыншы жойылғаннан кейін 5 минуттан кейін оның командасы толық құрамда ойнауға құқылы. Ойыншы алаңнан шығарылған команданың 5 минут ішінде азшылықта ойнауын бақылау желідегі судьяға, ал ресми халықаралық матчтарда - арнайы судьяға жүктеледі. Ойыншыны шығарғаннан кейін осы 5 минутты санау допты ойынға енгізген сәттен басталады. Шығарылғаннан кейін 5 минуттан кейін қашықтағы футболшыны ауыстыру құқығын алған қосалқы ойыншы алаңға шығу үшін судьяның рұқсатын алуға міндетті. Бұл жағдайда ауыстыру доп ойыннан шыққан кезде ғана жүзеге асырылады.

Еркін және еркін соққылар. Айып добы еркін соққыдан ерекшеленеді, өйткені айып добымен жазаланатын команданың қақпасына тікелей соғылған доп есептеледі, ал еркін соққымен доп соққыдан кейін, қақпаға кірмес бұрын, басқа ойыншылардың біреуіне тиген жағдайда ғана есептеледі.

Еркін немесе еркін соққыны орындау кезінде қарама-қарсы команданың барлық ойыншылары допқа кіргенге дейін кемінде 5 м қашықтықта болуы керек. Доп оның шеңберінің ұзындығына тең қашықтықты өткеннен кейін ойында саналады.

Егер қарама-қарсы команданың ойыншысы соққыға дейін допқа кемінде 5 м қашықтықта жақындаса, онда судья ережелермен реттелетін жағдайларда еркін немесе еркін соққының орындалуын қамтамасыз етуі керек (соққыны қайталау талабына дейін).

Еркін немесе еркін соққыны орындау кезінде доп қозғалыссыз жатуы керек. Допты соққан ойыншының басқа ойыншылардың біреуі допқа тигенге немесе ойнағанға дейін оған қайта қол тигізуге құқығы жоқ. Жаза:

а) егер айып добын немесе еркін соққыны орындаған ойыншы басқа ойыншылардың біреуіне қарағанда екінші рет тиіп кетсе, онда төреші ойынды тоқтатып, қарама-қарсы команданың ойыншысы екінші рет соққы болған жерден өтетін еркін соққыны тағайындауы керек. Егер екінші рет жанасу кез келген команданың айып алаңында болған жағдайда, онда еркін соққы айып алаңының 6-метрлік шекарасынан екінші рет жанасу орнына жақын нүктеден орындалады;

б) егер айып добын немесе еркін соққыны орындау 4 секундтан астам уақыт ішінде жүзеге асырылса, онда судья сол орыннан қарама-қарсы жаққа еркін соққыны тағайындауы тиіс [3].

Нұсқаулар. Еркін соққыны айып алаңынан ажырату үшін, еркін соққыны тағайындаған судья қолын басынан жоғары көтеріп, соққы орындалғанға дейін және доп ойыншылардың біреуіне тиіп кетпейінше немесе ойыннан шыққанша оны төмендетпеуі керек.

Ойынның осы ережелерін біле отырып, сіз өрісті оңай басқара аласыз, кез келген жарыста сізге оңай болады, әрине, бұл мақсатқа жетуге көмектеседі-матчта жеңіске жету, турнирде жеңіске жету.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Жилиев А. С. Спорт! Футбол ойыны–2016ж. – 112с.
2. Кудрявцев в.г.әлем спорты және спорт әлемі. – М.: Жас гвардия, 2017ж. – 331с.
3. "Дене тәрбиесі" пәнінің теориялық курсы,-2018ж.

ОӘЖ 376-056.26

ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ АДАМ АҒЗАСЫНА ӘСЕРІ

Арқар Е.Б., Кеңес Н.Б., Низамиддин У.М.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Спортивные тренировки способствуют долгосрочному уменьшению массы вашего тела и, при постоянных тренировках, не дает возможности ее набора. Тренировки в различных подвижных видах спорта всегда повышают все метаболические процессы, и дает возможность увеличивать мышечную массу тела при этом идет сжигание калорий.

Summary: Sports training contributes to long-term reduction in your body weight and, with constant training, does not give you the opportunity to gain weight. Training in various outdoor sports always increases all metabolic processes, and makes it possible to increase muscle mass while burning calories.

Адамдар күнделікті іс-әрекетінде – өмірде, жұмыста, дене шынықтыру мен спортта әртүрлі қозғалыстар жасайды. Физиологиялық тұрғыдан алғанда, белгілі бір мақсатқа жету үшін өзара байланысты бірқатар қозғалыстар (әрекеттер) орындалатын жаттығулар. Атап айтқанда, спорттық жаттығулар ең жоғары нәтижені талап етеді. Бұлшықет белсенділігіне қарай жаттығулар 3 топқа бөлінеді:

- белсенді бұлшықет көлемі;
- бұлшықет жиырылуының түрі - қозғалмайтын немесе қозғалмалы;
- қысу күші немесе күші.

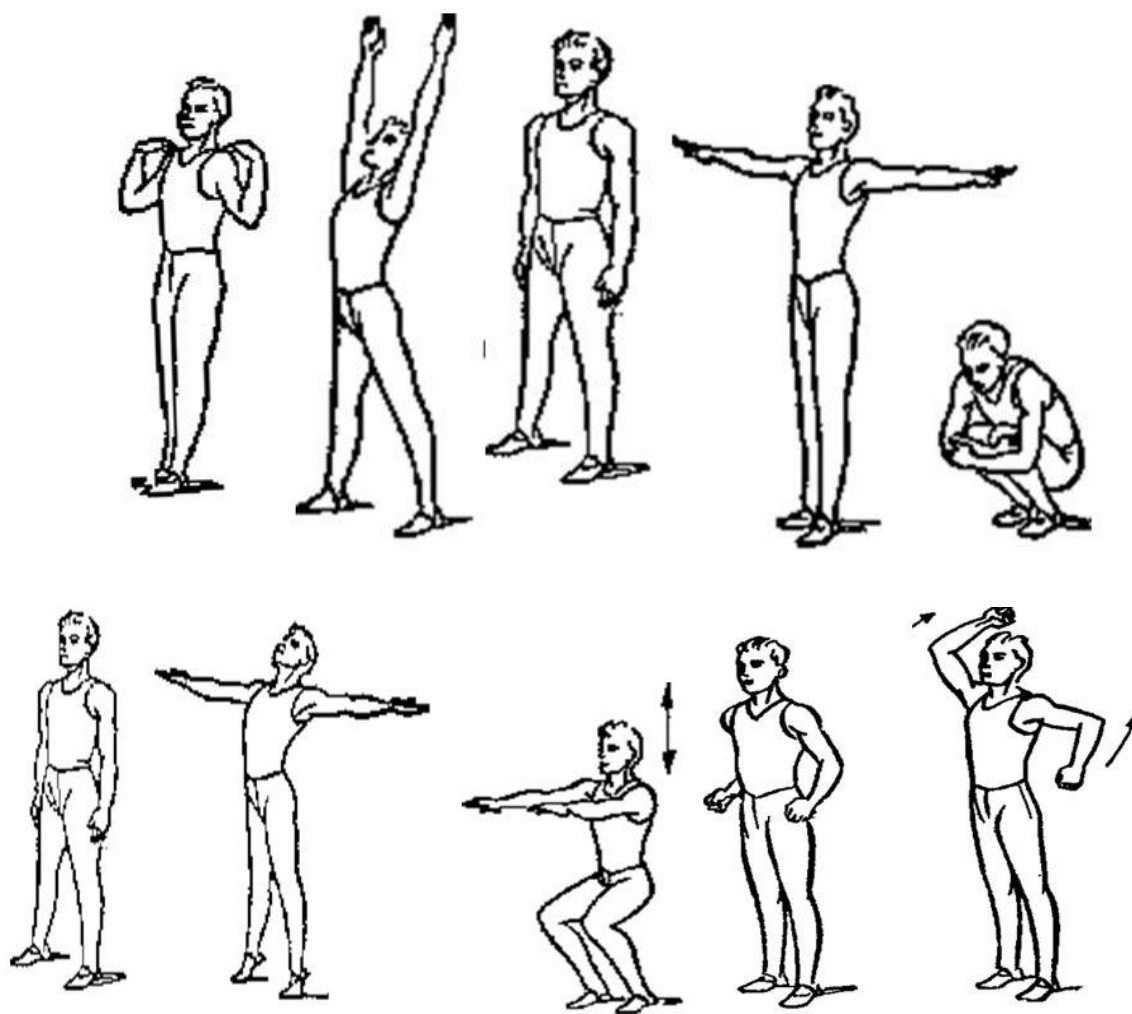
Бұлшықеттер жаттығуға қатысатын белсенді бұлшықеттер санына қарай жіктеледі: жергілікті, аймақтық және ғаламдық. Тұрақты қозғалыс – дене қалпын сақтау, аспаптарды берік ұстау түрінде жүзеге асырылады. Дене жаттығуларының көпшілігі (жүру, жүгіру, жұмыс жасау барысындағы жаттығулар және т.б.) қозғалмалы қозғалыстар түрінде орындалады. Жеке жаттығулар кезінде бұлшықет күші оның жиырылу жылдамдығына кері пропорционалды. Жылдамдық неғұрлым жоғары болса, соғұрлым аз күш жұмсалады.

Бұлшықеттің жиырылу күші мен жылдамдығы оны құрайды. Оның күші неғұрлым жоғары болса, орнату мерзімі соғұрлым қысқа болады. Бұл күш жаттығуларындағы қозғалыс сапасын көрсетеді (суреттер 1,2). Ал бұлшықет массасы жылдам жаттығуларда маңызды рөл атқарады.

Төзімділік - бұл бұлшықеттің ұзақ уақыт бойы орташа күші мен жылдамдығын сақтау қабілеті.

Жаттығулардың негізгі сипаты – олардың энергиялық құны: тыныш отырғанда 1,6 ккал/ мин, жүргенде (5 км/ сағ жылдамдықпен) – 4 ккал/ мин жүргенде (8 км/ сағ)- 9 ккал/ мин болады. Алайда, ол арқылы жаттығудың ауыртпалығын анықтау жеткіліксіз. Сондықтан басқа да физиологиялық көрсеткіштерді анықтау қолданылады. (оттегін тұтыну жылдамдығы, жүректің соғу жиілігі (өкпе желдетілісі т/б).

Спорттық жаттығулар оралымды және орылымсыз болып бөлінеді. Оралымды жаттығулар бірнеше рет қайталанып отыратын қозғалыс түрінде болады (жүру, жүгіру, жүзу т/б) Ал оралымсыз (ациклді) қозғалыста кимыл белсенділігі әртүрлі бағытта өзгеріп тұрады (спорттық ойындар).



Сурет 1 - Денені шынықтыруға арналған кешенді жаттығулар

Жаттығулардың алымы физикалық жүктемені көрсететін шамамен және организм әсерленісін айқындайтын физиологиялық жүктемемен өлшенеді. Физикалық жүктеме күшейген сайын физиологиялық алымы өсе түседі.

Сондықтан оның сипатын анықтау үшін жүктемеден кейінгі салыстырмалы физиологиялық өзгерістер тіркеледі [1].

Спорттық жаттығулар кезіндегі физиологиялық өзгерістердің көбісі дене еңбегі сияқты бағытта болады. Алайда олар ауқымды, қарқынды және тез қажытатын толқынды келеді.

Олардың көлемі адамның шыдамдылық (төзімділік) қабілетіне байланысты болады. Жасалатын жұмыстың түріне дене сипатына қарай шыдамдылық әртүрлі болады:

Статикалық және динамикалық – тұрақты және жылжымалы жұмысты ұзақ уақыт орындау қабілеті:

Жергілікті және ауқымды шыдамдылық- бұлшықеттердің көбісі иқатысуымен осындай жұмыстарды ұзақ уақыт орындау қабілеті:

Күштің шыдамдылығы – алымды бұлшықет жұмыстарын бірнеше рет қайталау мүмкіндігі.

Анаэробты (оттегінсіз) және аэробты (O_2) энергиямен жабдықтау арқылы жұмысты ұзақ мерзімде істеу қабілеті.

Тән саулығы – жан саулығы. Осы бір ауыз сөз адам бойындағы байлықты ештеңемен теңестіруге болмайтынын еске салады. Ғалымдардың еңбектерінде дененің дамуы адамның мінез-құлқының, ойлауының, сұлулыққа деген талғамының дамуы дейді. Күнделікті өмірде, еңбек процесінде адам әртүрлі әрекеттер мен қозғалыстарды жасайды. Мұның бәрі дененің белгілі бір бөліктерінің дұрыс қалыптасуына және дамуына оң әсер етеді.

Кейбір жағдайларда бұл кері әсер етуі мүмкін. Мысалы, шамадан тыс бір жақты қозғалыс дененің бір бөлігінде шаршауды тудырады, нәтижесінде дененің қалыпты нормалары өзгереді. Сондықтан күнделікті өмірде бір бағытта орындалатын барлық дене қимылдары мен әрекеттерін дене тәрбиесінің құралы деп санауға болмайды [2].



Сурет 2 - Дене салмағына арналған жаттығулар

Адамның жеке басының қасиеттері дененің қалыптасуымен тығыз байланысты. Денені жүйелі түрде шынықтыру мен денсаулықты нығайту адамның ойын өсіріп, шығармашылық қабілетін арттырады. Организм шамасы келетін жаттығуды және дұрыс ұйымдастырылған жұмысты орындағанда ғана дамып, нығайып жетіледі.

Дененің дұрыс қалыптасуы үшін күнделікті жаттығуларды неден бастап, қалай аяқтау керек екендігін білген абзал. Адамның қимыл-әрекеті таңертең ұйқыдан оянудан басталады. Қимыл қозғалыстың алғашқы бастамасы-таңертеңгі бой жазу жаттығулары. Таңертеңгі бой жазу жаттығуларын қанша уақыт ішінде өткізуге болатыны дәл кесіп айту қиын [3].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М.: ФиС, 2017.
2. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. - М., 2012.
3. Маркова В. Здоровый образ жизни студентов М., 2010 г.

ОӘЖ 796.331.2

ЖҮГІРУДІҢ АДАМ АҒЗАСЫНА ӘСЕРІ

Атаметова Д.Ш., Мамет Б.Р., Ибаділла Е.А.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Статья посвящена влиянию бега на здоровье человека. Определена значимость регулярных физических нагрузок на организм. Проанализированы основные преимущества бега для здоровья в целом и для каждой его составляющей в отдельности. Сформулированы главные аспекты, которые подвержены максимальному влиянию бега. Описаны ключевые принципы бега, как основной физической нагрузки. Сделан акцент на особенности занятий бегом, которые могут привести к негативным последствиям.

Summary: The article is devoted to the impact of running on human health. The importance of regular physical activity on the body has been determined. The main advantages of running for health in general and for each of its components separately are analyzed. The main aspects are formulated that are subject to the maximum impact of running. The key principles of running as the main physical activity are described. Emphasis is placed on the features of jogging, which can lead to negative consequences.

Қазіргі әлем өте серпінді. Әрқайсымыздың өміріміз әртүрлі оқиғаларға толы. Бірақ әрқашан бос жұмыс күні адам ағзасын физикалық белсенділіктің қажетті мөлшерімен қамтамасыз ете алмайды. Отырықшы өмір салты, уақыт өте келе компьютерде жұмыс істеу адамдарды әртүрлі ауруларға әкеледі.

Дәл осы себепті физикалық белсенділіктің ең жақсы нұсқасын таңдау маңызды. Жүгіру барлығына дерлік қолжетімді. Жүгірудің денеге әсері тақырыбы бүгінгі күні әсіресе өзекті. Өйткені, жүгірудің пайдасы мен ықтимал қауіптері, оның ұзақтығы мен жаттығу жиілігі туралы көптеген ақпарат бар. Бір ғана нәрсе даусыз: жүгіру – адам ағзасының денсаулығын жақсартудың ең қарапайым және тиімді әдістерінің бірі.

Жыл сайын жүгіру танымал бола бастады. Өйткені, бұл адам үшін үйреншікті көлік. Сауықтыру жүгіруінің бірқатар артықшылықтары бар.

Біріншіден, жүгіру кезінде денеге түсетін жүктемені мөлшерлеу оңай. Екіншіден, жүгіру қымбат спорттық жабдықтар мен арнайы бөлмені қажет етпейді. Үшіншіден, жылдың кез келген уақытында жүгіруге болады. Және, ақырында, жүгіру жаттықтырушының тұрақты бақылауын қажет етпейді. Осылайша, сіз өз бетіңізше және кез келген бос уақытта жүгіре аласыз.

Жүгірудің пайдасы туралы отандық ғана емес, шетелдік ғалымдардың да көптеген еңбектері жазылған. Жүгіру оның ағзасына қаншалықты жақсы әсер ететінін әркім түсінеді. Алайда жүгіруді барлық дерттің жалғыз емі деп санауға болмайды. Жүгіру дененің физикалық жағдайын сақтауға, оны нығайтуға қабілетті. Бірақ тек өз денсаулығына кешенді көзқарас адамның өмірін сапалы түрде өзгерте алады. Жүйелі түрде жүгіру ғана емес, сонымен қатар дұрыс тамақтану, еңбек және демалыс режимін сақтау, гигиенаны ұмытпау және т.б.

Техникалық көрсеткіштер бойынша жүгіру адам денсаулығын сақтаудың ең оңай жолы болып табылады. Арнайы әдебиеттерді талдау жүгірумен ең жақсы әсер ететін негізгі аспектілерді бөліп көрсетуге мүмкіндік береді.

1. Адамның жүрек-қан тамыр жүйесі. Тұрақты жүгіру жүрек тамырларының қабырғаларын нығайтады, қан қысымының деңгейін қалыпқа келтіреді. Осылайша, жүрек-тамыр ауруларының қаупі айтарлықтай төмендейді.

2. Тыныс алу жүйесі. Ол күшейтіліп жатыр. Өкпе күшейеді, олардың экскурсиясы артады. Яғни, тыныс алуға жауапты бұлшықеттердің арқасында өкпенің көлемі артады. Өйткені, олар үнемі жаттығуда.

3. Иммуниетет. Иммуниетет деңгейінің жоғарылауы ашық ауада жаттығуларға байланысты болады. Өйткені, сіз қыста да, жазда да, жаңбырда және ашық ауа-райында жүгіре аласыз. Осылайша дене шынықтырады, оның иммуниететі күшейеді [1].

4. Дене күші. Жүгіру барлық бұлшықет топтарын белсендіреді. Ол аяқтың, қолдың, бөксенің және т.б бұлшық еттерін дамытады. Осылайша, жүйелі түрде жүгіру бұлшықет қаңқасын нығайтады, адамды күшті және төзімді етеді.

5. Тәртіп. Үздіксіз физикалық белсенділік адамды тәртіпке келтіретіні сөзсіз. Уақыт өте келе жүйелі жаттығулар, содан кейін салауатты өмір салты қалыптасады.

Сонымен қатар, ұзақ емдеуден кейін қалпына келтіру үшін жүгіру түріндегі физикалық белсенділікке жиі жүгінеді. Жүгіру - дененің моторлық функцияларын қалпына келтірудің ең жақсы тәсілі.

Сондай-ақ жүгіру бос уақытыңызды өткізудің бір жолы болуы мүмкін. Өйткені, белсенді демалыс психо-эмоционалды жағдайды жақсартып қана қоймай, жалпы денсаулықты нығайта алады.

Сондай-ақ, жүгіру белгілі бір принциптерді сақтауды талап ететінін атап өткен жөн.

Біріншіден, қауіпсіздік принципі. Сарапшылар жолдар немесе жолдар бойымен жүгіруді ұсынбайды. Өйткені, қауіп жақын жерде жүретін көлікте ғана емес, адам жаттығу кезінде тұтынатын ауада да жасырылады. Осы себепті

жүгіру үшін ең жақсы орындар - бос емес соқпақтардың тереңдігінде орналасқан саябақтар мен алаңдар. Сондай-ақ қауіпсіздік қағидасы оқыту формасына жатқызылуы керек.

Екіншіден, кезеңділік принципі. Барлық физикалық белсенділікті біртіндеп арттыру керек. Бұл сіздің жаттығуларыңыздың ұзақтығына да қатысты. Дене бірте-бірте өсіп келе жатқан физикалық белсенділікке бейімделуі керек.

Үшіншіден, өзін-өзі бақылау принципі. Жаттығу кезінде денеңізді, сезімдеріңізді «тыңдау» маңызды. Қан қысымы мен импульсті өлшеу артық болмайды. Жаңадан бастаушылар үшін жүгіру мен жүрудің кезектесуі қолайлы. Біртіндеп жылдам жүруді жүгіруге ауыстыруға болады.

1. Жүгірудің де физикалық белсенділіктің кез келген түрі сияқты өзіндік ерекшеліктері бар.

2. Дұрыс орнатылмаған аяқ киім ауыр жарақатқа әкелуі мүмкін. Сондай-ақ, сәйкес келмейтін аяқ киім буындарға және тұтастай алғанда дененің тірек-қимыл жүйесіне теріс әсер етуі мүмкін.

3. Жоғары қан қысымы емдеуші дәрігерге міндетті түрде баруды талап етеді. Мұндай жағдайларда жүгіру тек зиян келтіруі мүмкін. Шынында да, физикалық белсенділік кезінде қан тамырларының тонусы жоғарылайды және адамның жүрек-қан тамырлары жүйесінің бұзылуы қаупі болуы мүмкін [2].

4. Буындардағы, омыртқадағы және т.б физикалық жүктемелер кезіндегі тұрақты ауырсынулар да маманның мұқият бақылауын қажет етеді. Бұл жағдайда жүгіру қауіпті болуы мүмкін, өйткені спорт кезінде тірек-мотор аппаратына жүктеме артады.

5. Артық салмақ та жүгіруге қарсы көрсеткіш болып табылады. Шынында да, шамадан тыс дене салмағымен буындарға жүктеме бірнеше есе артады. Мұның бәрі қауіпті салдарға әкелуі мүмкін [3].

Осылайша, жаттығуды бастамас бұрын дәрігердің кеңесі қажет. Өйткені, жүгіру, кез келген басқа спорт сияқты, денсаулықты жақсартып қана қоймай, оған орны толмас зиян келтіруі мүмкін.

Жүгірудің адам ағзасына әсерін теориялық зерттеу дене шынықтырудың денсаулықты нығайту үшін жоғары маңыздылығын растайды. Дегенмен, жүгірудің оң әсерлері ғана емес, теріс әсерлері де болуы мүмкін. Кез келген жаттығуды мұқият қарау керек. Дене бірте-бірте өмірдің жаңа ырғағына үйренуі керек. Осылайша, адамдар үшін жағымсыз салдарлардың қаупін азайту мүмкін болады.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Завьялов А.В. Физическая культура и спорт в ВУЗе. Учебное пособие. Москва, 2020. 105 с.
2. Коробов А.Н. О беге – почти все. Физкультура и спорт. Москва, 1986. 108 с.
3. Салеев Э.Р. Оздоровительный бег: советы и рекомендации для самостоятельных занятий физической культурой. Учебно – методические материалы для студентов ВУЗов. Стерлитамак, 2013. 59 с.

АУЫР АТЛЕТШІЛЕРДІҢ ЖОҒАРЫ ЖЫЛДАМДЫҚТЫ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ДАМУДА

Ахмедов С., Базарбай Ж. А., Жаманқара Д.Ә.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье анализируется, какие методики используются для развития скоростно-силовых качеств атлетов. Представлены причины необходимости совершенствования скоростно-силовой подготовки, дан перечень командных, в том числе, игровых видов спорта, в которых требуется применение основных средств скоростно-силовых качеств. В частности, разработан комплекс специально подобранных прыжковых упражнений, подходящий для исследования с целью изучения влияния их на развитие скоростно-силовых качеств у атлетов.

Summary: The article analyzes which techniques are used to develop the speed and strength qualities of athletes. The reasons for the need to improve speed-strength training are presented, a list of team, including game sports, in which the use of basic means of speed-strength qualities is required, is given. In particular, a set of specially selected jumping exercises has been developed, suitable for research in order to study their influence on the development of speed and strength qualities in athletes.

Жоғары жылдамдықты жан-жақты жаттығулар дене шынықтырудың маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Осы екі қасиет үнемі қозғалыспен байланысты. Әр түрлі секіру жаттығулары ауыратлеттер арасында өте танымал, өйткені бала кезінен бастап олар дене шынықтыру сабақтарында «күш көрсететін» сәт болып табылады. Сол себепті мұндай жаттығулар жылдамдық пен күш қасиеттерін дамытуға көмектесетіні анық. Жылдамдықты күшейту дайындығы - бұл спортшының жан-жақты үйлесімді физикалық дамуын қамтамасыз ету үшін жылдамдық пен күшті жан-жақты тәрбиелеудің құралдары мен әдістерінің жиынтығы. Жылдамдық - күш қасиеттерін дамыту үшін, басқалармен қатар, динамикалық күш әдісі қолданылады. Оның құрамына: секіру, салмақпен және онсыз секіру жаттығулары, штангалармен, салмақтармен, гантельдермен және басқалармен жаттығулар кіреді [1].

Ауыр атлетиканың жетекші сапасы бұлшықет күші болса да, максималды күшті дамыту қабілеті және оны қысқа уақыт ішінде көрсету қабілеті бір-бірімен байланысты емес. Сіз айтарлықтай күшке ие бола аласыз және сонымен бірге оны жүзеге асыра алмайсыз. Демек, ауыр атлетикалық спорттағы алғашқы қадамдардан бастап штанганы көтеру кезінде жылдамдық пен күш қабілеттерін дамыту маңызды. тек шағын және орта ғана емес, сонымен қатар үлкен таразылар, яғни «жарылғыш» күшті дамыту. Деректерге сүйенсек А.С.Медведев, Л.С.Дворкин А.Н.Воробьев, Р.А.Роман, А.В.Черняк және т.б. зерттеулері бойынша спортшының салмағы 80-95% бар жаттығулар жылдамдық-күш сапасын тиімді дамытады, 50-80% - жылдамдық, ал 95% - дан астамы - күш.

Ауыр атлеттердің жаттығуларында, басқа спорт түрлеріндегідей, әртүрлі бұлшықет кернеулерінің көрінісі айқын көрінеді: динамикалық, статикалық

және төменгі. А.С.Медведев статикалық кернеулер оларды басқа кернеулермен біріктірместен орындау кезінде күштің айтарлықтай өсуіне әкелмейді. Ю.И.Иванов максималды күші мен ұзақтығы 6 секунд болатын статикалық кернеулерді қолдануды ұсынады. Біздің зерттеулеріміз көрсеткендей, жасөспірім кезінде спортшыларды даярлаудың бастапқы кезеңінде балама динамикалық жаттығулардың 25-30% жүктемесімен 20-25 секундқа созылатын жеке бұлшықет топтарын дамыту үшін статикалық кернеулерді тиімді қолдану. Жылдамдық-күш қасиеттерін тиімді дамыту үшін штанганың шекті немесе шекті салмақтарында үнемі жаттығу қажет емес. Спорттық дайындықта үлкен және максималды салмақпен (жалпы көлемнің 16%-нан аспайтын) біріктірілген штанганың негізінен шағын (70%-ға дейін), орташа (80%-ға дейін) салмағын пайдалану арқылы жоғары нәтижеге қол жеткізуге болады. Буындардағы ұтқырлықты, бұлшықеттер мен байламдардың икемділігін жақсарту үшін А.А.Зейналов тек штангалармен (скваттармен) ғана емес, сонымен қатар кросстарға, үдеулерге, биіктіктен және ұзындықтан секірулерге, спорттық ойындарға назар аударуды ұсынады. Скваттардағы жетістіктердің итеруге ең оңтайлы қатынасы - 134% [2].

Спорттық және арнайы жылдамдықты жаттығулар арасындағы жоғары корреляция жылдамдық пен күш сапасының дамуына және орталық жүйке жүйесі мен перифериялық нейромаскулярлық аппараттың үйлестіру механизмдеріне үйлесімді әсер етеді. Штанганы көтеру жылдамдығын дамытуға, ең алдымен, штанганың салмағын шекті мәннен 60-80%-ға дейін азайту арқылы қол жеткізіледі.

А.С.Медведев, В.И.Фролов, А.Н.Фураев спортшының салмағына немесе бойына байланысты секіру биіктігін талдау нәтижелерін пайдаланды. Зерттеулер көрсеткендей, секіру биіктігі мен спортшының салмағының арақатынасы соңғысының жоғарылауымен төмендейді, ал секіру биіктігі мен өсу коэффициентінің көрсеткіші, керісінше, артады (салмағы 90 кг-нан асатын ауыр атлеттерді қоспағанда). А.С.Медведев және оның әріптестері жылдамдық пен күш сапасының ең ақпараттық критерийі секіру биіктігі мен ауыр атлетиканың өсу коэффициентінің көрсеткіштері екенін анықтады. Бұл зерттеу тақырыбын В.Н.Денискин, Ю.В.Верхошанскийлер анықтаған. Бұлшықеттердің жарылғыш күшін дамыту үшін тереңдікке секірудің тиімділігін зерттеген А.С.Медведев. Зерттеулер көрсеткендей, тереңдікке секіру абсолютті жарылғыш бұлшықет күшінің айтарлықтай өсуіне мүмкіндік береді. Авторлардың пікірінше, бір жаттығу сабағында тереңдікке секірудің оңтайлы дозасы -10 серпілістің 4 сериясы. Бұл жаттығуды жарысқа дейін 4 апта бұрын жаттығуға қосып, алғашқы үш апта ішінде аптасына 3 рет орындаған жөн. Тереңдікке секірудің оңтайлы көлемі - 310 серпіліс. Қазіргі кезеңде ауыр атлеттің бұлшық еттерінің салыстырмалы және ең бастысы жарылғыш күшінің дамуына жеткіліксіз көңіл бөлінетіндігінде екендігін З.Н.Денискин, Ю.В.Верхошанский, Е.А.Красов зерттеу қорытындыларынан көруге болады.

Жылдамдық-күш әдістемесі адамның жылдамдық-күш қасиеттерін дамытуға бағытталған оқытудың әдістері, әдістемелік тәсілдері мен сабақтарды ұйымдастырудың арнайы жүйесі.

Бұлшықет күші мен төзімділіктің дамуы ағзадағы морфологиялық, биохимиялық және физиологиялық өзгерістердің пайда болуымен тығыз байланысты. Н.В.Зимкин атап өткендей, күш пен шыдамдылықтың дамуына әсер ететін физиологиялық фактор - агонистік бұлшықеттердегі мотор функционалдық бірліктерінің жұмылдыру дәрежесі. Мотор бөліктері неғұрлым көп қозғалса, бұлшықет соғұрлым күшті болады. Көптеген зерттеушілер электромиография мәліметтері ең алдымен мотонейрондардың функционалды күйін көрсетеді деп санайды.

Спортшы денесінің даму процесінде бұлшықет күшінің табиғи өсуі байқалады, ал абсолютті бұлшықет күші мектеп жасында үздіксіз және салыстырмалы түрде біркелкі өседі. Мектеп оқушыларындағы бұлшықет күші біркелкі емес артады: күштің салыстырмалы түрде орташа өсу кезеңдері оның айқын өзгеру кезеңдерімен ауыстырылады [3].

Мысалы, жасөспірімдердің жыныстық жетілу кезіндегі физикалық дамуын жеделдету бұлшықет күші көрсеткіштерінің өсуіне әкеледі. 13-14 жасында динамикалық жұмыс кезінде иықтың бицепс бұлшықетінің, қолдың иілгіштері мен экстенсорларының және бас бармақтың бұлшықеттерінің күші бала жасына (8-9 жас) қарағанда үлкен мәнге жетеді. 13-14 жастағы жасөспірімдерде дене салмағының 1 кг-ға шаққандағы әртүрлі бұлшықет топтарының өсуі 8-9 жастағы балалар мен 18-20 жастағы жігіттерге қарағанда анағұрлым қарқынды жүреді. 13-14 жас аралығындағы жасөспірімдердегі дене салмағының 1 кг-ға шаққандағы күш шамасы 20-30 жастағы ересек адамдарға жетеді [4].

Балалардағы бұлшықет күшінің жоғарылауының себептерінің бірі - бұлшықет массасының жоғарылауы, яғни бұлшықет диаметрінің жоғарылауы. Бұлшықет массасы 7 жастан бастап өсе бастайды, бірақ оның өсуі жыныстық жетілу кезеңінде байқалады. Осы кезеңде күштің дамуындағы маңызды рөл нейромаскулярылық аппараттың дифференциациясына жатады. Бұл, атап айтқанда, А.В.Коробковтың, А.П.Тамбиеваның, А.А.Маркосянның және т.б. зерттеулерімен расталады, олар жасына қарай бұлшықет кернеуі кезінде қоздырғыш қозғалтқыш бірліктерінің саны артатынын атап өтті.

Балалардың ерекше рөл ұлғайту бұлшықет күшінің жас ұлғайған сайын тиесілі моторлы-висцеральным жетілген рефлексамға қарағанда ол жеткіншек жасында айналады. Әр түрлі бұлшықет топтарының салыстырмалы күшінің қалыптасуы 16-17 жаста аяқталады, ал оның деңгейі 41-50 дейін сақталады [5].

Бұлшықет күшінің көрінісі балалар мен жасөспірімдерден бастап дене шынықтыру және спортпен шұғылдануға айтарлықтай әсер етеді. Ю.В.Верхошанскийдің пікірінше, алғашқы дайындық кезінде «күшке» жаттығудың физиологиялық шиеленісінің жоғарылауы (қозғалыстардың жоғары қарқыны, сабақтар арасындағы шағын интервалдар) әрқашан күш дамуының тиімділігінің артуына әкелмейді. Жаттығудың бұл әдісі болашақта

ғана нәтиже береді, өйткені жаттығу жоғарылайды. Н.Зимкин зерттеулерінде сегіз сабақ барысында максималды 45-60% жүкпен жаттығулар 60-75% және 75-90% жүктерге қарағанда біршама тиімді болғандығы белгілі. Болашақта, 66 сабақтан кейін, ең үлкен нәтиже 75-90%, ал ең азы - 45-60% жүктемемен жаттығу болды.

Әр түрлі бұлшықет топтарының жыл сайынғы өсуі бірдей емес. Сонымен, 10 жастан 14 жасқа дейінгі кезеңде төменгі аяқтың экстенсорларының бұлшықет күші (85%), иық белдеуінің иілгіштері (24%) едәуір артады. В.К.Кузнецовтың айтуынша, салыстырмалы күштің дамуына баса назар аудару 13 және 15 жаста болуы керек. Көптеген авторлар балалар мен жасөспірімдер денесінің дамуы кезінде бұлшықет күшін дамыту қажеттілігін атап өтті. Жасөспірімдер мен жасөспірімдерге арналған күш жаттығуларын таңдау бұлшықеттердің үйлесімді дамуын және осы жасқа сәйкес келетін құралдармен олардың бұлшықет күшінің жеткілікті дамуын қамтамасыз етуі керек. Ауыр атлетика кезінде белгілі бір бұлшықет белсенділігінің сипаты бұлшықет күшінің өсуіне ерекше әсер етеді. Сонымен қатар, әртүрлі спорт түрлеріндегі кез-келген бұлшықет белсенділігі күштің дамуына әсер етеді.

Бірқатар зерттеушілер ауыр атлетиканың жасөспірім және жасөспірім кезіндегі бұлшықет күшінің дамуына жағымды әсерін атап өтті. А.И.Кураченко, Л.И.Стогов, Р.Е.Мотылянская, Ф.А.Иордан және басқалардың зерттеулері ауыр атлетиканың жас ағзаның физикалық дамуына және физикалық қасиеттерді тәрбиелеуге оң әсерін көрсетеді. Күш өсуінің ең жоғары қарқыны 14-15 жас аралығында, күштік төзімділік - 14-15 және 17 жас аралығында байқалады. Көбінесе бұлшықет күшінің жақсы және жақсы жылдық өсу қарқыны күшті бақылау сынақтарында орташа немесе жақсы нәтиже көрсеткен адамдарда байқалды [6].

Жоғарыда келтірілген ақпаратқа сүйене отырып, индивидтің жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту үшін жоғарылау жаттығуларды қолдануға болады және қажет деп қорытынды жасауға болады. Сонымен қатар, олардың кейбіреулері дайындық нәтижелерін бағалау үшін де қолданылады. Бірақ ұмытпаңыз бұл барлық спортпен шұғылданушыларға осындай жаттығуларды орындау керек деген сөз емес. Мысалы, проблемалары бар ауыр атлетикамен шұғылданушыларға жүйке жүйесінің проблемалары мұндай жаттығуларды орындау ұсынылмайды. Жоғары жылдамдықты дамыту үшін мұндай спортшылардың қасиеттері балама әдістерді қолдана алады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Кайгородова А.В., Митриченко Р. Х. Жылдамдық қабілеттерін дамытуға арналған физикалық жаттығулар: оқу-әдістемелік құрал. – Ижевск.2015.
2. Алабин В. Г. Жас спортшылардың көпжылдық жаттығуы / М.: Харьков: 2018.
3. Кузнецов О. В. жүгіру, секіру, лақтыру. – М.: 2004.
4. Б.З. Кузнецов О.В. Бег, прыжки, метания. – М. 2014.
5. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. - М.: Просвещение, 2017.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / – М.: Физкультура и спорт, 2019.

ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫ

Әшім Д.Қ., Әркинбеков И., Нұржігіт Ж. С.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье пишется о казахских национальных играх.

Summary: The article writes about the Kazakh national games.

Қазақтың ұлттық ойындары –бабаларымыздан қалған асыл қазына. Сондықтан халықтың мұрасы үйренудің әрі күнделікті тұрмысқа пайдаланудың заманымызға сай ұрпақ тәрбиелеуде орасан пайдасы тимек. Ойын әр баланың алдынан өмірдің жарқын сәттерін ашып, жеке қасиеттер мен біте қайнасып, әрі қарай дамыуымен ұштасады. Бұл дүниеге қарай ашылған үлкен жарық терезе іспеттес. Осы арқылы балалық балдәурен шақта өзін қоршаған орта туралы түсінігі мен дүние танымын қалыптастырады. Ойын дегеніміз – білуге, білімге құштарлықты ұшқындататын құрал. Өзге – халықтар сияқты қазақтыңда ертеден келе жатқан ұлттық ойын – сауық түрлері бар. Қазақ ұлтты негізінен ұрпақ қамын басты мақсат етіп қойып, балалардың нағыз ер азамат болып қалыптасуына аса зор мән берген. Нәтижесінде дәстүрлі бала тәрбиесінің басты құралы ретінде ұлттық ойынды ойластырып дамытып отырған.

Қазақ халықы ойынды бес түрге бөлен . Олар: аңға байланысты, малға байланысты, әр түрлі заттармен ойналатын ойындар, зеректікті тапқырлықты қажет ететін ойындар және соңғы кезде қалыптасқан ойындар Мысалы:

1. Аңға байланысты: ақсерек –көксерек, аңшылар, ордағы қасқыр. кірпіше қарғу.

2. Малға байланысты: қара сиыр, көк сиыр, түйе-түйе, лақша секіру, түйе мен бота, соқыр теке, ат ерттеу, түйе жарыс, жорға жарыс.

3. Әр түрлі заттар мен ойналатын ойындар: таяқ жүгірту, ақсүйек, арынды арқан, арқан тартыс, асау мәстек, орамал тастау, алшы ,хан (хан ату), құмар, алтыбақан,жаяу тартыс, омпы, сақина салу, таяқ шашу,сиқырлы таяқ, т.б.

4. Зергерлікті тапқырлықты қажет ететін ойындар: айгөлек, аударыспақ, көкпар, жаяу көкпар, күрес, көрші (татумысың- аразбысың), ұшты ұшыт, дауыста- атыңды атап, тапшы кімнің дауысы, жасырынбақ, қыз қуу.

5. Соңғы кезде қалып тасқан ойындар; әріп таңдау, бригада, мейрамхана, пароль, пошта, сымсыз телефон, сыңарын табу. Бұлардың ішінде бірқатар ойындар спорттық, той ойындары болып саналады.

Енді жоғарыда аталып өткен ойындарға қысқаша тоқталып өтсек:

Аңға байланысты ойындар:

1. Ақсерек –көксерек халық арасында бұл ойын кең тараған , бұл ойынды жасөспірімдер көп ойнайды. Ойын ережесі: жалпы ойыншылар екі топқа бөлінеді . 20- 30 қадам ара қашықтықта тұрып, қолдарынан мықтап ұстап қарама- қарсы бір- біріне қарап тұрады.Топ басшылары оң жақ бетінде тұрады

.Өзара келісім бойынша топ басшыларының біреуі: ақ серек көк серек бізден сізге кім керек дейді. Екінші топ басшысы: сізден бізге бәленше керек деп кез-келген адамның атын айтады. Шақырылған ойыншының мақсаты шыққан жерден екпінмен жүгіріп ұстасып тұрған қолды үзіп қай жерді қай қолды үзуін өз еркінде. Егер үзіп өтсе, онда сол екі ойыншының біреуін тобына әкеләп қосады, ал егер үзе алмаса сол барған тобында қалады. Ойынның ең соңында қай топтың адамы көп сол топ жеңіске жетеді . Сөйтіп келіскен жүлдені алады.

Малға байланысты:

1 Жорға жарыс ойын жорғалы аттылардың жарысы . Ойынға қыздарда қатыса алады және жазық жерде ойналатын ойындардың бірі. Ойыншылар санына шек қойылмаған. Ойын ережесі: Ойыншылар көмбедегі сызықтың бойымен қатар тұрады. Ойын жүргізуінің берген белгісі бойынша барлығы бірдей көмбеден шығады. Кезінде бұндай ойындар нақты ара қашықтығы айтылмаған екі ауылдың ара қашықтығын айтқан ,яғни ойынның шарты бойынша шасамен 3- 5 шақырым бойынша тек аттың жорға жүрісімен жүріп отыруы тиіс. Ал егер ат жорғалап келе жатып желіп болмаса шауып кетіп көмбеге бірінші жетсе де ол адамның жеңгені есептелінбейді тек жорға жүріспен баруы тиіс[1, 50б.].

2 Түйе жарыс бұл ойынға тек түйесі бар жігіттер ғана қатыса алады. Бұл ойын тек жазық жерде өткізіледі. Ойыншылардың санына шектелмеген . Ойын ережесі: Ойыншылар көмбедегі сызықтың бойымен тұрып жарыс жүргізушісі дабыл бергенде барлығы бірдей көмбеден шығады . Ойынның шарты бройынша 5- 10 шақырым ара қашықтықта жүріп өтуі керек . Қайсы ойыншы көмбеге бірінші жетеді сол ойыншы жеңіліпаз болады.

Әр түрлі заттар мен ойналатын ойындар:

1 Таяқ жүгірту ойынға 10-15 жігіт қатысады әр жігіттің өзінің таяқтары болады . Таяқ қайың ағашынан дайындаоады, ұзындығы 2- 3 метрдей және өңделіп жонылған таяқтың ұшына желінбес үшін қаңылтыр кигізген. Ойынның ережесі: ойыншылар өздері тұрған жерден оншақты адым жердегі белгіленген жарқабақ қарға қолдарындағы таяқтарын кезек-кезек лақтырып лақтырылған таяқтары жарқабақ қардан өтіп ұшы қар бетінің екінші жағынан көрінуі тиіс . Әр ойыншы таяқтарының шыққан жеріне белгі қояды содан соң қайсы алыс түскен таяқ иесі жеңіліпаз болады. Ойын осылай бәрнеше рет қайталап ойнауға болады [2,77б.].

2 Жаяу тартыс ойын екі немесе оданда көп жігітттер ойнай алады. Ойынға 10 метрдей арқан жіп және арқан мойынға батпас үшін астына салатын белдемше керек. Ойын ережесі: Ойынға қатысқан екі жігіт ортаға шығады. Екі басы біріктіріліп түйілген арқанды екі жігіт мойындарына салады екі қолтығының астынан жіберіледі . Сөйтіп екеуі екі жаққа қарап тізесімен екі қолына тұрып белгіленген жерден асып өтуі керек . Қайсы сүйреп өткізсе сол жігіт жеңіліпаз болады. Осылай ойын кезек кезек жалғаса береді [2, 53б.].

Зергерлікті тапқырлықты қажет ететін ойындар

1 Көкпар ойын көптеген аттылы жігіттердің қатысуымен өтетін ойын түрі. Ойынға бауыздалған серке пайдаланылады. Ойын ережесі: бірінші екі

команда бір бірімен сәлемдеседі. Содан соң серке жерге тасталады серкені жерден иіліп алуы керек және де қарсылас команданың қазандығына апарып салады және де ортада жекпе- жек өткізіледі әр командадан бір бір адамнан шығады жекпе- жекте сол екі жігіттің біреуі серкені жерден алуы керек . Көкпарға әр салымға жүлде тігеді сол жүлде біткенше көкпар жалғасады . Екі команданың қайсының салымы көп сол команда жеңіске жетеді .Ойын солай кезек- кезек команда ауысып қайталана береді.

2 Қыз қуу ойын жазық жерде өтеді. Ойынға бір қыз ,бір бала қатысады. Ойынға әркім өз атымен қатысады. Ойын ережесі: Ойын басталмас бұрын ара қашықтық белгіленеді және екі көмбе болады яғни басы мен аяғы дегендей. Жігіт қыздан оң қадамдай алға тұрады өйткені ойын басталып қыз қашқанда жігіт соны қуып жетуіне дайын тұруы керек . Ойын шарты мынадай егер жігіт қызды қуып жетсе бетінен сүйуі қажет бірақ қыз қуып жеткізбеуі керек және де жетіп қалған жағдайда қамшымен ұруы керек. Осылай ойын қайталана береді [3, 776.]

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Төтенбаев Б / Қазақтың ұлыттық ойындары /Алматы<Қайнар> баспасы 1994ж
2. Тайжанов С / Қазақтың ұлыттық ойындары / Алматы 2014 Эверо
3. Абишев К / Теміров.Н/ Қазақтың ұлыттық спорт түрлері /Алматы 2015ж

УКД 372.016.79

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА

Бирючинский Д., Полатұлы А.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

*Түйін: Бұл мақалада баскетболдың даму тарихы туралы мәселе қарастырылады.
Summary: This article discusses the history of basketball development.*

Баскетбол – командный вид спорта, цель которого – забросить мяч в кольцо (корзину) соперника, которое прикрепленное к щиту. Попадание может привести команде от одного до трех очков. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Возникновение игры.

В декабре 1891 года Джеймс Нейсмит, учитель физкультуры в Спрингфилдской школе в Массачусетсе (США, позже преобразованный в колледж), изобрел свою собственную игру: «В баскетбол легко играть, но сложно играть хорошо». Новая игра получилась настолько динамичной и захватывающей, что превзошла ожидания Нейсмита. Он быстро стал известен во всей Америке, и в сегодняшнее время в него играют миллионы людей. В честь Джеймса Нейсмита в 1911 году Спрингфилд-колледж присвоил ему степень магистра физического воспитания. В 1939 году Университет Мак Гилла присвоил Нейсмиту степень доктора медицины, а в 1968 году в Спрингфилд-колледже был открыт Музей Джеймса Нейсмита, «Зал баскетбольной славы». Так было выражено уважение к человеку, подарившему миру чудесную игру.

Джеймс Нейсмит встретил доктора Лютера Гулика, который со времен Спрингфилдского колледжа искал новые формы и методы физического воспитания. Получив от доктора Гулика задание, Джеймс Нейсмит придумал игру в закрытом помещении. Состояние спортзала определяла необходимость играть с мячом и только руками. Для этого мы выбрали футбольный мяч, который можно легко подобрать, передать и бросить после относительно короткой тренировки. Чтобы исключить грубость при бросках и высокую точность, он прикрепил две корзины в которые должны были забрасывать мяч. Балкон гимнастического зала находился на высоте 3м 5см от земли – эта высота соответствует современному расстоянию от поверхности баскетбольной площадки до верхнего края баскетболового кольца. В новой игре изначально участвовали как мужчины, так и женщины. Поскольку в группе гимнастики было восемнадцать человек, Нейсмит разделил их на две команды по девять человек в каждой. Позже количество игроков сократилось до семи, а затем до пяти, так как большое количество участников вызвало ненужную панику на поле. Новая игра получила название «баскетбол», потому что мяч был заброшен в корзину. В декабре 1891 года Нейсмит написал первые правила новой игры и сыграл в первую баскетбольную игру. В 1892 году он опубликовал книгу «Правил баскетбола», в которой содержалось тринадцать пунктов, большинство из которых действительны до сих пор. Вскоре после первых матчей эти правила были немного изменены. Одной из причин изменений было, в частности, введение щитов, прикрепленных к корзинам (1895 г.). Щиты были формой защиты корзин. Темпераментные зрители на балконе часто пытаются помочь своей команде, поймать мяч и отправить его в корзину соперника.

Развитие баскетбола.

Дальнейшее развитие игры привело к изменениям правил, инвентаря, экипировки и формы баскетболиста. В 1893 году впервые появились решетчатые железные кольца. В 1894 году размер мяча был увеличен до 30-32 дюймов (76,2-81,3 см). В 1895 году был введен штрафной бросок с дистанции 15 футов. Дриблинг был легализован в 1896 году. Вскоре после своего появления баскетбол в США стал очень популярным. Чуть позже в эту игру начали играть и в других странах [1].

Первый этап в развитии баскетбола, охватывающий 1891-1918 годы, - это этап его становления как новой игры. Созданный для активизации занятий гимнастикой, баскетбол постепенно превратился в вид спорта со всеми присущими ему характеристиками. В 1894 году в США были опубликованы первые официальные правила игры, согласно которым начались соревнования. Одновременно с распространением игры формировалась ее техника и тактика. Появились приемы – ловля, передача, ведение и заброс мяча в корзину. Однако динамики в этой технике не было – все переходы и броски выполнялись с одного места, двумя руками. В тактике функции членов команды были определены и разделены на нападающих и защитников. В эти годы баскетбол начал распространяться в Европе и Южной Америке.

Второй этап разработки игры – 1919 год. Особенности формирования национальных Федераций баскетбола. Это положительно повлияло на дальнейшее его развитие. В октябре 1927 года в Женеве была открыта Школа физического воспитания, которую возглавил доктор Элмер Берри, профессор Спрингфилд-колледжа. Открытие этой школы направлено на развитие баскетбола в Европе и на других континентах. Баскетбол стал популярен в Чехословакии, Литве, Эстонии, Латвии, Италии и Франции. Южноамериканская баскетбольная конференция в эти годы проводила континентальные чемпионаты, а также соревнования в Восточной Азии.

Третий этап развития баскетбола, охватывающий 1932-1947 гг., характеризуется всесторонним развитием мирового баскетбола. Важным событием в истории игры стало создание 18 июня 1932 года Международной федерации баскетбола – ФИБА.

Правила игры.

Игра ведется на прямоугольной площадке длиной 28 метров и шириной 15 метров (ранее размеры составляли 26-14 метров) с помощью специального мяча. Масса мяча 567-650 грамм, а его окружность 749-780 мм (в матчах мужских команд; в матчах женских используются мячи меньшего размера, а в матчах мини-баскетбола и того меньше). Баскетбольные мячи бывают двух типов: только для помещений и универсальные, то есть подходят для использования в помещении и на открытом воздухе (закрытый / открытый). Корзина (металлическое кольцо диаметром 45 см с сеткой на нем без дна) закрепляется на высоте 3,05 м на задней пластине, установленной на стойке параллельно лицевым линиям площадки [2].

Команда и запасные игроки. Каждая команда состоит из 5 основных игроков и 5-7 (на крупных турнирах) запасных игроков, которые могут играть только после остановки игры и когда судья услышит свисток. Если команда с мячом имеет право заменить игрока на каждой остановке игры, команда, у которой нет мяча, имеет право заменить только после остановки мяча, только во время возврата и вовремя или когда команда находится там. Производит замену, владея мячом.

Время игры. Баскетбольные матчи во всех классах делятся 2 тайма по 20 минут чистого времени. Перерыв между таймами 10 минут. Если после окончания матча команды наберут одинаковое количество очков, для определения победителя будет предоставлено дополнительное время (5 минут). Каждая команда имеет право на два тайм-аута в каждом тайме и один тайм-аут в дополнительное время. Тренеры обычно используют тайм-ауты, чтобы дать игрокам тактические указания и замены. Игра начинается с того, что судья бросает мяч в середину поля между двумя игроками, каждый из которых пытается отбить мяч своей команде. Остальная часть группы находится за пределами центрального круга или в первичной зоне.

Правила перемещения. Дриблинг. Согласно этому правилу, игрок, получивший мяч, имеет право сделать только 2 шага (точнее, 2 контакта с полом). Касание пола при ловле мяча (удержание мяча на месте) засчитывается

за 1-й контакт. Прыжки с мячом в руках нарушение правил перемещения. Это правило часто нарушается, особенно во время бега, в начале и в конце дриблинга. В определенный момент спортсмен может применять дриблинг только один раз. Как только игрок касается мяча двумя руками или берет его одной или другой рукой, ведение заканчивается. Если игрок продолжает вести мяч снова, это считается нарушением правил (двойное ведение). Мяч передается противоположной команде, разыгрывающей его с боковой линии. Остановочный мяч- называют ситуацию, когда один или два игрока от каждой команды касаются мяча, и мяч выводится из игры. В этом случае игра продолжается вбрасыванием соперника. Мяч в не игры-если мяч или игрок, держащий мяч, касается границы игрового поля предмет или человека в не площадки, для игры, судья принимает решение о положении и дают команду «вне игры». Если сложно определить положение «вне игры», т.е. если мнение каждого из боковых судей отличается или судьи не могут определить, какая команда стала причиной положения «вне игры», игра продолжается спорным вбрасыванием [3].

Игра находится в положении «вне игры» или в случае технических ошибок (нарушение правил движения, два ведения, нарушение правил 3-х секунд и т. д.) мяч вводится в игру путем вбрасывания из-за боковой линии. Бросок по окончании удачного попадания в корзину происходит вбрасывание из-за лицевой линии. Бросок корзины засчитывается, если мяч проходит через кольцо и сетку сверху вниз. За каждый успешный бросок во время игры команда получает 2 очка, за каждый неудачный штрафной бросок – 1 очко. Одно из важнейших правил баскетбола является правило фолла. Есть разница между личными и техническими фоллами. К индивидуальным фоллам можно отнести любое преднамеренное прикосновение к сопернику (захват, толкание, удар, блокирование руками и ногами и т. д.). В таких случаях мяч передается сопернику для броска. После нарушения одиннадцатой фолла, игры правило неудачного броска соперника наказывается двумя штрафными бросками. Кроме того, все личные комментарии заносятся в личную карточку спортсмена. Если два игрока команды получают замечание одновременно, соперник имеет право дважды выполнить свободный бросок. В большинстве случаев штрафной бросок выполняет игрок, по отношению к которому были нарушены правила. Игрокам будет объявлен выговор, если они одновременно нарушат правила друг для друга. В этом случае происходит спорный вбрасывание. Каждый игрок, получивший 5 индивидуальных или технических замечаний, должен покинуть поле. В случае грубого и умышленного нарушения правил спортсмен может быть дисквалифицирован. Но в любом случае команда имеет право на замену. С 1976 года особенно строго штрафуются, фоллы нападающих при броске в корзину. Если мяч не попадает в корзину из-за фолла, нападающий имеет право на два штрафных броска. Если мяч не попадает в корзину при первом или втором штрафном броске, нападающий имеет право на еще один штрафной бросок (всего 3). Если игрок бросает мяч в корзину, несмотря на фол, этот бросок засчитывается, и игрок получает один дополнительный штрафной

бросок. Технический фол назначается в случае неспортивного поведения игрока двумя штрафными бросками, любым игроком соперника. Некоторые правила времени очень важны. Через 30 секунд после вбрасывания атака должна завершиться броском в корзину соперника (правило 30 секунд). Правило трех секунд гласит, что атакующий не может оставаться в зоне штрафных бросков соперника более 3 секунд. Игроку дается 5 секунд, чтобы бросить свободно. Если правила времени нарушаются, мяч переходит к сопернику для броска. Правило 10 секунд гласит, что атакующая команда должна доставить мяч половине соперника, через 10 сек довести мяч до половины соперника, и после этого атакующая команда не может вернуть мяч на свою половину.

Список использованной литературы:

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия».2018.
2. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол .М. АСТ. Астрель. 2016. 216 с.
3. Официальные правила баскетбола ФИБА 2020. Утверждены ЦБ ФИБА 2020.

УДК 372.016.796

АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ КАК ВИД СПОРТА

Волкодавова В., Карцева В.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

*Түйін: Бұл мақалада спорт түрі ретінде академиялық есу мәселесі қарастырылады.
Summary: This article discusses the issue of academic rowing as a sport.*

Гребля - это вид спорта, в котором участвуют академические дисциплины. Спортсмены ставят спину на лодку по ходу движения и гребут. Наиболее распространен и популярен в Западной Европе, России, США, Австралии, Новой Зеландии и Румынии. В олимпийской программе с 1896 г. (у женщин с 1976 г.). Помимо Олимпийских игр, здесь ежегодно проходят чемпионаты мира, чемпионаты мира, кубки наций, чемпионаты мира среди студентов и чемпионаты мира среди молодежи.

Международная федерация гребли (FISA) - организует и проводит олимпийские соревнования по академической гребле, развивает систему соревнований, организует чемпионаты мира, руководит международными соревнованиями и проводит развитие спорта, расширение географии, совершенствование правил соревнований, инвентаризацию методов тренировок. развитие гребного и водного туризма. Эту работу проводят профильные комитеты FISA [1].

Основы гребли. Не существует идеальной техники гребли, в каждой «академии» есть своя техника, основанная на разных чувствах и представлениях о гребле. Задача тренера - адаптировать личную технику гребли спортсмена к максимально разным ситуациям. В технике ставок есть два основных момента: начало ставки («загрузка» или «загрузка») и конец. Оба

влияют на баланс, скорость и траекторию лодки (как горизонтальную, так и вертикальную). По мере роста экипажа (то есть гребцов на лодке) важность этих двух очков возрастает, так как все члены экипажа должны иметь одинаковое время отправления и прибытия, на самом деле должна быть разница (для профессионалов) между гребцами одной и той же команды. . в начале. (или лучше) несколько сотых секунды, иногда тысячную долю секунды.

Особенности гребли. Гребля значительно отличается от гребли на байдарках и каноэ как по движению, так и по нагрузке от спортсмена. Гребля - один из немногих видов спорта, в котором спортсмен задействует около 95% мышц всего тела. Основные различия между каякингом и греблей на каноэ следующие:

Продолжительность закрытой поездки он варьируется от 500 метров до 160 км в зависимости от характера соревнований: 500-1500 метров для юных «Б» (до 16 лет), 1000-2000 метров для юных «А» (16-18 лет), » У-23 »и бывший стандарт 2000 метров. Бег более 2000 метров - это марафон. Как ты двигаешься?

Задний ход типичен для «академиков», а движение лодки корректируется на специальных гусеницах (буях). Скорость путешествия до 20 км / ч (средний пробег 8+) и 30 км / ч («козлы» (старт / финиш)) можно оценить с заданного расстояния (2000 м). Самое быстрое количество лодок - 8+

Оборудование

Академические корабли представляют собой удлиненные узкие спортивные легкие лодки с веслами (кронштейнами) и раздвижными сиденьями (стульями). Лодки делятся на учебные (любительские) и гоночные. Лодки обычно шире и имеют более высокие борта (мыльница) [2]. Изначально лодки делали только из дерева, из которого по способу изготовления подразделялись типы лодок. Клинкер покрыт серией продольных реек. «Скифский» - фанерой или фанерой ценных пород дерева, позже - композитными материалами. Лодки из клинкера и клинкера теперь в прошлом, и все гоночные лодки называются харвестерами.

С 1980-х годов лодки изготавливаются из углеродных материалов по технологии многослойного сэндвича с использованием высококачественных эпоксидных смол в качестве связующих. Лодки дорогие, например, от 800 000 рублей с человека.

Соревнования. Head of Charles Regatta - гонка на реке Чарльз, которая разделяет Бостон и Кембридж в Массачусетсе, США, Королевская регата Хенли, ежегодная традиционная регата Оксфорд-Кембридж-Темза проводится для определения лучшего университета.

Определение терминов и сленга:

-банка - передвижное кресло (пластиковое или деревянное), на 4-х колесах, перемещается по направляющим (рельсам);

-подставка для ног - обувь, совмещенная с металлической пластиной, используемая для поддержки и движения при гребле. Обычно на бескоксных

занятиях правый ботинок одного из гребцов крепится к рулевому механизму внизу лодки, что позволяет регулировать направление лодки;

-руль - металлический стержень с пластиковым наконечником (не всегда) с одной стороны (в воде) и металлическая пластина в виде буквы «Т» (по бокам крепятся тросы, инструкция на руль с центральная выступающая стрелка) с другой стороны.

Направляющие: две направляющие для перемещения банки внутри лодки. У них пластиковые жалюзи с двух сторон. Ответвление / скоба - трубки (металлические, графитовые), закрепленные в виде конуса. Фиксируется по бокам лодки (слева и справа для комбинированного, слева или справа для качания). Используется как опора для осли. Ограждение представляет собой пластину, закрепленную перпендикулярно к бортам (изготовленную из того же материала, что и сама лодка). Используется для защиты от рассыпания;

-волнистая вода - закреплена за первым номером. Он служит для предотвращения попадания воды в лодку во время ее движения;

Люк: круглая подвижная пластиковая пластина с ручкой и резьбой. Он служит «дверью» между окружающей средой и внутренним пространством лодки. Поворотный - изделие из пластика или металла, прикрепленное к концу кронштейна. Он используется для крепления весла к лодке.

-троллейбус представляет собой металлическую конструкцию на пластиковых колесах, оснащенную подшипниками, которая является элементом мобильного кресла (бидона). Автомобили имеют два типоразмера в зависимости от расстояния между колесами оси;

-подвесная насадка - пластиковая штанга с подвижным упором для фиксации и изменения положения опоры (стопы) в различных типах академических судов.

Насадка представляет собой резиновый шарообразный наконечник на носовой части академической лодки. Элемент безопасности, предотвращающий травмы спортсменов и оборудования при столкновении;

-овечка: вертлюг качающийся с пластиковым замком на пару и металлической резьбовой вставкой;

-пятка представляет собой пластиковый упор по длине рычага весла.

-втулка представляет собой опорную пластину пластикового стержня для фиксации угла атаки плечевой кости в рабочей фазе удара.

Интересные факты

Самому юному чемпиону по академической гребле было всего 10 лет. Его заменил больной водитель. Экипаж, к которому он принадлежал, стал победителем. Это было в 1900 году [3].

Английский гребец Стив Редгрейв - ведущий гребец - за два десятилетия выиграл все чемпионаты мира и Олимпийские игры. Перед Играми в Барселоне в 1992 году врачи диагностировали Стивена диабет, но он все еще участвовал в соревнованиях и выиграл свою третью олимпийскую золотую медаль. Затем последовали еще две Олимпиады - в Атланте в 1996 году и в Сиднее в 2000 году, - где Стив поднялся на вершину пьедестала почета. Стив

Редгрейв завершил успешную спортивную карьеру пятикратным олимпийским чемпионом.

Список использованной литературы:

1. Академическая гребля // Большая российская энциклопедия. Том 1.- М., 2015.- С. 320.
2. Краснов, Е. А. Некоторые вопросы техники гребли на байдарках и каноэ / О. К. Химия, Е. А. Краснов // Гребной спорт: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
3. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А. К. Чупруна. - М.: Физкультура и спорт, 2017.

УДК 372.016.796

ОСОБЕННОСТИ ИГРЫ В АМЕРИКАНСКИЙ ФУТБОЛ

Газизов М., Сараджев Х.

Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін: Бұл мақалада американдық футбол ойынының ерекшеліктері қарастырылады.

Summary: This article discusses the question of the peculiarities of the game of american football.

Игровое действие в американском футболе состоит из серии кратковременных индивидуальных ударов, во время которых мяч называется "мертвым" или "вне игры". Во время матча вы можете играть: комбинация, производная комбинация, плоскодонка (удар по мячу) попытка занять зону подсчета очков Свободный удар (ввод мяча в игру является начальным ударом). В перерывах между играми тренер может менять игроков по своему усмотрению неограниченное количество раз. На момент игры в команде должно быть 11 игроков. В каждой игре игроку назначается отдельное задание.

Цель игры – набрать максимальное количество очков, забив мяч в зачетную зону соперника (тачдаун - приземление) или бросив его с поля в ворота (полевой гол - полевые голы) - побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков. Существует также дополнительный способ заработать очки, называемый безопасностью. В нем атакующая команда сможет проверить линию обороны противника на линии ворот.

Игровое поле. Размер игрового поля составляет 100 ярдов в длину и 53 ярда в ширину. Поля помечены небольшими штрихами, что позволяет игрокам, судьям, тренерам и болельщикам следить за движением мяча через каждый двор. Важными областями поля являются дополнительные 10-ярдовые зоны подсчета очков (конечная зона) с каждой стороны. Это то место, которое зарабатывает очки! Нападающий с мячом забивает мяч, когда команда посылает мяч в ворота соперника (рисунок 1).

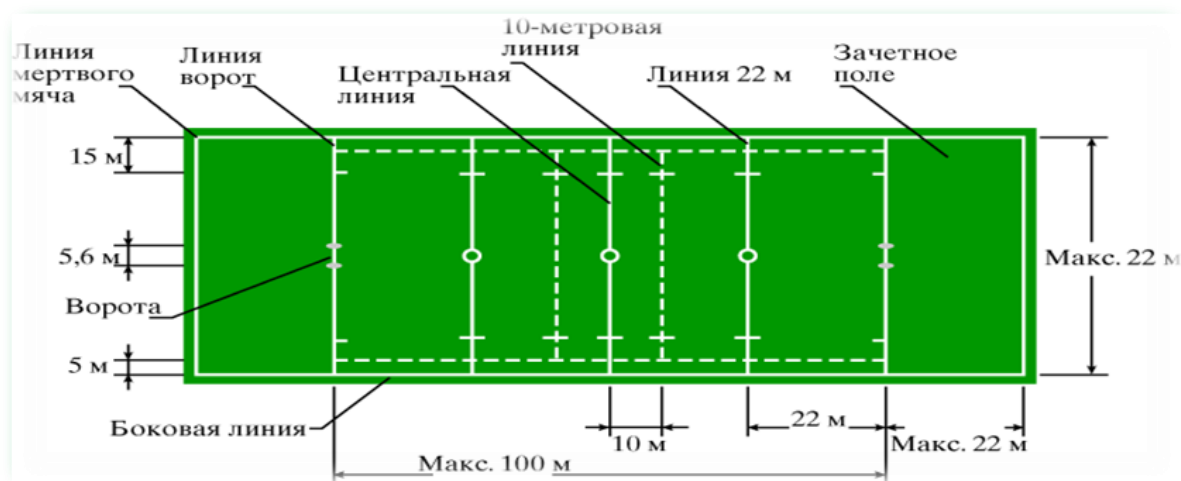


Рисунок 1 - Игровое поле

Время игры. Продолжительность игры в профессиональном и университетском футболе составляет 60 минут. Игровое время разделено на четыре четверти по 15 минут каждая. Продолжительность четверти в школьном футболе составляет 12 минут. Часы часто останавливаются, поэтому общая продолжительность профессиональных игр может превышать три часа. Время останавливается после неуправляемого паса и любой ничьей, которая заканчивается за пределами поля. У каждой команды есть три перерыва в каждой части игры, которые они используют по своему усмотрению. Часы также останавливаются во время обсуждения судей. Например, чтобы определить, выиграла команда или нет, измеряется цепочка судей. В конце измерений судья дает сигнал к запуску часов [1]. Судья может остановить часы, чтобы объявить фол и удалить травмированного игрока с игровой площадки. Далее используется второй час игры, который вычисляет время, оставшееся до атакующей команды в игре. Если команде не удастся забить мяч в игре, она получает штраф за задержку игры. Если матч транслируется во время игры, могут быть объявлены дополнительные таймы, во время которых телекомпании показывают повтор игры и счет. Между вторым и третьим кварталами был объявлен перерыв. Команды меняют половину поля после первой и третьей четвертей. В НФЛ за две минуты до окончания второй и четвертой четвертей судьи объявляют "двухминутное предупреждение". В любительском футболе такое предупреждение может не применяться. Ведение счета в игре. Полевой гол - 3 очка. Полевой гол (3 очка) присуждается, если мяч после статического удара проходит за пределами ворот между воротами, после залпа по мячу или штрафного удара. Часто используется удар по неподвижному мячу. После выбрасывания мяча (кав) из игры он кладет мяч на поле и удерживает его пальцем в правильном положении. Если мяч летит в сторону ворот, то засчитывается три очка. Если бросок неудачен, мяч возвращается на свое игровое место (в НФЛ это делается в колледжах и средних школах на 20-ярдовой линии, если мяч находится в последней зоне или в том месте, где мяч остановился) или на 20-ярдовую линию, если удар находится дальше от зоны отметки. Владение мячом переходит к команде противника. Если мяч не

пересекает поле, то соперник может поймать его и попытаться атаковать, но это обычно невыгодно. При поднятии мяча судьи находятся под стойкой ворот. Если правила поля не соблюдаются во время каких-либо столкновений, сила не учитывается. Судьи отмечают успешное попадание мяча обеими руками, поднятыми над головой. Команда, забившая полевой гол, совершает первую атаку в следующем овертайме. Приземление - 6 очков. Продажи (баллы после приземления) -1 или 2 балла. Безопасный - 2 балла. Сверхурочные. Если матч заканчивается вничью после четвертой четверти, разыгрывается дополнительное время. Дополнительное время в НФЛ длится 15 минут и заканчивается поражением одной из команд. Жеребьевка проводится перед началом овертайма. Команда-победитель может выбрать возвращение со старта или половину поля в обороне. В регулярном сезоне у НФЛ есть пополнение. Если ни одна из команд не выигрывает, игра заканчивается вничью. Во время плей-офф разыгрывается столько овертаймов, сколько необходимо для определения победителя.

Игра. Жребий. Игра начинается с самого начала. Перед игрой капитаны команд участвуют в атаке. Победитель броска может выбрать: старт, возвращение к старту - команда противника стартует и выбирается для защиты половины поля. Обычно победитель броска решает развернуться. получил право на первую атаку. Другая команда может выбрать остальные варианты (обычно половину поля). В любительском футболе победитель может отложить свой выбор до второго тайма, тем самым давая сопернику возможность сделать выбор в первом тайме. Обычно этот выбор делается, если капитан хочет начать вторую половину игры в атаке. Начальный удар также выполняется в начале второй половины игры, а также после каждого приземления и полевого гола. Команда зарабатывает очки. Первоначальный удар [2]. Мяч помещается на 30-ярдовую линию на половине поля прыгающей команды. (35 в колледже и 40 в средней школе). Игроки бьющей команды стоят параллельно этой линии и не могут пересечь ее до удара по мячу. При правильном начальном ударе мяч должен пролететь не менее 10 ярдов, хотя обычно его пробивают как можно дальше (от 40 до 70 ярдов). После этого любой игрок (обычно принимающая команда) пытается поймать мяч или вернуть его в зад соперника до тех пор, пока он не остановится. Иногда бьющая команда выполняет удар с намерением снова забить мяч. Бьющий, пройдя необходимые 10 ярдов, направляет мяч игроку своей команды. Возврат к исходному штриху. Если мяч коснется хозяев поля и не попадет в конечную зону, он будет помещен за пределы поля или в 30 ярдах от линии удара. Эта точка называется линией рукопашного боя или линией рукопашного боя. Мяч, вылетевший из последней ячейки, или команда хозяев, удерживающая мяч в последней ячейке, называется касанием. В этом случае мяч помещается на 20-ярдовую линию на половине хозяев поля, которая становится линией удара.

Остановка игрока. Игрок с мячом считается остановленным, если любая часть бегущего игрока, кроме рук и лестниц, касалась земли. Это возможно в результате: общения с противником, когда противник блокировал бегуна,

толкнув его, схватив и повалив на землю, встав ногами и т. д., о случайном падении или касании земли. Однако в профессиональном футболе игрок в этом случае не считается остановившимся и может продолжать движение, если его падение не связано с контактом с соперником. Продвижение противника, бегущего к линии ворот, останавливается, чтобы избежать контакта с противником, без малейшей попытки продолжить движение. Точный момент, когда игрок остановился, может быть неясен, и его назначение находится под юрисдикцией судьи.

Большинство игроков в американском футболе играют узкоспециализированные роли. В играх уровня колледжа и НФЛ многие играют только в оборону или только в нападение. Атакующая команда. Линия атаки (линия атаки или OL) состоит из пяти игроков, задача которых состоит в том, чтобы защитить проходящих игроков и расчистить путь для бегущих игроков, раздвигая игроков защиты. За исключением центрального игрока (центр или OC), атакующие линейные игроки обычно не прикасаются к мячу. Квотербек (квотербек или QB) получает преимущество в большинстве игр. Квотербек может:

- 1) положить или открыть бегущий мяч (бег назад или RB),
- 2) взять мяч (WR) или 3) бежать самостоятельно. Защитник является лидером нападения, объявляет команде комбинацию, которую назначает тренер. Таковы основные правила в американском футболе [3].

Список использованной литературы:

1. Моравидж, А.О. Зоонимы в названиях команд по американскому футболу. // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. - 2019. - № 98. - С. 1308-1318
2. Моравидж, А.О. Номинации тактильных невербальных действий игроков в американский футбол. // Филологические науки. Вопросы теории и практики. - 2020. - № 10-3 (40). - С. 126-129
3. Подоляка А.Е., Подоляка О.Б. Статистическое выражение соревновательной деятельности в американском футболе // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2002. - № 7

ОӘЖ 372.016.796

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ЖАРАҚАТТАНУДЫҢ СЕБЕПТЕРІ

Данияров Б.М., Олжабек А.М., Жұматай Е.Н.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассматривается вопрос о травматизмах на уроках физической культуры.

Summary: This article discusses some of the injuries on the lessons of physical culture.

Дене тәрбиесінің жалпы ережелерін ескере отырып, мектеп сабағында әртүрлі сыныптардағы оқушылардың жас ерекшеліктері, бағдарлама мазмұны, педагогикалық тапсырмалардың тұтастығы, сабақ кестесі және әрқайсысына

шартты түрде қатысты басқа да белгілер болады. Осының барлығы дене шынықтыру сабағында оқыту әдістемесіне ерекше талаптарды талап етеді [1].

Оқушылардың дұрыс дене дамуы, денсаулығын нығайту, еңбекке қабілеттілігін арттыру қоршаған ортаның қолайсыз жағдайларын жеңуге көмектеседі. Жақсы денсаулық - адамның еңбекке қабілеттілігінің және қоғамға қатысуының маңызды кепілі. Біздің қоғам студенттердің денсаулығына қамқорлық жасауға барынша мүдделі. Күнделікті дене шынықтыру сабақтарын сыныпта, сыныптан тыс жұмыстарда, спорт секцияларында ұйымдастыруға қолайлы жағдай жасау қажет.

Табиғи қозғалыс түрлеріне жүгіру, жүзу, лақтыру, шаңғы тебу, коньки тебу, велосипед тебу, акробатика және басқа да өмірлік дағдылар жатады. Жастардың денесі әртүрлі жаттығулар арқылы жетілдіріледі. Сондықтан адамның күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік сияқты қабілеттерін дамыту оқушылардың қимыл-қозғалысын байытады, дене қимылдарын үйлестіреді. Дене тәрбиесінің негізгі құралдары – дене шынықтыру, гимнастика, ойындар, туризм, спорт, табиғи факторлар. Гимнастика – дене тәрбиесі жүйесінің негізі. Дене тәрбиесі жүйесіндегі кез келген жаттығу гимнастикалық жаттығулардың негізі болып табылады [2].

Айталық, жалпы дамыту жаттығулары - спорттың барлық түрінде, ең әуелі денені қыздыру үшін, арнаулы жаттығуды орындау үшін дайындықтан басталады. Мысалы, таңертеңгілік бой жазу жаттығуларының жиынтығы - гимнастикалық жалпы дамыту жаттығулар жиынтығынан тұрады. Міне, сондықтан да гимнастикалық жаттығулар бүкіл спорттың негізін қалайды. Гимнастика адамның дұрыс қозғалысының, күш-қуатының, сымбаттылығының, т.б. адам бойындағы барлық қабілет қасиетінің дұрыс қалыптасуының негізгі көзі, денсаулығының дұрыс қалыптасуы. Жалпы адамның адами болмысын қалыптастырады. Гимнастикамен шұғылдану деген сөз - адамның өзін-өзі тіршілікке қалыптасуға дайындауы болып табылады. Гимнастикамен шұғылдану, негізінен екі бағытта жүреді. Біріншісі - гимнастиканың негізін қалайтын жалпы дамыту жаттығулары. Сондықтан, негізгі гимнастика деп аталады. Негізгі гимнастика барлық жаттығулардың негізгі жиынтығы болып табылады [3].

Жеңіл атлетика - көпсайыс жеңіл атлетикадан 10 жаттығуды қамтиды. Олар жүгіреді, секіреді, лақтырады және кедергілерді жеңеді. Жүгіре алатын спортшылар төменгі кереуеттен қалай шығу керектігін білсе, жылдамырақ болады. Бұл оның жүгіру әдісін меңгергенін білдіреді. Ал үстіңгі сөре жүгіру техникасына айтарлықтай әсер етпейді. Бірақ орташа және ұзақ қашықтыққа жүгіру кезінде аяқты көтеріп, алға тартудың ерекшелігі бар. Мысалы, біреу қысқа адым жасайды, ал енді біреу жүгіріп келе жатып адым ашады. Жүйріктің жылдамдығы негізінен осы шарттың орындалуына байланысты [4].

Дене жаттығуларының формасы – олардың сыртқы және ішкі ұйымдастырылуы, жүйелілігі, реттілігі арқылы анықталады.

Ішкі форма қозғалыстарды орындау кезінде негізгі функцияларды қамтамасыз ететін процестердің өзара байланысы мен бірізділігін қамтиды.

Мысалы, жүгіру кезіндегі процестердің байланысы (биологиялық және басқалары) күрес кезіндегіге қарағанда басқаша болады.

Сыныптан тыс дене тәрбиесінің міндеттері: баланың денсаулығын нығайту; дене шынықтыру, оқушылардың жан-жақты дамуына, дене тәрбиесінің оқу бағдарламасын ойдағыдай меңгеруіне ықпал ету; балаларды дене шынықтырумен және спортпен жүйелі түрде айналысуға дағдыландыру; моторикасын тәрбиелеу. Дене шынықтыру және спорт бойынша сыныптан тыс жұмыстардың негізгі формалары: секциялардағы сабақтар, спорттық жарыстар, серуендер, жаяу серуендер, дене шынықтыру және спорттық шаралар. Балалар табиғат туралы білімдерін толықтыратын тамаша адам оқиғаларын ести алатындай серуендер мен жорықтар ұйымдастырылуы керек [5].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. К.Бержанов, С.Мусин. Педагогика тарихы. - Алматы: Мектеп, 1972.
2. Е.Сағындықов. Ұлттық ойындарды тәрбие жұмысында қолдану. - Алматы, 1992.
3. К.Сейталиев. Тәрбие теориясы. - Алматы, 1986.
4. Ж.Қоянбаев, Р.Қоянбаев. Педагогика. - Алматы, 1998.
5. Савин Н.В. Педагогика. - Алматы, 1983.

УДК372.016.796

ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ИГРЫ В ГАНДБОЛ

Данияров Э., Нугай Б.

Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін: Бұл мақалада гандбол ойынын дамыту негіздері қарастырылады.

Summary: This article discusses the basics of the development of the game of handball.

В современный гандбол играют в помещении на прямоугольной площадке размером 40х20 метров. Ворота окружены зоной в 6 метров (20 футов), на которой допускается только один защитник-вратарь. Голы нужно забивать, бросая мяч из-за пределов площади или «ползком» в нее. Этим видом спорта обычно занимаются в помещении, но есть возможности для занятий на свежем воздухе в форме поля и чешского гандбола (которые были более распространены в прошлом) и пляжного гандбола.

История игры. Обработка древних шаров и ручных игр упоминается в Одиссее Гомера и в сочинениях древнего римского врача Гален. В средние века Уолтер Фон дер Вогельвейд посвятил свои стихи в подобные игры. В своей текущей форме гандбол играл датские футболисты в конце 19-го и 20 веков, чтобы играть в футбол зимой. Разница между гандболом и футболом заключается в том, что она играла вручную, и каждая команда состояла из 6 игроков и вратаря. Holger nielsen, учитель физического воспитания в Королевской школе Ordrup в Дании, представил игру в 1892 году, дату рождения спорта, которая зарегистрирована в международной спортивной классификации как гандбол. В классах физической подготовки женщин-гандбольных команд команд из 7 человек пытались передать мяч на небольшом

поле и бросить его в цель. Исследования в последние годы показали, что появление гандбола начинается на ранней стадии. В 1890-х годах популярная версия игры мяча под названием «Зена» (бросание, бросание) начала распространяться в Чешской Республике [1]. В 1917 году Берлин создал новую игру для женщин под названием «гандбол» из двух игр. Никто не думал, что эта игра будет настолько популярна во всем мире. В 1918 году на международной спортивной карте появилась два противоположных потока игры: чешский казначейство (Восток) и немецкий гандбол (север и запад). В 1920 году в Берлине состоялись первые матчи Германии Кубка и чемпионата в гандболе в Берлине. В 1923 году были введены новые правила конкурса. Введение правил «три секунды» и «три прохода», уменьшая размер мяча, значительно способствовало улучшению техники игры. В 1925 году произошел первый международный матч сборной Германии с австрийской командой. Германия проиграла со счетом 5: 6.

Признание гандбола международным видом спорта в 1926 году дало толчок развитию игры во многих странах. Гандбольные клубы были в Люксембурге и Швейцарии, Испании и других странах. Первые международные игры были проведены в 1925 году для мужчин и в 1930 году для женщин в соответствии с этими правилами. В 1928 году в Амстердаме была создана Международная федерация гандбола (IAGF), которая действовала до 1944 года. В него входят 11 стран, которые активно развивают гандбол. В 1936 году гандбол впервые был включен в олимпийскую программу. Он дебютировал на XI Берлинской Олимпиаде и обыграл команду Германии. Во время этих игр был проведен IV Конгресс IAGF, на котором было принято решение организовать чемпионат мира по гандболу в форматах 7×7 и 11×11 (в зависимости от количества игроков). Первоначально чемпионат планировалось проводить только с мужскими командами. В 1938 году немецкие спортсмены выиграли чемпионат Германии. В мужской гандбол впервые сыграли на открытом воздухе на летних Олимпийских играх 1936 года в Берлине и на Летних Олимпийских играх 1972 года в Мюнхене, и он стал олимпийским видом спорта [2].

Новый импульс в развитии гандбола начался в 1946 году с созданием новой Международной федерации гандбола - IHF (IHF). По состоянию на 2016 год в него входят 197 профсоюзов. Федерация приняла план действий по оживлению мира гандбола и описала организацию чемпионата мира по гандболу 11×11 с участием мужских и женских команд. В 1949 году сборная Венгрии была сильнейшей на чемпионате мира среди женщин в Будапеште. Впоследствии чемпионаты мира проводились каждые четыре года. В общей сложности чемпионаты по гандболу среди мужчин и женщин проводились в формате $7 \times 11 \times 11$. В 1966 году был проведен седьмой и заключительный чемпионат мира по гандболу 11×11 , который перестал быть международной игрой, что позволило развить гандбол. 7×7 . В 1954 году Швеция принимала в этом виде командный чемпионат мира по гандболу среди мужчин. Шведы выиграли, и в 1957 году в Югославии прошел чемпионат по гандболу среди

женщин 7×7 . Сборная Чехословакии заняла первое место. Гандбол не входил в олимпийскую программу до 1972 года на XX Олимпийских играх в Мюнхене. Соревнования проходили в закрытом помещении с участием мужских команд. Победили югославские гандболисты. Женский гандбол был впервые представлен на XXI Олимпийских играх в Монреале 1976 г. Выступление сборной советских женщин в Монреале, завоевавшей золотую медаль на Олимпийских играх в Москве, укрепило позиции советской школы на международной арене. Этот вид был наиболее популярен в Европе: Германии, Швеции, Франции, Испании, Дании, Норвегии, Венгрии, Хорватии, России. Среди неевропейских стран гандбол развивается в Бразилии, Аргентине, Республике Корея и Катаре.

Игра в гандбол проходит в помещении на прямоугольной площади 40×20 м. Должна быть зона безопасности не менее 1 м вокруг зоны вдоль боковых линий и не менее 2 м за финишной линией. Длинные края поля называются боковыми границами, а короткие края называются финишными линиями (между столбцами краски) или внешними линиями финиша (вне столбцов краски). Все линии являются частью области вокруг них. Ширина всех линий разметки составляет 5 см (кроме ширины линии финиша между столбцами краски 8 см) (рисунок 1).

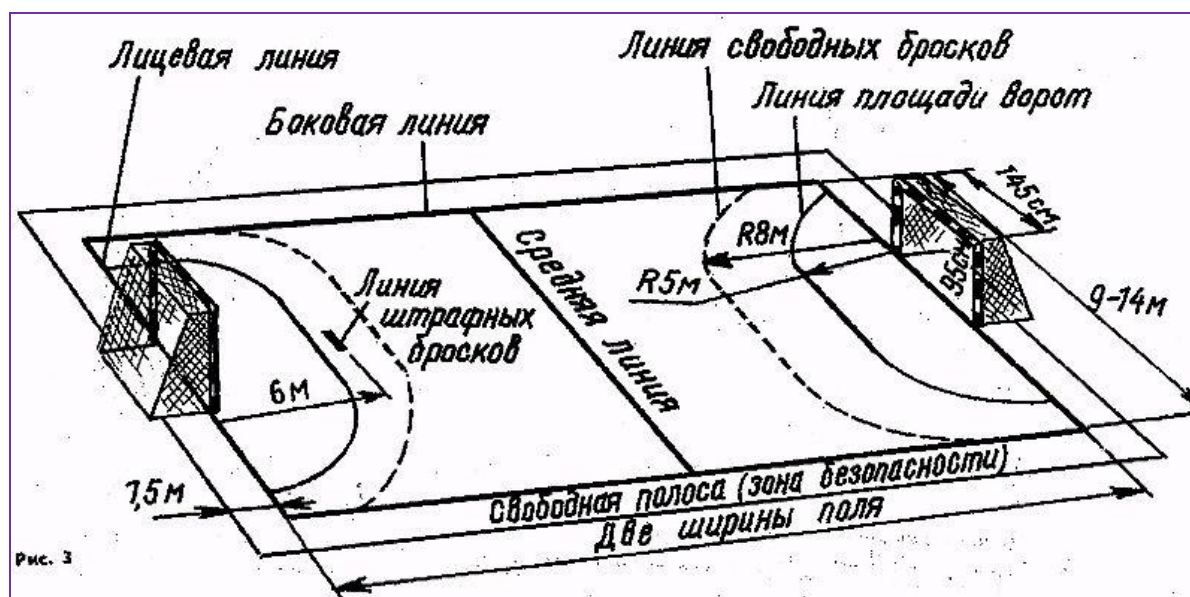


Рисунок 1- Площадка для игры в гандбол

Каждая линия финиша ограничена линией финиша, ограниченной линией финиша, проведенной следующим образом: Непосредственно перед воротами, на расстоянии 6 м от линии финиша, проводится параллельная линия длиной 3 шт. подключен к крайним финишным линиям. На расстоянии 3 м от внешнего края линии финиша параллельно ей проводится пунктирная линия (или линия 9 м). Длина отрезков этой линии и расстояние между ними-15см. Перед финишной чертой параллельно ей на расстоянии 7 м от центра финиша проводится линия длиной 7 м и 1 м. Перед линией ворот параллельно ей на

расстоянии 4 м от центра ворот проводится линия вратаря длиной 15 см (линия 4 м). Середины боковых линий соединяются средней линией. Части одной боковой линии в 4,5 метрах от ее центральной линии называются линиями замены каждой команды. Границы линий замены обозначены линиями, идущими под прямым углом к боковой границе и простирающимися на 20 см в обоих направлениях [3].

Ворота размещаются в центре каждой финишной черты. Их необходимо защищать. Гандбольный мяч изготавливается из кожи или синтетического материала. Он должен быть круглым, не скользким и не блестящим. Гандбольный мяч делятся на мячи для новичков и профессионалов, мячи для соревнований и мячи для тренировок. По способу изготовления: машинное и ручное сшивание. Есть 3 размера гандбола:

- Окружность 50-52 см, вес 290-330 г для команд мальчиков 8-12 лет и девочек 8-14 лет.
- Окружность 54-56 см, вес 325-375 г для женских команд от 14 лет и старше и мужских команд от 12 до 16 лет.
- Окружность 58-60 см, вес 425-475 г для мужских команд от 16 лет и старше.

Основные правила игры в ручной мяч или гандбол.

Список использованной литературы:

1. Гандбол: Справочник / Сост. Н. П. Клусов. — М.: Физкультура и спорт, 1982.
2. Гончарук А., Бенедис А. Ступени гандбола. 1966—2009. — Черновцы: Прут, 2009.
3. Алмейда, Рони Дж. С чего все началось. - Лулу, 2016.

ОӘЖ 37.015-8

КҮРЕСТЕН ӘЛЕМ ЧЕМПИОНЫ ҚАШАН ШЫҒАДЫ?

Дауренбекова А.М.

«Мирас» Университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье мы ищем ответы на вопрос: « Почему в Казахстане нет чемпиона мира по борьбе?».

Summary: In this article we will look for an answer to the question: « Why there is no world wrestling champion in Kazakhstan?».

2010 жылы Мәскеуде грек-рим күресінен әлем чемпионаты өтті. Бұл чемпионатта біздің Алмат Кебісбаев пен Нұрмахан Тінәлиев қола жүлдеге ие болды. Бір қарағанда, жаман нәтиже емес. Республикалық Спорт комитеті мен Қазақстанның күрес федерациясы балуандар үшін қолдан келгеннің бәрін жасады. Республика күресіне жауапты Дәулет Тұрлыханов пен федерацияны көп жыл басқарған Бекзат Сармановқа алғыстан басқа айтарымыз жоқ. Грек-рим күресі балуандарының тәуелсіздік жылдарындағы нәтижелері еркін күрестегі көрсеткіштерден едәуір жоғары. Нақты мысалға жүгінсек, 1993 жылдан бергі әлем чемпионаттарында грек-рим құрамасы 12 медальға ие болса, еркін күрес балуандары 5 медальмен шектеліпті. Осы аралықта грек-рим

шеберлері 5 алтын жүлдені жеңіп алса, еркін күрестегі жігіттерге 17 жылда әлем чемпионатының бір алтын медалі бұйырмаған. Грек-рим құрамасының Азия ойындарындағы алтын жүлделерінің саны 7 болса, еркін күресте Мәулен Мамыровтың 1994 жылы Хиросимада жеңіп алған жалғыз алтынынан басқа бас бәйгі жоқ. Осы деректерден-ақ грек-рим құрамасының ел спортына қосқан үлесінің қаншалықты зор екенін байқауға болады [1].

Бізді қинайтыны, 1999 жылы Мкхитар Манукян әлем чемпионы болғаннан бері грек-рим құрамасы әлем чемпионатында алтын медаль алған жоқ. Бір кездері Анатолий Колесов, Валерий Резанцев, Владимир Бакулин, Анатолий Назаренко, Шәміл Серіков, Жақсылық Үшкемпіров секілді Олимпиада, әлем чемпиондары шыққан Қазақ елі балуандарының 2001 – 2010 жылдар аралығындағы 8 әлем чемпионатында бірде-бір алтын медальға ие болмағаны жанымызға батқандықтан, қолға қалам алып отырмыз.

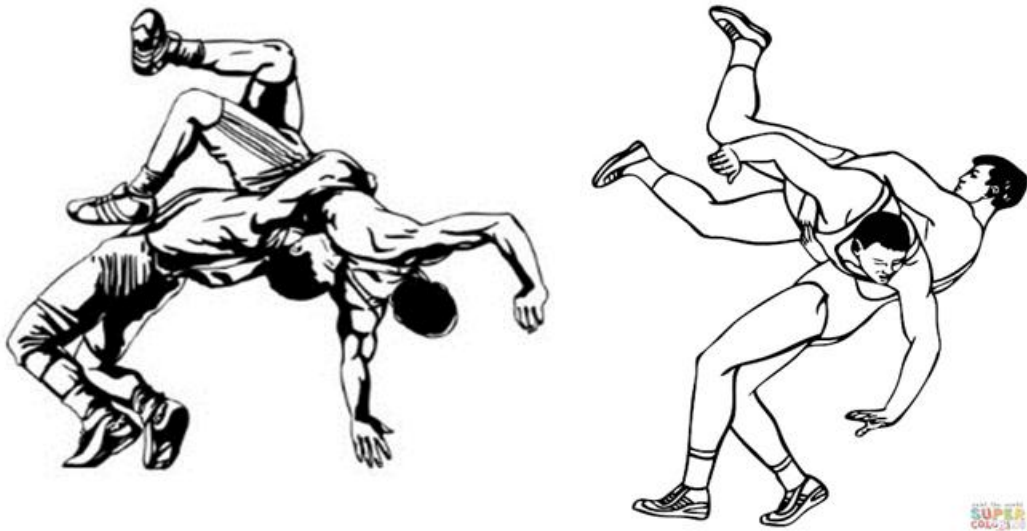
Алысқа бармай-ақ, 2007, 2009, 2010 жылдардағы үш әлем чемпионатының нәтижелеріне көз жүгіртсек, халқының саны 11 миллион Куба, 9 миллиондай Әзірбайжан, 4,4 миллион Грузия бізден алда тұр. Әзірбайжан үш әлем чемпионатында – 3 алтын, 3 қола; Куба – 3 алтын, 1 күміс, 2 қола; Грузия – 2 құрамасы Н.Теңізбаев(2009ж.), А. Кебісбаев, Н. Тінәлиевтер жеңіп алған 3 қола медальмен шектеліп отыр. Егер осы үш мемлекеттің экономикалық жағдайы, балуандық дәстүрі бізден күшті болса, әңгіме басқа. Қазақ елінің экономикалық қуаты аталған үш мемлекеттен әлдеқайда жоғары. Қажымұқандай күш атасын дүниеге әкелген халықтың Шәміл, Жақсылық, Дәулет, Бақтиярдай бағландары әлемді сан мәрте мойындатты. 1978-1979 жылдары журналисттер « Кімдер әлем чемпионы болуы мүмкін?» деп сұрақ қойғанда КСРО құрамасының бапкерлері: « Шәміл чемпион болады. Қалғанын айта алмаймыз.», - деп жауап беретін. Дәулеттер Куба, Әзірбайжан, Грузия балуандарынан жеңілген емес. Сонда бүгінгі жігіттерге не жетпейді?

Ең алдымен бапкерлік мектептің әлсіздігін мойындауға тиіспіз. Жігіттердің білім деңгейі төмен. Әр спорттың өзіндік ерекшелігіне орай оқу-жаттығу жиындарын жоспарлаудың ғылыми жүйесі болуы мүмкін. Біздің мамандар ғылымға сүйенгісі келмейді. Ізденбейді. Көп бапкердің оған өресі жетпейді. Сосын жарысқа көп шығады. Қазіргі спорт ғылымсыз алға баспайтынын ұғатын кез келді.

Кезінде Дмитрий Коркин деген саха маманы ғылымға ден қойып, терең ізденістің арқасында Роман Дмитриев, Павел Пинигин секілді якут жігіттерін Олимпиада биігіне алып шықты. Коркин Чурапча деген шағын қалада әлем мойындаған еркін күрес мектебінің негізін қалады.

Біздің Вадим Псарев өткен ғасырдың 60-80 жылдары аралығында грек-рим күресі бойынша дүниежүзіндегі ең мықты бапкердің бірі болды. 2 дүркін Олимпиада, 5 дүркін әлем чемпионы Валерий Резанцев , Олимпиада және әлем чемпионы Жақсылық Үшкемпіров сынды спортшыларымыз білікті маманнан тәлем алды. 1975 жылы Псарев тізгінін ұстаған Қазақстан құрамасы КСРО халықтары спартакиадасында аса күшті Ресейді артқа тастап, бас бәйгені жеңіп алды. Ол кезде КСРО құрамасы әлемде бас жүлдені ешкімге

ұстатпайтын. Осындай алып державада командалық бірінші орынды жеңіп алып Псарев бастаған мықты бапкерлері бар құраманың ғана қолынан келсе керек. Псарев маман ретінде өз заманының тамырын дөп баса білді. Ал қазіргі жаттықтырушыларымыздың ішінде Псаревтай ұстаз бар ма?



Сурет 1 - Грек-рим күресі

Өкінішке қарай, ондай соқталы тұлға болмай тұр. Қазір Кеңес одағының қол астында болған сол кезеңде қарағанда спортшылардың жағдайы әлдеқайда жақсы, ол кезде спортшылар мен бапкерлер әлем, Олимпиада чемпионы атағы үшін қазіргідей 100 мың доллар санап, шетелдік жүйрік машиналарын міне алмайтын. Әлемдік жарыстарға қатысудың өзі мұң болатын. Әуелі Қазақстанды, сосын КСРО-ны ұтуың керек. Жақсылық, Дәулеттер КСРО-ны талай жеңсе де әлем, Еуропа чемпионаттарына зорға барып жүрді. Соның өзінде айналайын бауырлар қазақтың намыс туын жықпайтын. Ол кезде әлемдегі ең мықты саналатын КСРО құрамасына ену жігіттің жігітінің ғана қолынан келетін. Шәміл әлем чемпионатына екі рет барып, 2 алтын алса, Жақсылық бір мәрте қатысып, алтын медальді ешкіге ұстатқан жоқ [2].

Қазір әлем чемпионатының алтын медалі көзден бұл-бұл ұшты. Қазақстан чемпионы болған жігіттер әлем чемпионаттарына төтеден қиып қатысып жатыр. 5-7 жігіт барып, бос қайту, 1-2 қоланы қанағат тұту әдетке айналды. Жағдай жеңілдеген сайын нәтижеміз кері кетіп барады. Тұрасын айтсақ, жігіттердің бойында өр рух, жанкештілік жетіспейді. Бапкердің тапсырмасынан бөлек қосымша тер төгіп, үнемі ізденіп, ас-суын қадағалап, тәртіпті берік ұстанбайынша Олимпиада, әлем чемпионы болу мүмкін емес. Бұл – мәселенің бәр жағы. Мәселенің екінші жағына келетін болсақ, мықты балуан баптауға барлық облыс құлшынып отыр ма деген сауал туады.

Қазақ халқы үшін күрестің жөні бөлек. Себебі, күрес – халқымыздың қанында бар спорт түрі. Бізге күрестің қай түрі болмасын жат емес. Басқа басқа, қазақтың күрестен төмен болуы елдігімізге сын. Спорттың бұл түрі еліміздің

барлық облыстарында жүйелі дамыса ғана, әлем чемпионат – бұл мақала арқылы белгілі бір облыстарды сынауды мақсат тұтқан жоқпыз. Нақты дәлелмен, тасқа басылған нәтижемен ел күресіндегі қалыптасқан жағдайды ғана ұсындым. Облыстық спорт басқармаларын басқаратын жігіттерде намыс болса, осы сыннан кейін серпіледі деген ойдамын. Серпілгенде жалаң сөз, құр айқаймен іс бітпейді. Күресті дамытудың дұрыс жолын, нақты жүйесін табу керек. Мәселен, Шығыс Қазақстан, Алматы, Ақтөбе, Қарағанды облыстары грек-рим күресінен жақсы нәтижелерге жетіп жүр.

Жалпы, әр облыста күреске жанашыр азаматтар, талапты, тәжірибелі мамандар баршылық. Соларды ұйымдастыра білу қажет. Егер бапкерлер сенімді ақтамаса, онда сырттан мықты жаттықтыушы шақырып, оның алаңсыз жұмыс жасауына жағдай жасау керек. Әлем спортында шеттен маман шақыру үрдісі бұрыннан бар. Еліміздің ауыр атлетика құрамасына Түркиядан Әнуар Түркелери келгеннен бері бұл сала қарыштап алға басты. Облыстардың спорт жетекшілері осы мәселені неге қолға алмайды.

Мысалы, осыдан он жыл бұрын Қызылорда облысы грек-рим күресі бойынша Қазақстанда көш соңында жүретін. Облыс спортына Садық Мұстафаев басшы болғаннан бері Сыр спортының бойына қан жүгірді, 2005 жылы қызылордалық Ермек Көкетов ересектер арасында әлем чемпионатының қола жүлдегері, 2008 жылы Азия чемпионатында үшінші орынға табан тіреді.

Қазақстан споршыларының Олимпиада мен әлем чемпионаттарындағы олжаларының басым көпшілігі боксшылар мен балуандарға, ауыр атлеттер мен жеңіл атлеттер тиесілі. Бұлай дегенде, нәтижесі төмен спорт түрлерін жылы жауып қой деген оң тумауға тиіс. Әр өңірдің спорт басшылары мен жауапты мамандары сол өңірге ыңғайлы, басым деген спорт түрлерін анықтай білуі тиіс.

Кеңес өкіметі кезінде «Кадрлар бәрін шешеді» деген қанатты сөз болды. Бұл өте тауып айтылған сөз. Аймақтардың спорт басшылары мамандарды оқыту, олардың біліктілігін көтеру мәселесіне қатты мән берулері керек. Ар-ұяты, намысы бар, білікті маман басшыға айтқызбай-ақ биік белеске ұмтылады. Ондай маманның өзіндік мінезі, дербес ұстанымы болады. Спорт басшысы сондай маманды бағалай білсе ғана іс берекелі әрі нәтижелі болары анық. Әйтпесе, күнделікті қарапайым жаттығудың өзін атқара алмайтын бапкерлер аз емес. Соның салдарынан небір талантты балалар мықты балуан дәрежесіне жете алмай жүр.

Тоқсан ауыз сөздің тобықтай түйіні: облыстар арасында қым-қиғаш бәсеке бел алғанда ғана Қазақ елінің грек-рим күресі әлем мойындайтын дәрежеге жетеді. Кейінгі төрт жазғы Олимпиадада боксшыларымыз ғана алтын медаль сыйлаудан шаршаған жоқ. Біз Қажымұқанның ізбасарларын да сондай биіктен көргіміз келеді. Ал көп облыс шағын ғана Үржар ауданымен тең күреетін күнге жетсе, Олимпиадада топ жаратын алтын айдарлы ұлдарды маңдайынан кезек-кезек сүйетін боламыз.

Қазаққа олимпиада және әлем чемпиондарын оңтүстіктің күрес бапкерлері беріп жатса, қандай жарасымды. Өкінішке орай, Оңтүстік Қазақстан

облысы әлі күнге дейін грек-рим күресінен Олимпиада мен әлем чемпионатының жүлдегерін баптаған жоқ.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Әлем спортын қызықтайық. Тобылқабыл Өмірзақұлы Айтжан, - 2014
2. Досмұхамбетов Т. «Нар жолында жүк қалмас» «Дала мен Қала» газеті, - 2017

ОӘЖ 378/799

**ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ ЖӘНЕ ЖАС ВОЛЕЙБОЛШЫЛАРДЫҢ
КОМАНДАЛЫҚ РУХЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ**

Досалы Е.- 1 курс студенті

Ғылыми жетекшісі: Д.Н. Жүнісбек

«К.Ахметов атындағы олимпиада резервінің республикалық мамандандырылған мектеп-интернат-колледжі», Алматы қ., Қазақстан

Резюме: Әр жаттықтырушы команданың біртұтас және сау организм ретінде әрекет етуіне қол жеткізудің өзіндік әдістерін қолданады. Бірақ команданы біріктірудің кейбір негізгі тәсілдерін атап өту керек, мысалы; туристік жорықтар, командалар құрамындағы әртүрлі ойындар мен жарыстар, жарыстарға қатысу және бәсекелестерге ұйымдастырылған қолдау, соңында әр түрлі сөйлеу түрлерінің, жоғарыда айтылғандарға сүйене отырып, волейболдағы жас спортшының психологиялық дайындығы негізгі басымдықтардың бірі командалық рухты қалыптастыру болуы керек деген қорытынды жасау керек.

Summary: Each coach uses his own methods to ensure that the team acts as a single and healthy organism. But it is worth noting some of the main ways to unite the team; hiking, various games and competitions in the composition of teams, participation in competitions and organized support of competitors, and finally, from different types of speech, based on the above, one of the main priorities of the psychological preparation of a young athlete for volleyball should be the formation of team spirit.

Кіріспе. Психологиялық немесе моральдық-еріктік дайындық волейболшылардың көпжылдық жаттығуларының маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Шын мәнінде, бұл балада моральдық-еріктік қасиеттерді жаттықтыру туралы ғана емес, сонымен қатар оны жеке тұлға, ұжымның бөлігі, қоғам ретінде тәрбиелеу туралы.

Волейболдың басты ерекшелігі-ойын жағдайының тез және күтпеген өзгеруі, бұл тез ойлау мен жедел реакцияны қажет етеді. Әр ойыншы болуы тиіс жеткілікті үлкен психологиялық дайындықпен және бес қиындықсыз ауыстыруға тіпті ең қиын жағдайдың өзгеруі.

Зерттеу нысаны: волейболшыларды жарыс алдында психологиялық дайындау үдерісі.

Зерттеу мақсаты: волейбол спорты мен айналысатын жас волейболшылардың психологиялық дайындығын зерттеу.

Психологиялық **дайындықтың мақсаты**-спорттық шеберліктің, ақыл-ойдың жоғары деңгейіне жету үшін қажетті психикалық қасиеттерді дамыту бәсекеге қабілеттіліктің тұрақтылығы мен дайындығы.

БЖСМ-дегі психологиялық дайындықтың негізгі міндеттері-волейболға деген қызығушылық пен сүйіспеншілікті қалыптастыру, сыртқы және сыртқы қиындықтарды жеңу үшін ерікті күш-жігерді талап ететін жаттығу мен жарыс іс-шараларына дайындық ішкі кедергілер, тұлғаның эмоционалды қасиеттерін жетілдіру, волейболшының интеллектісін дамыту және жетілдіру.

Спортшылардың психологиялық дайындығы жаттығу және бәсекелестік процестерді басқарумен байланысты. Волейболшылардың психологиялық дайындығының сенімділігі мәселесі ойын барысында адамда ұзақ уақытқа созылған психикалық стрессті тудыратын әртүрлі жағдайлардың тұрақсыздығы мен төтенше жағдайына байланысты өзекті болып табылады.

Осылайша, волейболшылардың сенімді психологиялық дайындық жүйесін дамыту бүгінгі күні оны бәсекелестік қызметтің тиімділігін арттыруға ықпал ететін стресстік жағдайлар мен нейробиологиялық стресс жағдайларын уақтылы алдын-алу үшін одан әрі қолдану үшін қажет.

Әдебиеттерді талдау спорт психологиясында психологиялық дайындықтың сенімділігінің әртүрлі аспектілері негізінен зерттелген, білікті спортшыларға қатысты және жас спортшыларды даярлау процесін зерттеуге жеткіліксіз назар аударылған, бұл әр балалар жаттықтырушысын балалардың психологиялық дайындығында өз жолдары мен шешімдерін іздеуге мәжбүр етеді [1].

Ерікті қасиеттерді дамыту. Үлкен назар аудару, моториканың күрделілігі, өткір бәсекелестік күрес, уақыт шегі және жалпы волейбол әрекеті спортшыдан үлкен шиеленісті талап етеді. Волейболшылардың ерікті қасиеттері осы спорт түрінің ерекшелігімен анықталған қиындықтарды жеңуге бағытталған әрекеттерде көрінеді.

Белгілі бір ерікті қасиеттерді дамыту үшін спортшының дайындық процесінде кездесетін нақты жағдайларды ескеру қажет. Қиындықтардың екі түрі бар-объективті және субъективті. Объективті қиындықтар волейбол ойынының ерекшеліктеріне байланысты, ал субъективті қиындықтар спортшының жеке ерекшеліктеріне байланысты.

Ерікті дайындық-бұл күрделі және ұзақ процесс. Волейболшыларда ерікті қасиеттерді дамытудың негізгі және қажетті шарты-жаттығу процесінде ерікті күш-жігерді қолдануды қажет ететін жаттығуларды жүйелі түрде орындау.

Волейболшы болуы керек негізгі ерікті қасиеттер:

табандылық пен табандылық;
ұстамдылық және ұстамдылық;
батылдық пен батылдық;
бастамашылық және тәртіптілік.

Табандылық. Бұл қасиеттер волейболшылардың мақсаттары мен міндеттерін нақты түсінуде, спорттық шеберлікті арттыруға белсенді және тұрақты ұмтылыста, еңбексүйгіштікте көрінеді

Ұстамдылық. Бұл қасиеттер шаршаудың алдын алу үшін теріс эмоционалды жағдайларды (шамадан тыс қозу, шатасу, депрессия және т.б.) жеңуде көрінеді.

Батылдық. Бұл қасиеттер ойынның жауапты сәттерінде ойластырылған шешімдерді уақтылы табу және қабылдау және оларды еш ойланбастан

орындау қабілетінде көрінеді. Жауапкершілікті өз мойнына алуға, жекпе-жекке шығуға қорықпай батыл болыңыз. Қауіпті және жауапты жағдайларда мақсатқа жету үшін белсенді әрекет етіңіз.

Бастамашылық және тәртіптілік. Бұл қасиеттер спортшының ойынға шығармашылық, бастама көтеру қабілетінде көрінеді. Бастамасы бар ойыншы ұйымдастырушы болып табылады, команданы басқарады. Тәртіп өз іс-әрекеттерін команданың міндеттеріне бағындыру қабілетінде көрінеді. Міндетті тәртіп мәжбүрлеуге соқыр бағынуды емес, өз міндетін орындау қажеттілігін түсіну негізінде ерікті түрде бағынуды қамтиды [2].

Ерікті қасиеттер бір-бірімен тығыз байланысты және өзара байланысты. Барлық волейболшылардың ерікті қасиеттері біркелкі дамымаған. Бұл қасиеттерді қалыптастыру процесі өздігінен жүрмеуі керек, оларды басқару керек. Сондықтан жаттығу процесі неғұрлым дұрыс ұйымдастырылса және тәрбие жұмысы неғұрлым жақсы орнатылса, нәтиже соғұрлым сәтті болады.

Психологиялық, педагогикалық, дене тәрбиесі жүйесі, спорт пен оқу орындарындағы оқу-тәрбие практикасын зерделеу мынадай қайшылықтардың бетін ашты – волейболшылардың тактикалық дайындықтарының тәжірибелерін педагогикалық тұрғыдан зерделеу, оны оқу-жаттығу үдерісінде қолданудың жеткіліксіздігі арасындағы; волейболшылардың тактикалық дайындықтарының әдіс-тәсілдері мен олардың психологиялық аспектілерінің ашылмағандығы арасындағы; волейболшыларды техникалық элементтеріне үйретудің әдіс-тәсілдері қайшылықтар туындап отыр.

Айта кету керек, жеке спортшының барлық моральдық-ерік қасиеттері, "командалық рухтың" бесеуі ойында тиімсіз болады.

Сондықтан, жаттығу процесінің басынан бастап жас спортшылардың 2, 3, 4 және т.б. топта өзара әрекеттесуіне үйретуге ерекше назар аудару керек. адам, тактикалық-техникалық және психологиялық.

Психологиялық өзара әрекеттесу; ойыншы-команда, ойыншы - команда, әр ойыншы үшін үлкен мәнге ие және тұтастай алғанда ойын сапасына әсер етеді. Жарыс кезінде сайтқа шыққан бала қатты күйзеліске ұшырайды, соның салдарынан оның тактикалық және техникалық дайындығын толығымен нөлге дейін азайтатын аздап тежелуден толық ұйқышылдыққа дейін жағдайы болуы мүмкін.

Адам бойындағы қабілетті жетілдіру. Жеке бастың психологиялық қабілетін дамыту. Жеке бастың психологиялық қабілеті - әр адамның тәрбие жүйесінің негізінде қалыптасады. Яғни, оның өзін қоршаған ортамен қарым – қатынасы, еңбекке деген қабілеттілігі, жеке адамдармен қарым – қатынас жасаудың негізгі қағидаларының қалыптасуы, тағы басқа.

Демек, жеке бастың психологиялық қабілетінің дұрыс қалыптасуының нәтижесінде әр адамның өмірге деген көзқарасы әр түрлі болып қалыптасады. Жеке адамның бір – бірінен айырмашылығының өзі осында. Әр адамның өмірге деген көзқарасы, тіршілігінің қалыптасуы, белгілі бір қоғамға сенуі, мінезінің ерекше қалыптасуы, белгілі бір, қоршаған ортадағы орны, тағы да осылайша жалғаса береді.

Адамның психологиялық қабілеті тіршіліктегі кәсіби мамандығына байланысты қалыптасып, өзгеріп тұруы мүмкін. Жеке бастың тіршілікте керекті негізгі қасиеті өзі өмір сүріп жатқан ортамен қарым – қатынасы, яғни, адамгершілік қасиеті негізінен дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылданған кезде ғана қалыптасады. Бұл қасиеттің қалыптасуы, әсіресе, жарыс кезінде ерекше байқалады. Себебі, бір ойыншы барлық ынтасы, күш – жігерімен командасын жеңіске тартса, екінші біреуі күш – қуатын толық пайдаланбай ынта – жігерсіз ойнайды. Бірінші кездескен қиыншылыққа төзе алмай, әріптестерінің талабына көне алмай, бұл ортадан кетуге мәжбүр болады.

Ендеше, белгілі бір ортада психологиялық қабілеттің қалыптасуы, яғни адамгершілік қасиеттің қалыптасуына спортпен шұғылдану негізгі рөл атқарады.

Егер бала өзін команданың бір бөлігі ретінде сезінсе және команда қателессе де, оны қолдайтынына сенімді болса ғана, бұл жағдайды болдырмауға болады. Бірақ баланың өзі кез-келген жағдайда өз жолдастарын қолдап, команданың игілігі үшін толығымен жұмыс істеуі керек [3].

Көптеген жағдайлар белгілі, әсіресе балалар волейболында, команда тактикалық және техникалық жағынан нашар дайындалған кезде, команданың бірлігі арқасында күшті қарсыласты жеңді.

Қортынды. Әр жаттықтырушы команданың біртұтас және сау организм ретінде әрекет етуіне қол жеткізудің өзіндік әдістерін қолданады. Бірақ команданы біріктірудің кейбір негізгі тәсілдерін атап өту керек, мысалы; туристік жорықтар, командалар құрамындағы әртүрлі ойындар мен жарыстар, жарыстарға қатысу және бәсекелестерге ұйымдастырылған қолдау, соңында әр түрлі сөйлеу түрлерінің әндерін (мысалы, БЖСМ Әнұраны, секциялар және т.б.) үйрену.

Осылайша, жоғарыда айтылғандарға сүйене отырып, волейболдағы жас спортшының психологиялық дайындығы негізгі басымдықтардың бірі командалық рухты қалыптастыру болуы керек деген қорытынды жасау керек.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Методика обучения игре в волейбол; Человек – Москва, 2009. – 271 с.
2. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТБТ Дивизион – Москва, 2009. – 208 с.
3. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТБТ Дивизион – Москва, 2011. – 176 с.

ОӘЖ 796.33

КӘСІБИ- ҚОЛДАНБАЛЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ҚЫЗМЕТІ МЕН МІНДЕТТЕРІ

Егизбай Б.Е., Нысанбаев Н.Н., Полатбеков А.Е.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье представлена систематизация функций профессиональной физической культуры (общепрофессиональных, специально профессиональных и внутренних), которые отражают единство и комплексность функционального потенциала

ценностей профессиональной физической культуры в становлении телесно-душевно-духовных потенциалов личности профессионала; учащейся молодежи на всех этапах профессионального образования.

Summary: The article presents the systematization of the functions of professional physical culture (general professional, especially professional and internal), which reflect the unity and complexity of the functional potential of the values of professional physical culture in the formation of the bodily-mental-spiritual potential of the professional personality; student youth at all stages of vocational education.

Кәсіптік-қолданбалы дене шынықтырудың адам қызметінің айрықша бір формасы ретінде оның маңызды әдіснамалық элементін – жеке тұлғаның қайта туындауындағы сапалар мен объективті мүмкіндіктерге тән функцияларды қарастыруды көздейді [1]. Қоғамдық құбылыстармен байланысын атап көрсететін кәсіптік-қолданбалы дене шынықтырудың айрықша қызметіне адамгершіліктікөзқарастық, мәдениеттанушылық, профессиографиялық, құндылықтыбағдарлық және спорттық қызметтерді жатқызуға болады. Жалпы мәдени қызметтерге келесілер жатады: адамгершіліктікөзқарасты, мәдениеттанушылық, профессиографиялық, құндылықтыбағдарлық, спорттық.

Жаратылыс ғылымдарының білімдеріне сүйене отырып қоршаған ортаны сезіну арқасында жеке тұлғаға еңбектің тәжірибесінде өзінің көзқарасын қалыптасыруға көмектеседі. Адамгершілік бұл жеке тұлғаның жүріс-түрісінің нормасы мен ережелері. Олар кәсіби-қолданбалы дене дайындықтың процесінде еніп, қоғамдық моралдың нормаларына сәй жеке тұлғаның іс әрекетінде қалыптасады. Мәдениеттанушылық қызметінің негізімен жеке тұлғаның этикалық және эстетикалық саласына әсер ету болып табылады. Осының арқасында жеке тұлғада өзінің спорттық және еңбек әрекетінде әдемілікті көруге, сезінуге, қабылдауға қабілеттері қалыптасады.

Кәсіби-қолданбалы дене дайындықтың профессиографиялық қызметтері эргономика ғылыммен байланысты – адамның еңбек әрекетінің тиімділігің, қауыпсыздығың және рахаттылығың қамтамасыз ету мақсатында жинақталған білімдердің жүйесі туралы ғылым. Өзінің профессиографиялық қызметтеіңі кәсіби-қолданбалы дене дайындық кәсіп- және спортография өзара байланысты процестерде жүзеге асырады. Олар ағзаға әрбір кәсіптің әсер етуің зерттеуіне сонымен қатар кәсіптің талабына сәйкес келетін адамның дене мен рухани күштердің қалыптасуына көмектесетін дене шынықтыру әрекетінің түрлерін анықтыуға бағытталған.

Құндылықты-бағдарлық қызметтерің екі аспектіде түсіну қажет. Біріншісі жеке тұлғамен өзі үшін маңызды әртүрлі құндылықтарды сатымен бөліп қалыптастыру. Екіншісі тіршіліктің оқиғаларына жеке тұлғамен бағаларды қоюдың адамгершілік, көзқарастық, этикалық, эстетикалық, азаматтық дәлелділігін қалыптастыру және сол тіршілікте өзінің орның табу. Кәсіптік-қолданбалы дене дайындықтың спорттық қызметтері арқылы адам организмнің мүмкіндіктері туралы білімдер мен көзқарастар кенееді. Сонымен қатар, спорттық қызметтер спорттық қарым-қатынастардың өрісінде адамдарды жақындату процесін қамтамасыз етеді.

Айрықша қызметтерді іске асыру негізінен арнайы білімдердің, қолданбалы қозғалыс біліктіліктерін қалыптастыруды қамтамасыз ететін арнайы іріктелген формаларды, тәсілдер мен әдістерді және білім берудің барлық кезеңдеріндегі кәсіптік-қолданбалы дайындығын жетілдіру мен қолдау дағдыларын пайдалану арқылы арнайыланған педагогикалық процесс деп түсінетін бейінді дене тәрбиесі барысында іске асырылады. Сонымен қатар кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру-рекреативті және қайта қалпына келтіру сипатындағы шаралар тиімді болып табылады.

Кәсіптік-қолданбалы дене шынықтырудың білім беру қызметі кәсіптік-қолданбалы қозғалыс біліктіліктері мен дағдылары кешенін жүйелі қалыптастыруда, қолданбалы дене және жеке тұлғалық қасиеттер мен сапалар мен соған байланысты қабілеттерде, профессиографиялық сипаттағы білімдерде, дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінің негіздерінде өз көрінісін табады. Негізгі сауықтыру функциялары ағзаның шынығуы мен сыртқы ортаның жағымсыз факторлары және өндірістің өзіне тән қарсы тұра білу мүмкіндігін арттыруды; кәсіптік-қолданбалы және дене шынықтыру гигиеналық сипаттағы сауықтыру шараларын пайдалануға арналған арнайы біліктіліктерді қамтамасыз етеді [2].

Кәсіптік-қолданбалы дене шынықтырудың міндеттері келесі:

1. Таңдаған кәсіби қызметінің ерекше талаптарына жауап беретін (яғни, «кәсіби қасиет» құрылымына жататын қабілеттеріне) тұлғалық қабілеттерді дамыту.

2. Таңдаған мамандығында қолданылатын, не оны игеруде жәрдемі тиетін икемділік пен машықты қалыптастырып және жетілдіру.

3. Кәсіби қызметінің ерекше жағдайларының қолайсыз әсеріне ағзаның бейімделігін қалыптастыру.

4. Дене тәрбиесі дайындығының тәсілдері арқылы таңдаған кәсіпке қажетті ерік-жігер мен басқа да психикалық қасиеттерді дамыту.

5. Дене тәрбиесі тәсілдері арқылы мектептерде болашақ тәрбие жұмыстарын жүргізетін мұғалімдер даярлау

Студенттердің КҚДД-ның айрықша міндеттерінен басқа белгілі бір дәрежеде жастарды нақты еңбек қызметіне дайындау мен бағдар беру проблемаларын шешеді: жаңа жағдайларға кәсіби-еңбек тұрғысынан бейімделу, өндіріс ұжымына жылдам ену, тұлға аралық қатынастар орнықтыру мен нығайту.

Кәсіптік бағыттағы оқу сабақтарды ұйымдастыру формалары Қазіргі кезде студенттердің дене тәрбиесі жүйесінде кәсіптік-қолданбалы дене шынықтырудың іске асырудың бірнеше формалары анықталды, оларды келесі тұжырымдамалар бойынша топтастыруға болады.

- 1) арнайы ұйымдастырылған оқу сабақтары (міндетті және қосымша);

- 2) дене тәрбиесі мен спорт түрлері бойынша өзіндік және өзіндік әрекет сабақтары;

- 3) оқу күні сабақтарындағы дене жаттығулары, көпшілік сауықтыру және дене шынықтыру мен спорттық іс-шаралар.

Осы топтың әрқайсысы КҚДД-н іске асырудың бір немесе бірнеше формаларына ие болғандықтан, ЖОО-дың таңдауы бойынша түрлі бейіндегі факультеттерде қолданылуы мүмкін. Академиялық сабақтардан басқа осы уақытта КҚДД сабақтары оқу практикасы кезінде оқытушылардың жетекшілігімен кең қолданысқа ие болып келеді. Сабақтан тыс уақыттағы КҚДД студенттердің өзіндік сабақтарында да бірнеше формаларға ие: оқытушылар жетекшілігі арқылы қолданбалы спорт түрлері бойынша сабақтар – спорт секцияларындағы жаттығуларға, сауықтыру-спорттық лагерлеріндегі, оқу практикасындағы, оқу жылы бойындағы бос уақыттарда. Арнайы ұйымдастырылған оқу сабақтары. Олар жоғары оқу орындарына арналған дене тәрбиесінің типтік бағдарламасы бойынша іске асырлады. Мұнда «дене мәдениеті» пәнінің мақсаты білім жүйесін меңгеру, практикалық іскерлік пен дағды, дене қуатын толық жетілдіруді қамтамасыз ету, денсаулықты күшейту, жоғары шығармашылық кәсіби белсенділігіне дайындық болып табылатындығы атап көрсетілген.

Дене мәдениеті сабағы білім беру, тәрбие және сауықтыру міндеттерінің шешімдерін алдын-ала қарастырады:

- өмірлік маңызы бар дене қабілетін дамытуда және оны толық жетілдіруде, денсаулықты көп жыл сақтауда және оңтайлы кәсіби жұмыс қабілеттілігін қолдауда дене мәдениеті және спортты пайдалану туралы ғылыми-негізделген базалық білім беру;

- дене мәдениетіне уәжді-құнды көңіл бөлу және жүйелі сабақтарда дене қуаты жаттығулары мен спорт қажеттілігін қалыптастыру;

- дене қуаты қабілетін дамыту бойынша әлеуметтік-мәдени тәжірибені және дене мәдениеті мен спорттың әлеуметтік-мәдени құндылықтарын жанжақты іскерлік және дағдыларды игеруді қамтамасыз ету;

- дене мәдениеті-спорттық қызметтің әртүрлі формаларын пайдалана отырып, ұйымдастырушылық қабілет пен мүмкіндікті дамыту;

- дене мәдениеті тәсілдері мен әдістерін пайдалана отырып, психикалық күйді басқаруды үйрену;

- дене қуаты жаттығулар жүйелерін және сыртқы орта факторларын пайдалана отырып, жеке биологиялық мүмкіндіктер мен кәсіби қызметті ескере отырып, организмнің дене қуаты және физиологиялық қорлармен ғылыми негізделген дифференцияланған басқаруды қамтамасыз ету;

- бос уақытта және салауатты өмір салтында (СӨС) дене жаттығулары мен спорт түрлерін пайдалануды үйрету;

- спорттық-сауықтыру туризмнің жаттығулар жүйесін (дамытатын, алдын алатын, қалпына келтіретін) кәсіби ауруды алдын ала емдеу мақсатында дене мәдениетінің сауықтыру-оңалту амалдарын пайдалануды үйрету...» [3].

«Жоғары оқу орнындағы студенттердің дене мәдениетінен қойылатын біліктілік талаптары. Студент білуі тиіс:

- дене мәдениеті және спорттың әлеуметтік функцияларын;

- дене тәрбиесінің жүйелерін; - дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері мен әдістемесін;

- дене қуаты белсенділігі және жұмыс қабілеттілігінің әр түрлі режимдеріне организмнің әрекет ерекшеліктері;

- кәсіби қызметке ықпал етуші анағұрлым маңызды психофизикалық және функциональды көрсеткіштер мен негізгі формалар, тәсілдер және оларды реттеу әдістерін;

- ден саулықты күтудің гигиеналық негіздерін;

- кәсіби аурулардың алдын-алу шараларын.

Студент істей білу керек:

- арнайы кәсіби жұмысқа қабілеттілікті, денсаулық және кәсіби аурулардың алдын-алу шараларын қолдау үшін дене мәдениеті және спорт тәсілдері мен әдістерін қолдануды;

- дене қуаты және функциональды дайындықты жоспарлауды, бақылауды және басқаруды;

- таңғы және өндірістік гимнастика кешендерін құруды. Студент дағдысы:

- дене жаттығуларының орындалуын, организмнің физиологиялық мүмкіндіктеріндегі жүктеме тепе-теңдігі бағалануын көрсете білу; - дене қуаты дайындығын басқару;

- ертеңгілік және өндірістік гимнастика жүргізу;

- жеке, отбасылық салауатты өмір салтын қалыптастыру [4].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. - М.: Высшая школа, 1978. - 144 с.

2. Кабачков В.А. Основы физического воспитания с профессиональной направленностью в учебных заведениях профтехобразования: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - М.: ВНИИФКС, 1996. - 63 с.

3. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. -М.: Высшая школа, 1982. - 176 с.

4. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся средних ПТУ. - М.: Высшая школа, 1982. - 176 с.

ОӘЖ 372.016.796

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПАСТЫРАТЫН СПОРТ ТҮРЛЕРІ

Елемес Р.А., Султанова З.У., Арынбек С.А.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассматривается вопрос влияния национальных видов спорта в развитии здорового образа жизни студентов.

Summary: This article discusses some of the features of sports in the development of healthy lifestyles of students. Special attention is given to the national sport.

Қазіргі кезде қоғам адамдар тобынан емес, отандастарымыздың, болашақ ұрпақтарымыздың денсаулығы мықты, рухани дүниесі бай, жаны таза, танымдық белсенділігі мен өздігінен білім алудағы шығармашылық қабілеті ерекше, қоғам болашағын ойлайтын, салауатты тұлғалардан тұруға тиіс екенін

ескерсек бұл тұрғыда кейбір спорт түрлерін зерттеу көкейкесті мәселе болып табылады. Қазіргі заманғы әлеуметтік-экономикалық жағдайда өскелең ұрпақтың денсаулығының нашарлау себебі, рухани құндылығының құнсыздануы, санитарлық-гигиеналық мәдениеттің төмендігі, денсаулық туралы білімнің жеткіліксіздігі, өз денсаулығына жауапкершіліктің болмауы, салауатты өмір салтын қалыптастырудың мақсат-міндеттерін жете түсінбеуден болып отыр. Бұл тек Қазақстан Республикасын ғана ойландырып отырған мәселе емес, әлем ғалымдары да адам денсаулығына әсер ететін маңызды биологиялық, әлеуметтік факторға көңіл бөліп, қоғамды сауықтырудың тиімді жолдарын зерттеу үстінде [1].

Жастарды оқытуда қазақтың ұлттық ойындарының маңызды рөл атқаратынын түрлі тәжірибелер көрсетті. Ұлттық ойындар балалардың математикалық қабілеттерін, ой-өрісін, күш-қуатын, төзімділігін, ептілігін дамытуға зор ықпал етеді. Сонымен қатар, олардың бір-бірімен қарым-қатынасын, ұлтаралық қарым-қатынасын нығайтуда маңызды рөл атқарады. Қазақтың ұлттық ойындарын зерделеу нәтижесі көрсеткендей, олардың көптеген қимыл-қозғалыстары: жүгіру, лақтыру, секіру, тепе-теңдік, ептілік, күш-қуат т.б. жаттығулары қамтылып, қатысушылардың денесіне әртүрлі әсер етеді [2].

Ойынға қатысу үшін студенттерде әртүрлі қасиеттер болуы керек: дене шынықтыру, ақыл-ой дайындығы және ұшқыр ой. Ойындардағы үнемі өзгеріп отыратын жағдаяттар қарапайым қозғалыс реакцияларының дамуына, ойынның әртүрлі бөліктеріндегі қозғалыстар мен ептіліктердің үйлестірілуіне әсер етеді. Ойынның сюжеттік бағдарламасы көптеген деңгейде қатысушылардың психикалық және физикалық қабілеттерін дамытуға ықпал етеді.

Ұлттық ойындар ең күшті, ең жылдам, ең ұтқыр ойын ғана емес, сонымен қатар балалардың дене қабілеттерін дамытып қана қоймай, олардың қасиеттерін дамытатын педагогикалық құрал. Ол жерге келесі жолдармен жетуге болады:

- ережелерді сақтау: соған немесе конкурс бағдарламасына сәйкес
- қатысушылардың өзін ұстау қабілеті;
- ойын ережелерін сақтаудың адалдығы;
- жеңімпаздарды анықтаудың әділдігі;
- ұжымдық жұмыс сезімі (команда мүшесі, өз командасының намысын қорғауға қатысу, ұжымдағы әлсіздерге де, әлсіздерге де қарау) [3].

Олай болса, қазақтың ұлттық ойындарының негізінде үлкен намыс, білімділік, батылдық, ұжымшылдық, мұқтаж жандарға көмектесу, ұжымның ажырамас бөлігі ретінде сезіну жатады. Демек, қазіргі заман талабына сай тәрбиелік мәні бар, ұзақ жылдар бойы қолданылып келе жатқан қазақ халық ойындарын жас ұрпақты тәрбиелеуде пайдалану қазіргі педагогиканың маңызды мақсаттарының бірі болып табылады. Олай болса, қазақтың ұлттық ойындары тәрбиелік мәнін дамытып қана қоймай, жас ұрпақтың ой-өрісін дамытатын құрал [4].

Отандық спортты одан әрі дамыту тек осы мәселелермен шектеліп қалмайды, біз олардың ең маңыздыларына ғана тоқталдық. Бастапқыда бұл

мәселелерді шешу сөзден іске көшудің бастамасы болар еді, ал бұл спорттық ойындар мен ақпараттың таралуына, салауатты өмір салтын ұстануға, ұлттың салауатты өмірді сауықтыруына септігін тигізеді.

Қорытындылай келе, спорттың түрлі түрлері, соның ішінде ұлттық ойындар да біртіндеп жанданып келе жатқанын айта кеткен жөн.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Жолдасбекова Б.А. Ұлттық ат спорт түрлерінің жастардың салауатты өмір салтын қалыптастырудағы орны мен ролі. Бастауыш мектеп // 2010. №4. Б. 69-71.
2. Қ.Рысбекұлы. Қазақ балуандары: Тарихи - деректі басылым. 6 томдық - Астана: Ер-Дәулет, 2006. -472 бет 16 бет жапсырма. - Спорт саңлактары. 2-том.
3. Жакилин Б. Қазақша күрес ережесі «Ер-Дәулет». Алматы, 1995 ж., 4-5 бет.
4. Караков А. Дене тәрбиесінде к\рестің ұлттық түзін пайдалану. Оқу кұралы. Алматы, 2006. 150 б.

ОӘЖ 372.016.796

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІН ОҚЫТУДЫҢ НЕГІЗГІ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Ельмуратов А., Кәрімберді Е.Н.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье рассматриваются технологии и подходы к организации учебного процесса по физической культуре в современной системе физкультурного образования.

Summary: This article discusses technologies and approaches to the organization of the educational process in physical culture in the modern system of physical education.

«Дене шынықтыру» пәнінің жеке тұлғаны тәрбиелеуде алатын орны ерекше. Ол оқушының дене дамуына, сондай-ақ әлеуметтік, дербес және рухани қасиеттерін қалыптастыруға ықпал етеді. Мектептің білім беру жүйесінің құрамына бола отырып, дене шынықтыру оқушыларда салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған. Осындай жол арқылы болашақта салауатты әлеумет қалыптастыруға болады. Сонымен қатар, дене шынықтыру сабағындағы негізгі қағидаттардың бірі—белсенділік. Ол дене шынықтырумен айналысатындардың ойластырылған негізде, терең түсінуін қамтамасыз етіп, дене шынықтыру-спорт шараларына тұрақты қызығушылық мен қажеттілік тудыруға, сондай-ақ барынша белсенді болуға жетелеуге бағытталған. Бұл қағидатты іске асыру дене шынықтырумен айналысатындардың түрлі жаттығуларды орындау техникаларын біліп, терең түсініп, дене шынықтыру үдерісіне саналы және байсалды қарауға көмектеседі [1].

Елбасы Н.Ә. Назарбаев әрбір жылғы халқына арнаған жолдауында: «Жедел дамып келе жатқан ортада өмір сүруге қабілетті; ұлттық тілді, тарихты жетік меңгерген, отандық мәдениетті бойында қалыптастырған; шығармашылығы дамыған жеке тұлғаны қалыптастыру» деп атап өткен болатын. Бүгінде білім - қоғамның әлеуметтік-экономикалық, интеллектуалдық

және рухани дамуының стратегиялық бағдары ғана емес, сонымен қатар біздің қоғамымыздың қауіпсіздігінің кепілі.

Оқытудағы жаңа технология аса қажетті педагогикалық мәселелердің шешімдерін табуға, ой еңбегін арттыруға, оқу процесін тиімді басқаруды қамтамасыз етеді. Жаңа технологияларды оқыту үрдісінде қолданудың негізгі ерекшелігі ол оқытушылар мен оқушыларға өз бетімен және бірлесіп шығармашылық жұмыс жасауға көп мүмкіндік береді және оны педагогикалық мақсатта пайдалану оқушылардың зердесіне, сезіміне, көзқарасына әсер ете отырып оның интеллектуалдық мүмкіншіліктерін арттыруға көмектеседі.

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 мектептегі дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол сабақтан тыс, мектептен де тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі екенін ескерсек, қазіргі кезеңдегі 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. Қазіргі кезеңде жалпы орта мектептердегі оқу бағдарламаларын құрастыру бағыт-бағдары өзгерді [2].

Белсенділік—адам орындайтын іс-шаралардың өлшемі, оның жұмысқа тартылу деңгейі. Дидактикалық тұрғыдан алғанда, белсенділік деп білім, білік және дағдыларды саналы түрде игерудің алғышарттарын, шарттары мен нәтижесін атаймыз. Проблемалық оқыту әдісі теориялық сабақтарда да, тәжірибелік сабақтарда да қолданылады. Мысалы, проблемалық оқыту әдісі қолданылатын сабақта 1-сынып оқушылары тірек-қозғалыс дағдыларын дамыту мәселесін қарастырғанда оларға мынадай сұрақтар қойылуы мүмкін: Аяқпен неше түрлі жолмен қозғала аласың? Оқушылар бұл қозғалыс түрлерін көрсету керек.

Жоғарыда аталған сабақ түрлерінің барлығына тән ортақ белгілер бар.

Олар:

- ойлау қызметі жоғары деңгейде іске қосылған;
- ұжымдық жұмыс түрлері жеке жұмыс түрлерімен бірге қолданылады;
- оқушыларға әсер ететін эмоция деңгейі артады;
- танымдық тұрғыдан оқушылардың дербестігі;
- өз бетінше білім алуға ынталандыру, бұл саралау әдісін іске асыруға мүмкіндік береді;
- оқушы мен мұғалімнің арасындағы тығыз қарым-қатынас;
- оқу үдерісінің тиімділігі артады [3].

Бұның барлығы оқушы білімінің сапасына қазіргі заман сабағына қойылатын маңызды талаптардың бірі—оқушының денсаулық жағдайын, дене бітімінің дамуын, қимыл-қозғалысқа дайындығын, психикалық даму ерекшеліктерін есепке ала отырып, саралау және жекешелендіру тәсілін қолданудың маңызы зор. Саралау және жекешелендіру тәсілі дене шынықтыру саласында жоғары нәтижелері бар балалармен қоса, бұл саладағы нәтижелері төмен балалар үшін де маңызды. Әдетте қимыл-қозғалыс қабілетінің нашар дамуы оқушының бұл сабақта үлгерімінің төмен болуының басты себебі болып жатады. Ал орташа оқушыға есептелген сабақта деңгейі жоғары оқушыға қызықсыз болады. Оның үстіне, дене шынықтыру сабағында балалар негізгі, дайындық және арнайы топ деп бөлінеді. Сондықтан, тапсырмаларды да, сабақ мазмұнын да, оқу материалын игеру қарқынын да, нәтижелерді бағалауды да саралау қажет. Дене шынықтыру сабағында оқытуды тиімді түрде саралай білу әркімге білім бере отырып, оларды лайықты әрі шабыттандырушы түрде жұмылдыруға жол ашады. Оқушыларының ішкі уәжін арттыру үшін бірқатар педагогикалық оқыту тәсілдерін қолдануға болады. Мысалы: оқушылардың қызығушылығын туғызып, олардың қажеттіліктері мен ұмтылысына сай келетін тапсырма орындауды қамтитын жаттығуларды әзірлеу және жетілдіру. Бұл оқушылардың спортшыларды тануына мүмкіндік береді. Олардың сынып қабырғасынан тыс дене шынықтыру жаттығуларымен айналысу тәжірибесі қандай? Олардың білетіні және қолынан келетіні мен істегісі келетінінің арасында қалай байланыс орнатуға болады? Мұны оқытуға қалай тиімді кіріктіре алуға болады? Сондай-ақ, мұғалім оқушылар өздері баратын секцияда үйренген дағдыларын көрсетуді өтіне алады [4].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Е. Уақбаев Қазақстанда дене тәрбиесі жүйесінің дамуы. Алматы: Санат, 2000. - 95 б.
2. Мұқышова М, Валеология. Денсаулық және өмірлік дағдылар. Алматы, № 3, 2009 – 6 б.
3. Дене тәрбиесі. Б. Болатбек. Алматы: Атамұра, 2004. 112 б.
4. Дене тәрбиесі. М. Тұрыскелдина. Алматы: Атамұра, 2003. 112 б.

ОӘЖ 796.77.01

СПОРТ - ДЕНСАУЛЫҚ НЕГІЗІ

Ергеш Ә.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Спорт - организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей.

Summary: Sport is an activity of people (athletes) organized according to certain rules, which consists in comparing their physical and intellectual abilities.

Спорт — белгілі ережелер немесе дәстүрлерге сай көбінесе жарыс күйінде өтетін әрекет. Адам баласы спортпен денсаулығын жақсарту, моральді және затты қанағаттану үшін, өзін-өзі дамыту үшін шұғылданады. Дана

халқымыз айтқандай, “Дені саудың – жаны сау”. Егер адам әр уақытта дене шынықтырумен айналысып, әр уақытта өзінің денсаулығын түзету үшін түрлі спорт жаттығуларын орындап отырса, ол тек дені сау болып қана қоймай, өмірдің барлық саласында табысты болуына мүмкіндік жасайды. Бірақ, спортпен айналысу керек екен деп мөлшерден тыс дене шынықтыру жаттығуларын жасаудың қажеті жоқ. Әр нәрсенің өзінің жөні, реті болады.

Спорт сөзінің арғы төркіні Көне Француз тілінен басталады, desport - көңіл ашу дегенді білдіреді екен. Ағылшын тіліне бұл сөз 1300 жылдары еніпті, кейін басқа тілдерге таралып, XIX ғ. соңына таман қазақ тілінде қолданысқа ене бастады. Ежелгі Грекия өзінде алуан түрлі спорт болған. Ең дамыған түрлері — күрес, жүгіру, диск лақтыру және арба жарысы. Осы тізімге қарағанда Ежелгі Грекияда әскери мәдениет пен әскери өнер спортқа тікелей қатысты болған.

Спорт — дене мәдениетінің бір бөлігі болып саналады. **«Шынықсаң – шымыр боласың» демекші, дене жаттығуы адам баласына қашан да пайдалы. Күні бойы өзінді сергек сезініп жүрудің де бір тәсілі – спорт. Ғалымдар зерттеуіне сүйенер болсақ, спорт адамды шат-шадыман өмір сүруге де жетелейді екен.** Дене жаттығулары адамның көңіл-күйін ғана көтеріп қоймайды, қанайналым жүйесін жақсартады. Қан қысымы мен жүрек-қан тамырлары ауруларының алдын алады. **Спорт – адамның рухани әлемі үшін де маңызды.** Өйткені, әлсіз әрі қиындыққа көп ретте қарсы тұруға қауқары жетісе бермейтін жандарға мамандар бір ауық спортпен шұғылдануға кеңес береді екен. Күйзеліске ұшыраған сәттерде дене жаттығуларына ден қойсаңыз, жаңа құлшыныс пен тың серпін арқасында ерекше өмір сүруге ұмтыла түсесіз. Бұл да спорттың, дене жаттығуларының бір құдіреті. Тағы да ғалымдар зерттеулеріне назар салып көрейік. Адам дене жаттығуларымен айналысқан сәтте оның миында да сан мыңдаған үдерістер орын алады. Ми дене қимылдарының әрекетін күйзеліс ретінде қабылдап, оған қарсы күрес жүргізе бастайды. Ағзадан эндорфин гормоны (қуаныш пен ләззәт алу гормоны) мен пайдалы ақуыздар бөлініп, жүйке жүйелері мен миға тарайды. Сол арқылы адам ойы ұшқыр әрі есте сақтау қабілеті жақсара түсіп, көңіл-күйге әсер етеді екен. **Иә, күнделікті өмірде спортты сүйетін жандар көп. Әркімнің санасындағы спорт ұғымы – сан алуан. Расында да, көпшілікті ұлты мен жеріне, тілі мен дініне бөлмей өзіне ынтызар етер спорт құдіреті жоғары. Бәріміз білетіндей, «спорт – денсаулық кепілі».** Бастысы, талғампаз тәкәппәр өнерге шексіз беріліп, адалдық танытсаң берері мол - сиқырлы әлем. Спортпен айналысқан адамдың денсаулығы мықты, әрі шыдамды болады. Денсаулық адамдың ең қымбат дүниесі. Сондықтан біз денсаулығымызды нығайту үшін спортпен шұғылдануымыз керек. Спорттық ойындардың түрлері көп. Олар: футбол, баскетбол, волейбол, теннис, хоккей, шаңғы тебу, суда жүзу және т.б. Дене жаттығуы адам баласына қашан да пайдалы. Күні бойы өзінді сергек сезініп жүрудің де бір тәсілі – спорт. Спорт адамды шат-шадымен өмір сүруге жетелейді [1].

Қазақ жерінде спорттың алғашқы белгілері VII ғ. пайда болды. Көне заманнан бастап, халқымыз садақ тарту, бәйге, күрес, сайыс сияқты көптеген

спорт түрлерімен айналысып, өздерінің рухани байлықтарын толықтырып отырған. Ата-бабаларымыз әрдайым ұлттық спорт түрлерін, дене жаттығуларын жетілдіріп, оларды кейінгі ұрпаққа насихаттаған. Әр елдің, жүз бен болыстың өз батыры, балуаны мен аты шыққан мықты спортшысы, мергені болатын. Олар өз руының намысын қорғап, қарсыласын жеңу үшін барлық күштерін аямайтын. Қазақ спортының дамуына әр түрлі ұлт өкілдер арасындағы қарым-қатынас пен ынтымақтың нығаюы айтарлықтай үлес қосты. Мұндай жағдай, әсіресе, Қазан төңкерісінен кейін берік қалыптасты. Қазақ халқының дене тәрбиесіне, оны шынықтыруға, ептілікке, денсаулықты, көңіл-күйді көтеруге арналған осы кездегі дене тәрбиесі мен спорт нышаны ерте заманда-ақ халық кәдесіне жараған. Денсаулығымыз мықты болу үшін мынадай төрт шартты бұлжытпай орындау қажет. Олар: дене еңбегі, тамақты уақтылы ішуді, уақытты дұрыс пайдалану, шынығу және демала білу. Оның бесінші шарты – бақытты өмір сүру! Кейде жалқаулыққа салынып жататынымыз өтірік емес. Сол жаман қасиеттерді арылу үшін жаттығуларды күнделікті іс қимыл ретінде қарасақ әдеттке айналар деп ойлаймын.

XXI ғ. Барлық мүмкіндіктерге жол ашылған ғасыр. Сонымен қатар спорттың да халық алдында беделі өскен ғасыр. Жастайынан бір спортты қолға алып сол спорттың маманы болып жатқан жандарда аз емес. Мен көрген жандардың барлығы солай өз ісінің маманы болып отыр. Бірі кейіннен өз спорттын тапса, бірі өз қалауындағы спортты таңдады. Спорт – адамның рухани әлемі үшін де маңызды. Өйткені, әлсіз әрі қиындыққа көп ретте қарсы тұруға қауқары жетісе бермейтін жандарға мамандар бір ауық спортпен шұғылдануға кеңес береді екен. Күйзеліске ұшыраған сәттерде дене жаттығуларына ден қойсаңыз, жаңа құлшыныс пен тың серпін арқасында ерекше өмір сүруге ұмтыла түсесіз. Бұл да спорттың, дене жаттығуларының бір құдіреті.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Абрамовский И.Н. Зависимость между силой, весом и ростом спортсмена// Теория и практика физ. культуры. - 1968,- (№ II. - С. 17-19.

УДК 759.41

РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Ерқозы С.Е., Мырзабай Е.И., Көшер Е.Н.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін: Бұл мақалада терлеудің «дене жаттығулары», жаттығулардың түрлері мен олардың ерекшеліктері, денеге әсері қарастырылады, белгілі бір дене жаттығуларын орындау бойынша қысқаша ұсыныстар беріледі.

Summary: This article discusses sweating "exercise," the types of exercise and their features, the effects on the body, and gives concise recommendations for exercising.

Количество студентов с ослабленным здоровьем возрастает ежегодно по всей стране. Виной тому служит, во-первых, прогресс в сфере информационных технологий, который провоцирует малоподвижный образ жизни среди студенческой молодёжи, а во-вторых, ежегодно возрастающие психоэмоциональные нагрузки, связанные с процессом обучения в вузе. Государство, чьей первостепенной задачей в отношении студентов является создание благоприятной для здоровья среды, вынужденно реагирует на реалии современной жизни. Это говорит о высокой степени заинтересованности государства в нравственно, психически и физически здоровых студентах, а также выпускниках вузов. Но так как вышеопределённые факторы неизбежно приводят к ухудшению здоровья студентов, ежегодно возрастает количество студенческой молодёжи в специальных медицинских группах вуза. Исследования, проводимые в течение последних лет, показывают, что процентное соотношение студентов, отнесённых к специальной медицинской группе, составляет в среднем 40-45%, а освобождённых по состоянию здоровья от занятий по физической культуре – 15-18 % [1]. В связи с этим необходимо постоянно улучшать программы занятий физической культурой и внедрять новые технологии физического воспитания для представителей таких групп. Данной цели служит оздоровительно-прикладная технология в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы.

Изложение основного материала статьи:

Исследованием оздоровительно-прикладной технологии в физическом воспитании студентов СМГ занимались такие специалисты, как Л.А. Бартновская, К.А. Минченков, В.М. Кравченко, В.В. Пономарев, С.А. Дорошенко, И.Е. Крамида, А.Ю. Осипов, С.С. Ермаков, М.Д. Кудрявцев. Исследователями была проведена обширная подготовительная работа, которая, в частности, включала в себя анализ научной литературы по проблеме исследования. Брались во внимание труды таких специалистов, как Н.А. Агаджанян, Ш.А. Амонашвили, Б.Г. Ананьев, Э.Н. Вайнер, Б.С. Гершунский, и других. В ходе подготовительного этапа удалось сформулировать рабочую гипотезу, а также определить объект, предмет и основные задачи исследования. Во время основного этапа исследования проводились эксперименты, а в итоговом анализ их результатов. Данные исследования проводились с 2009 по 2013 год.

По мнению Бартновской Л.А. оздоровительно-прикладная технология в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы представляет собой комплексный педагогический процесс, основной целью которого является образовательная и оздоровительно-профилактическая деятельность по формированию у студентов СМГ теоретических знаний и практических умений. Также в рамках данного процесса происходит поддержание и укрепление общего состояния здоровья, профилактика индивидуальных хронических заболеваний студентов, при этом используется комплекс физических упражнений оздоровительно-прикладной направленности с последующей проекцией сформированных теоретических и практических

знаний и умений в будущую профессионально-образовательную деятельность среди молодежи [2].

Рассмотрим основные цели оздоровительно-прикладной технологии в физическом воспитании СМГ (рисунок 1).

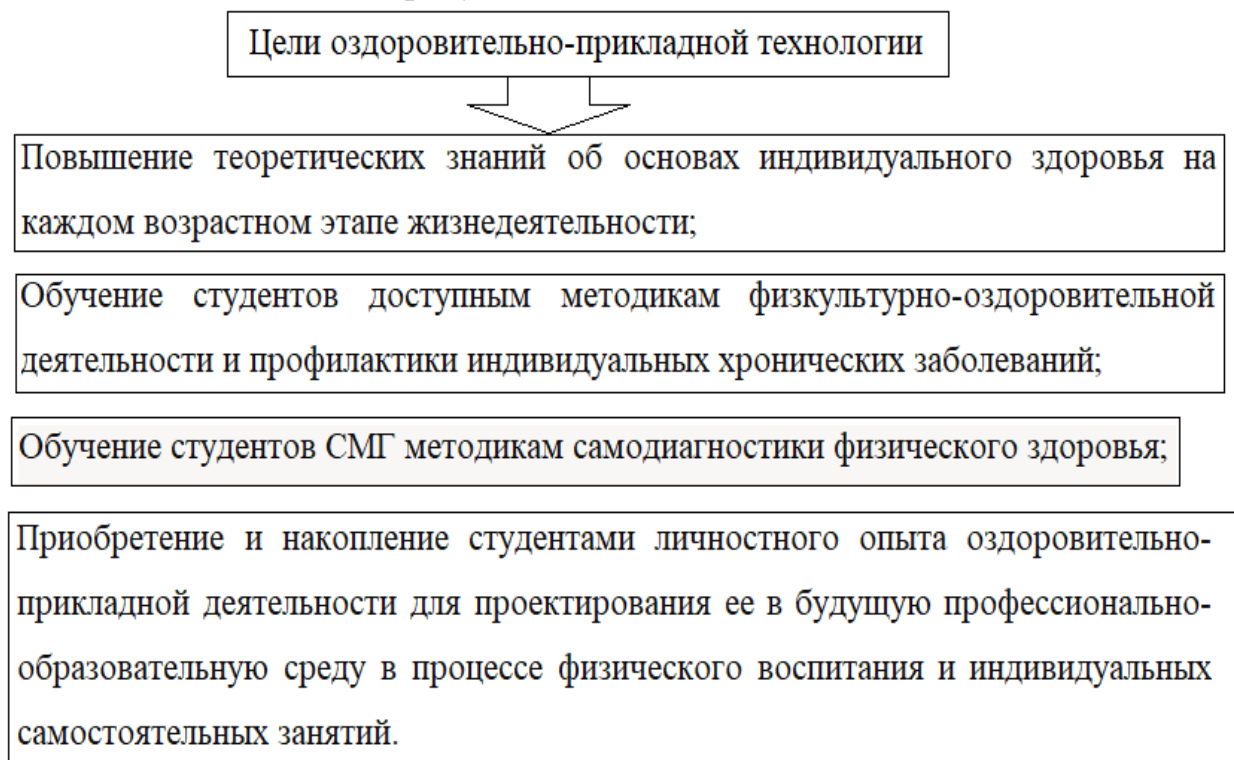


Рисунок 1 – Цели оздоровительно-прикладной технологии в физическом воспитании студентов СМГ

Эффективность оздоровительно-прикладной технологии в физическом воспитании студенток специальной медицинской группы педагогического вуза была доказана опытным путём. Исследователями проводились педагогические эксперименты, в ходе одного из них планировалось выяснить изменения в показателях физического развития среди студенток экспериментальной группы. Фиксировались изменения в таких показателях, как масса тела, жизненная ёмкость лёгких и длина тела. В результате, позитивные изменения были выявлены в первых двух показателях. Стоит заметить, что показатель длина тела также увеличился в сравнении с контрольной группой, однако, остался в пределах статистической погрешности [3].

Выявлено, что аэробные упражнения позволяют достичь существенного оздоровительно-прикладного эффекта. Такие показатели, как частота сердечных сокращений, артериальное давление и функциональная проба Мартине имели положительные результаты.

Достичь этого удалось благодаря внедрению в занятия по дисциплине физическая культура (для студентов СМГ вуза) следующих средств:

- комплексы физических упражнений оздоровительно-прикладной направленности;
- разнообразные комбинации упражнений на степ–платформах;

- лёгкий бег;
- лечебная дозированная ходьба;
- упражнения с обручем;
- прыжки со скакалкой.

Кроме того, немаловажную роль играло обучение студентов методикам самодиагностики и самоконтроля физического состояния, таким как самостоятельное определение частоты сердечных сокращений и ведение дневника самоконтроля.

Таким образом, внедрение данной технологии в программу занятий по физической культуре для студентов СМГ в вузе способно благоприятно повлиять на здоровье студенческой молодёжи.

Роль оздоровительно-прикладной технологии в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы трудно переоценить, так как она доказала свою эффективность путём опытно-экспериментальной работы. Позитивные изменения достигаются как в функциональных показателях, так и в соматических и физиометрических. В этой связи повсеместное внедрение данной технологии в образовательный процесс вузов согласуется с государственной политикой Российской Федерации в отношении здоровья студентов, так как позитивно сказывается на физическом и психоэмоциональном состоянии студенческой молодёжи.

Список использованной литературы:

1. Богоева М.Д. Построение процесса физического воспитания студентов специальной медицинской группы с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы // Белгород: ИПЦ «Политерра». – 2011. – С. 5-7.
2. Бартновская Л.А. Оздоровительно-прикладная технология в физическом воспитании студенток специальной медицинской группы педагогического вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СГТУ, Красноярск, 2015
3. Бартновская Л.А., Кудрявцев М.Д. и др. Оздоровительно-прикладная технология физического развития студенток специальной медицинской группы //ФВС. – 2016

ОЭЖ 377/667

ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫНДАҒЫ ТӨРЕШІЛІКТІҢ НЕГІЗГІ ЕРЕЖЕЛЕРІ

Ермек Е.А. - магистрант:

Ғылыми жетекшісі: PhD докторы Д.Н. Жүнісбек

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Резюме: Бұл мақала волейбол жарыстарының төрешілігіне арналған. Волейбол – төрешілік тұрғысынан ең қиын спорт түрлерінің бірі-сіз ойыншылардың белгілі бір әрекеттері үшін сайтта қандай төрешілер жауап беретінін білуіңіз керек. Авторы төрешілер алқасының құрамы қаралады және міндеттерді әрбір судья орындайды.

Summary: This article is dedicated to the judging of volleyball competitions. Since volleyball is one of the most difficult sports in terms of refereeing, you need to know which judges on the court are responsible for certain actions of the players. The author considers the composition of the jury and performs the duties of each of the judges.

Кіріспе. Жарыстардың тиімділігіне байланысты төрешілік деңгейінен, спорт төрешісі –жарыстың оған жарыстар өткізу және қатысушылардың спорттық шеберлік деңгейін анықтау тапсырылды. Бұл бір уақытта және ұйымдастырушы, тәрбиеші және басқару және бақылау органдарының өкілі. Ойынның сақталуын бақылау жүктелген қамтамасыз ететін жарыс ережелерін әрбір қатысушы үшін шарттардың теңдігі. Мәдениет, демек, жарыстың тәрбиелік әсері толығымен дайындық пен біліктілікке байланысты төрешілер, олардың ұмтылыстары мен спорттық жарыстың нақты ұйымдастырылуы, мерекелік атмосферасы.

Бұл үшін төрешіге жеткілікті емес ережелерді білу және ойынды түсіну. Ол өзінің шешімдерімен ойын барысына терең әсер ететін тәрбиеші ретіндегі рөлін терең білуі керек. Жоғары адамгершілік қасиеттерден басқа, төрешіге бәсекелестік стресстері әсеріне психологиялық тұрақтылық қажет. Оның арнайы дайындық деңгейі және әсіресе оның физикалық жағдай оған сәйкес келетін жарыстардың деңгейіне сәйкес келуі керек тапсырылды жүргізу. Шаршау, психикалық тұрақсыздық, шешушілік, төрешінің шатасуы төрешілік сапада көрінеді [1].

Қатысушылар төрешілердің әлсіз жақтарын тез таниды және оларды өз пайдасына пайдалана алады.

Қатысушылардың жарақат алу қаупі, шеберлікті дөрекілікпен ауыстыру, сондықтан дұрыс емес аықтама ең күшті. Волейбол жарыстарының төрешілігі әділ жатқызады біріне неғұрлым күрделі. Жоғары қарқын, шиеленіс және қарсыласпен қақтығыс тудырады қиын болатын көптеген жағдайлар бірнеше секунд себептерін анықтаңыз және ережелерді бұзуға кінәлілер. Сондықтан волейболда төрешілік қолданылады төрешілер бригадасы. ойын басталар алдында шешіледі.

Төрешілер тобы ресми хаттамада көрсетілгендей ойынның басталуына дайындалуда кездеседі. Барлық төрешілер бригадасы-бірінші төреші, екінші төреші, төреші-хатшы, резервтік төрешілер, желілік төрешілер-тест тапсыруы керек алкоголь мазмұны, ол өткізеді ұйымдастырушылардың медициналық қызметкерлері ойыны.

Егер бірінші төреші келе алмаса немесе алкоголь сынағынан өтпеді немесе ол ойынды өткізе алмайды кез-келген денсаулыққа қатысты проблемалар болса, екінші төреші ойынды бірінші төреші ретінде өткізеді, ал резервтік төреші екінші төрешінің орнын алады. Егер резервтік төреші болмаса, онда ойынды ұйымдастырушылар бірінші төрешінің қатысуымен, екінші ретінде кім әрекет ететіні белгілі.

Өтініш беру кезінде бірінші төреші ойыншылар дұрыс орналастырылмау үшін қызмет көрсететін команданың орналасуын бақылайды артқы сызықтың алдыңғы қатардағы ойыншыларға кіруге құқығы жоқ, екінші төреші хосттың орналасуын бақылайды командалар. Өтініш берген кезде екінші төреші қабылдаушы команда алаңының жағында тұруы керек. Қызмет көрсеткеннен кейін ол бүйір сызық бойымен орта сызыққа, сызыққа мүмкіндігінше жақын қозғалады шабуылдар.

Шабуыл кезінде оның позициясы қорғаушы команданың алаң жағына. Осылайша, екінші ойын кезінде төреші өз ұстанымын үнемі өзгертіп отыруы керек. Бірінші төрешінің міндеті-доппен барлық байланыстарды бақылау - ойыншылар, жабдықтар немесе басқа объектілері. Тиісінше, ол бірінші доптың әр жанасуының ережелерге сәйкестігін тексереді. Шабуыл кезінде ол шабуылдаушыға тікелей қарайды ойыншы доп пен бүйірлік көру арқылы ұшудың ықтимал бағытын бақылайды доп. Егер доп соққыдан кейін соқса тор, содан кейін бірінші судья қарау керек тордың тік жазықтығының бағыты.

Егер ойыншылар орындықта болса немесе жылыту аймағында ережелерге қарсы әрекет етіңіз, екінші төреші бірінші төрешігі дереу хабарлауы керек, бірақ тек доптың ұтыс ойыны аяқталғаннан кейін. Тек бірінші төреші құқық бұзушыларға қандай да бір санкция қолдануға құқылы. Екінші кезде төреші қабылдаушы команданы орналастырудағы қатені байқайды, ол ысқырық береді және ресми қимылдар арқылы қате және келісімді бұзған ойыншыларды көрсетеді. Ойын ережелеріне сәйкес волейболға ойыншылар жіберген әрбір қате ұпаймен жазаланады.

Сондықтан әрбір төрешінің байқағаны туралы дереу сигнал беруі маңызды оның аймағындағы ойыншылар жіберген қате жауапкершілік. Төрешілердің бірінің ысқырығымен ұтыс ойыны аяқталады. Бір төрешінің ысқырығынан кейін басқа төреші жоқ ысқырықты пайдалану құқығы, өйткені ұтыс ойыны бірінші ысқырықпен аяқталды.

Егер төрешілер қайталаса ысқырық болса, бұл шатасуға әкеледі ойыншылар мен көрермендер арасында. Міндеттері екінші төреші сауалдарға жауап беруге кіреді ойын барысындағы үзілістер бойынша (бапкерлер үзілістер, ауыстыру, медициналық көмек және т. б.), бірақ тек, егер доп "ойыннан тыс" болса. Егер екінші төреші болса қандай да бір себептермен мен оған ойынды тоқтата тұру туралы сұрауды байқамадым, содан кейін бірінші төреші екіншісіне көмектесе алады төреші, сұрауға жауап беру [2].

Егер кезінде матчтың екінші төрешісі ойыншылардың біреуінің спорттық емес мінез-құлқын байқайды, содан кейін бірінші мүмкіндікте (кейін ол бұл туралы бірінші судьяға хабарлауы керек, ол өз кезегінде ЕСКЕРТЕДІ немесе байланысты кінәлілерді жазалайды заңсыздықтың ауырлығынан.

Командалар әр жиынның соңында алты әр команданың ойыншылары өз жағының алдыңғы сызығына салынуы керек алаңдар. Ойыншылар жақтарын өзгертеді бірінші судьяның мұнарасы орналасқан бағыттағы алаңдар. Судья: ысқырғаннан кейін партиядағы соңғы ұтыс ойынының соңы, судья-хатшы секундомерді ұпай санаушына қосып, есептеуі тиіс партиялар арасындағы үзіліс уақыты. 2 арқылы минут 30 секунд екінші төреші ысқырық береді немесе дыбыстық құрылғы іске қосылады ұпай санаушы.

Төрешілер: екінші төреші ойыншылардың орналасуын тексереді, оны шокжұлдыз картасындағы мәліметтермен салыстырады, содан кейін рұқсат береді либеро өз ұстанымын қабылдауға. Осыдан кейін доп беруші ойыншыға доп береді. 3 минуттан кейін бірінші төреші қызмет көрсетуге мүмкіндік беретін ысқырық береді. Командалар: шешуші алдында партияның соңында әр

команданың 6 ойыншысының жиынтығы алаңның тиісті жағының алдыңғы сызығында. Бірінші бағытта команданың төрешілері орындықтарына барады. Команда капитандары: жеребе тастауға қатысу үшін төреші-хатшының үстеліне жақындайды [3].

Төрешілер: өткізу үшін үстелге келеді жеребе тастау. 2 минут 30 секундтан кейін екінші төреші ысқырық береді немесе көзілдірік есептегішінің дыбыстық құрылғысы іске қосылады.

Қорытынды. Командалар: шоқжұлдыз карточкасында көрсетілген әр команданың алты ойыншысы, бірден алаңға шығады. Төрешілер: екінші төреші ойыншылардың орналасуын тексереді, оны шоқ жұлдыз картасындағы деректермен салыстыра отырып, либероға өз позициясын алуға рұқсат береді. Осыдан кейін доп беруші ойыншыны береді доп. 3 минуттан кейін бірінші төреші береді ысқырық, рұқсат беретін беруге. Жетекші команда 8-ші ұпайға жеткенде шешуші партия, командалар құрылады тиісті жақтың алдыңғы сызығының алаңдар.

Бірінші төрешінің сигналы бойынша командалар тараптармен ауысады және кідіріссіз бірден алаңға шығады. Екінші төреші екі команданың дұрыс орналасуын, төрешінің дайындығын тексереді және бірінші төрешіге сигнал береді екінші бөлімді жалғастыруға дайындық туралы партиялар, командалар орын ауыстырады және ойынды 15 ұпайға дейін жалғастырылады.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

- 1.Неповинных, Л.А. Волейбол: Виды соревнований по их значению в тренировочном процессе. [Текст] / Л.А. Неповинных // Образование и педагогические науки в XXI Веке: Актуальные вопросы, достижения и инновации. Сборник материалов III Международной научной-практической конференции. – Пенза: Образование и педагогические науки в XXI веке: Актуальные вопросы, достижения и инновации
2. Карпина Е.В., Солодовник Е.М. Наиболее часто встречающиеся травмы у волейболистов // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2016. – №26. – С. 142-145.
- 3.Волейбол: Учебно-методическое пособие по подготовке судей по волейболу. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2004. – 40 с.

ОӘЖ 697.77.01

ДЕНЕШЫНЫҚТЫРУ ТӘРБИЕСІНІҢ ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ-ГИГИЕНАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

Ермекбай А.Е., Нурахметов Р.Ж., Құнанбайқызы Р.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье я рассмотрел важность физического воспитания и спортивной гигиены.

Summary: In this article, I discussed the importance of physical education and sports hygiene.

Дене тәрбиесі адам ағзасын өзгертеді, ал өзгерістер кейде өте терең, дененің құрылымына және оның функцияларына әсер етеді. Ағзадағы функционалдық өзгерістердің жүретін механизмдерін дәл түсіну өте маңызды.

Адам ағзасының тіршілік әрекетін зерттеуде биология ғылымдары – анатомия, физиология, гигиена негізгі рөл атқарады.

Анатомия организмдердің пішіні мен құрылысын, оларды құрайтын жасушаларды, мүшелер мен жүйелерді зерттейді; осы немесе басқа құрылымның жалпы организмнің тіршілік әрекетінің сипаттамаларын және жеке анатомиялық (морфологиялық) құрылымдардың қызметтерін қалай қамтамасыз ететінін түсіндіреді. Физиология тірі жүйелердің қызмет ету заңдылықтарын белгілейді, қоршаған ортаның әртүрлі жағдайларындағы және организмнің ішкі ортасының өзгеруімен тіршілік әрекетінің байланыстары мен ерекшеліктерін зерттейді [1].

Ағзаның анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктерін, дене шынықтыру жаттығулары процесіндегі гигиеналық факторларды білу дене шынықтыру сабағында қимыл-қозғалыс әрекеттерін оқытудың тиімді әдістерін анықтау, қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру әдістемесін әзірлеу, дене шынықтыру жаттығуларын орындау кезінде дене шынықтыру жаттығуларын орындау барысындағы гигиеналық факторларды білу қажет. Қозғалыс қасиеттерін, мектеп оқушыларының дене шынықтыру және спорттық белсенділігін анықтау қажет. Күн тәртібі - бұл жасты, денсаулық жағдайын және тұлғаның ерекшеліктерін ескере отырып, күнделікті жұмыс пен демалыстың барлық түрлеріне уақытты бөлу.

Рационалды түрде құрастырылған режим оңтайлы өнімділікке ықпал етеді, шаршауды болдырмайды және денсаулықты нығайтады. Күн режимі шартты рефлекторлық белсенділікке негізделген. Уақыт өте келе ол динамикалық стереотип сипатына ие болады, белгілі бір уақытта белгілі бір әрекетті орындауға денені дайындайды және сондықтан бұл жұмысты орындауды жеңілдетеді.

Мектеп оқушыларының күн тәртібін құрудың аса маңызды гигиеналық қағидасы оқу-тәрбие процесін ұтымды ұйымдастыру болып табылады, онда жан-жақты білім алу мектеп оқушыларының денсаулығын нығайтумен ұштасып, қоғам талабына сай тұтас тұлғаны қалыптастыруға ықпал етеді.

Дене шынықтыру – дене шынықтыру мен спорттың және табиғаттың табиғи күштерінің көмегімен дені сау, жан-жақты дамыған, адамгершілігі мол жастарды тәрбиелеуге бағытталған іс-шаралар жүйесі [2].

Дене тәрбиесінің міндеттері – денсаулықты нығайту, дене дамуын жақсарту, дененің қарсылығын арттыру, қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру, ерік-жігерді, тәртіпті, ұжымдық сезімдерді тәрбиелеу, шынықтыру, дене тәрбиесінің теориясы, әдістемесі және гигиенасымен таныстыру.

Дене шынықтырудың орталық мәселесі жеке адамның жас ерекшеліктеріне, оның денсаулығына, тұрғын үй және әлеуметтік жағдайына сәйкес жүзеге асырылатын қозғалыс құрамдас бөлігінің көлемі мен қарқындылығын реттеу болып табылады.

Мектеп оқушыларының дене тәрбиесі келесі гигиеналық принциптерге сәйкес болуы керек: кезеңділік, жүйелілік, күрделілік, жеке тұлғаның

функционалдық мүмкіндіктеріне сәйкестік, яғни шағын жүктемелерден үлкенге біртіндеп көшу жағдайында дене тәрбиесінің әртүрлі құралдарын пайдалану, қоршаған ортаның қолайлы жағдайлары фонында шынықтыру, қоректену, қалпына келтіру құралдарымен ұштастыра отырып, белгілі бір жоспар бойынша өткізілетін сабақтардың қатаң жүйелілігін ескере отырып, қарапайым жаттығулардан күрделі жаттығуларға дейін тиімді қарастыра білу керек. Дене тәрбиесінің құралдарына дене шынықтыру, әртүрлі ойындар мен ойын-сауық, спорттық ойындар, табиғи қозғалыстар, табиғи факторлар, массаж жатады.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Булатова М.М. Оптимизация тренировочного процесса на основе изучения мощности и экономичности системы энергообеспечения у велосипедистов// Теория и практика физ. культуры. -1986. - № 6. - С. 46-47.
2. Булгакова Н.Ж. Проблема отбора в процессе многолетней тренировки: Автореф. дис. ... док. пед. наук. - М., 1977. - 64 с.

ОӘЖ 37.015

**САУЫҚТЫРУ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУМЕН АЙНАЛАСУДЫ ГИГИЕНАЛЫҚ
ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ**

Ескендір А.З.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье мы рассмотрели гигиеническое обеспечение оздоровительных физических нагрузок.

Summary: In this article, we examined the hygienic provision of health-improving physical activity.

Сауықтыру жүктемелердің құрылымына, маз мұнына және нормалануына қойылатын гигиеналық талаптар Сауықтыру дене жаттығуларымен шұғылдану кезінде тәрбиелік, білім беру және сауықтыру міндеттері шешіледі. Сауықтыру міндеттері өз кезегінде бірнеше жеке міндеттерді қамтиды: қозғалыс сапаларын жастық және жыныстық нормативтер деңгейінде дамыту және тұрақтандыру; ойлау және дененің жұмысқа қабілеттілігін арттыра отырып, ағзанын қызметтік мүмкіншілігін жана деңгейіне өтуге дайындау; шаршау немесе калыпты қызметті киындататын жағдайларда ағзанын оның жекелеген жүйелері мен мүшелерінің қалыпты қызмет ету деңгейін қалпына келтіруге қатысады. Бұл міндеттер құрылымы мен қарқындылығы бойынша түрлі дене жаттығуларын қолдану арқылы шешіледі. Гигиенаның мақсаты - адам денсаулығы. Алай да денсаулықтың нақты анықтамасы әзірге жоқ. Мамандардың көпшілігі Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының сарапшылары берген денсаулық анықтама-сымен келіседі: «Денсаулық - бұл аурулар мен де не жағынан кемшіліктердің болмауы ғана емес, соны мен бірге толық дене, жан және әлеуметтік амандық жағдайы». Ғалым - медик П.В. Бунзеннің пікірінше денсаулық - бұл жекелеген мүшелер мен жүйелердегі патологиялық өзгерістердің болмауымен ғана емес, сонымен бірге адам ағзасының тиімді

биологиялық және әлеуметтік бейімделуі мен жоғары дене және ойлау қабілеттілігін табиғи өмір сүру ортасында сақтауы үшін айтарлықтай жеткілікті болатын қызметтік қорларымен де сипатталатын адамның психофизиологиялық күйі [1].

Денсаулықты бағалауда екі белі ажыратылады:

- әлеуметтік еңбек қабілеттілігінің, әлеуметтік белсенділіктің адамның әлемге деген белсенді қалыптастырушы қызметтік қатынасының мөлшері ретінде.

- жеке тұлғалық адамның жеке өмірінің денсаулықты сақтаушы стратегиясы, оның өзінен және емдеу өмірлік жағдайлардан үстемдік деңгейі ретінде.

Сонымен бірге жеке адамның денсаулықтың:

- ағзаның барлық деңгейіндегі тіршілік жағдайына сәйкесінше, тиімді реакциясы;

- жалпы ағзаның, оның жеке бейімделу жүйелерінің сыртқы ортамен динамикалық тепе - теңдігі;

- адамның негізгі әлеуметтік қызметтерді толыққанды орындау қабілеттілігі;

- адам ағзасының тіршіліктің үнемі өзгеріп отыратын жағдайларына үйрену , бейімделу, бүкіл ішкі ортаның тұрақтылығын сақтау (гомеостаз), қалыпты және түрленген өмір тіршілігін қамтамасыз ету қабілеттілігі;

- ағзадағы аурулардың, ауру жағдайларының не болмаса ауруға байланысты өзгерістердің болмауы, яғни ағзаның ауру белгілерінсіз немесе қандай да бір қызметтік бұзылуларсыз тиімді қызмет етуі;

- адамның толық адамгершілікті, дене, психикалық және әлеуметтік амандығы секілді белгілері ажыратылады .

Денсаулық жағдайының маңызды көрсеткіштерінің бірі- адам ағзасының жетекші бейімделу жүйелерінің қызметтік даму деңгейі. Ресейдің ірі гигиенистерінің бірі А.Г. Сухаревтың пікірінше жеке денсаулық - ағзаның қоршаған ортаның құбылмалы жағдайларына тұрақты, белсенді, мақсатты бейімделуінің күрделі көп мөлшерлік динамикалық құбылыс. Қоршаған ортаның жағымсыз факторлары жеке адамның да, сонымен бірге халықтың үлкен тобының денсаулығына да теріс ықпал етуі мүмкін. Әлеуметтік - биологиялық жағдайларға бейімделу қажеттігіне байланысты тұрақты морфологиялық және қызметтік бейімделу өзгерістерінің, ағзаның жетекші бейімделу жүйелерінің қызметтік жағдайы өзгерістерінің арқасында адам ағзасының қоршаған ортаның қолайсыз әсерлеріне төтеп берушілігі қалыптасады.

Денсаулықтың маңызды бөлігі -ағзаның жетекші бейімделу жүйелерінің жоғары қызметтік деңгейі мен әлеуметтік әрекет қабілеттілігі. Жеке адам денсаулық күйі алдыңғы қайтарымды өзгерістердің едәуір ақпараттық белгісі ағзаның жетекші бейімделу жүйелерінің қызметтік жағдайы және олардың жасқа қарай даму сипаты.Қызметтік күй ұғымының бірнеше қызметтік ұғымы бар.Қызметтік күйі ретінде адам қызметінің тиімділігі тұрғысынан алғандағы

адам мен онда әрекет ететін жүйелердің жағдайы түсініледі. Ағзаның қызметтік күйі бұзылуының белгілеріне:хал жағдайының нашарлауы,жұмыс қабылеттілігі мен дене жағынан белсенділігінің төмендеуі,ұйқының сапасы ,ұйқысыздық пайда болуы, тәбет, аса ашушандық, эмоциялық тұрақсыздық, дене салмағының қалыпты мөлшерден 10 кг асуы,тыныштық күйдегі жүрек соғысы жиілігінің артуы (ЖСЖ)-80қағ/мин жоғары,жеңіл дене жүктемелерін орындаған кезде тыныс тарылуының пайда болуы, дене жүктемесіз тершеңдіктің артуы, жиіленген бастын ауруы мен бас айналуы, түнгі ұйқыдан кейін шаршау сезімі жатады.

Дене шынықтырудың сауықтырушылық бағыты. Дене шынықтыру қоғамның жалпы мәдениетінің маңызды бөлігін, адамның дене жағынан жетілуіне бағытталған арнайы құралдарды, әдістер мен шарттарды қалыптастыру мен тиімді пайдаланудағы оның жетістіктерінің бүкіл жиынтығын құрайды.

Сауықтыру бағыттылығы қағидасы. Қызметтік деңгейді арттыру және балалар мен жасөспірімдер ағзасындағы қызметтік ауытқуларды түзету үшін дене тәрбиесі барысында.

- ағзаның сыртқы қоршаған ортаның жағымсыз факторларына бейарнаулы тұрақтылығын өсіру.

- өсу мен үйлесімді даму процестеріне жағдай жасау.

- ағзаның жылуды реттеуін және шынығуын жетілдіру қажет.

Дене тәрбиесі-оқушының жеке тұлғаның жалпы тәрбиелеудің ажырамас бөлігі. Қозғалыс дағдыларының қалыптасуына, жылдамдық, күш, төзімділік, ептілік секілді дене салаларын жетілдіруге ықпал ете отырып, ол бірқатар адамгершілік ерік қасиеттерін батылдық , табандылық, қалыптастырады.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Спорттық гигиена // А.Ә.Мәутенбаев, А.Б.Еланцев, С.Т.Төлеуханов, Ғ.Б.Мәдиева, Ж.А.Қалматаева - Алматы 2019ж.

ОӘЖ 796.134

КӘСІБИ БАҒЫТТАҒЫ ОҚУ САБАҚТАРДЫҢ ҰЙЫМДАСТЫРУ АМАЛДАРЫ

Жандар Н.Н., Тулаганова Д.М., Жамбул З.А.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В содержании рассматриваются теоретические и организационно-психологические вопросы физической деятельности.

Summary: The content deals with theoretical and organizational and psychological issues of physical activity.

Студенттердің кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыруы төмендегідей бағыттар бойынша жүзеге асырылады: студенттердің жұмыс жағдайларын, демалыс пен жас ерекшеліктерін ескеру арқылы дене шынықтыру және спорт

тәсілдерін еңбек пен демалыс тәртібінде қолдану біліктіліктері мен дағдыларын қалыптастыру;

1) жекелеген спорт түрлері элементтерінің құрылымына ұқсас қолданбалы біліктіліктер мен дағдылар ендіру;

2) нақты мамандық бойынша жоғары еңбек өнімділігіне қажетті қозғалыс сапаларын арнайы түрде тәрбиелеу арқылы.

Кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру құралдарың төмендегі келтірілген нақты педагогикалық міндеттерге байланысты топтарға бөлуге болады:

а) кәсіпке қажетті манызды дене қабілеттерді тәрбиелеу;

б) қайратты және басқа психикалық қасиеттерді тәрбиелеу;

в) кәсіпте қолданатын ептіліктермен әдеттерді құрастыру және жетілдіру;

г) сыртқы ортаның зиян келтіретін жағдайларына ағзаның тұрақтылығын нығайту.

Бірінші топта кәсіптің ерекшеліктеріне байланысты әрбір дене қасиетке әсер ететін жаттығуларды қолданады. Мысалы, гимнастикалық жаттығулар(құралмен және құралсыз, гимнастикалық жардағы, арнайы конструкциялардағы – сөрене). Екінші топта - спорттың әр түрлі спорттың түрімен айналысу. Олар әрбір кәсіпке қажетті психикалық және қайратты қасиеттерді тәрбиелеуге мүмкіндік туғызады (сезімді информацияға реакциясы, эмоционалдық тұрақтылық). Үшінші топта – жаратылыс қозғалыстары қолданылады (секіру, өрмелеу, жүзу, шаңғымен жүру, атпен, мотоциклмен ауысу). Төртінші топта – дене қасиеттерді дамытатын және ағзаның өттегіні жетпийтін жағдайына тұрақтылығын көтеретін жаттығулар (жүзу, жүгіру т.б.). Қолданбалы білімдерді қалыптастыру процесі студенттердің күнделікті өмірде аурулардың алдын алу мен өндірістік шаршауды ескерту мақсатында дене шынықтыру және спорттың әдістері мен тәсілдерін пайдалану туралы білімдерін меңгертуді қарастырады [1].

Қолданбалы білімдердің белгілі бір бөлігі кәсіптің нақты бір түрі үшін айрықша болып табылады. Мысалы, тауда жұмыс істейтін геодезистерге тау гипоксиясының жұмыс қабілеттілігіне әсері туралы қолданбалы білімдер, сонымен қатар осы факторларға деген тұрақтылығын арттыру үшін дене шынықтыру және спорт тәсілдері туралы білімдер қажет. Болашақ медицина қызметкерлері, мысалы, дене шынықтыру және спортпен шұғылдану барысында дәрігерлік бақылау мен өзіндік бақылау туралы, спорттық массаж бен өзіндік массаж әдістемесіне, дене шынықтыру және спортпен шұғылданатын орындарға деген санитарлық талаптар бойынша спорттық жаттығу негіздерінің жалпы мәселелері бойынша теориялық білімдерді меңгеруі тиіс. Қолданбалы сапаларды тәрбиелеу барысында қолданбалы білімдер үлкен маңызға ие болғандықтан, студенттің өзінің болашақ мамандығының ерекшелігі бойынша көзқарасы мен білімі ретінде түсіндіріледі, яғни болашақ маманды өндіріс жағдайларына дайындап, вестибулярлық тұрақтылығын тәрбиелеуі қажет.

Қолданбалы дене сапаларын тәрбиелеу - ол КҚДД мақсатында адамның дене сапаларын (күшін, жылдамдығын, төзімділігін, ептілігі мен икемділігін)

тәрбиелеу мен жетілдіру. Қолданбалы дене сапаларын тәрбиелеу барысында жаттығудың кешенді әдісі анағұрлым тиімді болып табылады, себебі бастапқы кезеңде жағымды құбылысқа ауысуымен байланысты барлық дене сапалары жақсара түседі. Жаттыққандықты ауыстыру үшін дайындық пен арнайы жаттығулардың мөлшерін, қарқындылығы мен құрылымын ғылыми негізде іріктеу жолымен басқару керек.

Жүйелі жаттығуларды тоқтату қозғалыс жылдамдығын, күш пен төзімділік қабілеттерін жоғалтуға алып келеді, сондықтан кәсіптік қолданбалы сапалардың оңтайлы деңгейін қолдау үшін жоғары оқу орнын аяқтаған соң да дене жаттығуларын үнемі орындап жүруі қажет. Күш қабілеттерін тәрбиелеу күш мүмкіндіктерінің өсе түсуіне ықпал етіп қана қоймай, басқа сапаларды да арттырады. Сондықтан бұлшық ет күші белгілі бір дәрежеде жылдамдықты, төзімділікті, ептілікті дамытуға ықпал етеді. Студенттердің бойында абсолютті күшті анықтаумен бірге 1 кг дене массасына қатыстысын анықтау арқылы жеке адамның күш мүмкіндіктері туралы анағұрлым нақты ақпарат береді. Күшті өзінің жеке салмағы мен ауыр салмақты заттар арқылы жаттығулар көмегімен тәрбиелейді. Жаттығуларды жеке дара іріктеу қажет, бірақ жаттығу барысында жалпы принципті басшылыққа алу керек: олар өзінің құрылымы, шамасы мен жүйке, бұлшық ет күштерінің сипаты, жұмыс қимылдарының бұрышты амплитудасына бағытты әсер етуі арқылы (локальді және жалпы) ұқсас болуы тиіс. КҚДД мақсатында кеңінен қолданылуы тиіс: изометриялық жаттығулар өзбетінше және динамикалық жаттығулармен қоса кешенді түрде. Барлық осы жаттығулар арнайы дайындықты, құрал-жабдықтарды қажет етпейді, аз уақытты алады және жұмыс орнында орындалуы мүмкін [2].

Болашақ маманды КҚДД мақсатында жылдамдық тәрбиелеу барысында жұмыс жағдайларының ерекшелігі моделін ескеру қажет, себебі жылдамдық сапасын ауыстыру ұқсас құрылымдық қозғалыстар бойынша іске асады. Қазіргі мамандықтардың көптеген бөлігінде қозғалыс жылдамдығы мен нақтылығының оңтайлы түрде тіркесуі талап етілгендіктен, едәуір бұлшық ет күшін қажетсінбейді (конвейерлердің, есептегіш құралдардың, басқару пульттарының операторлары және т.б.). Жылдамдықты тәрбиелеу үшін қозғалмалы және спорт ойындарын қолдану студенттердің КҚДД барысында маңызды рөл атқаратын қозғалмалы нысандары арқылы қозғалыс реакциясының жылдамдығына ықпал ететін және тәрбиелейтін мақсатқа сай келер еді. КҚДД процесінде төзімділікті тәрбиелеу үшін студент ағзасындағы оның жүрек-тамыр және тыныс алу жүйесінің қызметтік мүмкіндіктерінің деңгейін арттыру қажет. Арнайы төзімділік адамның арнайы еңбек қызметі арқылы анықталады. КҚДД мазмұнын анықтау барысында еңбек қызметі мен ұсынылған жаттығулар арасындағы сәйкестікті (еңбек пен жаттығулардың қозғалыс қимылдарының қарқындылығы мен ұзақтығын; осы және басқа да қайталаулар санын; демалыс интервалы мен сипатын) табу қажет.

КҚДД мақсатындағы ептілік пен икемділік жалпы дене дайындығы тәсілдерінің көмегімен тәрбиеленеді. Бұл сапалар өз бетімен аса үлкен маңызға ие емес, тек көмекші сипатқа ие. Арнайы қолданбалы сапалар арнайы дене

жаттығулары көмегімен қоса еңбек қызметі процесінде белгілі бір шекке дейін тәрбиеленеді. Сондықтан КҚДД-ның мазмұны адамның қызметі мен сапаларының дамуымен тығыз байланысты болғандықтан, оларды болашақ мамандығында қолданады. Спорт ойындары көру бұрышының арта түсуіне әсер етіп, кеңістік пен уақытта бағдар алу мен басқа да көптеген сапаларын жақсартып түседі. Ағзаға гимнастика, акробатика жүзумен айналысу айрықша әсер етеді. Дене жаттығуларын қолдану әдістемесі нақты еңбек жағдайларымен тығыз байланыста болып, студенттің болашақ мамандығында кездесетін тітіркендіргіштерге деген тұрақтылығын қалыптастыруы тиіс.

Студенттердің КҚДД тәсілдерін іріктеу әрбір нақты жағдайда жоғары оқу орнындарының дене тәрбиесі кафедралары арқылы шешімін табады. Жекелеген қолданбалы дене жаттығуларын іріктеу еңбек қозғалысындағы ұқсастыққа сәйкес жүргізіледі. Спорттың қолданбалы түрлерін тұтастай қолдану спорттың белгілі бір түрімен шұғылдану нәтижесінде болатын ағзаның сол өзгерістеріне негізделген (дене, психикалық және т.б.). Табиғаттың сауықтыру күштері мен гигиеналық факторлар – студенттердің КҚДД-ның міндетті тәсілдері. Сондықтан, дене тәрбиесі процесінде студенттің суыққа, ыстыққа күн радиациясына және ауа температурасының кенет өзгерістері мен басқа да факторларға деген тұрақтылығы қамтамасыз етіледі. Осыған байланысты студенттер дене тәрбиесі процесінде гигиеналық және қайта қалпына келтіру шараларына үйренеді [3].

КҚДД –ның тиімділігін қамтамасыз етуші көмекші құралдарға көрнекі құралдар мен техникалық оқу құралдары жатады, оларды пайдалану болашақ еңбек ерекшеліктері мен студенттердің жаттығу тәртібін сәйкестендіруге ықпал етеді.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Кирьякова А.В. Теория ориентации личности в мире ценностей. - Оренбург: Южный Урал, 1996. - 188 с.
2. Коровин С.С., Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура и формирование личности. - Оренбург: ОГПУ, 1998. - 259 с.
3. Коровин С.С. Теоретические и методологические основы профессиональной физической культуры учащейся молодежи: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - М.: ВНИИФКС, 1997. - 49 с.

ОӘЖ 372.016.796

ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫ АРҚЫЛЫ СТУДЕНТТЕРДІ САЛАУАТТЫЛЫҚ ӨМІР САЛТЫНА БЕЙІМДЕУ

Жарылқасын С.Қ., Қабыл М.А., Тұрғын Е.Б.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье изложены роль национальных игр казахского народа в физической воспитании молодежи.

Summary: This article describes the role of national games of the Kazakh people in the physical education of young people.

Дене тәрбиесі, басқа тәрбие құралдары сияқты, кішкентай баладан бастап барлық жастағы адамдарды тәрбиелеуде кеңінен қолданылады. Дене шынықтыруды игеру кезінде оның теориялық және практикалық бағыттары негізге алынады, оқу-жаттығу жұмысының жоспарлары мен бағдарламалары қалыптастырылады. Осы бағдарламалар негізінде педагогикалық жұмыстың принциптері мен әдістері жасалады. Дене шынықтыру және спорт саласындағы қолданыстағы жаттығулар, ойындар мен спорт түрлері бойынша отандық және шетелдік мамандар мен ғалымдар теориялық-педагогикалық бағытта кең зерттеулер мен ұсыныстар жасады. Осы уақытқа дейін ежелгі дәуірге кететін қазақ халқының ұлттық ойындары мен спорт түрлері бойынша ғылыми зерттеулер аз болған. Қазақстан егеменді мемлекет бола отырып, республикада тұратын халықтардың туған мәдениетін дамыту үшін үлкен жол ашады. Мұндай мүмкіндік 1995 жылғы 30 тамызда қабылданған Қазақстан Республикасының Конституциясында бекітілген, "Қазақстан Республикасының әрбір азаматы тарихи-мәдени құндылықтарды сақтауға және қорғауға міндетті [1,2].

Ұлттық ойындар мен спорттың жалпы педагогикадағы, оның ішінде этнопедагогикадағы орнын анықтай отырып, қазақ халқы өз ұрпағын тәрбиелеуде дене тәрбиесіне үлкен мән беретінін, ұлттық ойындарды ұтымды пайдалану қабілетіне ие екенін, жалпы білім беру саласына үлкен үлес қосқан ойшылдар мен педагогтардың үлкен еңбегі бар екенін көрсете отырып, олар қазақ халқының рухани-ағартушылық көшбасшыларының педагогикалық көзқарастарын басшылыққа алады Асанқайғы, Шалқыз, Жиымбет, Бұқар жырау, Тәуке, Әйтеке, Қазыбек, Төле би.. айта кету керек, оның жұмысы, дене тәрбиесімен байланысты, әлі зерттелмеген [2].

Өз егемендігіне ие бола отырып, Қазақстан тарих барысында жоғалған, саяси және идеологиялық себептер бойынша оның дамуына кедергі келтірген біздің ұлттық мәдени мұрамызды қалпына келтіріп, қалпына келтіре бастады. Ұлттық ойындардың бүкіл елде кең таралуына байланысты бірдей ойын әдетте әртүрлі жерлерде әр түрлі ретпен ойналады және олардың атаулары әртүрлі. Бұл жағдайда ойындарды жүйелеу, топтау және атау мәселесі туындайды. Топталмаған және ұйымдастырылмаған ойындардың ережелері мен практикалық қолданылуын анықтау мүмкін емес [3].

Бұл жұмыстың негізгі тақырыбы-қазіргі заманғы талаптарға сәйкес дене шынықтыру және спорт саласындағы ұлттық ойындар мен спорт түрлерін ұтымды пайдалану жолдарын зерттеу, тарих барысында халқымыздың мәдени және рухани құндылықтары негізінде жоғалған, тасталған, ұмытылған дәстүрлі ұлттық ойындарды қалпына келтіру.

Өзін болашақ ұрпақты тәрбиелеу үшін, оның ішінде дене шынықтыру саласында неғұрлым қолайлы тәрбие құралдарының бірі ретінде көрсеткен ұлттық ойындар мен ұлттық спорт түрлері қазіргі заманғы Егемен Қазақстан халқы үшін жүргізіліп жатқан жұмыста өзінің пайдалылығын көрсетеді. Ұлттық ойындар мен спорт түрлері халықтың тарихи қалыптасқан дәстүрлері мен әдет-ғұрыптарын жеткізуші ретінде маңыздылығымен, ұлттық тілді дамыту

қажеттілігімен, ағзаның шынығуында, салауатты өмір салтын насихаттауда, спортшыларды даярлауда барлық жастағы адамдар үшін пайдалылығымен ерекшеленеді [3].

Ойындарды жүйелеу, топтау, барлық ойындар туралы алынған ақпаратты бір жерге жинақтауға және осы ақпаратты ғылыми және тәжірибелік тұрғыдан пайдалануға мүмкіндік береді

Республикада 100-ден аса спорт түрлері (Олимпиадалық, ұлттық, техникалық және басқалары) насихатталып, дамуда [4].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Алимханов Е. «Дене тәрбиесі – салауаттылық негізі» //Хабаршы ҚХК ӘТУ Пед. Ғылым сериясы. - №3, 2010ж. -180-185 бб.
2. Алимханов Е. Ұлттық ойындар мен спортты жүйелеу топтау //Абай атындағы ҚҰПУ. Хабаршы. - №3, (27).- 89-93бб.
3. Алимханов Е. Ұлттық ойындар – қазақ халқының рухани байлығы. Аль-Фараби. //Хабаршы Қаз ғылымы мен өмірі.- Алматы, 2010. -№5. - 137-140 бб.
4. Алимханов Е. Ұлттық ойындар мен спорт – салауаттық өмір негізін қалыптастыру // Қазақстан мектебі. Биология және салауаттық негізі №5, 2010. -12-14 бб.

ОӘЖ 796/799(075.8)

СПОРТ – ДЕНСАУЛЫҚ КЕПІЛІ

Жекенбаев Н .С., Шаудирбаев Е .М.- 108-83 тобының студенттері,
Әбілғазы С .М. - 108-87тобының студенті
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Спорт – залог здоровья.

Summary: Sport is a guarantee of health.

Адам өмірінде спорт дегеннің алар орын қашанда ерекше болып қала бермек. Спортпен айналысқан адам ең біріншіден бар нәрсеге шыдамды әрі денсаулығы мықты, денесі шымыр және икемді болады. «Бірінші байлық денсаулық» және «Жаны саудың тәні сау» дегендей, денсаулығы мықты адам дүниедегі ең бай адам болып саналып, және солай қала бермек. Бірақ, осы нақыл сөздің салмағын, жүктер жауапкершілігін сезінбейтін де, мойындамайтын да сынайлымыз[1].

Неліктен десеңіз, спортты керек етпейтін және онымен айналыспайтын адамдар қаншама?!

Салауатты өмір салтын ұстанудың ережелері мен тәртіптері әр адам баласына таныс нәрсе деп есептеймін. Оны ұстанып жүрген адам өз өмірін әсемдетіп, көркейтіп, жанын тазалыққа үйрентетін адам . Осы салауатты өмір салтын ұстану қағидалары мектеп бағдарламасына да енгізілген. Бірақ сөздің шыны оған мән беріп, зер салып қарап жатқан адам жоқ, өйткені ол нәрсе оны қызықтырмайды. Неге? Оның басты себебі, өз бойымызда қалыптасып қалған жалқаулық жеңетін күш-жігердің әлсіздігі. Бұл әлсіздікті мойындамастай жеңу үшін таңертеңгілік уақытта 20-30 минуттай ертерек тұрып шама келгенше

жүгіріп, секіріп әртүрлі қимыл-қозғалыс жаттығуларын жасап, өз ынта жігерімізді шыңдап, алдымызға «менің қолымнан келеді» деген мотивация, мақсат жоспар қойып, соңынан салқын сумен шайынып денені шынықтыруға болады. Бірақ көпшілігіміз жас кезімізде бұл мәселеге көңіл бөлмей есейген соң жалқаулықтың құрсауынан босай алмай, жасымызға жетпей қартайып, әртүрлі созылмалы ауруларға шалдығып, қайғы-қасірет пен өлім қорқынышынан қалтырап күн өткіземіз. Денсаулығымыз мықты болу үшін мынадай төрт шартты бұлжытпай орындау қажет. Олар: дене еңбегі, тамақты уақтылы ішуді, уақытты дұрыс пайдалану, шынығу және демала білу. Оның бесінші шарты – бақытты өмір сүру [2]!

Жастар үшін тағы бір арнайы айта кететін кеңесім бар. Спортпен айналысу денсаулықты жақсартары. Спорттың ең қарапайым түрі – жүгіру. Күн сайын таңертен үйдің маңайында, саябақта, алаңда жарты сағаттай жүгіру қажет. Егер, жүгіруге дәрігер рұқсат етпесе таңғы таза ауада серуендеуге болады. Сондай-ақ әртүрлі жаттығулар жасауға болады. Шынықсаң – шымыр боласың» дегендей, дене жаттығуы адам баласына қашан да пайдалы. Күні бойы өзінді сергек сезініп жүрудің де бір тәсілі – спорт. Спорт адам өмірін ұзартады деген сөзді де жиі естуге болады. Спорттың адам өміріне көп пайдасы тиетіні сөзсіз. Сондықтан да адам баласы спортты жанына серік қылу керек. Қазіргі таңда спорттың көптеген түрі бар. Қандай спорт түрін таңдағың келеді, өзің білмей, көзің, ойың жан – жаққа жүгіреді. Спортпен айналысудың пайдасы өте көп. Дені саудың жаны сау. Дене жаттығулары адамның көңіл-күйін ғана көтеріп қоймайды, қанайналым жүйесін жақсартары. Қан қысымы мен жүрек-қан тамырлары ауруларының алдын алады. Күйзеліске ұшыраған сәттерде дене жаттығуларына ден қойсаңыз, жаңа құлшыныс пен тың серпін арқасында ерекше өмір сүруге ұмтыла түсесіз.дам- өз өмірінің суретшісі, денсаулығының сақшысы. Кейде жалқаулығымыздың кесірінен денсаулығымызға немқұрайлы қарап, соңында бармақ тістеп, өкініп жататын кезіміз де болады. Денсаулық-теңдесіз байлық. Оны ешқандай дүниемен алмастыруға болмайды. Сондықтан денсаулығымызды күту- біздің ең бірінші міндетіміз.

Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә.Назарбаевтың мемлекетіміздің халқына Жолдауында 2030 жылға дейін экономикалық, әлеуметтік биіктерге көтерілу үшін рухани байлықтың, денсаулықтың қажеттігі атап көрсетілгені мәлім. «Тазалық – саулық негізі, саулық байлық негізі», - деп бекер айтпаса керек. Гүлденген экономиканы дендері сау, саналы азаматтар мен азаматшалар жасайды. Сол себептен Жолдаудағы салауатты өмір салтын қалыптастыру, насихаттау шараларын белсендірек жүргізгеніміз абзал. Әсіресе, жас ұрпақтармыздың бойына тазалықты және сергектікті орнықтыру – біздің басты міндетіміз[3].

Денсаулықты мектеп кезінен арттыру үшін жас балаларға спорттың маңызын ұғындыру шарт. Олардың қолынан келе алатын кез кезген спорт түрін байқап, оны алды қарай шыңдап, бойына күш қуат пен мотивация беріп, олардың сенімділіктерін арттыру керек. Мектепте әр түрлі үйірмелер, мысалы, волейбол, футбол, баскетбол, күрес, тым болмаса қарапайым жүгірудің

секцияларын ашқан жөн. Егер кішкентай бала кіші кезінен өз бойындағы жалқаулықты жеңе алса, болашақта денсаулығы мықты, денесі шымыр , ең бастысы өз өзіне сенімді ер азамат болып өседі. Ал егер керісінше, кішкентай балада жалқаулық басым болып, және оны күннен күнге арттырар болса, онда ол бала аурушаң, әлсіз және қорқақ болып өседі. Өзін өзі ойлайтын адам күнделікті таңертең бір стақан суын ішіп, дереу жаттығуға кірісіп кетеді. Дене жаттығу адам баласына қашанда пайдалы, күні бойы сергек жүруінің кепілі болып табылады. Адамды шат-шадымен өмір сүруге бейімдеп, тәрбиелейді. Спортпен айналысу ешқашанда кеш емес. Егер бастағың келсе кез келген жас арасында бастауға болады. Әрине бастапқыда өте қиын болады, алғашында денең қатайып, икемге келмей жатады. Бірінші , екінші күні денең қатты аурып, қой таста бұл менікі емес деген ойлар қалыптаса бастайды. Алайда, өзінді өзін қинап, жоқ менің қолымнан келеді деген сайын, сен өз өзінді жеңіп, қалай оңайланып кеткенін байқамайда қаласың. Артытан өзінді бос сезіне бастайсың. Спорттан кейін өзінді аса қатты жеңіл сезініп, бойыңды бір аса тылсым күш тербей бастайды. Басқаларға қарап, мотивация алу өте керемет нәрсе. Мысал ретінде қарастыратын болсақ, еліміздің көк байрағын аспандатып, бар әлемнің алдында желбіреткен, аға әпкелерімізді айтқым келеді. Олардың күш қуаттарын, ынта жігерлері мені қатты таңқалдырады. Әнұранымызды өзге ұлт өкілдеріне тыңдатқан спортшыларымыздың есімдерін есімізге алсақ, бір мақтаныш сезімі жанымды жылыта бастайды. Мен болашақ дене шынықтыру пәнінің ұстазы ретінде айтарым, мен педагог болсам, осы денсаулықты жақсартатын жаттығуларды көптеп үйретер едім. Және оқушы балалардың ынтасын дамытар едім. Егер әр адам осы кез келген, мейлі жеңіл болсын, мейлі оңай болсын сан қилы спорт түрімен айналысса, имунниті жоғары болып, қазіргі кездегідей әлсіз адамдар саны азайып керісінше денсаулығы мықта жастар көбейе бастайтын еді. Бір жазбадан егер өміріңмен спортты байланыстырғың келсе , денсаулықты жақсартқың келсе ,онда кем дегенде 33 жаттығуды меңгеріп, жасау керек дегенді оқыған едім. Айтқым келгені , бұл негізінде өте көп емес, неге байқап көрмеске?! Ұлы ойшыл Ибн Сина өз шығармаларында спортты мағынасына қарай жеңіл, ауыр, ұзын қысқа деп бірнеше топшаларға бөлген[2].

«Салауатты өмір сүру деген – тазалықты сақтап, дене тәрбиесімен спортпен шұғылдану».

Мен спортпен әуестенетін адамдардың қатарына кіремін. Күн сайын таңертеңгілік жаттығулар жасаймын. Өз басым спорттың бір ғана түрімен айналысамын. Ол-жүгіру. Жүгіру- денсаулық үшін аса пайдалы спорт түрі. Ол ерекше шығынды қажет етпейді, дегенмен денсаулығымызды нығайтуға зор септігін, ықпалын тигізеді. Жүгірген кезде барлық буындар қозғалысқа түсіп, шынығады. Демек, жүгіру- сау буындардың кепілі. Жүгіру кезінде адам ағзасы тазарады. Термен бірге барлық зиянды заттар сыртқа шығады. Жүгіру- жүрек, қан, тамыр жүйесіне өте пайдалы. Қан айналымын жақсартады. Яғни ағза оттегімен қамтамасыз етіледі. Жүгіру- иммундық жүйе, орталық жүйке жүйесіне жағымды әсер етеді. Жүгіру сонымен қатар, депрессиямен күресуге

көмектеседі. Жүгіргеннен кейін, адам ағзасында бақыт гармоны бөлініп, адам өзін бақытты және жеңіл сезінеді. Жүгіру- стресстен арылтады. Құстардың құйқылжыған әнін тыңдап, бақта жүгіресіз бе, немесе өрліктің лебін жұта отырып, өзен жағасында жүгіресіз бе, таңдау еркі- өзіңізде. Жүгіру кезінде миыңыз демалады. Бұл әсіресе қалада тұратын адамдар үшін өте пайдалы. Жүгіру- ерік күші, шыдамдылық, өзін-өзі бағындыра білу, алу сияқты жақсы қасиеттерді бойға дарытып, адамның өзіне деген сенімділігін арттыра түседі. Жүгіру- дене мүсінін сақтап, артық салмақтан арылу үшін таптырмас көмекші. Дұрыс тамақпен үйлестіре білсеңіз- денсаулық үшін пайдасы орасан болады [4].

Спорт жаттығулары ағзаның иммунитетін көтереді, сол себепті спортпен шұғылданатын адамдар, вирустық инфекцияларға бейім болмайды. Физикалық белсенділік қан тамырларына жағымды әсер етеді. Жүрек – дененің ең маңызды органы, оның дұрыс жұмыс істемеуі, ауыр салдарға әкелуі мүмкін. Күнделікті жаттығулар – жүрек-тамыр жүйесінің қызметінің жақсаруына кепілдік береді. Сондай-ақ, жаттығулардың көмегімен, қарт адамдардың буыны мен бұлшықеттері күшейеді. Барлығы спортпен айналысуы керек, әсіресе денсаулығы нашар кісілер. Бүгінгі таңда көптеген спорт секциялары бар, ол жердегі тәжірибелі жаттықтырушы, сізге ұнайтын жаттығу түрін тандап береді. Салауатты өмір салтының қарапайым қағидаларын ұстанатын болсаң, денсаулығыңды нығайтып, өміріңді ұзартуға мүмкіндік аласың. Сонымен бірге, дұрыс тамақтануды, ұйқының жақсы болуын және таза ауада серуендеуді ұмытпаған жөн [1].

Спорт – қоғамдағы жалпы мәдениеттің бір бөлігі, адамның дене қабілеттерін дамыту мен денсаулығын нығайтуға бағытталған әлеуметтік қызметтің бір саласы. Жастардың жан-жақты дамуын спортсыз елестету мүмкін емес. Денесі жақсы дамыған деп күн режиміне спортпен жүйелі айналысуды енгізген, ағзаның шынығуы үшін табиғи факторларды тұрақты пайдаланатын, жұмысты белсенді демалыс пен ауыстырып отыратын жас адамды айтамыз. Бір сөзбен айтқанда, спорт – барлық тәрбие атаулының бір саласы. Оның түп қазығы – қозғалыс, ал қозғалыссыз тіршілік жоқ. Спорт сөзінің мағынасы кең. Дене тәрбиесі соның құрамдас бөлігі, дәлірек айтқанда бастапқы баспалдағы. Онымен тұрақты шұғылданған адамның денсаулығы мықты, зор болмақ. Бірінші байлық – денсаулық, ал сол денсаулықтың кепілі – спорт. Дене жаттығулары адамның көңіл-күйін ғана көтеріп қоймайды, қанайналым жүйесін жақсартады. Қан қысымы мен жүрек-қан тамырлары ауруларының алдын алады. Күйзеліске ұшыраған сәттерде дене жаттығуларына ден қойсаңыз, жаңа құлшыныс пен тың серпін арқасында ерекше өмір сүруге ұмтыла түсесіз. Дам-өз өмірінің суретшісі, денсаулығының сақшысы [3].

Пайдаланған әдебиеттер тізімі:

- 1 А. Г. Ариянц — Волейбол ФИС 1986
- 2 Ю. Н. Жещев — Волейбол ФИС 1986
- 3 С. Қасымбекова — Әдістемелік құрал, Волейбол, Алматы, “Атамұра”
- 4 М. Т. Тұрыскелди – Қимыл- қозғалыс ойындары

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ӘДІСТЕРІ

Жолжаксы А.Т., Пернебай Е.Е.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

*Резюме: В данной статье рассматриваются методы физического воспитания.
Summary: This article discusses the methods of physical education.*

Әр түрлі жаттығушылар тобымен әр қилы жағдайда белгілі бір міндеттер орындау үшін дене тәрбиесі жаттығуларын қолдану, пайдалану жолын дене тәрбиесінің әдістері дейміз.

«Әдіс» деген түсініктен біз «әдістеме» түсінігін ажырата білуіміз керек. Әдістеме деп дене тәрбиесі үрдісінде белгілі бір нәтижеге жету жолына бағытталған амалдар мен әдістер жүйесін айтады.

Дене тәрбиесінің барлық әдістері арнайы (тек қана дене тәрбиесі процесіне тән) және жалпы (дидактикалық білім беру және тәрбие бағытында қолданылатын) болып екі топқа бөлінеді.

Дене тәрбиесінің арнайы әдістері: а) қатаң шектелген жаттығулар әдістері; ә) ойын әдісі; б) жарыс әдісі.

Дене тәрбиесінің жалпы әдістері: а) сөзді қолдану әдістері; ә) көрнекілікті қолдану әдістері.

- Арнайы
- Жалпы
- Ойын әдісі

Дене тәрбиесі үрдісінде спорттық және қозғалмалы ойындардың элементтерін қолдану – ойын әдісі деп аталады. Ойын әдісінің мынандай өзіне тән ерекшеліктері мен белгілері бар:

1. Белгілі бір мақсатқа (жеңіске) жету үшін ойынның жоспары және тәртібі арқылы ойнаушыларды ұйымдастыру.

2. Ойын әрекеттері кезінде ойнаушылардың бәсекелестік, жеңіске деген ұмтылысының, көңіл-күйлерінің көтерілуі.

3. Ойын барысында жаттығушылардың өз бетімен қимыл-әрекет жасауға шешім қабылдауы (ойынға қатысушы жүгірудің, секірудің, лақтырудың жолын өзі тандайды).

4. Қимыл-әрекеттердің алуан түрлілігі, олардың ойын барысында, әр түрлі жаттығуларда кенеттен пайда болуы.

5. Ойын барысындағы ойынға қатысушылардың әр түрлі қарым-қатынастары.

Ойын әдісінің көмегімен дене қасиеттерін (күш, төзімділік, шапшаңдық, ептілік) кешенді дамытуға, бұрын үйренген қимылдарды жетілдіру және оқушылардың өзіндік қасиеттерін тәрбиелеуге (батылдық, тапқырлық, ұйымдастырушылық, өз бетімен шешім қабылдаушылық), бұдан басқа да көптеген мақсаттарды жүзеге асыруға болады. Жаттығуларды ойын әдісімен

жүргізу оқушыларды қызықтырып, жақсы әсер қалдырады, бірқалыптылықтан құтқарады. Ойын әдісінің бір кемшілігі, жүктеме мөлшерін дәл біле алмайтынымыз.

Жарыс әдісі

Дене тәрбиесі жаттығуларын жарыс, бәсеке түрінде орындауды жарыс әдісі дейміз. Жарыс әдісінің ең негізгі белгісі – біріншілікте қарсыласыңды, команданы, топты жеңу үшін бәсекелесу, күрес, күш сынасу жағдайында жоғарғы көрсеткіштерге жету. Бұл әдіс әр түрлі мақсаттарды орындауға пайдаланылады. Мысалы, адамгершілік, жігерлілік, дене қасиеттерін тәрбиелеу, күрделі жағдайда қимылдың ептілігі мен дағдысын жетілдіру. Жарыс әдісі адам ағзасының мүмкіншіліктеріне жоғарғы талаптар қояды да, оның ары қарай тез дамуына ықпал етеді. Бұл жарыс әдісінің міндетті түрде орындалуы үшін керекті шарт: жарыс, бәсеке жаттығуларына оқушылар өте жақсы дайындықпен келулері керек, ол болмаса берілетін үлкен қарқынды жүктемелер олардың денсаулығына зиян келтіруі мүмкін [1].

Сонымен қатар бұл әдіс оқушылардан жаттығуды орындау кезінде пайда болатын міндетке өз шешімін тез қабылдауын талап етеді (өйткені, мұғалімнің, жаттықтырушының ақыл-кеңесін жарыс кезінде ести қою мүмкіндігі өте аз).

Қатаң шектелген жаттығу әдістері

Жаттығу кезінде көп қайталанатын жүктеме мен тынығуды алмастыра орындайтын қимыл-әрекетте қатаң шектелген жаттығу әдістерін пайдалану көптеген мүмкіншіліктерге қол жеткізеді:

1. Жүктеме көлемін қатаң мөлшерлеуге. Бұл әдісті қолдану кезінде жүктемені ең төменгі шамаға дейін жоғарылатып, басқаруға болады.

2. Әр түрлі дене қуатының қасиетін дамыту және жаттығу арқылы жеке дене мүшелеріне әсер ету.

3. Дене тәрбиесі үрдісінде жеке үйретуді пайдалану.

4. Кез келген күрделі жаттығуларға үйрету.

5. Дене тәрбиесі жаттығуларын әр түрлі жастағы адамдар арасындағы сабақ, жаттықтыру кездерінде пайдалану мүмкіншілігі. Біз осы әдістің көмегімен жаттығуларды жас балалардан бастап егде жастағы адамдарға дейін қолдана аламыз.

Қатаң шектелген жаттығу әдістері екі топқа бөлінеді: а) қимыл-әрекетке үйрету; ә) дене қасиеттерін жетілдіру.

Қимыл-әрекетке үйрету әдістері

Қимыл-әрекеттердің күрделілігіне қарай тұтас та, бөлшектеп те үйретуге болады.

Тұтас үйрету әдісі жаттығуларды бөлшектемей толық үйрету кезінде мынадай жағдайларда қолданылады.

- қарапайым қимыл-әрекетке үйрету кезінде;
- дене қуаты және техникалық дайындығы жоғары оқушылармен жүргізілетін жаттығу сабақтарында;
- қимыл-әрекетті бөлшектеп үйретуге болмайтын, бөлшектесе техника негізінің сапасы болмайтын жағдайда;

- бұрын үйренген жаттығуларды жетілдіруде.

Жаттығуларды бөлшектеп үйрету әдісі кезінде қимыл-әрекетті бөлшектеп жеке-жеке меңгеріп, сонан соң бәрін қосып толық қайталайды. (Мысалы, гимнастика сабағындағы алға аунап түсу, басқа тұру, жанға айналу жаттығуларының техникасын жеке-жеке үйреніп, меңгергеннен кейін толық қайталау және т.б.).

Күрделі қозғалыс техникасын үйренуді жетілдіруге жақындататын жаттығулар қолданылады. Мұндай жаттығулардың техникасы негізгі, күрделі жаттығудың бөлшектеріне ұқсас болып келеді. Бұл жаттығулар біртұтас түрде, оқушыларға түсінікті және қолайлы болуы керек [2].

Дене қасиеттерін дамыту әдістері

Дене қасиеттерін дамытуға бағытталған қатаң шектелген жаттығулар әдістері әр түрлі формадағы жүктеме мен тынығудың түрлерін ұштастыру мүмкіндігіне байланысты қолданылады. Жүктеме дегеніміз – дене тәрбиесі жаттығуларымен адам ағзасына әр түрлі көлемде әсер ету. Жүктеменің шамасы оның қарқындылығы мен көлеміне байланысты. Жүктеменің көлемі – орындалған дене қуаты жұмысының саны (мысалы, 10 минөттық жүгіру, жаттығуды қайталау саны т.б.).

Жүктеме қарқындылығы - ол белгілі бір уақытта дене тәрбиесі жаттығуларын қарқынды, тездете орындау. Жүктеменің ішкі және сыртқы қарқынды көрсеткіштері болады. Сыртқы көрсеткіш – қозғалыс жылдамдығы (жүгіру, шаңғы жарысы, суда жүзу т.с.с.), спорт ойындарындағы ойын қарқыны т.б. Қарқындылықтың ішкі көрсеткіштері – жүректің соғу жиілігі, белгілі бір уақытта күш жұмсау өлшемі. Адам ағзасына әсер ету көлеміне байланысты жүктеме:

- кіші (жүректің минөтына 130 ретке дейін соғуы);
- орта (жүректің минөтына 131-155 рет соғуы);
- үлкен (жүректің минөтына 156-175 рет соғуы);
- жоғары (жүректің минөтына 176-190 рет соғуы);
- өте жоғары (жүректің минөтына 190-нан көп рет соғуы) болып бөлінеді.

Спортшының жаттығуларды орындау, жұмыс істеу қарқынына байланысты жүктеме бірқалыпты және ауыспалы болып келеді. Бірқалыпты жүктеме – ол спортшының белгілі бір уақытта жаттығуды орындаудағы қарқындылығының өзгеруі (ол жоғары немесе төмен болып өзгеруі мүмкін). Жүктеме әрқашан да тынығумен кезектесіп отыру керек.

Тынығу аралықтарының үш түрі бар. Олар: қарпайым, қатаң шектеулі және төтенше.

1. Қарпайым немесе толық тынығу аралығы деп бір жаттығуды орындап болып келесі қайталана жүктеменің алдында ағзаның жұмыс қабілетінің толық бастапқы қалыпқа келуін айтамыз. Толық қалпына келуін тамыр соғысын есептеу арқылы анықтаймыз. Мысалы, жаттығу орындағаннан кейін ЖСЖ 180 соғу / мин, толық қалпына келуі 60 соғу/мин.

2. Қатаң тынығу аралығы дегеніміз - бір жаттығуды орындап болып, келесі қайталанар жүктеме жаттығушының ағзасының жұмыс қабілетінің толық бастапқы қалпына келмеген кезде қайталануы.

3. Төтенше тынығу аралығы дегеніміз – келесі жүктеме ағзаның жұмыс қабілетінің көтерілген кезіне, жаттығушының өзіндік дайындық ниетінің толық көрінген кезіне тап келуі. Мазмұны жағынан тынығу бәсең (қозғалмай жату, бұлшық еттердің белсенді қызмет етпеуі) және белсенді болып екіге бөлінеді. Белсенді тынығу – спортшының алдыңғы жаттығуға қарағанда қарқыны аз түріне көшуі (мысалы, жүгіруден соң ақырын жүру).

Дене қасиеттерін дамыту үшін мынандай әдістер қолданылады. Бірқалыпты орындау (стандартты) әдісі. Бұл әдіс жаттығуларды үзбей, ұзақ уақытта, бір қарқында орындауды талап етеді (мысалы, ұзақ уақыт бірқалыпты жүгіру, жүзу, ескек есу және т.б.). Жүктеме бұл кезде жоғары деңгейдің 70 пайызынан аспауы керек, жүрек соғуының жиілігі минөтына 130-150 рет). Ұзақ уақыт бірқалыпты істелген жұмыс жүрек-қан тамыры және тыныс алу жүйелерін нығайтып, ағзаның жалпы төзімділігін дамытады.

Өзгермелі орындау әдісі. Бұл әдісте жүктеме қарқыны жаттығуды орындау кезінде өзгеріп отырады (мысалы, 400 метр қашықтыққа жүгіруде жылдамдық - бірінші 100 метр жүгірген кезде 1/2 жартылай күшпен, екінші, 100 метрде қатты қарқында, үшінші 100 метрде – еркін, төртінші 100 метрде 3/4 күшпен орындалып отырылады). Жүктеме бұл жүгіру кездерінде кіші жүктемеден үлкенге және керісінше өзгеріп отырады. Өзгермелі орындау әдісінің көмегімен біз жалпы төзімділікті және жылдамдық төзімділігін дамытамыз, спортшыларды жігерлілікке тәрбиелейміз [3].

Қайталап орындау әдісі. Бұл әдіс кезінде жаттығу көп қайталанатын, аралықтағы тынығуда ағза толық бастапқы қалпына келуі қажет (мысалы, қысқа қашықтыққа өте жоғары жылдамдықпен қайталап жүгірген кезде, аралық тынығу толық болуы қажет). Қайталап орындау әдісі күшті, жылдамдықты және күш жылдамдығын, жылдамдық төзімділігін дамытады.

Дене тәрбиесі тәжірибесінде қайталап орындау әдісінің түрлері кездеседі. Мысалы, циклді жаттығуларды орындау кезінде мынадай түрлер жиі кездеседі:

- тұрақты бірдей қашықтықтарға жүгіру (7 x 100 м);
- біртіндеп ұзартылып отырылған қашықтыққа жүгіру (200x400x600x800);
- біртіндеп қысқартылған қашықтыққа жүгіру (800x600x400x200);
- біртіндеп ұзартылған, сонан соң біртіндеп қысқартылған қашықтыққа жүгіру (200x400x600x800x600x400x200).

Аралық орындау әдісі. Бұл әдістің мәнісі көп рет қайталанған жаттығудың орындау қарқыны жоғары (минөтына 160-180 рет жүрек соғу жиілігі) және тынығу аралығы қатаң болуында. Жаттығуды орындаған соң тынығу кезінде жүрек соғысы минөтына 120-140 ретке жеткенге дейін созылады да, сонан соң жаттығу қайталанатын. Әрбір жаңа жүктеме ағза толық бастапқы қалпына келмеген кезде беріледі. Тынығу белсенді немесе бәсең болуы мүмкін, жаттығу тізбекпен орындалады (мысалы, 7x200). Бұл әдістің

көмегімен аз мерзімде жалпы және арнайы төзімділік қасиетін дамытуға болады.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Коробков, А. В. Головин, В. А. Масляков В. А. Дене тәрбиесі, 2016ж
2. Спорттық физиология. М.: дене шынықтыру және спорт, 2016ж
3. Рафин А. Я. Дене шынықтыру. М., 2018ж.

ОӘЖ 697.77.01

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН СПОРТТЫҚ ГИГИЕНАНЫҢ МАҢЫЗЫ

Жұмаділ Е.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье я рассмотрел важность физического воспитания и спортивной гигиены.

Summary: In this article, I discussed the importance of physical education and sports hygiene.

Қазіргі таңда қаншама жас жігіттер мен қыздардың, қарттардың спортқа деген қызығушылығы артып келеді. Өмірді ұзартатын да, қысқартатын да өзіміз. Бүгінгі таңда жастардың дұрыс емес өмір салтын ұстануы басымдылық болып табылады: олар алкогольдік сусындарды, есірткіні пайдаланады және жиі темекі түтінімен тыныс алуды ұнатады. Және бұл жақсы деп ойлайсыз ба? артықшылықтары қандай? - мүлде жоқ!

Жаттығу кезінде белгілі бір ережелер сақталса, жаттығу оң нәтиже береді. Сіз өзіңіздің денсаулығыңызды бақылауыңыз керек, дене жаттығуларымен өзіңізді жарақаттаудың қажеті жоқ. Жүрек-тамыр жүйесінің дұрыс жұмыс істемеуі болса, физикалық белсенділік қажет немесе елеулі стресс жүрек қызметінің нашарлауына әкелуі мүмкін. Тыныс алу жолдарының аурулары кезінде тек күрделі гимнастика ұсынылады [1].

Дене тәрбиесі-оқушының жеке тұлғанын жалпы тәрбиелеудің ажырамас бөлігі. Қозғалыс дағдыларының қалыптасуына, жылдамдық, күш, төзімділік, ептілік секілді дене салаларын жетілдіруге ықпал ете отырып, ол бірқатар адамгершілік ерік қасиеттерін батылдық, табандылық, қалыптастырады.

Жақсы сезіну үшін мүмкіндігінше қозғалуға тырысу керек. Жаттығудың ең аз жиілігі аптасына бір рет екенін есте сақтаңыз. Мысалы, 500 Ккал қалпына келтіру үшін. шамамен бірдей уақытты физикалық белсенділікке жұмсау керек: велосипед - 1 сағат; гимнастика – 2 сағат; жүзу - 45 минут; теннис - 45 минут; жаяу жүру - 2,5 сағат. Спорттық жаттығулар стрессті жеңілдетеді, дененің қорғанысын белсендіреді, гормондарды теңестіреді. Олар қан айналымы мен метаболизмге жақсы әсер етеді. Сырт келбетіне келетін болсақ, табиғи түрде дене қалпы, жүріс-тұрысы, фигурасы, бет-әлпетін жақсы жаққа өзгертеді.

Жүріс - жеңіл және біркелкі, фигура - сымбатты және сымбатты, бет - гүлдейді. Спорт тек сыртқы келбетке ғана емес, сонымен қатар ішкі ағзаларға да әсер етеді: сау өкпе, жүрек, серпімді бұлшықеттер, жалпы алғанда, бәрі тамаша денсаулықты көрсетеді. Басқа нәрселермен қатар, спорт сіздің көңіл-күйіңізге де әсер етеді - төзімділік, шыдамдылық дамиды, ерік-жігер артады.

Таңдау жасау үшін, не және қанша істеу керек, белгілі бір спортпен шұғылданудың бір сағатына қанша энергия қажет екендігі туралы ақпарат көмектеседі: аэробика - 505 калория; Велосипедпен жүру - 490 калория жүзу - 630 калория; салмақ жаттығулары - 420 калория. Енді физикалық белсенділіктің бір түрі туралы аздап сөйлесейік.

Тамақтану - ағзаның қуат шығынының орнын толтыруға, тіндер құрылуына және жаңартылуына және қызметтерін реттеп отыруға қажетті, ағзаға түсетін заттардың қорытылу, сіңу және сіңірілу үрдістері. ағзаның өмір сүруге, денсаулықты және жұмысқа қабілеттілікті сақтауға қажет нәрлі заттарды (ақуыз, май, көміртегі, дәрумендер, минералды тұздар) бойға сіңіру процесі [2].

Тиімді тамақтану. Тиімді тамақтану адам біраз ауру-сырқауға ұшырамай, оларды оңай жеңіп отырады. Тиімді тамақтану мезгілсіз, ерте қартаюдан алдын-ала сақтандырады.

Асқазаны, жүрек-қан тамыры т. б. сырқатқа ұшырағанда тамақтанудың арнайы ойластырылып жасалған ас үлесі (рацион) мен режимі емнің бір түрі болып табылады. Тамақтану бүкіл организмнің бір қалыпты дамуы мен үйлесімді қызметін қамтамасыз ететіндей болып ұйымдастырылуы тиіс.

Адамның кәсібіне, жасына, жынысына сәйкес, тіршілік әрекетіне қарай қажет тамақтық рационы оның құрамындағы ақуыз, май, көмірсулар т. б. заттардың сапасы мен мөлшері жағынан реттелу керек. Организмнің физиологиялық қажеті көптеген жағдайға байланысты, олар ұдайы өзгеріп отырады.

Организмде тағамнан қажетті қоректік заттарды бірден игеретін, зат алмасу процесінде бір затты екінші затқа айналдыратын, қажет болған жағдайда пайдалануға болатын қор жасайтын реттеуші механизм бар. Бірақ дененің реттеу қабілетінің шегі бар; Мүмкіндіктер балалық шақта және қарттықта шектеледі. Бірқатар заттар, кейбір дәрумендер, алмастырылмайтын амин қышқылдары зат алмасу кезінде адам ағзасында жинақтала алмайды, оларды тағаммен бірге дайын түрде беру керек, әйтпесе адам жұқпалы емес ауруларға шалдығады. Тамақтану мезгілдері . Адамдар күніне 3-5 рет тамақтанады.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Булатова М.М. Оптимизация тренировочного процесса на основе изучения мощности и экономичности системы энергообеспечения у велосипедистов// Теория и практика физ. культуры. -1986. - № 6. - С. 46-47.
2. Булгакова Н.Ж. Проблема отбора в процессе многолетней тренировки: Автореф. дис. ... док. пед. наук. - М., 1977. - 64 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Жұмаділ Н.А., Жүзимбеков М.А., Идиятуллаев М.С.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін: Бұл мақалада дене шынықтыру мен спорттың барлық аспектілері қарастырылады. Дене тәрбиесінің адам ағзасының белгілі бір функциялары мен мүшелеріне әсері де сипатталған. Сонымен қатар, дене шынықтыру және спорт арқылы салауатты өмір салтын қалыптастыру көрсетілген.

Summary: This article discusses all aspects of physical culture and sports. The influence of physical education on certain functions and organs of the human body is also described. In addition, the formation of a healthy lifestyle through physical education and sports is shown.

О заслуге физической культуры в жизни людей известно всем. Она способствует формированию здорового образа жизни, укрепляет общее здоровье человека. Благодаря физкультуре, организм становится способным защищаться от разнообразных негативных факторов окружающей среды, в которой находится человек.

Прежде чем говорить о формировании здорового образа жизни посредством физической культуры, стоит рассмотреть основные определения данной темы и разобраться в этом.

Физическая культура – это область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Физкультура является в некотором смысле частью спорта. Он представляет собой специфический род физической или интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путем разминки, тренировки [1]. Именно за счет физической активности, проявленной во время занятий спортом и физической культурой, у человека формируется здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Разумеется, в современное время, когда всё подвержено быстрому и постоянному развитию, человеку нужнее умственный труд, нежели физический. Но если оградить свою жизнь одного из них, человеку будет достаточно тяжело полноценно существовать. Несбалансированность двух этих видов труда может привести к снижению иммунитета, ухудшению обмена веществ, ослаблению организма в целом. Для формирования и поддержания здорового образа жизни необходимо заниматься физической культурой, причем на постоянной основе.

Несомненно, спорт и физические упражнения несут положительное влияние на человека. Абсолютно каждый может найти для себя в спорте что-то

подходящее. Существует большое количество разнообразных видов спорта. Даже обыкновенные спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол) приносят большую пользу для здоровья. Кроме того, к спорту относится фигурное катание, плавание, бег на лыжах и т.д. Всё это оказывает исключительно положительное влияние на здоровье.

Физическая культура формирует здоровый образ жизни. В первую очередь, это формирование происходит за счет улучшения здоровья человека. То есть, занимаясь спортом, человек улучшает жизнедеятельность своего организма [2]. Рассмотрим влияние физической культуры на определенные функции организма человека:

1. Опорно-двигательный аппарат. При занятии спортом кости у человека становятся более крепкими, мышцы увеличиваются в объеме. Кроме того, улучшается снабжение мышц кислородом, появляются новые сосуды. Занятия спортом на постоянной основе способствуют предотвращению разнообразных заболеваний, связанных с органами опоры и движения.
2. Нервная система. Физическая культура улучшает координацию движений, вырабатываются новые рефлексy, увеличивается скорость процессов нервной системы. Мозг начинает быстрее реагировать на какие-либо раздражители внешней среды.
3. Дыхание. При выполнении физических упражнений организму требуется больше кислорода, чем обычно. От этого объём воздуха, который поступает в органы дыхания, увеличивается более чем в 10 раз. Тем самым, легкие становятся более ёмкими.
4. Иммуитет и улучшение состава крови. Люди, занимающиеся спортом, подвержены меньшему риску заболеваний. Это объясняется тем, что в организме становится больше эритроцитов и лимфоцитов. Именно они устраняют вредные факторы, поступающие в организм.
5. Психическое здоровье. Люди, ведущие активный образ жизни, меньше подвержены психическим дисбалансам, депрессиям. Их тело всегда в тонусе и они более жизнерадостны.

Всем известно, что сердце – практически самый важный человеческий орган и именно оно подвержено многим опасным и серьезным заболеваниям. Для хорошей работы сердца необходимо включить в свой образ жизни спорт. Физические упражнения положительно влияют на сердечно-сосудистую систему и помогают адаптировать организм к окружающей среде.

В чем же заключается влияние спорта на жизненно важные органы?

- сердце человека, занимающегося спортом, обладает высокой эффективностью, поскольку из-за физических нагрузок оно увеличивается;
- артериальное давление ниже, не повышается при каких-либо нагрузках;
- снижен риск возникновения инфаркта;
- сосудистая система становится более эластичной.

Кроме того, физическая активность стимулирует пищеварительные процессы, вызывает большую потребность организма в питательных веществах. Благодаря этому человек также становится более здоровым.

Согласно статистическим данным, около 70% подростков и молодежи не занимаются спортом, не посещают физическую культуру в своих учебных заведениях [3]. Чаще всего это связано с какими-либо заболеваниями, из-за которых занятия физической культурой противопоказаны. Малоактивный образ жизни как бы «старит» организм человека. Он становится более уязвимым, иммунитет совсем слабый. Известно, что раньше разнообразные заболевания, связанные с сердцем и костными тканями, возникали чаще всего у представителей старшего поколения. В современное время такие недуги возникают и у подростков. Дабы избежать таких негативных последствий, стоит включить в свой образ жизни физическую культуру.

Что же делать, если есть противопоказания и заниматься спортом не рекомендуют врачи? Спорт подразумевает под собой достижение максимального результата через какие-либо виды активности. Поэтому заниматься именно спортом, разумеется, нельзя при каких-нибудь заболеваниях. Однако проявлять физическую активность нужно. Можно заниматься физкультурой в свое удовольствие – для себя, а не для достижения результата. Опять же, стоит смотреть на определенные противопоказания, но обыкновенным фитнесом заниматься можно практически всем. Главное, подобрать нужный оптимальный режим тренировки.

Спорт также может помочь решить проблемы с разнообразными недугами, существующими у человека, например:

1. Депрессия. Спорт способствует выработке эндорфинов и улучшению настроения, поэтому помогает выйти человеку из состояния беспокойства, тревожности и самой депрессии. Здесь предпочтительны физические упражнения, направленные на правильное дыхание. Они способны успокоить нервную систему, поскольку сосредотачивают сознание человека. К таким упражнениям можно отнести йогу и медитацию. Для профилактики и лечения простых психологических состояний (обычная усталость, стресс) подходят тренировки с высокой физической активностью и соответствующей интенсивностью.

2. Гиперактивность. Регулярные занятия физкультурой могут улучшить состояние человека. При занятии спортом увеличивается уровень дофамина в крови. Это способствует выравниванию эмоций, уменьшению импульсивности, снижению напряженности.

3. Забывчивость и низкая мозговая активность. Любые виды физической активности способствуют улучшению человеческой памяти, повышению концентрации и внимательности. Спорт активно действует на головной мозг, тем самым повышен уровень его деятельности. Люди, занимающиеся спортом, с легкостью принимают решения и справляются со своими проблемами.

4. Нарушение сна и бессонница. Спорт стимулирует здоровый и правильный сон человека. При занятии физической культурой человек спит более спокойно и лучше [4]. Известно, что недостаток сна приводит к разнообразным проблемам со здоровьем. Именно физическая активность решает такие проблемы.

Таким образом, физическая культура формирует здоровый образ человека. Она не только помогает улучшить здоровье, но и может привести в порядок всю жизнь. Поэтому здоровый образ жизни непосредственно связан с активностью человека.

Многие люди прилагают большие усилия, чтобы у людей сформировалось положительное отношение к спорту и физической культуре. В учебных заведениях часто выдают бесплатные абонементы на посещение тренажерных залов, бассейнов и т.д. Многие учреждения, непосредственно связанные со спортом, делают скидки на посещения для студентов.

Итак, каким образом физическая культура формирует здоровый образ жизни человека?

Во-первых, за счет физической культуры у человека улучшается здоровье. Причем не только физическое, но и психологическое. Физкультура влияет на все органы и функции человеческого организма. Люди, занимающиеся физкультурой, гораздо счастливее других людей. У них лучше иммунитет, они реже болеют.

Во-вторых, занимаясь физкультурой, человек отказывается практически от всех вредных привычек. Спорт и вредные привычки совершенно не совместимы. Употребление алкоголя, курение, переедание/недоедание – всё это для человека, занимающегося спортом, чуждо.

В-третьих, спорт формирует человека как личность. Люди живут полноценной жизнью, развиваются и идут вперед. Таким людям не страшны ошибки, они направлены только на положительные эмоции.

Таким образом, формирование здорового образа жизни во многом зависит от занятий физической культурой и спортом. Включая в свою жизнь такую активность, человек становится по-настоящему сильным, здоровым и целеустремленным.

Список использованной литературы:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528с.
2. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов. – Самара: СГПУ, 2004. – 112с.
3. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: учеб. пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 139с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480с.

СПОРТ – БҰЛ ӨМІР!

Жұман А.Қ.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В современном мире спорт – это жизнь! На раннем этапе развития, каждый из нас должен осознавать, что здоровый образ жизни — это залог успеха, долголетие, это мир без болезни!

Summary: In the modern world, sport is life! At an early stage of development, each of us should realize that a healthy lifestyle is the key to success, longevity, this is a world without disease!

Денсаулық-адамның басты құндылығы. Оны сатып алу мүмкін емес. Біз денсаулықты туылған кезден бастап аламыз,оны тек қорғап,нығайта аламыз немесе түзетілмейтін зиян келтіруге болады. Өмірлік тәжірибе көрсеткендей, адамдар әдетте ауру өзін сезіндіргеннен кейін ғана өз денсаулығына қамқорлық жасай бастайды. Бірақ біз бұл аурулардың түбегейлі алдын ала аламыз, тек салауатты өмір салтын ұстануымыз керек. Соңғы уақыттарда мемлекет те, қоғамдық ұйымдар да ұлтты жақсартуға бағытталған көптеген іс-шаралар өткізуде. Бірақ адам денсаулығы тек Медициналық және профилактикалық шараларға ғана емес, сонымен бірге оның өзіне де байланысты. Көптеген адамдар бос уақыттарын спорт, туризмге арнайтыны кездейсоқ емес [1].

Менің сүйікті спортым-футбол ойыны. Футбол – әлемдегі ең танымал спорт түрі болып саналады. Футболға деген құштарлық – бала кезімде пайда болды. Футбол жас адамдардың дамуына көмектеседі. Олардың физикалық даму сапасына, мінездің маңызды сипаттарын тәрбиелеу, мысалға: творчестволық белсенділік, берілген жұмысқа жауапкершілікті, талаптылықты арттырады. Мұндай сапаларға иемденген адам өзінің қоғамына үлкен пайда әкелетіне сөзсіз.

Менің зерттеуімнің өзектілігі - менің құрдастарымның салауатты өмір салтын ұстануға деген ұмтылысын қалыптастыру [2].

Жұмыс мақсаты: Футбол ойынының денсаулықты нығайтуға ықпал ететінін зерттеу; оқушылардың спортқа деген өзіндік көзқарасын анықтау үшін әлеуметтік зерттеу жүргізу.

Мақсатқа сәйкес менің жұмысымда келесі міндеттер қойылды:

- * Осы тақырып бойынша әдебиеттерді зерттеу;
- * Университет студенттеріне әлеуметтік сауалнама жүргізу;
- * Жасалған жұмыстың нәтижелерін қорытындылар мен ұсынымдарда қорытындылау.

Спорт адамдарға физикалық қасиеттері мен моторикасын жақсартуға, денсаулығын нығайтуға және шығармашылық ұзақ өмірін ұзартуға мүмкіндік береді. "Спортшы болу және дені сау болу-сәнді" - бұл әрқайсымыздың өмірлік ұстанымымызға айналуы керек. Әр адамның баға жетпес ең маңызды байлығы-бұл денсаулық. Оны ешқандай ақшаға сатып ала алмайсың, сондықтан, оған бала кезден бастап қамқорлық қажет. Спорт адамға ауырмауға, мықты және

шыдамды болуға көмектеседі. Спорттық іс-шаралар адам денсаулығын нығайтып қана қоймай, оның денесін үнемі тонуста ұстап, бұлшықеттерге қоректік заттар әкеледі. Әр түрлі елдердің ғалымдары спорттың адамның эмоционалды жағдайына оң әсер ететінін дәлелдеді. Спорт залындағы әр сабақтан кейін оқиғалардың эмоционалды бояуы үшін жауап беретін гормонның мөлшері артады. Адам көптеген мыңжылдықтар бойы жануарлардың көптеген түрлерімен күш, жылдамдық, ептілік және шыдамдылықта "бәсекелестік" жағдайында болды. Аң аулау, жинау, балық аулау физикалық төзімділікті дамытты, жарақатқа сезімталдықтың төмендеуі байқағыштықты дамытып, практикалық білімдерін толықтырды. Аңшылық құралдарын жасау және қолдану адамның физикалық дамуын, белгілі бір моториканы қажет етті. Алайда, жақсы физикалық дамудың бір ғана қажеттілігі физикалық жаттығуларды пайда болғызды деу мүмкін емес. Ежелгі адам, жануарлардан айырмашылығы, тәжірибені берудің әлеуметтік тәсілі болды (адамдар құралдарды сақтап, оларды жасау және пайдалану дағдыларын ұрпақтан-ұрпаққа берді). Бұл ежелгі адамды еңбек процесінде жаттығу құбылысына назар аударуға мәжбүр етті. Бірақ прогресс тоқтап тұрған жоқ. Спорттың дамуы өз жалғасын тапты [3].

Рим, Италия, Ежелгі Шығыс және көптеген басқа елдерде спорт мәдени мұраның бір бөлігі болды. Спорттың барлық дерлік түрлері сол кезден бастап өз бастауын алады. Қазіргі уақытта спорт-өмірмен сәйкес және тең екені айдан анық. Кез-келген тіпті ең кішкентай елді мекен болашақ ұрпақты спортта даму мүмкіндігімен қамтамасыз етуге тырысады. Әлемде жүзу спортымен бала кезден айналысқан дұрыс деп санайтын адамдар көп. Менде сол жандардың қатарынанмын. Жүзу-ең керемет спорт түрлерінің бірі! Бұл ең үйлесімді, теңдестірілген және экологиялық таза физикалық белсенділік. Жүзу денені ауырлатпай, ағзалар мен жүйелердің максималды санын үйретеді. Жүзу адамды табиғатпен жақындастырып, онымен байланысты сезінуге, тіпті үлкен теңіздерде жүзуге көмектесетіні де маңызды. Өйткені, су барлық жерде су болып қалады. Су-барлық тіршіліктің ұрпағы! Су-әрқайсымыздың өміріміздің алғашқы 9 айын өткізген орта! Су біздің ағзамыздың 80% құрайды!

Өзіңе апаратын жол. Бұл не?

"Сіз өз істеріңізде, жоспардағыдай, ұлы болуыңыз керек." У. Шекспир

Әзірше менің ойларым ғана ұлы. Бірақ басы қазірдің өзінде қаланған. Мүмкін, мен ешқашан керемет үздік спортшы болмаймын, бірақ мен өз мүмкіндіктерімді біліп, күшімді сынап, жалқаулығымды жаттықтырамын. Өзіме жол табу, өз мүмкіндіктерімді білу оңай болмайды деп санаймын. Тек қымбат нәрсе ғана құнды! Менің өмірдегі ұраным:

Мен біреуге бір нәрсені дәлелдеуге тырыспаймын, әр жаттығумен одан да жақсы және күшті бола алатынымды өзіме дәлелдеймін!

Нәтижесі. Басында мен математикалық есептеулер жасағым келді. Кім және қанша сабаққа барады, не істейді және т. б. бірақ ! Мен мұның бәрін санадым және цифрмен нормасын біле алмайтынымды түсіндім. Түбіндегі маңызды нәрсе- бұл есептеулерде емес, ұмтылыста. Менің бақылауларыма

сүйене отырып, көптеген балалар өзін-өзі дамытуға мүдделі деп айта аламын. Ұлдар мен қыздар әртүрлі спорт түрлерімен айналысады. Мысалы, менің тобымда 24 адам және тек 1 немесе 2 адам ешқандай секцияларға қатыспайды. Онда да олар денсаулық жағдайына байланысты қатыса алмайды.

Жеке мысалда менің жетістіктерімнің нәтижесі туралы айтқым келеді. Менің ойымша, бұл "құрғақ" статистикаға қарағанда жақсы болады. Футболмен айналыса бастағанда, менің денем жүктемелерге қаншалықты дайын емес екенін білмедім. Басында әр жаттығудан кейін бұлшықеттер ауырды, өзімді әлсіз сезіндім. Бірақ мен футбол ойынын қатты жақсы көргендіктен, өзіме сендім. Жарыстарда бізге медальдар, хаттар берілгенде, керемет болды. Мен бақытты болдым! Содан соң мен жаттығуларды өзімді мәжбүрлеп емес, жақсы көріп, рахаттанып жасайтын болдым. Содан кейін тағы бір марапат болды. Біз көшіп, жаттықтырушы өзгерді. Менде жалқаулық басым бола бастады. Бірақ тағы бір ынталандыру болды, ол-бүкіл топпен футболға бара бастадық. Кенеттен қызықты және көңілді болды, бәрі оңай болды. Жаңа жерде нәтижелер әлі алда, бірақ мен бір нәрсені нақты айта аламын, барлық нәрседе оң нәтиже іздеу керек, содан кейін нәтижелер көп күттірмейді. Мен марапаттарға ұмтылмаймын. Спорт маған ұйымшылдық, жинақылық береді, өзімді сау, күшті, сенімді сезінуге мүмкіндік береді-маған қазірдің өзінде жеткілікті. Менің зерттеу жұмысым мені және менің жетістіктерімді зерттеуге байланысты болды. Қорытындылай келе, 7 жастан бастап спорттың арқасында мен көп нәрсені үйрендім, күшейе түстім. 8-де мен тәуелсіз болдым. Осылайша жастан-жасқа тола келе, спорттың арқасында, мен өзіме керекті бүкіл жақсы мінездер мен әдеттерді бойыма жинадым [4].

Футбол ойнаған кезінде ең маңызды моральдық-еріктік қасиеттер сәтті тәрбиеленеді: батылдық пен табандылық, тәртіп пен еңбекқорлық, кез-келген қиындыққа төтеп беру қабілеті, физикалық төзімділік. Тіпті кішкене жүгіруден кейін әл-ауқаттың едәуір жақсаратындығы бірнеше рет дәлелденді.

Зерттеу нәтижесінде менің білгенім:

- біздің университет студенттерінің көпшілігі спортпен шұғылданады;
- университет секциясына қатысады;;
- көпшілік спорттың қандай да бір түрімен кәсіби түрде айналысқысы келеді.

Футбол спорты-бұл денсаулық. Бала физикалық тұрғыда дамып, аз уақыттың ішінде сүйек пен бұлшықет тіні беки түседі.

- Жаттығудың әртүрлілігі барлық бұлшықет тобына жұмыс артып, кешенді физикалық жүктеме салады.
- Команда баланың жеке тұлға ретінде тануына да көмегін тигізбек. Ол командаластарымен де, қарсыластарымен де өзі қарым-қатынас орнатуға тырысады. Қоғамда өз орнын табу үшін де көмегі зор.
- Бұл спорт түрі баланың психологиялық дамуына әсер етеді, ол терең ойлауды, әрбір қадамын есептеуді, басқа ойыншылардың іс-қимылын бағалап, жоспарлауды үйренеді. Балғын спортшы алаңда доп үшін күресуді, өмірде өз

мақсаты үшін жанталасуды түсінеді. Футбол – ерік-жігерді жанитын керемет ойын түрі.

- Бала еңбексүйгіштігінің арқасында ғана жетістікке жете алады. Допты тез арада игеріп кетудің амал-тәсілі болмағандықтан, оған көп жаттығу керек болады. Сол қиындыққа төзген бала нақты жетістікке жете алады.

- Футболдың тағы бір артықшылығы маусым таңдамауында. Балғын спортшы жыл он екі ай сүйікті ойынын ойнап, жаз мезгілінде спорт лагерьлеріне бара алады [5].

Менің бақылауларымның нәтижесі қанағаттандырылды. Өйткені менің ұрпағым дені сау болғысы келетінін және ол үшін бәрін жасайтынын білдім. Болашақ біздің қолымызда!

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Үлкен балалар энциклопедиясы. Көлемі 20. Спорт. Аванта ; 2010.
2. Бурмистрова Л. Лю Мен әлемді білемін. Футбол. АСТ; 2004.
3. Карпенко Е., Коротнова Т. Жүзу. Ойын оқыту әдісі. Терра-Спорт; 2009.
4. Д.Афремов "Чемпиондардың Ақыл-Ойы. Ұлы спортшылар қалай ойлайды, жаттығады және жеңеді." – М.:, 2014
5. Тарасов А. В. // "Путь к себе." – М.:, 2013.

ОӘЖ 258.85.6.85.6

СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҚ ҚҰРЫЛЫСЫНДАҒЫ СОҢҒЫ САБАҚТАСТЫҚ ПЕН ЦИКЛДІЛІКТІҢ МӘНІ

Игилик С.Н.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье вы можете прочитать о важности последней приемственности и цикличности в построении спортивной тренировки.

Summary: In this article, you can read about the importance of the latter consistency and cycling in building sports training.

Білім беру мен тәрбиелеу мәселелерімен айналысатын кез келген ғылыми-практикалық пәндер сияқты спорт теориясы мен әдістемесінде де осы саладағы негізгі заңдылықтарды бейнелейтін ең маңызды теориялық және әдістемелік ережелерді – принциптерді анықтауға үлкен мән беріледі. практикалық әрекет, сондықтан іс-әрекетке нұсқаулық ретінде қызмет етеді. Негізгі педагогикалық принциптер спорттық жаттығуларға қолданылады, өйткені олар кез келген оқу-тәрбие қызметі үшін жарамды ең жалпы бастапқы нүктелерді шоғырландырады: сана мен белсенділік, көрнекілік, қолжетімділік және дараландыру, жүйелілік, сондай-ақ дене тәрбиесінің ерекшеліктерін білдіретін басқа да принциптер [1].

Жалпы педагогикалық принциптер, алайда, спорттық жаттығулардың ерекшеліктерін нақты көрсетпейді. Сондықтан олар оқу іс-әрекетінде басшылыққа алынуы тиіс принциптердің бүкіл жүйесін сарқып алмайды.

Дене тәрбиесі жүйесінде де принципті маңызы бар қағидалардың қатарында, жалпы алғанда, жеке тұлғаның жан-жақты үйлесімді дамуына жан-жақты көмек көрсету сияқты жалпы әлеуметтік ұстанымдарды да ескеру қажет; еңбек және қорғаныс іс-әрекетіне дайындық, дене тәрбиесінің сауықтыру бағыттылығы,

Спорт саласында тек жалпы ғана емес, сонымен бірге өзінің нақты заңдылықтары да объективті түрде әрекет етеді. Олар жүктемелердің динамикасын және алынған әсерді, әртүрлі жаттығу циклдерін құру тәртібін анықтайтын спорттық жаттығулардағы ішкі қажетті маңызды өзара байланыстарды білдіреді.

Осылайша, спорттық жаттығулардың принциптері түптеп келгенде объективті заңдылықтарды нақтылайды.

Егер дене жаттығуларын спорттық мақсаттарсыз қолдану кезінде жетістіктердің ең жоғары емес белгілі бір дәрежесі ғана жүзеге асырылса, спорттық белсенділік максимумға бағыттылықпен сипатталады. Және бұл максимум жеке-жеке әртүрлі болғанымен, әркім мүмкіндігінше спортты жетілдіру жолымен жүруге ұмтылатыны заңды.

Спорттық жетістіктер, әрине, өз алдына емес, қабілеттер мен дағдыларды дамытудың нақты көрсеткіштері ретінде маңызды. Осыған байланысты жоғары спорттық нәтижелерге деген көзқарас адамның кемелдігінің ең жоғары шекараларына ұмтылуды білдіретіндіктен маңызды әлеуметтік-педагогикалық мәнге ие. Мұндай ұмтылысты барлық ұйымдастыру және спорттық қызмет жағдайлары, әсіресе спорттық жарыстар жүйесі және прогрессивті марапаттау (бастапқы спорттық разряд беруден чемпионның алтын медаліне дейін) ынталандырады [2].

Ең жоғары көрсеткіштерді белгілеу спорттық дайындықты дұрыс құрумен, ең тиімді құралдар мен әдістерді қолданумен, таңдалған спорт түріне терең маманданумен жүзеге асырылады. Максималды бағыт спорттық жаттығулардың барлық ерекше белгілерін анықтайды - жүктемелердің жоғарылауы, ауыспалы жүктемелер мен демалыстың арнайы жүйесі, айқын циклділік және т.б.

Спорттық дайындықтың бұл заңдылығы ұзақ уақыт бойы спорттық жетілдіру кезеңдеріне байланысты әртүрлі түрде көрінеді. Спорт негізінен жалпы дайындық түрі бойынша жүзеге асырылатын алғашқы кезеңдерінде оқу үрдісінде спорттық маманданудың айқын белгілері болмайды - жоғары жетістіктерге деген көзқарас ұзақ мерзімді перспектива сипатына ие. Ағзаның жасына байланысты қалыптасуымен және дене шынықтыру деңгейінің жоғарылауымен бұл қатынас шектеу жасына байланысты және басқа факторлар әрекет ете бастағанға дейін толығымен жүзеге асырылады. Осылайша, прогрессияның жалпы принципі спорттық дайындық саласында ерекше мазмұнға ие болады. Оны белгілі бір спорт түрінен барынша жоғары дәрежеде жетілдіруді қамтамасыз ету талабы деп түсіну керек. Ал бұл тереңдетілген мамандандырудың қажеттілігін білдіреді.

Спорттық мамандану спорттық іс-әрекет процесінде уақыт пен күш-жігердің осылайша бөлінуімен сипатталады, ол таңдалған спорт түрін жетілдіру үшін ең қолайлы, бірақ спорттың басқа түрлері үшін бірдей емес. Осыған байланысты, спорттық жаттығуларды құру кезінде жеке ерекшеліктерді ескеру өте маңызды. Даралау принципі спортшылардың жас ерекшеліктерін, қабілеттерін, дайындық деңгейін ескере отырып, олардың дайындығын құруды және өткізуді талап етеді.

Спорттық мамандану спортшының жан-жақты дамуын жоққа шығармайды. Керісінше, таңдалған спорт түріндегі ең маңызды прогресс дене және рухани қабілеттердің жан-жақты дамуы, дененің функционалдық мүмкіндіктерін жалпы арттыру негізінде ғана мүмкін болады. Бұған спорттың бүкіл тәжірибесі дәлел. практика, сондай-ақ теориялық және эксперименттік зерттеулердің көптеген деректері.

Спорттық жетістіктердің жан-жақты дамуға, оның ішінде интеллектуалдық дамуға тәуелділігі екі негізгі себеппен түсіндіріледі. Біріншіден, ағзаның біртұтастығы – оның қызметі мен даму процесіндегі мүшелерінің, жүйелері мен қызметтерінің органикалық байланысы. Екіншіден, әртүрлі қозғалыс дағдылары мен қабілеттерінің өзара әрекеттесуі арқылы. Спортшының игерген қимыл-қозғалыс дағдылары мен дағдыларының ауқымы неғұрлым кең болса, қозғалыс әрекетінің жаңа формаларын қалыптастыру және бұрын игерілгендерін жетілдіру үшін соғұрлым қолайлы алғышарттар болады.

Спортты жетілдірудің объективті заңдылықтары спорттық жаттығулар терең маманданған процесс бола отырып, сонымен бірге жан-жақты дамуға әкелетінін талап етеді. Осыған сәйкес спорттық дайындықта жалпы және арнайы дайындық ажырамас ұштасады [3].

Спортшының жалпы және арнайы даярлығының бірлігі бұл аспектілердің ешқайсысы спорттық жетістіктердің өсуіне және спортты тәрбие құралы ретінде пайдаланудың түпкі мақсаттарына нұқсан келтірмей, жаттығудан тыс қалмауын білдіреді. Жалпы және арнайы дайындықтың біртұтастығы олардың мазмұнының өзара тәуелділігінде де жатыр: жалпы дене шынықтырудың мазмұны таңдалған спорт түрінің ерекшеліктерін ескере отырып анықталады, ал арнайы дайындықтың мазмұны сол жасалған алғышарттарға байланысты. жалпы оқыту арқылы.

Ұзақ мерзімді және жыл бойы оқытудың әртүрлі кезеңдері жалпы және арнайы дайындықтың тең емес үлес салмағымен сипатталады.

Жалпы және арнайы дайындықтың оңтайлы арақатынасы тұрақты болып қалмайды, спортты жетілдірудің әртүрлі кезеңдерінде табиғи түрде өзгереді.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – А.: ФиС, 2019. – 185 с.
2. Теория спорта / Под общ. ред. проф. В.Н.Платонова – Киев: Вища шк. Головное изд-во, 2018. – 424 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебник для завершающего уровня высшего образования. -А.: 4-й филиал Воениздата, 2017.

ҚАЗІРГІ ЗАМАНҒЫ АДАМНЫҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ БЕЛСЕНДІЛІГІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Исах Н.П., Отарғали Ж.Е., Зияш Г.М.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье рассматриваются основные характеристики физической культуры и спорта, значимые для современного общества, для развития личности человека и спортсмена, особенности и эффективность деятельности, а также общественных отношений и взаимодействия людей в историческом и современном контексте в условиях физической культуры и спорта.

Summary: This article discusses the main characteristics of physical culture and sports that are significant for modern society, for the development of a person's and an athlete's personality, the characteristics and effectiveness of activities, as well as social relations and human interaction in the historical and modern context in the context of physical culture and sports.

Адамның физикалық белсенділігі: қалыптасу көзі, оның табиғи негізі алғашқы көне орыс қауымдық құрылымының даму кезеңінен бастап зерттелуі тиіс. Белгілі ғалым К. Бернард жер бетінде тірі адамдардың пайда болуымен гомеостазды сақтай отырып, сыртқы ортаға бейімделуге мүмкіндік пайда болғанын атап өтті.

Бірінші сызық-ұрықтандырудан анабиозға дейін функционалдық белсенділік деңгейін уақытша төмендету кезеңі. Бұл жағдай тірі ағзаның физиологиялық және морфологиялық, сондай-ақ өмірлік қабілеттерін жұмсамай сыртқы ортаға бейімделуін бастан кешіреді. Осыған байланысты, тірі организмдер сияқты эволюциялық трансформация мүмкіндігі шектеулі және оның филогенетикалық қатары тез тоқтауы немесе бөлінуі мүмкін [1].

Екінші жол-қоршаған ортаның қолайсыз жағдайларын іздеу арқылы оған бейімделу қабілеті. Сонымен қатар, бұл іздеу Тірі организм немесе жүйе кеңістікке қабілетті болған жағдайда ғана айқын болуы мүмкін. Бұл үш түрі бар:

1) ауа мен су арқылы ағзаның қозғалыс белсенділігін өзгертудің пассивті қабілеті.

2) өзгерістің (көші-қон) белсенді түрі.

3) белсенді-пассивті форма.

Адамның трансформациясы-жұмысқа қабілеттілікті қалыптастырудың негізі ретінде белсенді нысан, күрделі қимыл-қозғалыс қызметін жүзеге асыруды қамтамасыз етеді, бұл қазіргі азамат үшін қолайлы. Адамның Эволюциялық-тарихи дамуы (биологиядан көшудің әлеуметтік жағдайындағы адам өмірі) адамның сыртқы ортаға бейімделуінің көпжақты шарты болып табылады және адамның даму жағдайларымен, сонымен қатар әлеуметтік ғана емес, биологиялық жағдайлармен байланысты.

Дене белсенділігі өзінің тарихи дамуында өте күрделі және қарама-қайшы жолдан өткен адамның іс-әрекеті негізінде болды. Адамның дене дайындығының негізгі қарама-қайшылықтары, ең алдымен, жұмысқа

қабілеттілікті іске асыруға, сондай-ақ адамның гомеостатикалық бейімделуі үшін жағдай жасай отырып, ішкі гомеостазды қалыптастыру үшін сыртқы ортаның даусыз және қолайлы жағдайын қамтамасыз етуге әкеледі.

Енді біз қазіргі заманғы адамның физикалық белсенділігі мен оның дамуына ықпал ететін тарихи өзекті мәселелерге тоқталамыз. Адам тірі организм ретінде оның ұйымдастырушылық өзгерістері арқылы сыртқы ортаға бейімделе алмайды және оны тіршілікпен қамтамасыз етудің пластикалық жүйесінің көмегімен жүзеге асыра алмайды. Бұл динамикалық тепе-теңдік динамикалық орнықтылықтың эволюциялық жолының пайда болуымен және артықшылықтың немесе басымдықтың көрінуімен қолдау көрсетеді.

Егер дене белсенділігі осы жүйеге қызмет етсе және оның қалыптасуына ықпал ететін болса, онда ол оның тепе-тең жағдайын қолдау үшін негіз бола алмайды. Академик Бергтің есептеуі бойынша бұлшық етке жүктемені талап ететін физикалық жүктеме оның кезеңінде оның жалпы жұмыс көлемінің 5-6% - ын құрайды.

Ғылыми-техникалық техниканың пайда болуына байланысты бұл қайшылықтар, ең алдымен, физикалық жүктемелердің жалпы көлемі-оның қызметі процесінде интеллектуалдық және эмоционалды шиеленіс есебінен ұлғайды, сондай-ақ ырғақтар, оның үйлесімі өсті, оның өмірлік жағдайларының жақтары: ауа райы, тағамның, судың, атмосфераның химиялық құрамы және т. б. өзгерді.

Белгілі ғалымдардың бірі И. И. Шмальхаузен бағалаудың биологиялық нұсқасын жүзеге асыру жолдары ағзаның үздіксіз өсуіне ғана емес, сонымен қатар сыртқы ортаның басқа органдармен байланысына да қатысты екенін атап өтті.

Басқа тірі ағзалармен салыстырғанда адам табиғи жан ғана емес, әлеуметтік жан. Карл Маркстың тұжырымдамасында адамның табиғатқа деген қатынасы оның адам тарихының негізі болып табылады. Сондықтан тарихи ақиқатқа тарихи қозғалыстан қол жеткізу мүмкін емес. К. Маркс пен Ф. Энгельс табиғат пен тарих бірлікте өмір сүре алатынын, бір-бірінен бөлінбейтіндігін, ал адам Тарихи табиғатқа, керісінше, табиғи тарихқа ие болатынын атап өтті. Сондықтан біз адамның физикалық белсенділігін айтқан немесе зерттеген кезде олардың әлеуметтік мәртебесін ескеруіміз керек. Өйткені " табиғаттағы адам мәні тек қоғам үшін ғана болуы мүмкін, немесе әлеуметтік табиғат-адамды адаммен байланыстыратын жүйе."

Шынында да, спорт туралы ғылыми көзқарастар жетілдіріледі, мысалы: белсенді демалыс, адамның қозғалыс белсенділігінің күн тәртібі туралы пайымдаулар. Қазіргі уақытта дамыған елдерде физикалық белсенділікті зерттеу үшін әртүрлі арнайы ғылыми-зерттеу институттары, сондай-ақ физикалық белсенділікті ынталандыру міндеттерін шешу үшін ақпараттық кешендер (кешендер), компьютерлік технологиялар орталықтары құрылуда. Әсіресе, медициналық мүмкіндіктерді кеңейту маңызды [2].

Атап айтқанда, микропроцессорды техникалық іске асыру физикалық жүктеме жағдайында автоматтандырылған медициналық диагностикалық

әдістерді қолдану ерекшеліктерін, жүктемені орындау кезінде оған әсер ететін реакцияларды және әрине, дене жүктемесінің заңдылықтары мен ерекшеліктерін зерделеу кезінде мамандар мен дәрігерлер даярлаудың жоғары деңгейін анықтауға мүмкіндік береді. Бірақ осыған байланысты біз бұл үдерістің әр елде әртүрлі дамығанын ескеруіміз керек.

Егер социалистік елдерде бұқаралық спорт адамның дене дамуында қызметінің сипатын сақтай отырып, тарихи рөл атқарса, онда капиталистік елдерде-адам қозғалысының сипаты. Бір жағынан, бұл ағза үшін шектеулі және заңдармен үйлесімді жағдай жасайтын ғылымның кең дамыған түрі, екінші жағынан, теледидар мен радиодағы спорттық бағдарламалар үшін партияаралық ақпараттық құрал ретінде.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Ulyaeva, L.G., Ulyaeva, G.G. and Radnaguruev, B.B. (2014), Realization of the personality of the athlete as the subject of motor activity: monograph, Onto-Print, Moscow.
2. Park, R.E. and Burgess E.W. (1984), The City: Suggestions for the Study of Human Nature in the Urban Environment, University of Chicago Press, Chicago

ОӘЖ 796.837

БОКСТЫҢ ШЫҒУ ТАРИХЫ ЖӘНЕ СИПАТТАМАСЫ

Калдыбеков Ж., Нұрахметов Р.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Бокс – это олимпийский контактный вид спорта (единоборство), в котором разрешены удары только кулаками и только в специальных перчатках.

Summary: Boxing is an Olympic contact sport (martial arts) in which punches are allowed only and only with special gloves.

Бокс – бұлшық еттерді жаттықтыру, ойлау мен күшті дамыту. Мұнда реакция жылдамдығы, ептілік, төзімділік, психологиялық тұрақтылық және реакция жылдамдығы маңызды. Бұл сонымен бірге адамдар өзін көрсете алатын рахат спорт, бірақ сонымен бірге бұл екі қарсыластың тартысты күресі.

Бокс сіздің барлық жағымды жақтарын сезінуге және тірі және белсенді болуға көмектеседі. Жеңіске деген құштарлық сізді мақсатыңызға кез келген жолмен жетуге үйретеді.

Бокс – күрделіліктің бірнеше деңгейінен тұратын тұтас ғылым. Жаңадан бастаушылар үшін қарапайым жаттығулар таңдалады, ал тәжірибелі шеберлер мүлдем басқа сыныптардағы жарыстарға дайындалады. Сондықтан сіздің қажеттіліктеріңіз бен физикалық жағдайыңызды ескеру маңызды. Егер ол ауырса, тоқтап, дем шығарыңыз. Жаттығу кезінде денеге демалу қажет. Кейінірек денсаулыққа қатысты проблемаларды болдырмау үшін жүрек соғу жиілігін жоғалтпайынша жаттығуға болмайды.

Кез келген сабақ дене шынықтырудан басталады. Оған жүгіру, арқанмен секіру немесе басқалары кіреді. Дене қызуы керек.

Одан кейін жаттықтырушы немесе серіктеспен бірге жаттығудың өзі келеді. Оның барысында бокс жабдықтарын пайдаланып, қолдың икемділігі мен төзімділігі, реакция жылдамдығын дамыту үшін әртүрлі жаттығулар жасауға болады [1].

Салқындату 100-ге дейін итермелеуді, денені көтерудің және бұрылыстардың бірдей санын қамтиды. Бұл қадам келесі күні бұлшықет ауырсынуын болдырмауға көмектеседі.

Боксты жаттықтыру кезінде міндетті түрде басқа спортшылармен араласып, олардан кеңес сұраңыз. Олар сізге бірнеше трюктерді үйретеді, дұрыс диета мен күнделікті режимді таңдауға көмектеседі.

Бокс техникасы шын мәнінде теория қолданатын әдістер мен әдістер. Мысалы, боксты жаттықтыру әдістемесі қолданылатын жаттығу әдістеріне байланысты төзімділік пен күш қасиеттерін дамытуға да бағытталуы мүмкін. Жаттығу әдістері әртүрлі болуы мүмкін - мысалы, жаттығу бағдарламасына кроссты қосуға болады немесе жаттығу алдында жаттықтырушылар тобына қарағанда жоғары деңгейдегі боксшылардың қатысуымен тақырыптық бейнелерді көруге болады. Бұл әртүрлі әдістер, бірақ екеуінің де мақсаты ең жан-жақты дайындалған спортшыны құру.

Теория кез келген бизнесте маңызды және оның практикадан бөлінбегені жөн. Тәжірибе – кітаптарда жазылған нәрселердің өмірде орындалуы. Керісінше, әдебиет пен оқыту көптеген жылдар бойы тәжірибе көрсеткен нәрселерге негізделеді. Демек, бұл екі ұғым да өзара байланысты. Бұл бокс жаттықтырушысы негізінен білуі керек негіз. Боксшыларға белгілі бір даму кезеңіне дейін бұл жай ғана қажет емес. Боксшының міндеті – жаттықтырушы үйрететін бокс сабақтарын мүлтіксіз орындау.

Жаттығуда көптеген қызықты нәрселер бар: бұл бүкіл әлем бойынша жаттықтырушылар мен боксшылардың көптеген жылдар бойы жинақтаған толыққанды ақпарат көзі. Бокс – ғылым сияқты. Мұнда әртүрлі мектептер бар - американдық, кубалық, кеңестік бокс. Оқу процесін қалай жүргізу керектігі туралы көптеген кітаптар мен альбомдар бар. Мұның бәрі бокс теориясының тұжырымдамасында біріктірілген.

Егер Ұлы Отан соғысынан бұрын Қазақстанда бокс тек Алматы мен Қарағанды қалаларында дамыған болса, елуінші жылдардың ішінде Қызылорда мен Ақтөбеде, Жамбыл мен Шымкентте, тағы да басқа қалаларда, тіпті алыстағы аудандарда қарыштап дами бастады.

Бұрынғы Кеңес Одағының спорт шебері Густаф Кирштейн 1946 жылдың өзінде Қарағандыда бес секция құрады. Балқаш қаласында он жеті жасар мендігедей Хайрутдинов бір топ жастың басын қосып, жаттығуларға кірісіп кетті [2].

1946 ж Алматыда ашылған жастардың спорт мектебінде негізгі секциялардың бірі-бокс секция еді. «Ринамо» ерікті спорт қоғамында жаттықтырушы Дәулеткерей Муллаевтың Шәкірттері бой көрсете бастады. Осы секциядан Қазақстанның алғашқы спорт шеберлері, бүкілодақтық, халықаралық жарылыстардың жеңімпаздары мен жүлдегерлері қанат қақты.

Оның шәкірттері Г.Рожковтың, И.вановтың, А.Кадетовтың, тағы басқалардың есімдері тек республикаға ғана емес, бүкіл тәуелсіз достастық елдерге әйгілі болды. Сол жылдарыбылғары қолғаптың жас шеберлерінің көптеп шығуына тқаудан, облысы, республика бірліктері ғана емес, Орта Азия республикалары мен Қазақстан спортшыларда елеулі үлес қосқан.

Қазақстанның былғары қолғап шеберлерінің үлкен аренда көрінуі -1946 жыл. Осы жолы өздерін күштілер қатарында санап жүрген Белорусия, Армения, Эстония құрамы командаларын артқа тастау біздің республикамыздың боксшыларын сынау керектігін көрсетеді. Осындай жарысқа тұңғыш рет қатысып отырған жас команда бұл жоғарғы табыс еді. Жекелей біріншілікте Мақсұт Омаров қола жүлдегер атанып, Асқар Үсенов төртінші орынға шықты.

Натуралды деп адамдар өнімді айырбасқа рынокқа жеткізкізуге ұмытылмастан тек өздерінің жеке бас қажеттіліктерін өтеу үшін өндіретін шығармашылықты айтамыз. Ол универсалды қол еңбегіне негізделуі анағұрлым таза түрінде қоғамдық еңбек бөлінісінен хабары мдық халықтарда болды. Өндіргіш күштер мен өндірілетін өнімдер жиыны ғасырлары бойы өзгерместен жылдан-жылға бірдей көлемде өндіріледі.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 232 с.
2. Масальгин Н.А., Лукиных М.Т., Барановский В.А. // Измерение факторов скоростно-силовой подготовленности спортсменов// Теория и практика физ. культуры. - 1976. - № 8. - С. II- 14.

ОӘЖ 796.01

ГРЕК-РИМ КҮРЕСІ

Келдібек Н.Ж, Сахов С.А, Маратұлы Д.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье рассматривается греко-римская борьба.

Summary: This article discusses Greco-Roman wrestling.

Грек-рим күресі (классикалық күрес, Француз күресі, грек-рим стиліндегі спорттық күрес)-спортшы жекпе-жектің еуропалық түрі, онда спортшы техникалық әрекеттердің (әдістердің) белгілі бір арсеналының көмегімен қарсыласын тепе-теңдіктен шығарып, күректерін кілемге басуы керек. Грек-рим күресінде аяқтармен техникалық әрекеттерге (ілгектер, аяқтар, ілмектер) және аяқтарыңызды қолдарыңызбен ұстауға тыйым салынады. Классикалық күрес Ежелгі Грецияда пайда болды және Рим империясында дамыды, ал грек-рим күресінің қазіргі түрі Францияда XIX ғасырдың бірінші жартысында пайда болды.

1896 жылдан бастап Олимпиада ойындарының бағдарламасында, 1904 жылдан бастап әлем чемпионаттарында, 1898 жылдан бастап Еуропада. Халықаралық күрес Федерациясында 120-дан астам ел.

Халықаралық күрес федерациясы 3 дүркін Олимпиада чемпионы, 10 дүркін әлем чемпионы, 12 дүркін Еуропа чемпионы және КСРО мен Ресейдің 13 дүркін чемпионы болған ресейлік спортшы Александр Карелин XX ғасырдың грек-рим стилінің ең үлкен күресшісі деп танылды.

Грек-рим күресі-екі спортшының жекпе-жегі. Техникалық жағынан күрес белдеуден төмен емес қолданылатын әртүрлі әдістер көмегімен жүзеге асырылады. Жекпе-жектің басты мақсаты-қарсыласты кілемге (қаңқаға) басу. Сондай-ақ, балуан қарсыласынан 6 ұпай (техникалық артықшылық) асып кетсе немесе көп ұпаймен (техникалық ұпай) жекпе-жекті аяқтаса жеңіске жетуі мүмкін. Балуандар әр лақтыру, ұстау немесе қабылдау үшін белгілі бір ұпай жинайды. Кілемдегі төреші ұпай жинайды, бірақ бас төреші (немесе кілем төрағасы) бұл ұпайлар есептелмес бұрын оның шешімімен келісуі керек. Егер оның қарсыласы жекпе-жекті жүргізудегі енжарлық (күресуден жалтару) сияқты бұзушылықтарға жол берсе, балуанға ұпайлар берілуі мүмкін [1].

Жекпе-жектің ұзақтығы-екі минуттың үш кезеңі. Егер жеңімпаз анықталмаса, онда жеребе арқылы балуандардың біріне шабуыл жасауға мүмкіндік беріледі, сәтті шабуыл болған жағдайда, жеңіс шабуылдаушыға, ал сәтсіз болған жағдайда-өзін қорғаған адамға беріледі. Шайқасқа терлеуге, сондай-ақ денені "тайғақ" тудыруы мүмкін кез-келген заттармен майлауға тыйым салынады, тырнақтар қысқа кесілуі керек, қол орамал болуы керек. Судьямен талқылауға кіруге тыйым салынады және жеңілісті қабылдау арқылы жазаланады.

Классикалық күрестегі ұстаным жоғары, орташа, төмен және қарсыласқа қатысты-оң, сол, алдыңғы. Әдетте, балуанның аяғы күшті болады. Жоғары және орта позиция маневр жасау және шабуыл жасау үшін ыңғайлы, ал төмен-қорғаныс үшін.

Аяқтар "шайқасқа қатыспаса да", бірақ олардың күші мен жылдамдығы үлкен мәнге ие. Жүргізу кезінде көптеген соққының көтере отырып, қарсыласының аяғынан бастап согнутого да тізе жағдайына ауысады қалыпқа түзеу преодолевая салмағы атакуемого.

Қозғалыс тез, бірақ тұрақты болуы керек және келесідей болады: алдымен бір аяғы алға қойылады, содан кейін екіншісі оған тартылады, аяқтарын кесіп өтуге тыйым салынады, өйткені бұл тұрақтылықтың жоғалуына әкелуі мүмкін.

Грек-рим стиліндегі балуандарға, еркін стильдегі балуандардан айырмашылығы, техникада ілгектер мен тіректерді қолдануға, сондай-ақ қарсыластың аяқтарына шабуыл жасауға тыйым салынады, буындарға қарсы техникалық әрекеттерге, ауырсыну әдістеріне, екі қолмен (5 секундтан астам) мойын алуға қатаң тыйым салынады... балуандар бір-біріне жақын қашықтықты ескере отырып, қолдарымен лақтыру, қарсыластың денесін көтеру үшін тек жоғарғы денені пайдаланады. Бұл күрес стилінде қарсыласты күшпен баса алатын палуандардың артықшылығы бар.

Классикалық күресте күрес стендте де, партерде де (жатып) жүргізіледі. Стендтегі күресте басты мақсат-қарсыласты тепе-теңдіктен шығару-партерге ауыстыру. Мұны істеу үшін әртүрлі лақтырулар ("бұрылмалы табак", иілу, бұрылу) және соққылар қолданылады, мысалы, жауды "циклмен" (мойын мен

иықты ұстап алу) және кілемге күшпен басу; қарсыластың қолының астына "сүңгу", артқы жағында болу, денені екі қолмен ұстап, көпірге лақтыру (лақтыру) арқылы лақтыру.Лақтырудың ерекшелігі-шабуылдаушы шабуылдаушының құлауымен бірге жүруі керек-бұл лақтырудың жоғары амплитудасына әкеледі. Партерде күресу кезінде қарсыласты иық пышақтарымен кілемге қысып, оны бірнеше секунд ұстап тұру керек.Ол үшін әртүрлі орамалар, орамалар, орамалар қолданылады, ал қарсыласты "көпірдегі" позициядан "иық пышақтарында" (қаңқа) позицияға ауыстыру үшін "қысқыш"қолданылады.

Классикалық күресте дзюдо мен самбодан айырмашылығы, денеге көбірек техникалық және физикалық күш қажет.Киім, құлақ, мұрын, саусақтар, жыныс мүшелерін ұстауға тыйым салынады. Қол, білек, иық, мойын (бір қолмен), денені ұстау қолданылады [2].

Классикалық күрес-икемділік пен күш тандемі.Күрес ерекшелігіне байланысты жаттығуларда "көпірді" дамытуға ерекше орын беріледі, спортшының позициясы кілемге тек қол,маңдай,кейде иек пен өкшеге тиіп, артқы жағы доғамен иілген.Икемділікті дамыту үшін акробатикалық жаттығулардың белгілі бір жиынтығын үйрену қолданылады: құлату, доңғалақ, колба, рондат,қолдарда тұру және жүру артқы жағынан иілу.Күшті және серпімді буындар, қан тамырлары мен лимфа жүйесі болмаса, балуан жеңіске жете алмайды,сондықтан құлау және өзін-өзі сақтандыру техникасы мұқият өңделеді.Тыныс алу жүйесі мен жалпы төзімділік ұзақ қашықтыққа жүгіру және ашық ойындар арқылы дамиды, регби ережелері бойынша баскетбол әсіресе танымал.Техникалық әрекеттер манекенде (қуыршақ, толтырылған жануар), содан кейін серіктеспен жұмыс істейді.Оқу шайқастарында техника жетілдіріліп, арнайы төзімділік дамиды.Төзімділік үлкен рөл атқарады.

Гимнастикалық қабырғаға жақын турникетте жаттығу,бұрылыстар жасау ұсынылады:жамбас.

Грек-рим күресінде ұтыс болмайды, жеңімпаз әрқашан анықталуы керек.

Грек-рим күресіндегі жаттығулар үлкен физикалық белсенділікпен байланысты болғандықтан,10-14 жасқа дейін бұл спорт түрімен айналысуға кеңес берілмейді.

Балуандарды жылдамдықты-күштік даярлау әдістемесінің негізгі бағыттары адам қозғалысы физиологиясының келесі үш негізгі сәтіне сүйенеді:

- бұлшықетаралық үйлестіру деңгейі мен ерекшелігі;
- бұлшықетішілік үйлестіру деңгейі мен ерекшелігі;
- бұлшықеттердің өзіндік реактивтілігі.Бұлшықет аралық үйлестіруді

жақсарту үшін балуанның негізгі бәсекеге қабілетті жаттығуларына ұқсас жаттығуларды, яғни оның "тәждік" әдістерін қолдану пайдалы.Бірақ бұл өте қиын міндет.Мысалы, классикалық стильдегі палуандар .иілу арқылы лақтырудың тиімділігін арттыру үшін келесі жаттығу қолданылады: тізедегі серіктестің денесін орап, оны кілемнен жыртып, бүгіліп, 5-6 м артқа қарай жүріңіз, содан кейін серіктесті жібермей, иілу арқылы лақтырыңыз.Бұл жаттығуда бұлшықет аралық үйлестірудің ұқсастық дәрежесі және палуанның жарыстарда жасаған иілісі туралы сұрақ туындайды.Бұл жаттығулар

ұқсастықтың жоғары деңгейіне ие және оларды жаттығуда игеру лақтыру үшін қажет бұлшықет аралық үйлестіруді жетілдіруге ықпал етеді деп айтуға болады. Бұлшықет ішілік үйлестіруді жақсарту үшін орталық жүйке жүйесіне мүмкіндік беретін жаттығуларды қолдану керек:

- бір уақытта жұмысқа мотор қондырғыларының ең көп санын қосу;
- миондардың мотонейрондармен импульсінің жоғары жиілігіне қол жеткізу;
- жұмыс істейтін мотонейрондардың оңтайлы синхрондауына қол жеткізу.

Олардың бірі-әр түрлі салмақтағы аспалы динамометрде жоғары жылдамдықты тарту-қол иілгіштерінің жылдамдық мүмкіндіктерін анықтауға мүмкіндік береді. Мұнда динамометрдің көрсеткіштері жазылады, олардың мәні тартылу жылдамдығына және тақырыптың дене салмағына байланысты. Сонымен, егер тақырып динамометрге ілінсе, онда бекітілген мән дене салмағына тең болады, ал тартылуды неғұрлым тез орындаса, динамометр соғұрлым жоғары болады [3].

Бұлшықет ішілік үйлестіру осы үш нейрофизиологиялық "механизмдердің" жұмысының үйлесімділігіне байланысты. Ең үлкен физиологиялық өзгерістерді тудыру үшін жүктеме жаттығулары қолданылады (мысалы, үлкен салмақпен жаттығулар).

Бұлшықеттердің өзіндік реактивтілігін жақсарту үшін күш жаттығулары қолданылады, онда салмақ мөлшері 7-13 аралығында өзгереді (қайталанатын максимум). Сонымен, морфологиялық тұрғыдан 7-10 және 11-13 кезінде бұлшықеттердің өзіндік реактивтілігі артады, ал 1-3 және 4-6 кезінде бұлшықет ішілік үйлестіру жақсарады. Сондықтан бодибилдерлердің кез- келген салмағы 7-10 құрайды, онда ақуыз фракцияларының катаболизмінде (ыдырауы) және анаболизмінде (синтезі) ең үлкен ығысуларға қол жеткізіледі.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. А. А. Новиков, Н.Н.Каргин, В. Д. Миронов. ФиС, 2018 ж.
2. Н. Н. Каргин, ФиС, 2016ж.
3. Спорттық күрес. Жылнамасы. 2015ж. Каргин, а.ф. Колесник, В. Д. Миронов, и. в. Старостин, В. М. Хохлов, С. А. Преображенский, Н. Н. Каргин

УДК 372.016.796

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ПАРУСНЫМ СПОРТОМ

Кенжебекова Л., Айдаралы Д.
Университет «Мирас», г. Шымкент, Казахстан

*Түйін: Бұл мақалада желкенді жаттығудың ерекшеліктері қарастырылады.
Summary: This article discusses the issue of the specifics of sailing.*

Парусный спорт, плавание, плавание - активные виды водных видов спорта, в которых спортсмены соревнуются друг с другом в основном с использованием плавучего оборудования, установленного на яхтах. Парусный

спорт развит в основном в странах, где практически заниматься этим видом спорта, в зависимости от его географического положения. Яхты появились в Нидерландах в 16 веке. Слово «jaght» (вероятно, образованное от слов «jagen» - «вести», «погоня») впервые упоминается в голландско-латинском словаре с 1599 года. Парусный спорт - это водный вид спорта, в котором соревнования первоначально проводятся на ветряных лодках или спортивном оборудовании (например, досках). Эти корабли называются яхтами. Но теперь купаться можно не только летом, но и зимой на льду. Соревнования по парусному спорту проводятся зимой на коньках или лыжном снаряжении. Такие яхты называют парусными. Организуются береговые соревнования на колесных пляжных (песчаных) яхтах.

Конструкция парусов и аэродинамическая форма парусов, конструкция навигационных устройств позволяют яхте двигаться не только по направлению ветра, но и под углом к нему. Современные яхты позволяют плыть под острым углом по направлению ветра. Таким образом, меняя лодку (поворачивая), яхта может двигаться против ветра (для вентиляции), как лестница.

Формат соревнования

Парусные гонки проходят на высоких скоростях - какая из яхт быстрее преодолеет установленное расстояние. Все яхты группы отправляются одновременно. В то же время они не стартуют с одного места, но могут маневрировать, как им заблагорассудится, но им не нужно пересекать линию между двумя стартовыми отметками, пока они не начнутся. После сигнала «открытый старт» яхты могут пересечь линию старта и достичь указанного расстояния до линии финиша. Дистанция состоит из нескольких мечей, которые необходимо разрезать в определенном порядке, минуя каждый знак с определенной стороны, как показано организаторами гонки. Побеждает тот, кто передаст все мечи в правильном порядке и с правой стороны и достигнет финишной черты быстрее остальных. В яхтенных гонках с разными скоростными характеристиками иногда вводят гандикап-набор индивидуальных коэффициентов яхты и формулу пересчета пройденного на яхте расстояния [1].

Сложности гонки

В интриге парусного спорта не только техника управления яхтой для поддержания максимальной скорости, но и прямой путь от лодки к лодке для яхты не всегда бывает быстрым (и из одного направления в другое обычно не может противостоять ветру) расстояние может быть разным и направление может меняться в зависимости от расстояния. Кроме того, скорость яхты варьируется в зависимости от угла, под которым она плывет по ветру. Следовательно, это не просто стремление к скорости, а изменение направления и интенсивности далеких ветров, способность видеть, прогнозировать и правильно использовать, а также оптимальное проектирование боковой линии а. А. В знаке может быть более одной компенсации.

Первые соревнования по парусному спорту прошли среди английских чайных кораблей. Затем чай был отправлен из Индии в Англию. Судно,

пришедшее в Англию раньше других, могло продавать импортный чай дороже других. Позже это стало официальным соревнованием. Первая регата Российской Империи состоялась 8 июля 1847 года в Финском заливе, в нескольких километрах к западу от Толбухинского маяка. Всего было три шхуны с двумя мачтами, самой большой из которых была 257-тонная королевская яхта «Виктория Виктория» и четырех ухая снайперская, самая маленькая из которых - 51-тонная «Disciple». Конкурс и серебряная ваза были награждены на аукционе «Варяг».

Классификация спортивных яхт

Соревнования по парусному спорту обычно проводятся на прогулочных судах одинаковой формы и состоят из одного или нескольких соревнований, которые вместе называются регатами. В каждой гонке каждая лодка садится, и лодка получает несколько очков в зависимости от своего места в гонке. Победителем регаты считается тот, кто набирает наибольшее количество очков по результатам соревнований, составляющих регату.

Гоночные яхты обычно строятся по одному и тому же дизайну и четко определенным правилам - «правилам класса». Такие яхты сгруппированы в категории. Однако яхты каждого класса могут отличаться и модифицироваться по-разному. В прогулочных лодках можно изменять наклон и кривизну мачты, аэродинамическую форму паруса, угол наклона паруса по отношению к яхте и ветру, наклон яхты и многие другие параметры. Материал и крой паруса также могут отличаться. Скорость лодки во многом зависит от настроек, техники управления и характеристик экипажа. Каждый экипаж настраивает лодку для отдыха в зависимости от ее веса, длины и стиля управления, а также от конкретных волновых условий, силы ветра и курса яхты.

На больших прогулочных катерах не всегда возможно построить все прогулочные катера строго по одним и тем же правилам, поэтому каждая яхта измеряется по нескольким параметрам, а затем рассчитываются специальные коэффициенты с использованием специальной формулы для пересчета яхтенного времени и последующего сравнения рассчитанного время всех участвующих яхт "уравнительное соревнование"[2].

Соревнования по парусному спорту в мире. Самым престижным соревнованием парусных лодок является Кубок Америки. В этих соревнованиях соревнуются техники, крупные синдикаты, и обладатель Кубка определяет класс яхты для следующего развлекательного цикла. В результате научных, технических и технологических исследований, проведенных во время Кубка Америки, появилось много новых технологий и материалов, которые теперь успешно используются в аэрокосмической и других областях. В олимпийской программе парусный спорт впервые появился на летних Олимпийских играх 1900 года в Париже, а затем был включен в каждую последующую игру. Соревнования проходят в нескольких яхтенных классах. Есть соревнования между женщинами, мужчинами и экипажами. Всего на Олимпиаде 2017 года по парусному спорту будет разыграно 10 медалей. Первую золотую медаль Советской парусной Олимпиады в 1960 году завоевал

экипаж Твима Пинегина и Федора Шуткова в технически сложном классе звездных яхт. Российские и советские победители и призеры Олимпийских игр (за рулем): Эспер Белосельский-Белозерский, Иосиф Шомакер, Тимир Пинегин, Александр Чучелов, Валентин Манкин, Борис Будников, Виктор Потапов, Андрей Балашов, Тыну Тинисте, Лариса Москалько, Лариса Шайдуко, Ларор [3].

В XX веке заливы успешно использовались во время боевых действий на Ладоге и Балтийском море в 1941-1944 годах. До строительства трассы они обеспечивали эвакуацию блокадного Ленинграда и его жителей, которые в дальнейшем активно использовались для поддержания их жизнедеятельности. Спортивные чемпионы И.П. Матвеев и Ермаков Н.М. наблюдали за боевым применением бамперов.

Парусный спорт во всем мире признан очень опасным, но при этом потрясающим видом спорта. На самом деле очень сложно сказать в какой из стран больше всего продвинут этот вид спорта, но могу сказать, что в Казахстане парусный спорт быстро набирает обороты и продвигается в лучшую сторону.

Список использованной литературы:

1. Колс К. А. - Под парусом в шторм. - Гидрометеиздат, 2018.
2. Григорьев Н. В., Лобач-Жученко Б. Б. — Парусный спорт. — Государственное Издательство «Физкультура и Спорт», 2014.
3. Григорьев Н. В., Коровельский Д. Н., Леонтьев Е. П. - Школа яхтенного рулевого. — Издательство «Физкультура и спорт», 2017.

ОӘЖ 613.71

ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫНДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ МАҢЫЗЫ

Кәрімберді Е.Н., Тағаев Ә.Б., Әбдірәлиев Т.Е.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Спорт и физическая культура - это не только здоровый образ жизни - это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации сил и талантов.

Summary: Sport and physical culture is not only a healthy lifestyle - it is generally a normal and healthy life, which opens up more and more opportunities for the realization of strength and talents.

Бүгінгі таңда қоғамда құндылығы күмән тудырмайтын әлеуметтік құндылықтар бар: осы құндылықтардың бірі - дене шынықтыру. Тұлғаның қалыптасу процесіндегі бұл құндылықтың құндылығы өте зор. «Тәні саудың – жаны сау» деген мақал бекер айтылмаған. Дегенмен, қазіргі уақытта дене шынықтырудың алар орны ерекше. Мұның бәрі жастардың дене бітіміне деген қызығушылығын тәрбиелеуден бастау алады.

Бұл мәселе әсіресе барлық колледждердің, институттардың және университеттердің студенттері үшін өзекті, өйткені дәл осы уақытта және осы

жаста салауатты өмір салтының негізі қалыптасады және қаланады, ал дене шынықтыру әрқашан басымдық бола бермейді. Сонымен бірге студенттерге түсетін оқу жүктемесі орасан зор, бұл олардың студенттің жалпы физикалық және психикалық жағдайына айтарлықтай зиян келтіреді және бұл әсіресе колледжде оқу кезеңімен сәйкес келетін тұлғаның қалыптасу процесіне теріс әсер етуі мүмкін [1].

Осы кезеңде дене шынықтыру ұғымын білім алушының дене дамуының, оның денсаулығы мен психикасының жай-күйінің және шын мәнінде «дене мәдениетінің» жиынтығы ретінде қарастыру қажет. Бұл тақырыптың өзектілігі әлеуметтік және атап айтқанда, жастар саясатының жаңа курсынан туындап отыр, мұнда негізгі орын «салауатты қоғам» және салауатты өмір салтын қалыптастырудың барлық саласына берілген. Заманауи жағдай жастардың дене шынықтыру деңгейін көтеруге нақты мүмкіндіктері жиі бола бермейді.

Осыған қарамастан, мұндай көзқарас бар, оған сәйкес спортты дамытудың және дене шынықтыруды насихаттаудың тиісті деңгейінің болмауы никотинге тәуелділік, алкоголизм, «сыра алкоголизмі», нашақорлық – негізінен жастар арасында. Сондықтанда бұндай жағдайларды жою керек.

Жоғары оқу орындарында оқу процесінде және кәсіптік қызметті таңдауда дене шынықтырудың тұлғаның қалыптасу процесіне әсерін зерттеу үшін тұлғаның міндетін қоятын тұрақты және уақытша жағдайларды ескеру қажет. Оның физикалық жағдайы мен денсаулығын жақсартуды қолға алу керек. Яғни, бұлардың жиынтығы дене шынықтырудың мәні мен рөлін қарастыруды камтиды.

Адамның денсаулығы, дамуы және жалпы жағдайы үшін дене шынықтыру мен спорттың маңызын айтып жеткізу мүмкін емес. Жастайынан ата-ана, ұстаздар, бұқаралық ақпарат құралдары – радио және теледидар балаға дене шынықтыру жаттығуларының қайталанбас пайдасын сіңіріп, қайталап айтып, балаларды спортпен белсенді айналысуға шақырады. Дәл осы жаста спорт, әдетте, өсіп келе жатқан ағзаның дұрыс және үйлесімді дамуын бақылайтын тәжірибелі жаттықтырушылар мен мамандардың бақылауында болады [2].

Мектеп жасында бұл рөлді негізінен мектептегі дене шынықтыру мұғалімдері атқарады.

16 жасқа қарай адамның өзіндік санасы жеткілікті түрде қалыптасады. Дәл осы сәттен бастап спорттың ойындық сипаты жеке тұлғаның дене шынықтыру мен спорттың оған әкелетін барлық пайдалылығы мен қуанышын байыпты және толық сезінуіне айналады. Жағымды жағы – спорт коммуникативті дағдыларды дамытуға ықпал етеді, кешендерді жеңілдетеді және босатады; физикалық белсенділік, белсенді қимыл-қозғалыс ой еңбегінде өте пайдалы әсер етеді, бұл оқушылар мен студенттер үшін ешбір жағдайда артық болмайды. Сонымен қатар, олардың физикалық мүмкіндіктерін өз бетінше бағалау және соған сәйкес олардың күшті жақтарын нақты есептеу қажеттілігі туындайды.

Колледждерде, жоғары оқу орындарында оқытылатын дене шынықтыру пәні адамның жалпы дене бітімінде, оның денсаулығында, дене шынықтыру дайындығы мен дене бітімінде тағы бір әсерді құрайды.

Дене шынықтыру – бұл ең алдымен әртүрлі аурулардың және ең алдымен гипертония мен жүректің ишемиялық ауруларының алдын алу. Техникалық мамандарда жиі кездесетін бұл аурулар ұзақ емдеуді қажет етеді. Бірақ, өкінішке орай, бұл әрқашан қалпына келтіруге әкелмейді. Олардың алдын алу айтарлықтай әсер етеді.

Жаттығу процесінде жұмыс қабілеттілігі артады. Бұл адамның белгілі бір уақыт аралығында үлкен жұмыс істеу қабілетінің артуы арқылы көрінеді. Бұлшықет тынығу жағдайында жұмыс қабілетінің жоғарылауымен жүрек соғу жиілігі төмендейді. Адам көп жұмыс істей бастайды, бірақ сонымен бірге аз шаршайды. Демалыс және ең бастысы, ұйқы ағзамен толығымен пайдаланылады.

Біздің студенттердің кәсіби қызметі дене еңбегін білдіреді, яғни мұндай адамның жақсы дене бітімі және тамаша денсаулығы болуы керек. Ал мұның барлығына спортпен, дене шынықтырумен жүйелі түрде шұғылдану арқылы қол жеткізуге болады [3].

Қоғам дамуының осы кезеңінде тиімді жұмыс күшінің қажеттілігіне байланысты адамның дене шынықтыру дайындығының маңыздылығы арта түсуде. Сонымен қатар дене шынықтыру мен спорт адамға тән кемелдік сезімін ғана емес, оған күш-қуат беріп, рухын қалыптастырады. Қазіргі қоғамға аса қажетті тұлғаның адамгершілік қасиеттерін көтереді.

Дене шынықтыру тұлғаның қалыптасу процесінде орасан зор мәнге ие болады, ол оған әр тараптан әсер етіп, адамгершілік қасиеттерді, рухты қалыптастырады және дене жағдайына әсер етеді, өмір мен еңбекке жаңа көзқарасты, өмір мен еңбектегі жаңа жетістіктерді ынталандырады - бұл дене мәдениетінің әсері.

Дене шынықтыру мен спорттың маңыздылығына саналы түрде қорытынды жасау үшін адам оның өз өміріндегі рөлін түсінуі керек.

Спорт және дене шынықтыру – салауатты өмір салты ғана емес – бұл әдетте күш пен дарындылықты жүзеге асыруға барған сайын көбірек мүмкіндіктер ашатын қалыпты және салауатты өмір. Міне, саналы адам өмірінің жемісті болуы үшін, өзін де, айналасындағыларды да қуанышқа бөлейді деп басатын жол. Өмірдің прогрессивті ырғағы барған сайын физикалық белсенділікті және фитнесті қажет етеді. Өмір бойы иығымызға түсетін барлық өсіп келе жатқан жүктемелер жоғары физикалық жетілдіруді талап етеді, оған дене тәрбиесі арқылы қол жеткізу керек.

Әрбір саналы адам өз өмірін бақытты өмір сүргісі келеді. Бірақ денсаулықты сыйлық ретінде сатып алуға болмайды. Ешбір онлайн сыйлық дүкені сізге бұл істе көмектеспейді. Сондықтан кеш болмай тұрып оны сақтау үшін барлығын жасау керек. Әдетте, дұрыс емес өмір салтын ұстанудың нәтижесінде адамда жүйке аурулары, әртүрлі аурулар, жұмыста және үйде қиындықтар туындайды. Бірақ сіз жай ғана ойлануыңыз керек: біз

денсаулығымызды сақтау үшін қолдан келгеннің бәрін жасаймыз ба? Өйткені, егер сіз өмір салтын дұрыс құрсаңыз, дәрігерге жиі барудан аулақ болуға болады.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М.: ФиС, 2017.
2. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. - М., 2012.
3. Маркова В. Здоровый образ жизни студентов М., 2010 г.

УДК 372.016.796

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФУТБОЛУ

Ким А., Ахмедов С.

Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін: Бұл мақалада футбол жарыстарын өткізудің ерекшеліктері туралы мәселе қарастырылады.

Summary: This article discusses the issue of the specifics of football competitions.

Футбол (англ. Footyt. Foot «стопа» + мяч «мяч») - многократное попадание мяча в ворота соперника стопой или другими частями тела (кроме руки). Команда соперника. В настоящее время это самый популярный и популярный вид спорта в мире. ФИФА и Международный олимпийский комитет используют слово «футбол» в качестве официального международного названия игры. Полное английское название Футбольной ассоциации было выбрано после основания Футбольной ассоциации Англии в 1863 году, чтобы отличить эту игру от других видов футбола того времени, таких как регби в школе регби. Со временем длинные названия версий игр стали сокращаться в повседневной речи и в прессе. Во-первых, «Доц. Сокращенное название. Он был распространен в Англии, а затем в 1880-х годах был сформирован путем добавления суффикса «-er» к сокращению «-so-» в оксфордском методе термина «футбол». жестокий »). Термин «футбол» используется в журналах по крайней мере с 1892 года. Согласно Оксфордскому словарю английского языка, первое слово «футбол» было использовано в письме английского поэта Эрнеста Дюсона в 1889 году (хотя он написал его на языке Соккана, вероятно, потому, что оно не имело стандартной литературной формы). Сегодня название футбола распространено в нескольких англоязычных странах, где другой футбол уже давно популярен. Например, в Австралии и Новой Зеландии футбол исторически назывался австралийской футбольной лигой или лигой регби. В Ирландии термин «футбол» относится к голевому футболу, поэтому футбол используется в прессе. В Южной Африке большая часть игры называется футболом, о чем свидетельствуют чемпионат Южной Африки, Футбольная лига Премьер-лиги и стадион Soccer City, где проходил финал чемпионата мира 2010 года. В Соединенных Штатах и Канаде термин футбол используется потому, что его называют американским футболом и канадским футболом. В Англии

название футбол устарело и больше не принимается новым поколением болельщиков. Название игры на других языках:или процитировав слово football по-английски, например, по-русски - «футбол», по-португальски - Futebol; или отслеживание слова футбол, например, немецкий - футбол, греческий - ποδόσφαιρο, финский – футбол. В игры с мячом играют во многих странах. В Китае этот спорт получил название Чжу-Кэ. В древней Спарте игра называлась «Эпискрос» , а в древнем Риме - «Гарпастум» . Примерно в 14 веке итальянцы изобрели футбол. Они привезли эту игру на Британские острова [1].

Первые правила В 19 веке английский футбол приобрел такую же популярность, как крикет. В нее играли в основном в университетах. В некоторых школах правила разрешали кормить дриблинг и гандбол, в других это было запрещено. Первая попытка создания единых правил была предпринята в 1846 году, когда встретились представители разных университетов. Они установили правила первого. В 1857 г. был основан первый специализированный футбольный клуб «Шеффилд». В 1863 году после долгих переговоров был издан указ об Английской футбольной ассоциации. Размер и назначение поля также были приняты. В 1871 году был основан старейший футбольный турнир мира - Кубок Англии. В 1891 г. было принято уголовное правило. Но сначала пенальти был произведен не с точки, а с линии, которая, как и сейчас, находилась в 11 метрах от ворот. Начало международных соревнований. После избрания Жюля Риме президентом ФИФА в 1921 году предложение рассматривать постолимпийские турниры как «любительский чемпионат мира» было ратифицировано. Эти турниры - в 1924 и 1928 годах - выиграла уругвайская команда. Благодаря этим успехам Футбольная ассоциация Уругвая не имела соперников в борьбе за право проведения первого чемпионата мира 1930 года (известного в России как чемпионат мира). Уругвай стал домашним чемпионом, трехкратным обладателем Кубка мира. Первый победитель чемпионата мира по футболу. Это открыло новую эру в истории футбола. До 1970 года кубок назывался Жюлем Риме «Nike Goddess Cup», но после третьей победы сборной Бразилии на чемпионате мира он был отдан ему навсегда. Вместо этого он начал играть на нынешнем чемпионате мира [2] .

Команда

Футбольная команда состоит из 11 человек, в частности:

Вратарь;

Защитник;

Нападающий;

Капитан;

Стартовый состав;

Запасной игрок

Футбольный тренер

Тактика

Игра в футбол требует скорости, силы и навыков . В первом матче Англии против Шотландии обе команды играли в слишком агрессивный

футбол. Шотландия играла 2-2-6, а Англия 1-1-8, но ни одной из команд не удалось забить. Позже аналогичные схемы существовали, но после изменения правила о беженцах количество нападавших сократилось до трех или двух. После победы на чемпионате мира 1958 года сборная Бразилии сыграла со счетом 4-2-4, и два нападающих отдали мяч двум центральным нападающим. На чемпионате мира по футболу 1966 года Англия играла по системе 4-4-2, в которой нет крыльев, но есть крылья, связанные с атакой или отступлением от защиты. Во многих клубах по всему миру есть системы, которые взимают «бесплатную» или «более чистую» плату. Он сидит за центральными защитниками и исправляет их ошибки. Эта модель была впервые опробована Элинио Эррера в ее книге «Internationale». Пока Ринус Михелс работал в «Аяксе», возникла концепция «идеального футбола». Это означает, что игроки могут меняться местами на поле в соответствии с условиями. В результате «Аякс» и сборная Голландии под руководством Ринуса достигли больших успехов. Футбольный клуб — базовая ячейка всей футбольной структуры. Он является связующим звеном между футболистами, персоналом и организациями. По сути это команда футболистов, входящая в одну из организаций, имеющая определённую инфраструктуру и обслуживающий персонал [3]. По данным ФИФА, в 2001 году на планете играли в футбол около 250 миллионов человек. Более 20 миллионов из них - женщины. Зарегистрировано около 1,5 миллиона команд и 300 тысяч профессиональных клубов.

По словам президента ФИФА Блаттера, в мае 2004 года общее количество игроков в мире составляло 250 миллионов, что составляет 4,1% населения мира. По количеству стран США занимают первое место по количеству игроков (около 18 миллионов, из которых 40% - женщины), за ними следуют Индонезия (10 миллионов), Мексика (7,4 миллиона), Китай (7,2 миллиона). Бразилия (7 миллионов), Германия (6,2 миллиона), Бангладеш (5,2 миллиона), Италия (4 миллиона), Россия (3,8 миллиона). Однако количество игроков в той или иной стране совершенно не говорит о качестве футбола во всем мире. Только европейские и южноамериканские команды выиграли чемпионат мира, а у Уругвая, двукратного победителя чемпионата мира, игроков меньше, чем у России. В июле 2017 года Международная футбольная ассоциация (ФИФА) объявила о плане привлечь 60% населения мира с помощью футбола к 2026 году. ФИФА планирует инвестировать 4 миллиарда долларов в развитие футбола. Международные соревнования. Самым ценным соревнованием является чемпионат мира по футболу, который проводится каждые четыре года в разное время в другой стране (обычно на другом континенте).

Список использованной литературы:

1. Малов, В. И. Я познаю мир: Футбол. — Издательство «Астрель», 2018
2. Валь А. История футбола // М.: Изд-во АСТ. — 2015
3. Футбол // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона : в 86 т. 2017.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ОҚУ ПРОЦЕСІН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ МЕН ТӘСІЛДЕРІ

Күнгеі Б.М., Қангелді О.М., Байжанова Ф.Б.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье рассматриваются технологии и подходы к организации учебного процесса по физической культуре в современной системе физкультурного образования.

Summary: This article discusses technologies and approaches to the organization of the educational process in physical culture in the modern system of physical education.

«Дене шынықтыру» пәнінің жеке тұлғаны тәрбиелеуде алатын орны ерекше. Ол оқушының дене дамуына, сондай-ақ әлеуметтік, дербес және рухани қасиеттерін қалыптастыруға ықпал етеді. Мектептің білім беру жүйесінің құрамына да бола отырып, дене шынықтыру оқушыларда салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған. Осындай жол арқылы болашақта салауатты әлеумет қалыптастыруға болады. Сонымен қатар, дене шынықтыру сабағындағы негізгі қағидаттардың бірі – белсенділік. Ол дене шынықтырумен айналысатындардың ойластырылған негізде, терең түсінуін қамтамасыз етіп, дене шынықтыру-спорт шараларына тұрақты қызығушылық мен қажеттілік тудыруға, сондай-ақ барынша белсенді болуға жетелеуге бағытталған. Бұл қағидатты іске асыру дене шынықтырумен айналысатындардың түрлі жаттығуларды орындау техникаларын біліп, терең түсініп, дене шынықтыру үдерісіне саналы және байсалды қарауға көмектеседі [1].

Елбасы Н.Ә. Назарбаев әрбір жылғы халқына арнаған жолдауында: «Жедел дамып келе жатқан ортада өмір сүруге қабілетті; ұлттық тілді, тарихты жетік меңгерген, отандық мәдениетті бойында қалыптастырған; шығармашылығы дамыған жеке тұлғаны қалыптастыру» деп атап өткен болатын. Бүгінде білім - қоғамның әлеуметтік-экономикалық, интеллектуалдық және рухани дамуының стратегиялық бағдары ғана емес, сонымен қатар біздің қоғамымыздың қауіпсіздігінің кепілі.

Оқытудағы жаңа технология аса қажетті педагогикалық мәселелердің шешімдерін табуға, ой еңбегін арттыруға, оқу процесін тиімді басқаруды қамтамасыз етеді. Жаңа технологияларды оқыту үрдісінде қолданудың негізгі ерекшелігі ол оқытушылар мен оқушыларға өз бетімен және бірлесіп шығармашылық жұмыс жасауға көп мүмкіндік береді және оны педагогикалық мақсатта пайдалану оқушылардың зердесіне, сезіміне, көзқарасына әсер ете отырып оның интеллектуалдық мүмкіншіліктерін арттыруға көмектеседі.

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 мектептегі дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол

сабақтан тыс, мектептен де тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі екенін ескерсек, қазіргі кезеңдегі 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. Қазіргі кезеңде жалпы орта мектептердегі оқу бағдарламаларын құрастыру бағыт-бағдары өзгерді [2].

Белсенділік–адам орындайтын іс-шаралардың өлшемі, оның жұмысқа тартылу деңгейі. Дидактикалық тұрғыдан алғанда, белсенділік деп білім, білік және дағдыларды саналы түрде игерудің алғышарттарын, шарттары мен нәтижесін атаймыз. Проблемалық оқыту әдісі теориялық сабақтарда да, тәжірибелік сабақтарда да қолданылады. Мысалы, проблемалық оқыту әдісі қолданылатын сабақта 1-сынып оқушылары тірек-қозғалыс дағдыларын дамыту мәселесін қарастырғанда оларға мынадай сұрақтар қойылуы мүмкін: Аяқпен неше түрлі жолмен қозғала аласың? Оқушылар бұл қозғалыс түрлерін көрсету керек.

Жоғарыда аталған сабақ түрлерінің барлығына тән ортақ белгілер бар.

Олар:

- ойлау қызметі жоғары деңгейде іске қосылған;
- ұжымдық жұмыс түрлері жеке жұмыс түрлерімен бірге қолданылады;
- оқушыларға әсер ететін эмоция деңгейі артады;
- танымдық тұрғыдан оқушылардың дербестігі;
- өз бетінше білім алуға ынталандыру, бұл саралау әдісін іске асыруға мүмкіндік береді;
- оқушы мен мұғалімнің арасындағы тығыз қарым-қатынас;
- оқу үдерісінің тиімділігі артады [3].

Бұның барлығы оқушы білімінің сапасына қазіргі заман сабағына қойылатын маңызды талаптардың бірі–оқушының денсаулық жағдайын, дене бітімінің дамуын, қимыл-қозғалысқа дайындығын, психикалық даму ерекшеліктерін есепке ала отырып, саралау және жекешелендіру тәсілін қолданудың маңызы зор. Саралау және жекешелендіру тәсілі дене шынықтыру саласында жоғары нәтижелері бар балалармен қоса, бұл саладағы нәтижелері төмен балалар үшін де маңызды. Әдетте қимыл-қозғалыс қабілетінің нашар дамуы оқушының бұл сабақта үлгерімінің төмен болуының басты себебі болып жатады. Ал орташа оқушыға есептелген сабақта деңгейі жоғары оқушыға қызықсыз болады. Оның үстіне, дене шынықтыру сабағында балалар негізгі, дайындық және арнайы топ деп бөлінеді. Сондықтан, тапсырмаларды да, сабақ мазмұнын да, оқу материалын игеру қарқынын да, нәтижелерді бағалауды да саралау қажет. Дене шынықтыру сабағында оқытуды тиімді түрде саралай білу әркімге білім бере отырып, оларды лайықты әрі шабыттандырушы түрде жұмылдыруға жол ашады. Оқушыларының ішкі уәжін арттыру үшін бірқатар

педагогикалық оқыту тәсілдерін қолдануға болады. Мысалы: оқушылардың қызығушылығын туғызып, олардың қажеттіліктері мен ұмтылысына сай келетін тапсырма орындауды қамтитын жаттығуларды әзірлеу және жетілдіру. Бұл оқушылардың спортшыларды тануына мүмкіндік береді. Олардың сынып қабырғасынан тыс дене шынықтыру жаттығуларымен айналысу тәжірибесі қандай? Олардың білетіні және қолынан келетіні мен істегісі келетінінің арасында қалай байланыс орнатуға болады? Мұны оқытуға қалай тиімді кіріктіре алуға болады? Сондай-ақ, мұғалім оқушылар өздері баратын секцияда үйренген дағдыларын көрсетуді өтіне алады [4].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Е.Уақбаев Қазақстанда дене тәрбиесі жүйесінің дамуы. Алматы: Санат, 2000. - 95 б.
2. Мұқышова М, Валеология. Денсаулық және өмірлік дағдылар. Алматы, № 3, 2009 – 6 б.
3. Дене тәрбиесі. Б.Болатбек. Алматы: Атамұра, 2004. 112 б.
4. Дене тәрбиесі. М. Тұрыскелдина. Алматы: Атамұра, 2003. 112 б.

ОӘЖ 796.022.7

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА

Қожабек С.С, Ермеш А.М, Салыпбек Н.Т.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье рассматривается легкая атлетика.

Summary: This article discusses athletics.

Жеңіл атлетика-бұл әртүрлі пәндерді қамтитын кешенді спорт түрі. Ол спорт ханшайымы болып саналады, сондықтан "тезірек, жоғары, күшті" ұранындағы үш үндеудің екеуін жеңіл атлетикалық пәндерге еш ойланбастан жатқызуға болады. Жеңіл атлетика алғашқы Олимпиада ойындарының спорттық бағдарламасының негізін құрады. Жеңіл атлетика өзінің позицияларын қарапайымдылығымен, қол жетімділігімен және қаласаңыз, бәсекеге қабілетті пәндерінің табиғилығымен жеңіп алды. Бұл негізгі және ең бұқаралық спорт түрлерінің бірі.

Жеңіл атлетика өзінің танымалдылығына ие болды, өйткені оны алу үшін қымбат жабдық қажет емес. Осының арқасында жеңіл атлетика Азия, Африка және Латын Америкасы сияқты елдерде де танымал бола алды. Бұл спорттың кең дамуына, өте танымал болуына, оның үнемі дамып келе жатқан эволюциясына байланысты жеңіл атлетика XX ғасырдың екінші жартысында бүкіл әлемде мойындалды және "спорт патшайымы" деп аталды. Көптеген ондаған жылдар бойы ешкім бұл атақты атақтың заңдылығына күмәнданбады. Жеңіл атлетика шынымен спорт әлемін басқарады, оны планетаның ең шалғай бұрыштарында жақсы көреді және құрметтейді.

Жеңіл атлетика - ежелгі спорт түрлерінің бірі. Сонымен, біздің дәуірімізге дейінгі ғасырлар бойы Азия мен Африканың кейбір халықтары жеңіл атлетика жарыстарын өткізді. Бірақ бұл спорттың шынайы гүлденуі ежелгі Грецияда пайда болды. Күрес, жұдырықтасу және тұтастай алғанда, кипу жасаған барлық

жаттығулар гректер ауыр атлетикаға жатқызылды."Жеңіл атлетика"атауы бүгінде өте шартты екені түсінікті, өйткені, мысалы, өте ұзақ қашықтыққа жүгіру марафон немесе балғамен лақтыру "жеңіл" физикалық жаттығулармен айту қиын.Спортшылардың ең көне сайысы, сөзсіз, жүгіру [1].

Ежелгі дәуірдегі алғашқы Олимпиада ойындары біздің дәуірімізге дейінгі 776 жылы өтті.Е. содан кейін жарыс бағдарламасына тек 1 кезеңге жүгіру кірді (192 м 27 см). Біздің дәуірімізге дейінгі 724 жылы жүгіру 2 - ші кезеңге өтті, ал төрт жылдан кейін алғашқы Олимпиадалық жүгіру 24-ші кезеңге өтті. Ойындардағы жеңіс өте жоғары бағаланды.Чемпиондарға үлкен құрмет көрсетілді,құрметті лауазымдарға сайланды,олардың құрметіне ескерткіштер тұрғызылды.

Ежелгі Грецияда ұзындыққа секіру және эстафеталық жүгіру (лампадериомалар) өте танымал болды, оған қатысушылар бір-біріне жанып тұрған алауды берді.Кейінірек Олимпиада ойындарының бағдарламасына диск лақтыру және найза лақтыру кірді, ал б.з. д. 708 жылы көпсайыс - пентатлоннан жарыстар алғаш рет өткізілді,оған 1 сатыға жүгіру, диск лақтыру, найза лақтыру, ұзындыққа секіру кірді (жүгіру кезінде спортшы қолында салмағы 1,5-тен 4,5 кг-ға дейін гантель ұстаған) және күрес (панкратион).

Орта ғасырларда жеңіл атлетикадан ірі жарыстар өткізілген жоқ, дегенмен мереке күндері адамдар тас лақтырудан, ұзындыққа және биіктікке секіруден, жылдамдыққа жүгіруден жарысып, көңіл көтерді. Кейінірек Батыс Еуропада жүгіру, секіру және лақтыру рыцарлардың дене шынықтыру жүйесіне кірді.

Осы кезеңде жарыстың нақты ережелері болған жоқ,сондықтан әр жарыста олар спортшылар арасындағы келісім бойынша орнатылды.Алайда, біртіндеп ережелер тұрақты бола бастады.Сонымен қатар жеңіл атлетикалық снарядтар да жақсарды. XIV ғасырда ауыр тасты лақтырудан атыс қаруын ойлап тапқаннан кейін олар металл зеңбіректі итеруге көшті.Лақтырудағы темір балғамен біртіндеп тізбектегі балғамен,содан кейін тізбектегі ядро ауыстырылды (қазіргі уақытта тұтқасы бар болат сымдағы ядро).

Жеңіл атлетика спорт түрі ретінде XIX ғасырдың бірінші жартысының аяғында ғана қалыптаса бастады.1789 жылы полюстен секірудің нәтижелері (1 м 83 см, Д. Буш, Германия), 1792 жылы бір мильге жүгіруде (5.52,0, Ф. Пауэлл, Ұлыбритания) және 1830 жылы 440 ярд (2.06,0, А. Вуд, Ұлыбритания), 1827 жылы биіктікке секіруде,балғамен лақтыруда 1838 ж. (19 м 71 см, аудан, Ирландия),1839 ж. (8 м 61 см, т. Қазіргі заманғы жеңіл атлетика тарихының басталуы 1837 жылы Регби қаласындағы (Англия) колледж оқушыларының шамамен 2 км қашықтыққа жүгіруден басталды деп саналады,содан кейін мұндай жарыстар Англияның басқа оқу орындарында өткізіле бастады. Кейінірек жарыс бағдарламасына қысқа қашықтыққа жүгіру, кедергілермен жүгіру, салмақ лақтыру,ал 1851 жылы жүгіруден ұзындық пен биіктікке секіру кірді. 1864 жылы Оксфорд және Кембридж университеттері арасында дәстүрлі екі жақты матчтардың негізін қалаған жыл сайынғы алғашқы жарыстар өткізілді.

1865 жылы Лондон атлетикалық клубы құрылды, ол жеңіл атлетиканы танымал етті, жарыстар өткізді және әуесқойлық мәртебесінің сақталуын қадағалады. 1880 жылы Британ империясының барлық жеңіл атлетикалық ұйымдарын біріктірген жеңіл атлетикалық спорттың жоғарғы органы-әуесқой атлетикалық қауымдастық құрылды [2].

Англиядан біраз уақыттан кейін АҚШ-та жеңіл атлетика дами бастады (Нью-Йорктегі атлетикалық клуб 1868 жылы, студенттік спорт одағы-1875 жылы), онда ол тез арада университеттерде кең таралды. Бұл кейінгі жылдары әлемдегі американдық спортшылардың жетекші орнын қамтамасыз етті. 1880-1890 жылдары әлемнің көптеген елдерінде жеке клубтарды, лигаларды біріктіретін және жеңіл атлетикадан жоғары органдардың құқықтарын алған әуесқой жеңіл атлетикалық қауымдастықтар ұйымдастырылды.

Біздің заманымыздың 1896 Олимпиада ойындарының жандануы жеңіл атлетиканың дамуына үлкен әсер етті. 1912 ж. 17 шілдеде Стокгольмде Халықаралық әуесқой жеңіл атлетика федерациясы құрылды-жеңіл атлетиканың дамуын басқаратын және осы спорт түрінен жарыстар ұйымдастыратын орган. Федерация құрылған кезде оған 17 ел кірді. Қазіргі уақытта 210 елдің ұлттық жеңіл атлетика федерациялары ААФ мүшелері болып табылады.

Жарғыға сәйкес халықаралық жеңіл атлетика федерациясы әлемде жеңіл атлетиканы дамыту мақсатында ұлттық федерациялар арасындағы ынтымақтастықты дамытады, ерлер мен әйелдерге арналған жеңіл атлетика жарыстарының ережелері мен ережелерін жасайды, федерация мүшелері арасындағы даулы мәселелерді шешеді, халықаралық олимпиада комитетімен ынтымақтасады, әлемдік рекордтарды бекітеді, жеңіл атлетиканың техникалық мәселелерін шешеді. Еуропада жеңіл атлетиканың дамуына басшылық ету және еуропалық жарыстардың күнтізбесін реттеу, оларды 1967 жылы өткізу.

Қазіргі заманғы жеңіл атлетика көптеген сынақтарға тап болады. Халықаралық жеңіл атлетика федерациясының басты бас ауруы барлық жағынан жеңіл атлетикалық спортқа шабуыл жасауды жалғастыратын допинг мәселесі болып қала береді. Жеңіл атлетикада нәтижелерді жасанды түрде арттыру үшін химиялық заттар мен физиологиялық ынталандыру әдістерін қолдану кәсіби спорт сияқты көп. Бірінші жағдайда қолдануды ынталандыратын препараттардың кетеді түп тамырымен антикалық. 1980 жылдарға дейін допингті қолдану жағдайлары оқшауланған, толық расталмады және ережелерден тыс қоғамдық пікірді тартпады. 1968 жылы әлем чемпиондары Ирина мен Тамара Пресс спорттан кетті, олимпиада ойындарында қосымша рәсім ретінде спортшылардың жынысын анықтау енгізілді. 1980 жылдардан бастап спортшылардың допинг пен санкцияларды қолдану тәсілін түбегейлі өзгерту туралы шешім қабылдады. Допингке қарсы тексерулер ұзақ уақыт бойы болған, бірақ оларды жүргізу процедурасы спортшылар алдын-ала дайындала алатындай болды. 1984 жылы Татьяна Казанкина Париждегі жарыстар кезінде кенеттен допинг-сынаққа шақырылды, бас тартты және шеттетілді.

Шынымен де қатты жанжал канадалық спринтер Бен Джонсонның ісіне байланысты болды ол 1988 жылы Сеул Олимпиадасының финалында 100 метрлік жарыста жеңіске жетті. Келесі күні Джонсон денесінде станазол препаратының табылуына байланысты шеттетілді. Әрі қарай жанжалдар бірінен соң бірі Катрин Краббе (Германия, 1991 жылғы әлем чемпионы спринт), Рэнди Барнс Людмила Энkvист-Нарожиленко (КСРО/Ресей 100 м кедергілермен, Олимпиада чемпионы) және т.б. 1984 жылдан бастап жеңіл атлеттермен қатты допинг болған бірде-бір Олимпиада болған жоқ [3].

Германия біріккеннен кейін, жеңіл атлетиканың авангардының бұрынғы өкілі Германия Демократиялық Республикасына тұтқындалған және өз еркімен танылған спортшылар мен жаттықтырушылардың көп саны келді. Хайке Дрехслер, Рут Фукс, Илона Слупянек допинг қолданғандардың тізімін өз еркімен толықтырды. Хайди (Андреас) Кригер (1986 жылғы Еуропа чемпионы) спорт тазалығы үшін күрестің символдарының бірі болды. 1997 жылы ол жынысты түзету операциясын жасады, өйткені тыйым салынған препараттарды қолдану жыныстық сипаттамалардың өзгеруіне әкелді.

Жеңіл атлетика-дене тәрбиесінің мемлекеттік жүйесінің бөлігі. Жеңіл атлетикалық жаттығулар оқушылардың, оқу орындарының барлық түрлеріндегі оқушылардың дене тәрбиесі бағдарламаларына, спорттың барлық түрлеріндегі жаттығу жоспарларына, үлкен жастағы еңбекшілердің дене шынықтыру сабақтарына кіреді. Жеңіл атлетика секциялары дене шынықтыру ұжымдарының, спорт клубтарының, ерікті спорт қоғамдарының қызметінде жетекші орын алады. Жеңіл атлетикалық спорттың кең шежіресінде үлкен жеңістер мен керемет рекордтық жетістіктермен байланысты көптеген даңқты есімдер бар. Өткеннің чемпиондары мен чемпиондары уақыт пен кеңістікті жаулап алып, өз ізбасарларына жол ашты, адамзаттың жалпы прогресінің құрамдас бөліктерінің бірі-физикалық жетілу жолында одан әрі алға жылжу үшін бағдарлар белгіледі.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. "Спорт патшайымының" олимпиадалық сақиналары, 2018 ж
2. Е.А. Малков. "Спорт патшайымымен" достасыңыз. Мәскеу, "ағарту", 2017 ж.
3. Попов В., Сулов Ф., Ливадо е. жас спортшы. Мәскеу, "дене шынықтыру және спорт", 2016 ж.

ОӘЖ 697.77.01

ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ТЕХНИКАСЫ

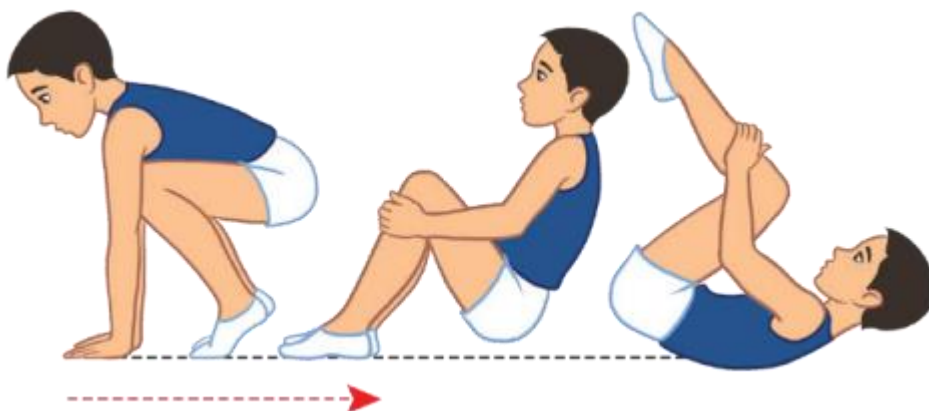
Лесбекова Ұ.Х., Шубай Д.Б., Сагынбаев Р.С.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Физические упражнения - движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.

Summary: Physical exercises are movements or actions used to develop physical abilities (qualities), organs and systems, to form and improve motor skills.

Кез келген жаттығудың екі түрлі техникасы мен әдістері дұрыс немесе бұрыс орындалуы мүмкін. Жаттығу техникасы дегеніміз не? Іс-әрекеттің нәтижелі орындалуы жаттығу әдісі немесе әдістемесі деп аталады. Тиімділік дегеніміз жаттығудың денеге жақсы әсер етуі (мысалы, күшті арттыру, бұлшықет топтарын жаттықтыру) және әрекеттің тиімділігі (мысалы, жүгіру және ұзындыққа секіру техникасын орындау кезіндегі ең ұзын секіру) [1].

Жаттығу техникасын үнемі дамып отыру керек. Ескі әдістерді жаңа, тиімдірек әдістермен алмастыруға болады. Бұл құбылыс жаттығуларды орындаудың идеалды жолын үнемі ізденуге, оқыту әдістерін жетілдіруге және сол арқылы қиын, тиімді жаттығуларды орындауға әкеледі.



Сурет 1 - Кешенді жаттығу жасау технологиясы

Спорттық дайындық деңгейіне сұраныстың артуы, жаңа озық спорттық құрал-жабдықтардың пайда болуы, ескі тәсілді енгізудегі өзгерістер, жаңа озық оқыту әдістерінің пайда болуы кіреді. Мысалы, бұрын жүгіру мен биіктікке секіру техникасы, бұрын аяқты айқастырып секіру техникасы, кейінірек жиектен секіру техникасы, енді арқамен секіру болып түрлері бөлінеді. Жабдықтардың әр түрі өзгерген сайын биіктік те, әлемдік рекорд та артады (сурет 1).

Дене шынықтыру жаттығуларын орындаудың стандартты қағидалары бар. Бірақ әрбір спортшы өзінің физикалық күшінің, ақыл-ой және физикалық мүмкіндіктерінің мүмкіндіктерін ескере отырып, өз техникасын пайдаланады.

Жаттығу техникасының өз бөліктері мен құрамдас бөліктері бар. Жаттығу техникасы спортшының толық орындаған қозғалыс бейнесіне негізделген.

Мысалы, жүгіру және ұзындыққа секіру кезінде ол жүгіру, итермелеу, ұшу, қону сияқты техникалық бөліктерге бөлінеді. Бұл қозғалысты орындау кезіндегі техниканың ең маңызды бөлігі. Мысалы, ұзындыққа секіруде – аяқпен секіру. Техниканың басқа бөліктері - жүгіру, ұшу және қону - негізгі дене қозғалысына көмектесетін көмекші қозғалыстар.

Жаттығу техникасы үш кезеңге бөлінеді:

Дайындық кезеңі – негізгі қозғалыс әрекетіне жақсы жағдай тудыруға арналған қимыл-қозғалыс.

Негізгі кезең – негізгі мақсатты орындауды шешетін қимыл-қозғалыс. Мысалы, ұзындыққа секіруде серпілу, ұшу.

Қортынды кезеңі - қозғалыстың аяқталу кезеңі. Мысалы, ұзындыққа секірудегі жерге түсу [2].

Дене жаттығу құрылымы оның маңызды түрлерінің бірі ретінде дене мәдениетін қамтиды, ол өз кезегінде өзіндік құрылымы бар. Оның негізгі түрлері – арнайы емес дене шынықтыру, дене шынықтыру, спорт және қозғалысты қалпына келтіру. Бұл құрылым тарихи, жеке және қоғамдық қажеттіліктерді қанағаттандыру процесінде қалыптасты.

Дене жаттығуларының формасы – олардың сыртқы және ішкі ұйымдастырылуы, жүйелілігі, реттілігі арқылы анықталады.

Ішкі форма қозғалыстарды орындау кезінде негізгі функцияларды қамтамасыз ететін процестердің өзара байланысы мен бірізділігін қамтиды. Мысалы, жүгіру кезіндегі процестердің байланысы (биологиялық және басқалары) күрес кезіндегіге қарағанда басқаша болады.

Жаттығулардың сыртқы түрі қозғалыстың көрінетін жағымен, қозғалыс әрекетімен, оның бөліктерінің жиынтығымен және техникасымен бейнеленеді.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Булатова М.М. Оптимизация тренировочного процесса на основе изучения мощности и экономичности системы энергообеспечения у велосипедистов// Теория и практика физ. культуры. -1986. - № 6. - С. 46-47.
2. Булгакова Н.Ж. Проблема отбора в процессе многолетней тренировки: Автореф. дис. ... док. пед. наук. - М., 1977. - 64 с.

ӘОЖ 37.015-8

БҰЛ-ҚАЗАҚСТАН СПОРТЫНЫҢ ЖЕҢІСІ

Манасова А.К., Нұралы А.Н., Қалмахан К.О.
«Мирас» университеті, Шымкент қ, Қазақстан

Резюме: Эта статья об Азиатских играх и основной цели Азиатских игр.

Summary: This is a topic about Asian games and the main purpose of Asian games.

Қазақта «Біткен іске сыншы көп» деген аталы сөз бар. Қысқы Азия ойындары біздің халықтың спорттық тарихындағы шоқтығы биік оқиға екеніне ешкім дау айта алмайды. Мұсылман мемлекеттерінің арасында және бұрын Кеңес одағына қараған елдердің ішінде мұндай ауқымы зор кешенді жарысты Қазақ елі бірінші болып атқарды. Тәуелсіздік алғанына 19 жыл болған, 16 миллион халық бар жас мемлекеттің осындай әлем назарындағы шаруаға тәуелсіз етуі біле білген адамға үлкен жеңіс. Жетінші қысқы Азия ойындарының Астана мен Алматыда өтуіне Елбасы Нұрсұлтан Назарбаев көп еңбек сіңірді. Президенттің тәуекелі болмағанда біз әлемдік деңгейдегі жарысты өз елімізде өткізе алмас едік. Ал ойындар басталған сәттен бастап Нұрсұлтан Әбішұлы миллиондаған жанкүйерлермен бірге біздің

спортшылардың әр қадамын жіті қадағалап отырды. Бүтін бір мемлекет жанкүйерлерінің тамаша қолдауына, Президенттің ыстық ықыласы мен ілтипатына біз жеңіспен жауап беруге күш салдық. Алла жар болып, спортшыларымыз сенім үдесінен шықты. Кейінгі төрт жылдағы үміт пен күдік кезек шарпысқан мазасыз күндер артта қалды. Маңдай теріміз ақталды. Президент Нұрсұлтан Назарбаев жеңімпаз құрамамен жүздесу үстінде айтқан: «Бұл — Қазақстан спортының нағыз салтанатты жеңісі!» болды [1].

Жетінші қысқа Азия ойындарына Халықаралық Олимпиада Комитетінің президенті Жак Рогге мырзаның арнайы келгенін жанкүйерлер қауымы жақсы біледі. «Қазақстанның мұндай ілгері басқа ел екенін білуші едім. Спорт ғимараттарыңыз тамаша салыныпты. Қар төсеуді де жақсы меңгеріпсіздер. Әсіресе, шаңғы трамплині таң қалдырды. Қысқы Олимпиада ойындарын атқаруға шамаларыңыз келеді екен. Қазақстан тарапынан ұсыныс түссе, қолдауға әзірмін», — деді Жак Рогге бізбен әңгіме барысында.

Азия Олимпиадалық кеңесінің президенті шейх Ахмад әл- Фахад әл- Сабах мырза Қазақ елінің экономикалық, мәдени дамуына жақсы баға беріп, біздің табиғатымыздың қысқы Олимпиада ойындарын ұйымдастыруға өте қолайлы екенін баса айтты. «Астана мен Алматыдағы Азия ойындары бұдан кейінгі Ойындарға қарағанда қай жағынан да жоғары деңгейде болды. Қазақстанның халқын, Президент Нұрсұлтан Назарбаевты Азияның сәтті өтуімен құттықтаймын», — деді Ахмед әл-Фахад мырза.

Азия Олимпиадалық кеңесінің президент 2014 жылғы Сочи олимпиадасы қарсаңында Азия елдерінің спортшылары Астана мен Алматыда даярлық жасаса, деген ұсынысын білдірді. Бұл дегеніміз біздің Азиядағы арналып салынған спорт ғимараттарына берілген жоғары баға. Шейх Ахмад әл-Фахад әл-Сабах Азия Олимпиадалық кеңесінің атынан 2022 жылғы қысқы Олимпиада ойындарын Қазақстанда өткізу туралы Халықаралық Олимпиада Комитетіне ұсыныс түсіретінін мәлімдеді.

Ақпанның алтысында Алматы қаласындағы Азия ойындарының жабылу салтанатында Елбасы Нұрсұлтан Назарбаев: «Біз Азиядаға арнап әлемдегі ең үздік шаңғы трамплинін тұрғыздық, Астанада заман талабына сай мұз сарайы мен тамаша велотрек салынды. Енді бобслей трассасын жасасақ, қысқы Олимпиада ойындарын атқаруға дайын боламыз», -деді.

Азия ойындарына 27 мемлекеттен 1000- нан астам спортшы қатысты. Қазақ жерінде 69 медаль жиынтығы, яғни, 207 медаль сарапқа түсіп, 8 мемлекеттің өкілдері жүлдеге қол жеткізді. Алтын жүлдені Қазақстан, Жапония, Оңтүстік Корея , Қытай спортшылары иемденді. Біздің спортшылар 32 алтын медальмен 1986 жылы Жапония құрамасы шыққан (29 алтын) межеден асып түсті. Сонымен бірге, жалпы есептегі 70 медальмен 2003 жылы Жапония олжалаған 67 медальді артқа тастап, бұл көрсеткіш бойынша жеке-дара кеш бастады.

Астана мен Алматыда орналасқан 12 баспасөз орталығы арқылы дүниежүзінің әр қиырынан жиналған орталығы арқылы дүниежүзінің әр

қиырынан жиналған 2000- нан астам журналист Азия ойындарын әлемнің түкпір түкпіріне үзбей насихаттады. Еуропаның небір белді ақпарат құралдары Азия ойындарына өз тілшілерін жіберді. Он күн бойы әлем жұртшылығының назарында болды.

Бүкіл елдің делебесін қоздырып, рухын көтерген жарысқа Қазақстан құрамасы сапында еліміздің 12 өңірінен 164 спортшы қатысты. Нақты деректерге сүйенсек, биыл додаға түскен спортшылардың 42- сі 2007 жылы Чанчундағы Ойындарға қатысса, 122 адам қысқы Азия ойындарында алғаш рет сынға түсті. Яғни өткен ойындарға қарағанда ұлттық құраманың 74 пайызы жаңарды деген сөз.

Жалпы алғанда, спортың 11 түрінен біздің 140 спортшы медаль алды, бұл ұлттық құрама мүшелерінің 85 пайызы Қазақстан құрамасы спорттың 10 түрінен алтын медальді жеңіп алса, спорттың 7 түрінен командалық есепте бас бәйгені ешкімге берген жоқ.

Енді Қазақстан құрамасының жеңісіне ерекше үлес қосқан спортшыларды атап өтейік. Ванкувер олимпиадасында бесінші сатыға табан тіреген жас шаңғышы Алексей Полторанин жетінші Азия ойындарында 4 рет алтын тұғырға көтерілді. Мұндай нәтижеге шаңғымен бағдарлау шеберлігі Ольга Новикова мен Михаил Сорокин де қол жеткізді. Ал биатлоншы Александр Червяков жетінші Азия ойындарының үш дүркін чемпионы атанды. Шаңғышылар Николай Чеботько, Оксана Яцкая және Елена Коломина, биатлоншы Елена Хрусталева мен фристайлшы Юлия Галышева өз жеріміздегі Азия ойындарының екі дүркін жеңімпаздары дәрежесіне жетті.

Тағы бір қуаныштысы, командалық ойын түрлері бойынша біздің үш құрама да жеңіс тұғырынан көрінді. Шайбалы хоккейден ерлер және әйелдер командасы, сонымен бірге допты хоккей құрамасы жанкүйер сенімін ақтап, Азиаданың бас бәйгесін қанжығаға байлады.

Қазақ жастары әлем спортының көшбасында жүремін десе, алдымен спорт ғылымын меңгеру керек. Ол үшін ең әуелі қысқы спортты жатырқамай, мықтап ден қоюға тиіспіз. Қысқы спортта қазақ жастары көп болғанда ғана нәтиже болады. Спорт десе, ішкен асын жерге қоятын қазақ азаматтары осы жағын терең ойласа, деген тілегіміз бар.

Елбасы Нұрсұлтан Назарбаевқа спорт қауымы атынан шынайы ризашылығымды білдірсем деймін. Себебі, жетінші Азия ойындарын өткізу хақысын жеңіп алған кезіміз әлемдік қаржы дағдарысына тура келіп, Үкімет қиналған тұста «Қысқы Азияда қазақ жерінде өту керек, бұл сын Қазақстанның абыройы» деп, тәуекелге басқан Президентіміз болатын. Міне, енді бүкіл ел болып, жеңіс тойына қол жеткіздік. Қадірлі ағайын, ел аман болсын, спорт саласында талай-талай жеңістерге жететін боламыз.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Темірхан Досмұхамбетов // «Нар жолында жүк қалмас» - Астана: «Жарыс», 2011ж.

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАЛЫҚ ГИМНАСТИКАДАҒЫ БҮЛШЫҚЕТ КҮШІН ДАМУЫНЫҢ НЕГІЗГІ ӘДІСТЕРІ

Махкамов А.М., Сансызбай Н.К., Жанзаков Б.А.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Түйін: Бұл мақалада «бұлшықет дамуы» түсінігі, жаттығулардың түрлері және олардың ерекшеліктері, жеңіл атлетикалық гимнастикадағы денеге әсері қарастырылады.

Summary: This article considers the concept of "muscle development," the types of exercises and their features, the effect on the body in athletic gymnastics.

Дене шынықтыру денсаулықты сақтаудың көптеген жолдарын ұсынады. Дене шынықтыру жаттығуларының болмауы «жеке жүйелердің (бұлшықет, сүйек, тыныс алу, жүрек-тамыр) қызметінің сәйкессіздігіне әкеледі» [1]. дене жаттығулары кез келген жастағы адамға қажет.

Салауатты өмір салты - бұл ең алдымен дене тәрбиесі түріндегі дұрыс тамақтану және салауатты демалыс: ол жүру, жүгіру, гимнастика немесе жүзу болуы мүмкін. Тамақтану, демалу кезіндегі зиянды әдеттер дененің барлық параметрлеріне теріс әсер етеді.

Рационалды тамақтану және физикалық белсенділік адамға өзін-өзі жетілдіруге көмектеседі. Мұнда көптеген тандаулар мен көптеген баламалар бар және бұлшықет күшін дамыту - олардың бірі.

Спортшының жаттығуларының маңызды құрамдас бөлігі «қан тамырларының жалпы кеңеюіне ықпал етеді, олардың бұлшықет қабырғаларының тонусын қалыпқа келтіреді, тамақтануды жақсартады және қан тамырларының қабырғаларында зат алмасуды арттырады» [2].

Заманауи спорттың негізгі міндеттерінің бірі «тұлғаның сындарлы дамуы, дене шынықтырумен айналысу тек кәсіби маманға өз жұмысында көмектесуі керек» [3], әл-ауқат көрсеткіштерін жақсарту үшін жеңіл атлетикалық гимнастика әрқашанда адам баласының жеке басын дамыту болып табылады. салмақ арқылы спортшының күші.

Жеңіл атлетикалық гимнастикамен айналысу – табанды жаттығулар арқылы жоғары нәтижеге жету және жүктемені бірте-бірте арттыру, ең бастысы, спортшы тірек-қимыл аппаратын, сүйектер мен байламдарды нығайтады.

Бүгінгі күні жеңіл атлетикалық гимнастикада дене жаттығуларының кешендерін құрастырудың көптеген әдістері бар. Дене жаттығуларының тобына байланысты бір немесе басқа бұлшықет тобын қалыптастыруға болады.

Біздің ойымызша, жеңіл атлетикалық гимнастика жеке тұлғаның жан-жақты дамуына әсер етеді. Атлетикалық гимнастика адамның денсаулығын нығайтудың, оның дене шынықтыруының құралы, бос уақытын тиімді өткізудің құралы, өйткені спортшының сабақ кезінде зат алмасуы жақсарады.

Эмоциялық төзімділік – спортшының маңызды қасиеті.

Жылдамдық пен қарқын қырағылық пен үйлестіруді береді.

Жаттығудың күшті жағы бұлшықет күшін ынталандырады.

Күш жаттығулары жүктемені бірте-бірте арттыра отырып, спорттық жабдықты пайдалана отырып орындалады (бодибилдинг, дельфит, штанга пресстері). Бұл жағдайда бұлшықеттердің көлемін және олардың серпімділігін арттыруға болады.

Шыдамдылықты секіру, отжимание, тартылу, бар жаттығулары, арқанмен өрмелеу сияқты жаттығулар арқылы дамытуға болады. Мамандар жеңіл атлетикалық гимнастиканы үш түрге бөледі: армрестлинг (қолдағы күшті бір реттік жекпе-жек), пауэрлифтинг (қуатты триатлон), бодибилдинг (бұлшықет көлемін ұлғайту).

Жаттығулардың ерекше бөлінуі бар: гантельмен, гірмен, экспандермен, металл таяқшамен, штангамен, тренажерларда.

Денені қыздыруға, жылытуға жүгіру кіреді, негізгі бөлігінде қол, иық белдеуі, шынтақ және тағы басқалар бойынша әртүрлі жаттығулар кіреді, қорытынды - баяу жүгіру және тыныс алу жаттығулары.

Негізгі бөлімде әртүрлі вариациядағы жаттығуларды орындаған жөн: бицепс, трицепс, кеуде бұлшықеттерін, іш бұлшықеттерін, арқа бұлшықеттерін, иық бұлшықеттерін күшейту.

Жаттығулар аптасына кемінде үш рет болуы керек.

Атлетикалық жаттығулармен айналысу кезінде адам өз тәжірибесінде кездесетін бірқатар проблемаларды ескере отырып, келесі көрсеткіштерді бөлуге болады:

1) жүктеме көлемінің ұлғаюына байланысты күйзеліс туралы хабардар болу;

2) орындаушылық дағдыларды неғұрлым табысты меңгеруді қалыптастыру үшін бейімделу қажеттілігі;

3) жеке физикалық және ерікті дағдыларды дамыту.

Осы қарама-қайшылықтарды шешудің ең сәтті практикалық жолдарының бірі - денсаулықты сақтау, денсаулықты бағдарлау және денсаулықты құру элементтерін қамтитын сабақта әдебиетпен, жаттықтырушымен және өзін-өзі тәрбиелеумен кешенді жұмысты қолдану. Спортшының әлемі кең және алуан түрлі. Жеңіл атлетикалық гимнастпен айналысу өте маңызды. Ең бастысы, шеберлік биігіне көтерілу үшін, жігерлі, батыл, дені сау болып өсу үшін қол жеткізген нәрсені шыңдауға ұмтылыс, білім, білік, дағды болу керек.

Тұлғаның үйлесімді дамуына буындардың, бұлшықеттердің белгілі бір топтары, көру анализаторлары үшін әртүрлі жаттығуларды қолдану арқылы қол жеткізуге болады.

Сізге күнделікті физикалық белсенділік, жұмыстан үзіліс, теңдестірілген тамақтану, ақылға қонымды физикалық режим, күнделікті режимді сақтау, жақсы ұйқы және демалу қажет.

Ағзаның күйзеліске, ауруға, сыртқы тітіркендіргіштерге және жағымсыз факторларға төзімділігі жоғары болуы керек - дене шынықтыру тек нәтижелі жұмыстың негізін қамтамасыз етеді, Тұлға өз дағдыларын өздігінен жетілдіруде үйлесімділікке ұмтылуы керек.

Бірақ ең алдымен жылдамдыққа, күштілікке, қырағылыққа, шапшаңдыққа, икемділікке назар аударыңыз.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Егорычева, Е.В. Атлетическая гимнастика как избранный вид двигательной активности для формирования профессиональных качеств будущих специалистов / Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова, И.В.Чернышёва// - Современные исследования социальных проблем. - 2015. - №4- С. 57-62.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов. - М.: Медицина, 2017. - 938 с
3. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учебно-методическое пособие/Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2010. – 380 с.

ОӘЖ 37.015-8

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ МҰҒАЛІМІ

Махмутбек А.Д., Нұралы А.А.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

*Резюме: В этой статье рассказывается об учителе физкультуры и спорта.
Summary: This article will tell you about the teacher of Physical culture and sports.*

Қазіргі заманғы мұғалім заманауи білім беру технологиялары саласындағы білімді жетік білуі және оларды өз қызметінде сәтті қолдануы керек. Дене шынықтыру және спорт мұғалімі заманауи технологияларды қолдана отырып, физикалық қасиеттерді жетілдіріп қана қоймай, оқушылардың шығармашылық әлеуетін дамыта алады.

Дене шынықтыру-бұл денсаулықты сақтауға және нығайтуға, саналы қозғалыс белсенділігі процесінде адамның психофизикалық қабілеттерін дамытуға бағытталған әлеуметтік қызмет саласы.

Дене шынықтыру және спорт мұғалімінің жұмысында оқушылардың шығармашылық қабілеттерін белсендіруді қамтамасыз ететін әртүрлі педагогикалық технологиялар қолданылады.

Педагогикалық технология (басқа грек. τέχνη-өнер, шеберлік, шеберлік; λόγος — сөз, ілім) — мәлімделген психологиялық-педагогикалық көзқарастар негізінде білім беру процесінде жүйелі түрде қолданылатын формалардың, әдістердің, әдістердің, оқыту әдістерінің және білім беру құралдарының арнайы жиынтығы, ол әрдайым болжамды білім беру нәтижесіне қол жеткізуге мүмкіндік береді [1].

Дене шынықтыру және спорт мұғалімінің заманауи технологияларына, әдістеріне, жұмыс формаларына мыналар жатады:

Білім беру жүйесінде қолданылатын Денсаулық сақтау технологиясы денсаулықты сақтаудың әртүрлі тәсілдерімен және, тиісінше, әртүрлі жұмыс әдістері мен формаларымен ерекшеленетін бірнеше топтарды анықтайды. Дене шынықтыру-сауықтыру технологиялары дене шынықтыру мұғалімдеріне

жақын. Олар оқушылардың физикалық дамуына бағытталған. Оларға: қатаю, күш, төзімділік, жылдамдық, икемділік және дені сау, үйретілген адамды физикалық әлсізден ерекшелейтін басқа да қасиеттер жатады.

Эрекет сипаты бойынша келесі технологиялар бөлінеді:

- стимуляторлар дененің өз күштерін белсендіруге, оның ресурстарын жағымсыз күйден шығу үшін пайдалануға мүмкіндік береді. Мысал ретінде температураның қатаюы, физикалық белсенділік болуы мүмкін;

- профилактикалық қорғаныс санитарлық-гигиеналық нормалар мен талаптарды орындаудан тұрады. Шамадан тыс жұмысты болдырмайтын шекті жүктемені шектеу. Жарақаттануды болдырмайтын спорт залдарында сақтандыру құралдары мен қорғау құралдарын пайдалану;

- компенсаторлық-бейтараптандырғыштар-бұл физикалық минуттар, физикалық үзілістер, олар белгілі бір дәрежеде сабақтың статикалық әсерінің жағымсыз әсерлерін бейтараптандырады;

- ақпараттық-оқыту технологиялары оқушылардың денсаулығына тиімді күтім жасау үшін қажетті сауаттылық деңгейін қамтамасыз етеді.

Жоғарыда аталған құралдарды қолдануға қойылатын негізгі талаптардың бірі-алдын-алу әдістерін қолдана отырып, сабақтар түрінде оларды жүйелі және жан-жақты қолдану; функционалды музыканы қолдана отырып; жоғары және төмен қозғалыс белсенділігі бар сабақтардың кезектесуімен сабақтарды аудио сүйемелдеу; оңалту шаралары түрінде; жаппай сауықтыру іс-шаралары, спорттық-сауықтыру мерекелері арқылы; табиғатқа шығу, экскурсиялар, салауатты өмір салтын насихаттау мақсатында отбасымен жұмыс жасау және дамыту процесінің Денсаулық сақтау технологиялары арқылы.

Жас ерекшеліктерін ескере отырып, ойын технологияларын қолдану өзектілігін жоғалтпайды. Әрбір жасы келмесе де, өз жинағы ойындар, дегенмен қандай болдырмау. Ойын технологиясы-бұл қарапайым сабақты қызықты және қызықты етуге мүмкіндік беретін оқытудың ерекше түрі. Дене шынықтыру сабақтарындағы ойын әрекеті білім беру процесінде маңызды орын алады. Ойын іс-әрекетінің құндылығы-бұл баланың психологиялық-педагогикалық табиғатын ескереді, оның қажеттіліктері мен мүдделеріне сәйкес келеді. Ойын әлеуметтік мінез-құлықтың типтік дағдыларын, құндылықтардың нақты жүйелерін, топтық және жеке іс-әрекеттерге бағдарлауды қалыптастырады, адами қауымдастықтардағы мінез-құлық стереотиптерін дамытады. Мектептегі сабақтардағы ойын әрекеті Оқушылардың оқу сабақтарына деген қызығушылығын арттыруға мүмкіндік береді. Бұл сізге ойында модельделген нақты іс-әрекеттің мысалдарына негізделген көбірек ақпаратты игеруге мүмкіндік береді, ойын барысында балаларға қиын жағдайларда жауапты шешім қабылдауға үйренуге көмектеседі. Сабақтың ойын формаларын қолдану студенттердің шығармашылық әлеуетін арттыруға және материалды тереңірек, мағыналы және тез игеруге әкеледі.

Қазіргі өмірдің қарқынын тездету жас ұрпақты тәрбиелеу үшін ойынды белсенді пайдалану міндетін қояды. Енді ойындар ақыл-ой, физикалық және

эмоционалды жүктемелердің үйлесімді үйлесімін, жалпы ыңғайлы жағдайды қамтамасыз ету үшін қажет екені анық.

Балалардың ерекшеліктеріне байланысты кез-келген ойынды қолдануға болмайды, ойынның қиындық деңгейін және ойыншылардың өзара әрекеттесуіндегі күрделілігін ескеру қажет. Ойын қол жетімді және түсінікті болса қызықты болады. Мұны істеу үшін Сіз бір ойынның әртүрлі нұсқаларын қолдана аласыз, олар балалардың жасына және жеке ерекшеліктеріне байланысты оның ережелері мен дағдыларын сақтауды қамтамасыз етеді. Үшін ойын жағдай мәз пайдасына қажет продумывать, оны ұсақ-түйек. Ойын ережелерін, қауіпсіздік ережелерін қатаң сақтаңыз, ойыншылар үшін де, ойынды бақылаушылар үшін де.

Мұғалім әр оқушыға өзінің белсенділігін, шығармашылығын көрсетуге, қозғалыс және танымдық белсенділікті арттыруға мүмкіндік беретін оқыту әдістерін тауып, қолдануы керек. Заманауи педагогикалық технологиялар, сондай – ақ Интернет-ресурстарды, жаңа ақпараттық технологияларды пайдалану мұғалімге максималды нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді.

Мұғалімнің презентацияларды қолдануы теориялық материалды егжей-тегжейлі және нақты ұсынуға мүмкіндік береді, бұл білім беру процесін тиімді етеді. Жұмыстың бұл түрін үйреншікті қозғалыстарды орындау техникасын зерттеуде қолдануға болады, өйткені көрнекі суреттің көмегімен бұл қозғалысты орындау кезеңдеріне ғана емес, сонымен қатар қысқа фрагменттерге де бөліп, студенттердің қозғалыс техникасы туралы дұрыс идеясын жасауға болады.

Презентацияның көмегімен спорттық ойындардың ережелерін, ойыншылардың тактикалық әрекеттерін түсіндіруге, тарихи оқиғаларды, спортшылардың өмірбаянын түрлі-түсті көрсетуге болады. Ақпараттың визуалды сериясының болуы жадта бекітуге мүмкіндік береді.

Жалпы дамыту жаттығулары кешендерімен флеш-презентациялар мен бейнероликтер жасау дене шынықтыру және спорт педагогына көмекші бола алады.

Дене шынықтыру және спорт саласында деңгейлік саралау технологиясын қолдану арқылы оқушылардың денсаулығын нығайтуға және қозғалыс белсенділігін дамытуға болады. Негізгі нәтижелер-балалардың сырқаттанушылығының алдын алу, сондай-ақ дене шынықтыру мен спортқа деген қызығушылықты арттыру, әрбір адамның іске асырылу, табысқа жету мүмкіндігі. Технологияның бұл түрін келесі бағыттар бойынша қолдануға болады:

- дайындық деңгейін, дамуын, ойлау ерекшеліктерін және дене шынықтыру мен спортқа танымдық қызығушылығын ескере отырып тапсырма;
- қол жеткізілген нәтижені ғана емес, сонымен бірге оқушының дене дайындығының өзгеру динамикасын да ескеру;
- денсаулық жағдайын ескере отырып, оқушыларды медициналық топтарға бөлу;
- арнайы медициналық топтың білім алушылары үшін жеке тапсырмалар;

- денсаулық жағдайы бойынша сабақтан босатылған оқушылар үшін және т. б.

- Оқытуды саралау (оқытудағы сараланған тәсіл) – біртекті топтарда оқытуды қамтамасыз ететін әдістемелік, психологиялық-педагогикалық және ұйымдастырушылық-басқарушылық іс-шаралар кешенін қолдану арқылы білім алушылардың ерекшеліктерін ескеру мақсатында оқытудың әртүрлі жағдайларын жасау[2].

Біртекті топтардың қалыптасуының негізін құрайтын балалардың жеке психологиялық ерекшеліктеріне сәйкес саралау бөлінеді:

- жас құрамы бойынша;
- жынысы бойынша;
- мүдделер саласы бойынша;
- психикалық даму деңгейі бойынша;
- жеке психологиялық түрлері бойынша;
- денсаулық деңгейі бойынша.

Тұлғаға бағытталған оқытудың мазмұны-бұл моториканы саралап оқытудың педагогикалық технологияларының жиынтығы, физикалық қасиеттерді дамыту, білім мен әдістемелік дағдыларды қалыптастыру және физикалық жетілуге қол жеткізуді қамтамасыз ететін оқу процесін басқару технологиялары.

Қимыл әрекеттерін үйрету. Бұл біртұтас әдіспен жүзеге асырылады, одан кейін саралау (техникалық бөлшектерді бөлу және оларды күрделілігі бойынша "өсіру"), содан кейін жаттығуларды сапалы орындау мақсатында оқушылардың техникалық дайындық деңгейіне байланысты осы бөліктерді әртүрлі тәсілдермен біріктіру (біріктіру). Моториканы оқыту белгілі бір мотор міндеттерін шешу үшін операцияларды таңдау мүмкіндігін қарастырады. Бұл жағдайда әрбір студент өзіне қолайлы операциялар құрамында мотор әрекетін игере алады, бұл жеке, ең тиімді, қызмет стилін қалыптастыруға негіз болады.

Неғұрлым дайындалған балалар жаттығуларды бәсекелестік жағдайда немесе өзгертін күрделі жағдайларда (салмақ қолдану, қолдаудың жоғарылауы, әртүрлі қарсылықтар) орындайды, сонымен қатар олар үшін қайталану саны мен шеңбердің өту саны артады. Аз дайындалған студенттер стандартты жағдайда жұмыс істейді [3].

Физикалық қасиеттерді дамыту. Әр түрлі дайындық топтарындағы физикалық қасиеттердің сараланған дамуы бірдей және әртүрлі құралдар мен әдістерді қолдана отырып жүзеге асырылады, бірақ жүктеме мөлшері әр түрлі жоспарлануы керек, нәтижесінде оқушылардың дене шынықтыру деңгейі бастапқы деңгеймен салыстырғанда жақсаруы керек. Әр оқушының физикалық белсенділігін сабақтың басталуына дейін және аяқталғаннан кейін жүрек соғу жиілігі бойынша бақылау міндетті болып табылады. Әр түрлі сипаттағы физикалық белсенділік процесінде студенттердің функционалды жағдайын анықтау үшін импульстің өзгеру шамасын жүктемелердің сипаты мен мөлшерімен салыстыруды қолдануға болады, сонымен қатар демалу кезінде импульстің қалпына келу жылдамдығын байқауға болады.

Оқушылардың физикалық және техникалық дайындығы бойынша сараланған белгі қою. Оқушылардың физикалық дайындығын бағалау кезінде максималды нәтиже де, нәтиженің өсуі де ескеріледі. Сонымен қатар, жеке жетістіктер (яғни нәтижелердің өсуі) басымдыққа ие. Дене шынықтыру бойынша белгілерді қою кезінде теориялық білімді де, қозғалыс әрекетін орындау техникасын да, еңбекқорлықты да, дене шынықтыру-сауықтыру іс-әрекетін жүзеге асыру қабілетін де ескеру қажет.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Ахутина Т.В. денсаулық сақтауды оқыту технологиялары: жеке бағдарланған тәсіл // Денсаулық Мектебі. 2014.
2. Молоков Ю.г., Молокова а. в. білім беруді ақпараттандырудың өзекті мәселелері // білім беру технологиялары: Ғылыми еңбектер жинағы. - Новосибирск, 2015 ж.
3. Селевко г. К. Заманауи білім беру технологиялары: оқу құралы. - М.: халық білімі, 2015.

ОӘЖ 789.45

ҚОЗҒАЛМАЛЫ СПОРТ ТҮРЛЕРІ МЕН ОЙЫНДАР АРҚЫЛЫ ДЕНЕ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМУ

Музабпарханов Н.И., Қалмаханбет Д.М., Куанышова Р.Р.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Работа по развитию и совершенствованию физических качеств благодаря спортивным играм приводит к всестороннему развитию человека, улучшает иммунитет, здоровье, увеличивает разнообразие движений физических качеств, а также развивает привычки здорового образа жизни.

Summary: Work on the development and improvement of physical qualities through sports games leads to the all-round development of a person, improves immunity, health, increases the variety of physical qualities movements, and also develops healthy lifestyle habits.

Дене шынықтыру жеке тұлғаның жан-жақты, үйлесімді дамуына ықпал етеді. Адамды оқу мен жазуға, ғылым негіздеріне үйрету жеткіліксіз - денсаулықтың негізін қалау, өз денесін басқара білу, демалуға және жұмысқа араласуға, физикалық белсенділікке шыдамдылыққа тәрбиелеу. . Бүгінгі қоғам ұрпағы 80-90 жылдардағыдан өзгеше. Бүгінде баланы бір жерде қосымша сабаққа баруға мәжбүрлеу қиын, ал дене шынықтыру ең соңғы жоспарға дейін барады. Жыл сайын студенттердің физикалық дамуы нашарлайды, уақытының көп бөлігін отырықшы өмір салтында өткізеді.

Бірақ дене шынықтыру кез келген адамның денсаулығын жақсартуға бағытталғанын есте ұстаған жөн. ФК-ны елемеу және отырықшы өмір салтын жүргізу, адам денсаулығы нашарлайды, жарақаттар жиі пайда болады, қозғалыстарды үйлестіру төмендейді, өкпенің көлемі азаяды және т.б. Спорттық ойындар адамның физикалық қасиеттерін дамытады, сол арқылы оның денсаулығын жақсартады және тұрақтандырады [1].

Дене қасиеттерін спорттық ойындар арқылы дамыту.

Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінде дене қасиеттерінің анықтамалары әр алуан жаттығу процестері үшін ыңғайлы және қарапайым,

сонымен қатар адамның қозғалыс қабілетін анықтаудың сапа критерийі болып табылады. Терминологияда бес негізгі физикалық қасиет бөлінеді: жылдамдық, күш, ептілік, төзімділік және икемділік. Мұндай қасиеттерді дамыту арнайы әдістер бойынша әзірленген дене жаттығуларының көмегімен жүзеге асырылады және адамның психологиялық, функционалдық, физикалық және функционалдық мүмкіндіктерін біріктіретін тұтас процесті құрады. Дене қасиеттерін тәрбиелеуге спорттық ашық ойындардың ықпалы зор.

Спорттық ойындарда ережелер қатаң түрде реттеледі, ол үшін кәсіби жабдықтар мен ойын алаңдары қажет. Олар ойынның өзінде күрделі техника мен тактиканы қамтиды. Қатысушылар арнайы дайындық пен оқу процесін талап етеді.

Спорттық ойындарда басқа дене қабілеттері де дамиды: жылдамдық-күш, координациялық төзімділік, жарылғыш күш және т.б.

Спорттық ойындар дененің жан-жақты әсеріне жақсы әсер ететіндіктен, жастар арасында танымал. Сондықтан олар дене тәрбиесінің құралы болып табылады. Барлық оқу орындарында спорттық ойындар оқу бағдарламасына енгізілген. «Спорттық ойындар» пәнінің негізгі міндеті – кез келген спорттық ойынның арқасында дене шынықтыру және спорт саласындағы кәсіби қызметті көрсетудің тұтастығын қалыптастыру.

Спорттық ойындар адамнан дене қасиеттерінің функционалдық мүмкіндіктерін барынша жұмылдыруды талап ететін жоғары дене белсенділігін, ойын әрекеттеріндегі күшті шиеленісті сипаттайтын спорттық ойын түрінде беріледі.

Спорттық ойындардағы негізгі дене қасиеттерінің бірі – жылдамдық.

Жылдамдыққа тәрбиелеу.

Жылдамдықты тәрбиелеудің негізгі әдістері - максималды жылдамдықпен қатар, максималды жылдамдыққа жақын орындалатын жылдамдық жаттығулары.

Құрылыс күші.

Күшті дамыту кезінде адамның қозғалыс жылдамдығын, әр түрлі әдістерді орындау жылдамдығын, секіру биіктігін анықтайтын және төзімділік пен ептілікті дамытуға әсер ететін жоғары күш қабілеттері қажет. Адамның күш жаттығулары әртүрлі режимдерде бұлшықет күшін дамытуы және әртүрлі болуы керек.

Төзімділікке тәрбиелеу.

Кез келген заманауи спортшы немесе әуесқой ойыншы жоғары дайындықпен және бәсекеге қабілетті жүктемемен, ойынның жоғары жылдамдықпен жүруімен, қарсыластың қарсылығына қарсы жоғары жылдамдықта әртүрлі техникалық әдістерді орындауымен, шабуыл мен қорғаныстың белсенді жүйелерін қолданумен, лезде басу мен серпіліспен ерекшеленеді. Бәсекелестік ойындардың жоғары қарқындылығы жарыс процестерінде шамадан тыс жұмыс істеуге қарсы тұру үшін төзімділіктің жоғары және дұрыс дамуын талап етеді.

Төзімділігі жоғары адам жоғары спорттық пішінді ұзақ уақыт сақтайды, ең тиімді және тұрақты техниканы көрсете отырып, ұзақ уақыт бойы ең жоғары

қозғалыс белсенділігін көрсетеді, тез тактикалық шешімдерде көрінеді және тиімдірек ойыншы болып табылады [2].

Шапшаңдыққа тәрбиелеу.

Технологияны жетілдіру мен үйренуде ептілік өте маңызды. Жаңа қозғалыстарды тез және дәл меңгеру функционалдық мүмкіндіктер мен қозғалыс дағдыларының жинақталған қорына байланысты. Ептіліктерді дамытудың ең көп тараған құралдары гимнастика, акробатика, спорттық ойындар элементтері болып табылады, олар қозғалыс дағдыларының әртүрлілігін арттыра алады.

Икемділікке тәрбиелеу.

Икемділік – тірек-қимыл аппаратының морфофункционалды қасиеті, оның буындарының қозғалғыштық дәрежесін анықтайды. Буындардың қозғалғыштығы, байламдардың, бұлшықеттер мен сіңірлердің серпімділігі, бұлшықет күші және орталық жүйке жүйесінің дамуы адамның қозғалыс ауқымына әсер етеді. Білек пен тобық буындарындағы ұтқырлықты арттыруға ерекше назар аудару керек.

Спорттық ойындар арқылы дене қасиеттерін дамыту және жетілдіру жұмыстары адамның жан-жақты дамуына әкеледі, иммунитетті, денсаулығын нығайтады, дене қасиеттерінің қимыл-қозғалыстарының әртүрлілігін арттырады, сонымен қатар салауатты өмір салтын қалыптастырады.

Дене қасиеттерін дамытуға дұрыс көзқарас адам ағзасына пайдалы әсер етеді. Мұндай сапалардың біркелкі жақсаруы олардың жетілдірілу жылдамдығын арттырады.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. - М.: Высшая школа, 1978. - 144 с.
2. Кабачков В.А. Основы физического воспитания с профессиональной направленностью в учебных заведениях профтехобразования: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - М.: ВНИИФКС, 1996. - 63 с.

ОӘЖ 37.015-8

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН СПОРТТЫҢ АДАМ АҒЗАСЫНА ӘСЕРІ

Муратова М.Б.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье рассказывается о влиянии физической культуры и спорта на организм человека.

Summary: In this article, we will talk about the impact of Physical Culture and sports on the human body.

Қазіргі әлемде еңбек қызметін жеңілдететін құрылғылардың пайда болуымен (компьютер, техникалық жабдықтар) алдыңғы онжылдықтармен салыстырғанда адамдардың мотор белсенділігі күрт төмендеді. Бұл, сайып келгенде, адамның функционалдығының төмендеуіне, сондай-ақ әртүрлі ауруларға әкеледі. Бүгінгі таңда таза физикалық жұмыс маңызды рөл

атқармайды, оны ақыл-ой алмастырады. Интеллектуалды еңбек дененің жұмысын күрт төмендетеді.

Бірақ физикалық белсенділіктің жоғарылауымен сипатталатын физикалық еңбек кейбір жағдайларда теріс жағынан қарастырылуы мүмкін.

Жалпы алғанда, адамға қажетті энергия шығындарының болмауы жеке жүйелердің (бұлшықет, сүйек, тыныс алу, жүрек-тамыр) және тұтастай алғанда ағзаның қоршаған ортамен сәйкес келмеуіне, сондай-ақ иммунитеттің төмендеуіне және метаболизмнің нашарлауына әкеледі.

Сонымен қатар, зиянды және шамадан тыс жүктеме. Сондықтан, ақыл-ой және дене еңбегімен сауықтыру дене шынықтырумен айналысу, денені нығайту қажет.

Дене шынықтыру сауықтыру және профилактикалық әсерге ие, бұл өте маңызды, өйткені бүгінгі күні әртүрлі аурулары бар адамдар саны үнемі өсіп келеді.

Дене шынықтыру адамның өміріне ерте жастан енуі керек және оны қартайғанға дейін қалдырмауы керек. Сонымен қатар, денеге жүктеме дәрежесін таңдау сәті өте маңызды, мұнда сізге жеке көзқарас қажет. Өйткені, адам ағзасына сау және кез-келген аурумен шамадан тыс жүктеме оған зиян тигізуі мүмкін.

Осылайша, денсаулықты сақтау және нығайту болып табылатын дене шынықтыру әр адамның өмірінің ажырамас бөлігі болуы керек.

Физикалық еңбек, ең алдымен, оның қызметін қамтамасыз ететін тірек-қимыл жүйесі мен оның функционалды жүйелеріне (жүрек-тамыр, жүйке-бұлшықет, тыныс алу және т.б.) жүктеменің жоғарылауымен сипатталады. Дене еңбегін дамыта отырып, бұлшық жүйесін және ынталандыра отырып, айырбастау процестер, сол уақытта бірқатар бар теріс салдарын. Біріншіден, бұл физикалық еңбектің әлеуметтік тиімсіздігі, оның төмен өнімділігімен, физикалық күштердің жоғары кернеуінің қажеттілігімен және ұзақ уақытқа – жұмыс уақытының 50% – на дейін-демалу қажеттілігімен байланысты.

Бұлшықет белсенділігін қажет ететін еңбек формалары механикаландыру болмаған кезде пайда болады және энергия шығындарының жоғарылауымен сипатталады. Механикаландырылған өндіріс жағдайында бұлшықет белсенділігінің төмендеуі байқалады. Сонымен қатар, анализаторлардың қозғыштығы төмендейді, назар аударылады, реакциялар жылдамдығы төмендейді және шаршау тез басталады.

Бірақ қазіргі әлемде таза физикалық жұмыс маңызды рөл атқармайды. Автоматты өндіріспен, қашықтықтан басқарумен байланысты минималды физикалық белсенділікті қажет ететін жұмыс түрлері бар. Сонымен қатар, бүгінде зияткерлік еңбек кеңінен таралуда.

Ақыл-ой жұмысы адамнан сенсорлық аппаратты, зейінді, есте сақтауды, ойлау процестерін белсендіруді талап етеді. Еңбектің бұл түрі гипокинезиямен сипатталады, яғни дененің реактивтілігінің нашарлауына және эмоционалды стресстің жоғарылауына әкелетін адамның мотор белсенділігінің айтарлықтай төмендеуі. Адам ағзасындағы мотор белсенділігінің жеткіліксіздігі нәтижесінде

табиғатпен анықталған және ауыр физикалық еңбек процесінде бекітілген нейро-рефлекторлық байланыстар бұзылады, бұл жүрек-тамыр және басқа жүйелердің қызметін реттеудің бұзылуына, метаболизмнің бұзылуына және дегенеративті аурулардың дамуына әкеледі (атеросклероз және т.б.).

Адам ағзасының қалыпты жұмыс істеуі және денсаулықты сақтау үшін мотор белсенділігінің белгілі бір "дозасы" қажет. Осыған байланысты әдеттегі мотор белсенділігі, яғни күнделікті кәсіби еңбек процесінде және күнделікті өмірде орындалатын қызмет туралы мәселе туындайды. Өндірілген бұлшықет жұмысының ең қолайлы көрінісі-энергия шығыны. Дененің қалыпты жұмыс істеуі үшін қажетті күнделікті энергия шығындарының ең аз мөлшері 12 – 16 МДж құрайды (жасына, жынысына және дене салмағына байланысты), бұл 2880 – 3840 ккал сәйкес келеді. Олардың ішінде бұлшықет қызметіне кем дегенде 5 – 9 МДж (1200 – 1900 ккал) жұмсалуды керек; қалған энергия шығындары демалу кезінде ағзаның өмірлік белсенділігін, тыныс алу және қан айналымы жүйелерінің қалыпты жұмысын, ағзаның қарсылығын қолдайды [1].

Экономикалық дамыған елдерде соңғы 100 жыл ішінде адам қолданатын энергия генераторы ретінде бұлшықет жұмысының үлесі 200 есе азайды, бұл бұлшықет қызметіне энергия шығынын орташа есеппен 3,5 МДж-ге дейін төмендетуге әкелді. Организмнің қалыпты жұмыс істеуі үшін қажетті энергия шығындарының тапшылығы тәулігіне 2-3 МДж (500-750 ккал) құрады. Қазіргі заманғы өндіріс жағдайында еңбек қарқындылығы 2 – 3 ккал/мин аспайды, бұл сауықтыру және профилактикалық әсерді қамтамасыз ететін шекті мәннен (7,5 ккал/мин) 3 есе төмен. Осыған байланысты, еңбек процесінде энергия шығындарының жетіспеушілігін өтеу үшін қазіргі заманғы адам күніне кемінде 350 – 500 ккал (немесе аптасына 2000 – 3000 ккал) энергия шығындарымен физикалық жаттығулар жасауды керек.

Беккердің айтуынша, қазіргі уақытта экономикалық дамыған елдер халқының тек 20% - ы қажетті энергия шығынын қамтамасыз ететін қарқынды дене шынықтырумен айналысады, ал қалған 80% - ында күнделікті энергия шығыны тұрақты денсаулықты сақтау үшін қажет деңгейден едәуір төмен.

Соңғы онжылдықтардағы мотор белсенділігінің күрт шектелуі орта жастағы адамдардың функционалдылығының төмендеуіне әкелді, сондықтан дене шынықтыру ерте жастан бастап жасөспірім кезеңінде өте маңызды.

Осылайша, экономикалық дамыған елдердің қазіргі тұрғындарының көпшілігінде гипокинезияның дамуының нақты қаупі бар, яғни дененің реактивтілігінің нашарлауына және эмоционалды стресстің жоғарылауына әкелетін адамның қозғалыс белсенділігінің едәуір төмендеуі. Синдром немесе гипокинетикалық ауру-бұл жеке жүйелер мен организмдердің сыртқы ортамен сәйкес келмеуі нәтижесінде пайда болатын [2].

Физикалық жаттығудың жалпы әсері бұлшықет белсенділігінің ұзақтығы мен қарқындылығына тікелей пропорционалды энергияны тұтыну болып табылады, бұл энергия шығындарының жетіспеушілігін өтеуге мүмкіндік береді. Дененің қоршаған ортаның қолайсыз факторларының әсеріне төзімділігін арттыру үлкен маңызға ие: стресстік жағдайлар, жоғары және

төмен температура, радиация, жарақат және т.б. арнайы емес иммунитеттің жоғарылауы нәтижесінде суыққа төзімділік жоғарылайды.

Сауықтыру жаттығуларының ерекше әсері жүрек-тамыр жүйесінің функционалдығын арттырумен байланысты. Бұл жүрек жұмысын тыныштықта үнемдеуден және бұлшықет қызметі кезінде қан айналымы аппаратының резервтік мүмкіндіктерін арттырудан тұрады. Физикалық жаттығудың маңызды әсерінің бірі-жүрек соғу жиілігінің төмендеуі (жүрек соғу жиілігі) (брадикардия) жүрек қызметінің үнемделуінің көрінісі және миокардтың оттегіне деген қажеттілігі. Жаттығу деңгейінің жоғарылауымен миокардтың оттегіне деген қажеттілік демалу кезінде де, субмаксималды жүктемелер кезінде де төмендейді, бұл жүрек қызметінің үнемделуін көрсетеді. Бұл жағдай жүректің ишемиялық ауруы бар науқастар үшін жеткілікті физикалық жаттығулар қажеттілігінің физиологиялық негіздемесі болып табылады, сондықтан жаттығу өсіп, миокардтың оттегіне деген қажеттілігі төмендеген сайын, пән миокард ишемиясы мен стенокардия қаупінсіз орындай алатын шекті жүктеме деңгейі артады (кеуде қуысы – бұл жүректің ишемиялық ауруының қысылуымен сипатталатын жүректің ишемиялық ауруының ең көп таралған түрі). Бұлшықет белсенділігі кезінде қан айналымы аппаратының резервтік мүмкіндіктерінің жоғарылауы айқын көрінеді: жүректің максималды жүрек соғу жиілігінің жоғарылауы, қанның систолалық және минуттық көлемі, оттегінің артериялық-веноздық айырмашылығы, жалпы перифериялық қан тамырларының кедергісінің төмендеуі, бұл жүректің механикалық жұмысын жеңілдетеді және өнімділігін арттырады [3].

Жүрек-қан тамырлары ауруларының алдын-алуда сауықтыру жаттығуларында қанның фибринолитикалық белсенділігінің жоғарылауы да қорғаныс ролін атқарады (максимум 6 есе). Нәтижесінде дененің стресске төзімділігі артады. Сауықтыру жаттығуларының әсерінен дененің резервтік мүмкіндіктерінің едәуір артуымен қатар, оның жүрек-қан тамырлары ауруларының қауіп факторларына жанама әсерімен байланысты профилактикалық әсері де өте маңызды. Жаттығудың жоғарылауымен (физикалық өнімділік деңгейі жоғарылаған сайын) барлық негізгі қауіп факторларының, қандағы холестериннің, қан қысымының және дене салмағының төмендеуі байқалады. Б. А. Пирогова (1985) өзінің байқауларында: УФС өскен сайын қандағы холестерин мөлшері 280-ден 210 мг-ға дейін, ал триглицеридтер 168-ден 150 мг % - ға дейін төмендеді. Сауықтыру дене шынықтыру сабақтарының қартайған ағзаға әсері туралы ерекше айту керек. Осылайша, жаппай дене шынықтырудың сауықтыру әсері, ең алдымен, дененің аэробты мүмкіндіктерін, жалпы төзімділік пен мүгедектік деңгейін арттырумен байланысты.

Физикалық көрсеткіштердің жоғарылауы жүрек-қан тамырлары ауруларының қауіп факторларына қарсы профилактикалық әсермен бірге жүреді: дене салмағының және май массасының төмендеуі, қандағы холестерин мен триглицеридтердің қосылуы, қан қысымы мен жүрек соғу жиілігінің төмендеуі.

Сонымен қатар, тұрақты физикалық жаттығулар жасқа байланысты физиологиялық функциялардың инволюциялық өзгерістерін, сондай-ақ органдар мен жүйелердегі дегенеративті өзгерістерді едәуір кешіктіруге мүмкіндік береді [4].

Дене жаттығуларын орындау бүкіл қозғалтқыш аппаратына оң әсер етеді, жасына және физикалық белсенділігіне байланысты дегенеративті өзгерістердің дамуына жол бермейді (мотор белсенділігінің төмендеуімен дене функциясының бұзылуы). Сүйек тінінің минералдануы және ағзадағы кальций мөлшері артады, бұл остеопороздың дамуына кедергі келтіреді (сүйек тінінің дистрофиясы оның құрылымын қайта құрумен және жұқарумен). Артроз мен остеохондроздың алдын-алудың ең жақсы құралы болып табылатын артикулярлы шеміршектер мен омыртқааралық дискілерге лимфа ағымы артады (артикулярлы шеміршектің дегенерациясы).

Барлық осы деректер дене шынықтырудың адам ағзасына баға жетпес оң әсерін көрсетеді.

Осылайша, әр адамның өмірінде жаттығудың қажеттілігі туралы айтуға болады. Дене белсенділігі денсаулыққа зиян тигізбеуі үшін дененің физикалық мүмкіндіктерін ұтымды пайдалану үшін адамның денсаулығы мен оның дене шынықтыру деңгейін ескеру өте маңызды.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. К.Бержанов, С.Мусин. Педагогика тарихы. - Алматы: Мектеп, 2014.
2. Е.Сағындықов. Ұлттық ойындарды тәрбие жұмысында қолдану. - Алматы, 2015.
3. К.Сейталиев. Тәрбие теориясы. - Алматы, 2016.
4. Ж. Қоянбаев, Р.Қоянбаев. Педагогика. - Алматы, 2014.

УКД 372.016.79

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ

Мусаев Ш., Юнусметов Р.

Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін: Негізгі екпін болашақ мұғалімнің жеке тұлғасын қалыптастыруға дене тәрбиесінің әсер ету мәселелерін қарастыруға бағытталған.

Summary: The main emphasis is directed to consideration of questions of influence of physical education on formation of the personality of the future teacher.

Происходящие в современном обществе радикальные изменения в социально-экономической, общественно-политической жизни отразились на системе образования, предъявляя существенные требования к компетентности, социально-личностному развитию субъекта образования. Это во многом касается будущих учителей, которым суждено воспитывать подрастающее поколение. Оценку духовно-физического здоровья человека следует проводить по присутствию психического и нравственного здоровья, что характеризуется развитостью определенных положительных качеств и достоинств в структуре

личности, как коммуникабельность, оптимизм, высокая работоспособность и т.д. И все это- физическая культура которая воздействует на жизненно важные стороны индивида. Однако не все глубоко осознают, и многие в школе убеждены в том, что физическое воспитание учащихся - функция лишь учителя физкультуры. Между тем школьная жизнь показывает, что формирование и развитие духовно-физического здоровья и физической культуры учащихся является составной частью всей учебно-воспитательной работы, которой занимаются все учителя [1].

Известно, что задачи физического воспитания - укрепление здоровья, правильное физическое развитие, повышение умственной и физической работоспособности, развитие и совершенствование природных двигательных качеств, обучение новым видам движений, развитие основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости и др.), формирование гигиенических навыков, воспитание нравственных качеств(смелости, настойчивости, решительности, дисциплинированности, ответственности, коллективизма), формирование потребности в постоянных и систематических занятиях физкультурой и спортом, развитие стремления быть здоровым, бодрым, доставлять радость себе и окружающим. Каждый человек самостоятельно накапливает ценности, знания, опыт, расширяя свои возможности развития. Присвоение ценностей, приобретение знаний и умений, навыков в области физического воспитания предполагает долгий путь самоосуществления самоопределения, требующий значительных волевых усилий, а также актуализирующую значимость физического развития в духовном и гражданском становлении человека.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учете индивидуальных особенностей личности каждого ребенка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.. Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества - идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности. Поэтому анализ состояния Казахстанской системы высшего педагогического образования свидетельствует о том, что высшая школа ориентирована преимущественно на подготовку учителя-предметника, транслятора основ научных знаний. В итоге общество получает учителя, более или менее успешно работающего в рамках классно-урочной системы, но не умеющего оказывать влияние на процессы духовного становления детей. Большинство выпускников педагогических вузов не воспринимают свое образование как действительно профессионально-педагогическое. Типичным среди выпускников педагогических институтов является утверждение, что их учили специальности, а не профессии. Это

обуславливает социальную и практическую актуальность проблемы формирования готовности к педагогической деятельности в процессе обучения в вузе, так как она играет существенную роль в жизни специалиста и требует целенаправленного формирования. Педагог любой специальности в определенной мере ответственен не только за уровень своей физической культуры, но и своих учеников. В специальных исследованиях (О.А. Атяшев) показано, что физическое воспитание обуславливает зачастую большую эффективность педагогического воздействия по сравнению с другими возможностями. Более того, чем выше уровень физической культуры учителя - предметника, тем чаще он обращается к физической культуре, как средству воспитательного воздействия. Готовность к профессиональной деятельности – сложное системное и многоуровневое явление, в структуре которого можно выделить несколько основных компонентов: а) психологическая готовность (уровень личностного саморазвития, рефлексивность, мотивация к достижению успеха, эмоциональная устойчивость и социальная зрелость); б) теоретическая готовность (уровень усвоения профессионально значимых знаний); в) практическая готовность (уровень практических умений, позволяющих успешно решать профессиональные задачи [2].

Повышение эффективности формирования у будущих учителей физической готовности к профессиональной деятельности обеспечивает ряд педагогических условий:

- а) подход к реализации модели физического воспитания обуславливаются целями, задачами, выбором конкретных методов и форм работы, мониторингом результатов деятельности);
- б) контроль и коррекция процесса формирования физической подготовки будущего учителя к профессиональной деятельности ;
- в) физическое самосовершенствование и потребность к физическим нагрузкам для профессиональной деятельности

Гендерные особенности педагогической профессии обуславливают возможностью широкого использования в педагогическом вузе оздоровительных фитнес-программ как средства повышения двигательной активности студентов. Наиболее распространенными являются фитнес-программы, в основе которых лежит использование видов двигательной активности аэробной направленности. В широком понимании аэробика представляет собой систему упражнений, направленных на развитие аэробных возможностей энергообеспечения двигательной активности личности. Наиболее востребованной среди студентов является степаэробика, способствующая развитию аэробной выносливости. На формирование гармоничной фигуры и развитие силовой выносливости направлены памп-аэробика, слайд-аэробика, футбол-аэробика. Развитию координационных способностей и музыкально-ритмических навыков способствуют упражнения танцевальной аэробики (хип-хоп, аэроданс, салса, латина, восточные танцы и др.) [3].

С целью формирования у будущих учителей умений релаксации и развития гибкости целесообразно использовать йога-аэробику, бодифлекс и пилатес. Занятия в бассейне обеспечивают возможность использования элементов аквааэробики. Упомянутые выше формы работы на занятиях по физическому воспитанию существенно повышают психическую, умственную и эмоциональную устойчивость студентов при выполнении напряженной умственной или физической деятельности, способствуют активной социализации молодежи, созданию положительного эмоционального подъема и ощущению успеха, что положительно влияет не только на успешность результатов учебной деятельности, но и на формирование личностных характеристик будущих учителей. Физическое воспитание обеспечивает физическое развитие и физическую подготовленность будущих учителей, приобщает их к систематическим физическим упражнениям, содействует процессу социализации личности, формированию духовного мира, воспитанию высоких нравственных и волевых качеств.

Суть перестройки физического воспитания на основе деятельностного подхода заключается в том, что этот подход ориентирует ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это подход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивность учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Перестройка педагогического процесса в физическом воспитании по пути интенсификации и оптимизации состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств. Взаимосвязь интеллектуальных и физических компетенций личности находится в основе разностороннего органического развития человека. Уровень развития физических кондиций находится в сочетании с профессиональными знаниями и творческим использованием их, которые сочетаются в условиях гармонии со здоровьем человека. Обобщенной категорией жизнедеятельности студентов выступает здоровый стиль их жизни, для которого характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на полноценную реализацию сущностных сил, дарований и способностей. Он создает такую социокультурную микросреду для личности, в условиях которой возможна высокая творческая самоотдача, работоспособность, трудовая и общественная активность, психологический комфорт. По мнению специалистов, в условиях

здорового стиля жизни ответственность за свое здоровье формируется у студентов как часть общекультурного развития, как показатель их общей и профессиональной культуры. Формирование здорового стиля жизни осуществляется в единстве с системой воспитания в целом, во взаимосвязи с целостной структурой личности в соответствии с ее реальными возможностями.

Список использованной литературы:

1. Библиотека учителя физической культуры. Под ред. Г.П.Богданова, Москва, Просвещение 1986г. – 223с.
2. В.С Кузнецов., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М.,ВЛАДОС, 2003
3. Г.И. Пагадаев Настольная книга учителя ФК. М., ФиС, 2000

ОӘЖ 796.07

БАСТАУЫШ МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДА ИКЕМДІЛІКТІ ТӘРБИЕЛЕУ

Мухаммеджанов Э., Мейржан Д. Б., Мирзараимов Д. Ф.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассматривается гибкость младших школьников, как одно из важнейших средств физического развития путем выполнения всех упражнений на максимальную подвижность и максимальную амплитуду движений в суставе, легких и успешных, регулярных самостоятельных занятий, упражнений для улучшения подвижности суставов в сочетании с силовыми упражнениями.

Summary: The article considers the flexibility of younger schoolchildren as one of the most important means of physical development by performing all their exercises for maximum mobility and maximum amplitude of movements in the joint, light and successful, regular self-study, exercises to improve joint mobility in combination with strength exercises.

Икемділік еңбек пен әскери қызметте, сондай-ақ күнделікті өмірде көптеген моториканы орындау кезінде маңызды. Зерттеулер әртүрлі спорт түрлерінің (гимнастика, синхронды жүзу, секіру және т.б.) моторикасын игеру үшін буындардағы жоғары деңгейдегі ұтқырлықты дамыту қажеттілігін растайды. Икемділік деңгейі сонымен қатар жылдамдықтың, үйлестіру қабілеттерінің және күштің дамуын анықтайды. Дене бітімі бұзылған жағдайда, жалпақ аяқты түзету кезінде, спорттық және тұрмыстық жарақаттардан кейін және т.б. буындардағы қозғалғыштықтың маңыздылығын асыра бағалау қиын.

Икемділік жаттығуларын үйде оңай және сәтті, өздігінен және үнемі жасауға болады. Күш жаттығуларымен бірге бірлескен ұтқырлықты жақсартуға арналған жаттығулар әсіресе құнды. Икемділік жаттығуларын мамандар сауықтырудың, дұрыс қалып қалыптастырудың, үйлесімді физикалық дамудың маңызды құралдарының бірі ретінде қарастырады [1].

Адамның кез-келген қозғалысы буындардағы қозғалғыштыққа байланысты жасалады. Кейбір буындарда - иық, жамбас-адам үлкен ұтқырлыққа ие, басқаларында - тізе, білек, білек - қозғалыс амплитудасы буынның пішінімен және байламды аппаратпен шектеледі. Әдетте, адам өзінің

барлық максималды қозғалғыштығын сирек қолданады және буындағы максималды қозғалыс амплитудасының кез-келген бөлігімен шектеледі. Алайда, буындардағы қозғалғыштықтың жеткіліксіздігі күш деңгейін шектейді, жылдамдық пен үйлестіру қабілеттеріне теріс әсер етеді, жұмыс тиімділігін төмендетеді және көбінесе байламдар мен бұлшықеттерге зақым келтіреді. Кейбір қозғалыстарда адамның икемділігі негізгі рөл атқарады. Бірақ, өкінішке орай, көптеген оқушылар мен мұғалімдер өз дене шынықтыру және спорт қызметін жете бағаламайды мәні икемділік. Сонымен қатар, икемділікті тәрбиелеу жалпы алғанда адамдардың моторикасы мен физикалық жағдайын тәрбиелеуде ерекше маңызға ие, өйткені бұл өте қатал жас шеңберімен шектелген. Осылайша, балалардың икемділігін тәрбиелеу дене шынықтыру мен спорттың өзекті мәселелерінің бірі болып қала береді. Буындардағы ұтқырлық әр түрлі жас кезеңдерінде біркелкі дамымайды. Бастауыш және орта мектеп жасындағы балаларда буындардағы белсенді қозғалғыштық артады, болашақта ол азаяды. Буындардағы пассивті ұтқырлық көлемі жасына қарай азаяды. Сонымен қатар, жасы неғұрлым үлкен болса, буындардағы белсенді және пассивті ұтқырлық арасындағы айырмашылық соғұрлым аз болады. Бұл бұлшықет-байламды аппараттың икемділігінің біртіндеп нашарлауына, омыртқааралық дискілерге және басқа морфологиялық өзгерістерге байланысты. Буындардың жас ерекшеліктерін даму және икемділік процесінде ескеру қажет [2].

Дене жаттығуларының буындардағы қозғалғыштыққа ерекше әсері дененің жасына байланысты дамуының табиғи бағытымен келісілуі керек.

Дене дамыған сайын икемділік біркелкі өзгермейді. Сонымен, кеңейту кезінде омыртқаның қозғалғыштығы 7 жастан 14 жасқа дейінгі ұлдарда айтарлықтай артады, ал 7 жастан 12 жасқа дейінгі қыздарда икемділік жоғарылайды. Иілу кезінде омыртқаның қозғалғыштығы 7-10 жастағы ұлдарда едәуір артады, содан кейін 11-13 жаста төмендейді. Икемділіктің жоғары көрсеткіштері 15 жастағы ұлдарда, ал 14 жастағы қыздарда байқалады, белсенді қозғалыстармен икемділік пассивтіге қарағанда біршама аз. Иық белдеуінің буындарында иілу және кеңейту қозғалыстарындағы ұтқырлық 12-13 жасқа дейін артады, ең жоғары нәтижелер 9-10 жаста болады.

Жамбас буынында қозғалғыштықтың өсуі ең үлкен 7 – ден 10 жасқа дейін, келесі жылдары икемділіктің өсуі баяулайды және 13-14 жасқа қарай ересектердің көрсеткіштеріне жақындайды. Әр түрлі жастағы адамдарда икемділік пен бұлшықет күші арасында теріс байланыс бар – жаттығу нәтижесінде бұлшықет күші артуымен, әдетте, буындардағы қозғалғыштық төмендейді [3].

Икемділіктің даму деңгейіне тұқым қуалайтын факторлар мен қоршаған орта факторлары әсер етеді.

Холцингердің зерттеулерін жүргізу кезінде тұқым қуалаушылықтың жоғары коэффициенттері алынды, атап айтқанда жамбас буындары, омыртқа бағанасы және иық буындары үшін Холцингердің тұқым қуалаушылық коэффициенті сәйкесінше 0,700; 0,841; 0,906. Сондықтан адам буындарындағы

икемділік деңгейі негізінен тұқым қуалайтын факторларға байланысты (бұл қорытынды қосымша зерттеулер мен талдауды қажет етеді).

Адам өмірінде артикулярлы беттердің мөлшері, бұлшықет-байламды аппараттың икемділігі, омыртқааралық дискілер, артикулярлы сөмкелер айтарлықтай өзгереді. Әрине, әр түрлі жастағы буындардағы қозғалғыштық мөлшері бірдей емес [4].

Кіші мектеп жасы физикалық қабілеттерін дамыту үшін ең қолайлы болып табылады (жылдамдық және үйлестіру қабілеттері, орташа және жоғары қарқындылық режимдерінде циклдік әрекеттерді ұзақ уақыт орындау мүмкіндігі), бұған 1-кестеде келтірілген отандық және шетелдік авторлардың жалпыланған мәліметтері дәлел бола алады.

"Икемділік" және "ұтқырлық" ұғымдарын ажырату керек, өйткені олар бірдей емес және олардың арасында айтарлықтай айырмашылықтар бар. Матвеев Л.П. келесі тұжырым жасайды: «икемділік дегеніміз - спортшының әртүрлі қозғалыстарының амплитудасын анықтайтын тірек-қимыл аппаратының морфологиялық және функционалдық қасиеттері». Буындардағы ұтқырлық тиімді техникалық жетілдірудің қажетті негізі болып табылады. Икемділіктің жеткіліксіздігімен моториканы игеру процесі күрт күрделене түседі және баяулайды, ал олардың кейбіреулері (көбінесе түйін компоненттері - бәсекеге қабілетті жаттығуларды орындау әдістері) мүлдем игерілмейді. Буындардағы ұтқырлықтың жеткіліксіздігі күш, жылдамдық және үйлестіру қабілеттерінің көріну деңгейін шектейді, бұлшықет ішілік және бұлшықет аралық үйлестірудің нашарлауына әкеледі, экономикалық жұмыстың төмендеуі көбінесе бұлшықеттер мен байламдарға зақым келтіреді [5].

Анықтамалардың бірі: икемділік - бұл адамның үлкен амплитудасы бар қимылдарды орындау қабілеті, спортшының маңызды физикалық қасиеттерінің бірі. Бұл сапа буындардағы ұтқырлықтың дамуымен анықталады. «Икемділік» терминін бүкіл дененің буындарындағы жалпы қозғалғыштыққа қатысты жағдайларда қолданған дұрыс. Жеке буындарға қатысты «ұтқырлық» (икемділік емес) деп айту дұрысырақ, мысалы, «иық, жамбас немесе білек буындарындағы ұтқырлық». Жақсы икемділік қозғалыс еркіндігін, жылдамдығын және үнемділігін қамтамасыз етеді, жаттығу кезінде күш-жігерді тиімді қолдану жолын арттырады.

Икемділіктің көрінісі бірқатар факторларға байланысты. Арнайы әдебиетте бөледі анатомическою (скелетную) қозғалғыштығы, ол басты факторы болып табылады, обуславливающим буындардың қозғалғыштығы.

Анатомиялық ұтқырлық теориялық есептеулер арқылы анықталады. Ол үшін артикулярлы беттің мөлшері рентгенограммамен анықталады, содан кейін үлкен қисықтық бұрышынан кіші қисықтық бұрышын алып тастап, буындағы мүмкін қозғалғыштықтың шегі анықталады. Анатомиялық ұтқырлық салыстырмалы түрде тұрақты және ол мүмкін болатын қозғалыс амплитудасының суретін береді. Қозғалыс шектегіштері - сүйектер. Сүйек пішіні көбінесе буындағы қозғалыс бағыты мен көлемін анықтайды (иілу, кеңейту, ұрлау, тарту, супинация, пронация, айналу).

Белсенді ұтқырлық буынды қоршап тұрған бұлшықет топтарының күшіне, олардың өз күштерімен буындарда қозғалыс жасау қабілетіне

байланысты. Белсенді икемділік осы буында қозғалыс жасайтын бұлшықеттердің күшіне байланысты.

Пассивті ұтқырлық буынның анатомиялық құрылымына сәйкес келеді және сыртқы күштердің әсерінен буындағы мүмкін қозғалыс мөлшерімен анықталады. Тиісінше, икемділікті дамыту әдістері де ерекшеленеді. Пассивті икемділікпен буындағы қозғалыс амплитудасы белсендіге қарағанда үлкен.

Белсенді икемділік келесі құралдармен дамиды:

1) өз бұлшық еттерін тартуға байланысты буындардағы қозғалыстар шегіне жеткізілетін жаттығулар;

2) белгілі бір инерция күшін құру арқылы буындардағы қозғалыстар шегіне жеткізілетін жаттығулар.

Мысал: аяқтарыңызды сермеу, салмақ өлшегіштермен аяқтарыңызды сермеу, салмақ өлшегіштермен аяқтарыңызды және оларсыз аяқтарыңызды сермеу.

Пассивті икемділік икемділікті арттыру үшін сыртқы күш қолданылатын жаттығулармен дамиды: салмақ, күш, әртүрлі заттар мен снарядтардың салмағы. Бұл күштерді қысқа уақыт ішінде қолдануға болады, бірақ үлкен жиілікпен немесе ұзақ уақыт бойы қозғалысты біртіндеп максималды амплитудаға дейін жеткізеді. Жаттығудың соңғы әдісі тиімді болғанымен, бұлшықеттерді созылған күйде ұзақ уақыт ұстау ыңғайсыздықты тудыратындығына байланысты аз қолданылады. Бұлшықет пен байламды созу жаттығуларын жиі жасау керек, әсіресе икемділік төмендеген кезде жасөспірім мен жасөспірім кезінде.

Әр сабақтың дайындық және қорытынды бөліктерінде икемділікті дамыту үшін жаттығулар жасау ұсынылады. Пассивті және белсенді формалардан басқа, икемділікті жалпы және арнайы түрлерге бөлуге болады. Жалпы икемділік дегеніміз-жақсы қалып, қозғалыстардың жеңілдігі мен тегістігін сақтау үшін қажет буындар мен буындардағы ұтқырлық. Арнайы икемділік - бұл спортшының техникалық әрекеттерін толық меңгеруді қамтамасыз ететін ұтқырлықтың қажетті деңгейі. Арнайы икемділік-минималды амплитудасы бар әрекеттерді сәтті (тиімді) орындау мүмкіндігі [6].

Буындардағы қозғалыстың үлкен амплитудасы спортшыға техниканың кең арсеналын орындауға мүмкіндік береді. Үлкен амплитудасы бар техниканы орындау оларды тиімді және тиімді етеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Курицева З.Н. Моториканың дамуы. - М.: 2019.
2. Кулик, И.В. Клиника мен спорттағы физикалық көрсеткіштерді анықтау /Дене шынықтыру теориясы мен практикасы. – 2020. - № 10.
3. Клиникада физикалық жұмыс қабілеттілігін анықтау және спорт / И. В. Аулик// Ұлт Денсаулығы: Мж. материалдарды Халықарал. ғылыми. Конгр. - М., 2019.
4. Ашмарин, Б.А. - Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқулық / М.: Білім, 2014.
5. Ашмарин, Г.А. - Дене тәрбиесіндегі педагогикалық зерттеулердің теориясы мен әдістемесі: Оқу құралы /А. Г. Ашмарин.- М.: Ағарту, 2015.
6. Быков, В.С. - Оқушылардың қозғалыс қабілеттерін дамыту: Оқу құралы /В. С. Быков. - Челябинск: УралГАФК, 2018.

ЗАМАНАУИ СПОРТ МҰҒАЛІМІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Мырзакерим Н.Н., Жамалова Д.Б., Бақтиярұлы Е.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

*Резюме: В этой статье рассказывается об учителе физкультуры и спорта.
Summary: This article will tell you about the teacher of Physical culture and sports.*

Қазіргі өмірдің қарқынын тездету жас ұрпақты тәрбиелеу үшін ойынды белсенді пайдалану міндетін қояды. Енді ойындар ақыл-ой, физикалық және эмоционалды жүктемелердің үйлесімді үйлесімін, жалпы ыңғайлы жағдайды қамтамасыз ету үшін қажет екені анық.

Балалардың ерекшеліктеріне байланысты кез-келген ойынды қолдануға болмайды, ойынның қиындық деңгейін және ойыншылардың өзара әрекеттесуіндегі күрделілігін ескеру қажет. Ойын қол жетімді және түсінікті болса қызықты болады. Мұны істеу үшін Сіз бір ойынның әртүрлі нұсқаларын қолдана аласыз, олар балалардың жасына және жеке ерекшеліктеріне байланысты оның ережелері мен дағдыларын сақтауды қамтамасыз етеді. Үшін ойын жағдай мәз пайдасына қажет продумывать, оны ұсақ-түйек. Ойын ережелерін, қауіпсіздік ережелерін қатаң сақтаңыз, ойыншылар үшін де, ойынды бақылаушылар үшін де.

Мұғалім әр оқушыға өзінің белсенділігін, шығармашылығын көрсетуге, қозғалыс және танымдық белсенділікті арттыруға мүмкіндік беретін оқыту әдістерін тауып, қолдануы керек. Заманауи педагогикалық технологиялар, сондай – ақ Интернет-ресурстарды, жаңа ақпараттық технологияларды пайдалану мұғалімге максималды нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді.

Мұғалімнің презентацияларды қолдануы теориялық материалды егжей-тегжейлі және нақты ұсынуға мүмкіндік береді, бұл білім беру процесін тиімді етеді. Жұмыстың бұл түрін үйреншікті қозғалыстарды орындау техникасын зерттеуде қолдануға болады, өйткені көрнекі суреттің көмегімен бұл қозғалысты орындау кезеңдеріне ғана емес, сонымен қатар қысқа фрагменттерге де бөліп, студенттердің қозғалыс техникасы туралы дұрыс идеясын жасауға болады.

Презентацияның көмегімен спорттық ойындардың ережелерін, ойыншылардың тактикалық әрекеттерін түсіндіруге, тарихи оқиғаларды, спортшылардың өмірбаянын түрлі-түсті көрсетуге болады. Ақпараттың визуалды сериясының болуы жадта бекітуге мүмкіндік береді.

Жалпы дамыту жаттығулары кешендерімен флеш-презентациялар мен бейнероликтер жасау дене шынықтыру және спорт педагогына көмекші бола алады.

Дене шынықтыру және спорт саласында деңгейлік саралау технологиясын қолдану арқылы оқушылардың денсаулығын нығайтуға және қозғалыс белсенділігін дамытуға болады. Негізгі нәтижелер-балалардың сырқаттанушылығының алдын алу, сондай-ақ дене шынықтыру мен спортқа

деген қызығушылықты арттыру, әрбір адамның іске асырылу, табысқа жету мүмкіндігі. Технологияның бұл түрін келесі бағыттар бойынша қолдануға болады:

- дайындық деңгейін, дамуын, ойлау ерекшеліктерін және дене шынықтыру мен спортқа танымдық қызығушылығын ескере отырып тапсырма;
- қол жеткізілген нәтижені ғана емес, сонымен бірге оқушының дене дайындығының өзгеру динамикасын да ескеру;
- денсаулық жағдайын ескере отырып, оқушыларды медициналық топтарға бөлу;
- арнайы медициналық топтың білім алушылары үшін жеке тапсырмалар; денсаулық жағдайы бойынша сабақтан босатылған оқушылар үшін және т. б.

Оқытуды саралау (оқытудағы сараланған тәсіл) – біртекті топтарда оқытуды қамтамасыз ететін әдістемелік, психологиялық-педагогикалық және ұйымдастырушылық-басқарушылық іс-шаралар кешенін қолдану арқылы білім алушылардың ерекшеліктерін ескеру мақсатында оқытудың әртүрлі жағдайларын жасау [1].

Тұлғаға бағытталған оқытудың мазмұны-бұл моториканы саралап оқытудың педагогикалық технологияларының жиынтығы, физикалық қасиеттерді дамыту, білім мен әдістемелік дағдыларды қалыптастыру және физикалық жетілуге қол жеткізуді қамтамасыз ететін оқу процесін басқару технологиялары.

Бұл біртұтас әдіспен жүзеге асырылады, одан кейін саралау (техникалық бөлшектерді бөлу және оларды күрделілігі бойынша "өсіру"), содан кейін жаттығуларды сапалы орындау мақсатында оқушылардың техникалық дайындық деңгейіне байланысты осы бөліктерді әртүрлі тәсілдермен біріктіру (біріктіру). Моториканы оқыту белгілі бір мотор міндеттерін шешу үшін операцияларды таңдау мүмкіндігін қарастырады. Бұл жағдайда әрбір студент өзіне қолайлы операциялар құрамында мотор әрекетін игере алады, бұл жеке, ең тиімді, қызмет стилін қалыптастыруға негіз болады.

Неғұрлым дайындалған балалар жаттығуларды бәсекелестік жағдайда немесе өзгертін күрделі жағдайларда (салмақ қолдану, қолдаудың жоғарылауы, әртүрлі қарсылықтар) орындайды, сонымен қатар олар үшін қайталану саны мен шеңбердің өту саны артады. Аз дайындалған студенттер стандартты жағдайда жұмыс істейді [2].

Әртүрлі дайындық топтарындағы физикалық қасиеттердің сараланған дамуы бірдей және әртүрлі құралдар мен әдістерді қолдана отырып жүзеге асырылады, бірақ жүктеме мөлшері әр түрлі жоспарлануы керек, нәтижесінде оқушылардың дене шынықтыру деңгейі бастапқы деңгеймен салыстырғанда жақсаруы керек. Әр оқушының физикалық белсенділігін сабақтың басталуына дейін және аяқталғаннан кейін жүрек соғу жиілігі бойынша бақылау міндетті болып табылады. Әр түрлі сипаттағы физикалық белсенділік процесінде студенттердің функционалды жағдайын анықтау үшін импульстің өзгеру шамасын жүктемелердің сипаты мен мөлшерімен салыстыруды қолдануға

болады, сонымен қатар демалу кезінде импульстің қалпына келу жылдамдығын байқауға болады.

Оқушылардың физикалық және техникалық дайындығы бойынша сараланған белгі қою. Оқушылардың физикалық дайындығын бағалау кезінде максималды нәтиже де, нәтиженің өсуі де ескеріледі. Сонымен қатар, жеке жетістіктер (яғни нәтижелердің өсуі) басымдыққа ие. Дене шынықтыру бойынша белгілерді қою кезінде теориялық білімді де, қозғалыс әрекетін орындау техникасын да, еңбекқорлықты да, дене шынықтыру-сауықтыру іс-әрекетін жүзеге асыру қабілетін де ескеру қажет.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Ахутина Т.В. денсаулық сақтауды оқыту технологиялары: жеке бағдарланған тәсіл // Денсаулық Мектебі. 2014.
2. Молоков Ю.г., Молокова а. в. білім беруді ақпараттандырудың өзекті мәселелері // білім беру технологиялары: Ғылыми еңбектер жинағы. - Новосибирск, 2015 ж.

ОӘЖ 152.488.558.5

ҚОҒАМ ДАМУЫНДАҒЫ СПОРТТЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК РӨЛІ ЖӘНЕ ТҮЛҒАНЫ ӘЛЕУМЕТТЕНДІРУ

Налибай Д.А.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье представлена информация о социальной роли спорта в развитии общества и социализации личности

Summary: This article provides information on the social role of sport in the development of society and the socialization of the individual

Спорт маңызды әлеуметтік құбылыс ретінде қазіргі қоғамның барлық деңгейіне еніп, қоғамның негізгі салаларына кеңінен әсер етеді. Ол ұлттық қатынастарға, іскерлік өмірге, әлеуметтік жағдайға әсер етеді, сән, этикалық құндылықтарды, адамдардың өмір салтын қалыптастырады.

1970 және 1980 жылдардан бері Америка Құрама Штаттарындағы спорт американдықтардың көпшілігі сенетін «екінші дін» болды. Халық өз денсаулығына мұқият қарайды, бұл жеке капитал, оның сапасына өмірде көп нәрсе байланысты: мансап, жеке бақыт, жарқын болашақ. Спортты танымал етуде бұқаралық ақпарат құралдарының рөлі зор болды. Дәл осы фактор халықтың дене белсенділігіне қатынасындағы «психологиялық тосқауыл» деп аталатын жағдайды жеңуге көмектесті [1].

Халықтың, әсіресе спортпен шұғылданатын жастардың арасында жүргізілген социологиялық сауалнамалар спорттың өмір мен әлем туралы алғашқы идеясын қалыптастыратынын көрсетеді. Қазіргі қоғам үшін табысқа жету мүмкіндіктерінің теңдігі, жетістікке жету, бірінші болуға ұмтылу, қарсыласты ғана емес, өзін де жеңу сияқты маңызды құндылықтар спортта айқын көрінеді.

«Спорт мектебінен» өткен адамдар спорт олардың өз күштері мен мүмкіндіктеріне деген сенімін, сондай-ақ оларды пайдалана білу қабілетін дамытуға көмектескеніне сенімді. Спорт мақсатқа жету үшін құрбандыққа баруға үйретеді. Жас спортшылардың спорт алаңында алған сабақтары өмірде де көмегін тигізеді. Көптеген спортшылар оларды тұлға ретінде қалыптастырған спорт екенін айтады. Спорт арқылы қазіргі өмірдің «өзіне сену» қағидасы жүзеге асады. Бұл жетістікке жету ең алдымен жеке, жеке қасиеттерге – амбицияға, бастамашылыққа, еңбекқорлыққа, шыдамдылыққа, ерік-жігерге байланысты екенін білдіреді.

Спорттық іс-әрекеттер арқылы әлеуметтенудің тиімділігі спорт құндылықтарының қоғам мен жеке тұлғаның құндылықтарымен сәйкес келуіне байланысты. Мысалы, американдық қоғамның теңдік, бостандық, демократия, индивидуализм, ұлтшылдық пен патриотизм, мінез-құлқындағы сыртқы әдептілік, гуманизм, бәсекелестік, достық, ынтымақтастық, құрмет сияқты құндылықтар арасындағы тығыз байланысты талдауға болады. бар тәртіп, өзін-өзі бағалау және спорттың құндылық мазмұны [2].

Американдық әлеуметтанушылар спорт американдық қоғамның негізгі құндылықтарын жинақтайды деген қорытындыға келді. Спортпен айналысу арқылы немесе тіпті спорттық жарыстарды ойлау процесінде әлеуметтік құндылықтар жеке тұлға ретінде қабылданады. Бұл ереже американдық ғалымдардың еңбектерінде расталды. Тарихшы Джон Беттс былай деп жазады: «Спорт пен капиталистік рухтың ортақ тұстары көп: бастамашылық, қарсыластық және бәсекелестік рухы» (Дж. Беттс, 1974). Тағы бір танымал американдық профессор Р.Форс спортты өмірдің миниатюрасы деп дұрыс санайды және осылайша құндылықтардың оң жүйесін құруға болатын зертхана қызметін атқарады (1982).

Дегенмен, спорт арқылы әлеуметтендірудің оң аспектілері туралы айтқанда, оның құндылықтарына айтарлықтай әсер еткен қазіргі заманғы спорттың дамуының жағымсыз фактілерін айтпай кетуге болмайды. Медаль мен рекордқа ұмтылу спортта қалай болса да жеңіске ұмтылу, допинг, ерте мамандандыру, қатыгездік, зорлық-зомбылық, т.б. Сондықтан «Қазіргі заманғы спорт ізгілікті ме, бұл құбылысты тұлға мен қоғам дамуының асыл мақсаттары үшін сақтап қалу үшін не істеу керек?» деген сауал жиі туындайды. Өзінің табиғаты бойынша спорт, өзіне тән бәсекеге қабілеттілігіне қарамастан, адамгершілік, өйткені ол жеке тұлғаның дамуына ықпал етеді, адам денесі мен рухының белгісіз мүмкіндіктерін ашуға көмектеседі. Спорттың гуманистік әлеуетін жүзеге асыру өздігінен болмайды және көп жағдайда қоғамның спортты қандай мақсатта пайдаланатынына байланысты.

Коммерцияландыру және кәсібилендіру процестері шамадан тыс және қайтымсыз сипатқа ие болды. 20 ғасырдың аяғында кәсіби спорт халықаралық спорттық және олимпиадалық қозғалыстың құрамдас бөлігіне айналды. Бүгінгі таңда көптеген ғалымдар халықаралық спорттың қалыптасқан даму жолын сынай отырып, бәсекелестік қызметтің жаңа үлгілерін табуға тырысуда. Мұндай зерттеулер әсіресе бұқаралық және балалар спорты үшін

маңызды. Спартандық қозғалыс, спорттық дене шынықтыру, жастарды валеологиялық және олимпиадалық тәрбиелеу концепциялары қазірдің өзінде құрылды. Бұл спорттың гуманистік құндылықтарын сақтау мен дамытудың алғашқы қадамдары [3].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Современная система спортивной подготовки. / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина – А.: Изд-во «СААМ», 2018. – 448 с.
2. Холодов Ж.К, Кузнецов В.С Теория и методика физического воспитания и спорта. А.: Академия, 2019. - 469 с.
3. Теория и методика спорта. Учебное пособие. Под общей редакцией Ф.Л.Суслова, Ж.К.Холодова. – М.:4-й филиал Воениздата, 2019.

УДК 372.016.796

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СОВРЕМЕННОМ ТРИАТЛОНЕ

Нарметов А., Саипов С.

Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін: бұл мақалада қазіргі триатлондағы жаттығу процесінің ерекшеліктері қарастырылады.

Summary: this article discusses the question of the specifics of the training process in modern triathlon.

Триатлон (триатлон) - это спортивное или мультиспортивное соревнование, которое состоит из непрерывного чередования участников в трех этапах: плавание, езда на велосипеде и бег, каждый из которых происходит из независимого цикла. Существуют разные варианты триатлона, которые отличаются от видов спорта, из которых он состоит, и их порядка, но в настоящее время наиболее популярными и включенными в олимпийскую программу являются только плавание, езда на велосипеде и бег. Гонки проходят на разных стандартах и на многих необычных дистанциях. Триатлон уходит своими корнями в так называемую «La Course des Debrouillards» (буквально «гонку изобретателей») во Франции в 1920-1930 годах. Сегодня конкурс ежегодно проводится во Франции недалеко от Жуанвиль-ле-Пон, недалеко от Мёланан-Ив и Пуасси. Впервые в 1920 году французская газета L'Auto сообщила о соревнованиях, таких как современный триатлон, и предоставила следующую информацию о Les Trois Sports: 3 км - беговая дистанция, 12 км - велосипедная дистанция. и Марнский канал [1].

В 1934 году в статье в La Rochelle, Les Trois Sports, описывалась гонка, состоящая из трех частей: пересечение канала (200 м), езда на велосипеде (10 км) вокруг порта Ла-Рошель и парка Лале и бег (1200 м). -Барбо на стадионе. Таким образом, можно сказать, что современная концепция триатлона родилась именно тогда. С середины 1930-х по 1974 год практически не было

информации о соревнованиях по триатлону, когда друзья, спортсмены разных профессий, организовали клуб возле залива Сан-Диего в Южной Калифорнии (США) и начали вместе тренироваться. Среди них были бегуны, пловцы и велосипедисты, и вскоре тренировки превратились в неформальные соревнования. Первый триатлон Mission Bay, спроектированный и спроектированный Джеком Джонстоном и Доном Шанаханом, состоялся 25 сентября 1974 года с участием 46 спортсменов. Эта дата отмечается как день рождения современного короткого триатлона [2].

Классическое расстояние. Первым классическим триатлоном (3,86 км) по плаванию, 180,2 км на велосипеде и 42,2 км бегом) стал гавайский триатлон IronMan, идея которого возникла во время кольцевой дороги Оаху в 1977 году (командная команда бегунов). Гонка) церемония награждения. Среди участников были многочисленные представители шоссейных бегунов Central Pacific и плавательного клуба Waikiki Swim Club, члены которого долго обсуждали, какие спортсмены более выносливы: бегуны или пловцы. В связи с этим один из спортсменов, Марин Джон Коллинз (John Collins), также сослался на статью Sports Illustrated о том, что было обнаружено, что у легендарного бельгийского велосипедиста Эдди Меркса было самое высокое «самое высокое потребление кислорода» (VO₂ Max). из всех спортсменов, которые когда-либо измеряли, и поэтому велосипедисты являются самыми физически сильными и выносливыми спортсменами. Сам Коллинз не был новичком в триатлоне; он и его жена Джуди участвовали в триатлоне, проводившемся в 1974-1975 годах. Трек-клуб Сан-Диего в Мишн-Бэй, Калифорния; и Оптимист Спорт Фиеста Триатлон в Колорадо. Многие другие военные спортсмены также участвовали в этих гонках, поэтому они согласились, когда Коллинз предложил разрешить этот спор непосредственно на гоночной трассе, которая объединяет три существующие гонки на длинные дистанции: Waikiki Roughwater Swim (3862 км), Around-Oahu Bike Race (115 миль); обычно более двух дней) и Марафон Гонолулу (26 219 миль (42 195 км)). До этого дня велогонка длилась два дня, поэтому велосипедная дистанция была сокращена на 3 мили, так что она была размещена между прибытием заплыва и началом марафона. Перед началом гонки каждый спортсмен получил три листа бумаги с некоторыми положениями и описанием дистанции, в дополнение к последней странице с надписью: «Плывите 2,4 мили! Велогонка 112 миль! Бегите 26,2 мили! остальная часть твоей жизни! " В честь одного местного бегуна, известного своими изнурительными тренировками, Коллинз сказал, что «тот, кто финиширует первым, мы называем его IronMan». А рано утром 18 февраля 1978 года в забеге приняли участие пятнадцать человек, двенадцать из которых завершили забег, а первый Ironman с мировой известностью прибыл к Гордону Халлеру, завершившему путь за 11 часов 46 минут 58 секунд. Hawaii Ironman Triathlon теперь является классическим чемпионатом мира по триатлону, выбранным из серии круглогодичных соревнований, также известных как Ironman Triathlon.

Другие форматы соревнований. Сегодня множество соревнований по триатлону на различных дистанциях проводятся по всему миру. Стандартная олимпийская дистанция — плавание на 1500 м, велогонка 40 км, бег 10 км, — была разработана директором гонок по триатлону Джимом Керлом в середине 1980-х после того, как он и его бизнес-партнер, Карл Томас, успешно провели большую Американскую Серию Триатлонов (USTS) между 1982 и 1997 годом. Гонки USTS в целом дали большой толчок для популяризации триатлона в США и в целом по миру [3].

Плавание. Шаг первый: плавание. Соревнования начинаются с плавания. Каждому участнику разрешен массовый доступ с пляжа, пристани или прямой воды (длинный триатлон). При низкой температуре воды (по правилам триатлона IRONMAN она обычно не превышает +24,5 ° C) разрешается носить гидрокостюм максимальной толщиной 5 мм. Плавание обычно следует по треугольной траектории, обозначенной плаванием и веревками. Любое добровольное сокращение длины маршрута карается штрафом или отказом. Спортсмены могут использовать любой стиль плавания, но наиболее эффективным является вольный стиль.

Развитие велогонок. Триатлонисты во время велогонки. Выбравшись из воды, спортсмены переодеваются в транзитной зоне, садятся на велосипеды, и начинается велосезон. Пункты пропитания находятся на удалении, но оказывать техническую помощь профессионалам запрещено. В коротком триатлоне традиционные шоссейные велосипеды обычно используются для групповых гонок, в то время как в IRONMAN профессионалы триатлона используют велосипедные велосипеды для езды на велосипеде. В олимпийском триатлоне разрешается жеребьевка на велосипедном этапе, что означает, что спортсмены могут бегать в группах. В триатлоне Ironman ставки запрещены, спортсмен должен отойти на определенное расстояние (около 10-15 метров) от байка или машины судьи, поэтому аэродинамика байка будет иметь значение. Спортсмены не должны беспокоить других спортсменов (при подготовке велосипеда или переодевании). Они могут только вручную перемещать велосипеды до и после поездки в отведенной для них зоне. Шлем должен быть надет на голову перед началом гонки и должен быть снят, когда велосипед находится на подходящей рампе или в обозначенной зоне. Нагота во время одевания запрещена правилами международных соревнований. В период езды на велосипеде табличка должна находиться на груди спортсмена, а в период бега - на груди. Спортсмен должен соблюдать ограничение по времени для каждого нажатия.

Список использованной литературы:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. - Ростов н/Д.: Феникс, 2018. - 352 с.
2. Армстронг Л., Кармайл К. Программа подготовки Лэнса Армстронга - М.: Попурри, 2019.
3. Фрил, Джо .Тренировочная библия триатлонистов . na: VeloPress 2018.

ФИЗИКАЛЫҚ ЖҮКТЕМЕНІҢ АДАМ АҒЗАСЫНДАҒЫ ФУНКЦИЯЛЫҚ ЖАҒДАЙЫНА ӘСЕРІ

Нәсрәдінов Н.Б., Сейлхан Ж.М., Таирбеков Н.О.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье представлен литературный обзор, раскрыто положительное и отрицательное влияние физических нагрузок на функциональное состояние организма человека.

Summary: The article presents a literary review, reveals the positive and negative effects of physical activity on the functional state of the human body.

Дене белсенділігі адам ағзасының функционалдық жағдайына тікелей әсер ететіні белгілі. Жаттығу кезінде дене жаңа жағдайға бейімделуі керек. Дене белсенділігіне бейімделудің анықтамасы: дененің ауыр жүкті көтерудің көлеміне, жоғары немесе баяу жылдамдыққа бейімделіп қана қоймай, сонымен қатар функциялардың өзгеруіне, биохимиялық процестерге және олар тудыратын гуморальды реакцияларға бейімделеді.

Сонымен қатар, бәсекелестік белсенділіктің психологиялық және эмоционалдық астары өзгереді. Бейімделетін функционалдық жүйелерге тән қасиет олардың икемділігі мен сыртқы және ішкі ортаның әртүрлі жағдайларында бірдей нәтижелерге жетуге бейімділігі болып табылады. Бұл жүйелердің функциялары адам ресурстарын барынша үнемдеу арқылы орындалады [1]. Дене шынықтыру мен спорт біздің еліміздің көптеген азаматтары үшін өмір сүру нормасы және жеке табыстың ажырамас атрибуты болып табылатындықтан, дене шынықтыру жаттығуларының адам ағзасының функционалдық жағдайына әсерін зерттеудің өзектілігі күмән тудырмайды.

Бұл жұмыстың мақсаты физикалық белсенділіктің адамның функционалдық жағдайына әсерін зерттеу болды.

Дұрыс ұйымдастырылған дене жаттығуларының әсерінен адамның өсу процесінде сүйек тінінің жедел қалыптасуына әкелетін пластикалық процесс артады деп санауға болады. Бұл процесс балалық шақта айқын көрінеді. Сонымен қатар, 1,5-2,0 сағатқа созылатын орташа физикалық белсенділік қандағы өсу гормонының деңгейінің 3 есе артуына әкелуі мүмкін. Ал аутоотропин деңгейі неғұрлым жоғары болса, адамның өсуі соғұрлым қарқынды болады [2].

Тұрақты жаттығулар тыныс алу бұлшықеттерінің күші мен төзімділігін арттыруға, өкпенің көлемін және тыныс алу тереңдігін арттыруға және тыныс алу жиілігін азайтуға көмектеседі, осылайша тыныс жолдарындағы ауа алмасуды айтарлықтай жақсартады. Бұл жағдайда өкпе адам ағзасының оттегіге деген қажеттілігін толық қанағаттандырады [3].

Тыныс алу жүйесіндегі физиологиялық өзгерістер оттегін пайдалану жылдамдығының жоғарылауы және тыныс алу орталығының қозуды ұзақ уақыт максималды деңгейде ұстау қабілетінің жоғарылауы түрінде де көрінеді.

Қанның оттегі сыйымдылығы және қаңқа бұлшықеттерінің қандағы оттегін пайдалану қабілеті артады, осылайша тыныштықта да, физикалық күш салу кезінде де өкпе вентиляциясын төмендетуге жағдай жасайды [4].

Тұрақты дене жаттығулары альвеолалардың санын 15-20% арттырады, бұл айтарлықтай анатомиялық және функционалды тыныс алу резервін жасайды [5].

Кейбір авторлар [6] циклдік сипаттағы физикалық жаттығулар тыныс алу жүйесінің көлемдік-жылдамдық көрсеткіштерінің жоғарылауына әкелетінін атап өтеді. Сонымен, Н.Г. Варламова [7] шаңғымен айналысатын адамдар спортпен шұғылданбайтын адамдарға қарағанда оның әртүрлі бөліктерінде тыныс жолдарының өткізгіштігі жоғары екенін анықтады.

Жүрек-қан тамыр жүйесі дененің физикалық белсенділікке бейімделуін қамтамасыз етуде жетекші рөл атқарады, сол арқылы организмнің бейімделу реакциясының дамуын шектейді [8].

Жүйелі жаттығулар жүректің қарқынды дамуына ықпал етеді және оның жұмысын жақсартады. Миокардта көптеген морфологиялық қайта түзілулер пайда болады, яғни жиырылғыш ақуыздың синтезі күшейеді, митохондриялар саны артады, капиллярлық тордағы миоглобин концентрациясы жүрек массасының ұлғаюына пропорционалды түрде артады. Мұның бәрі миокардтың қалыпты гипертрофиясына және оның қуысының ұлғаюына әкеледі, сондықтан жүректің шығуы жоғарылайды және пульс жиілігі төмендейді. Бұл морфологиялық және функционалды түзетулер жүректі сақтайды және жүрек-тамыр жүйесін әртүрлі бұлшықет жүктемелеріне бейімдейді [9].

Жүйелі түрде жаттығу жасайтын адамдар тыныштықта жүрек соғу жиілігінің төмен көрсеткіштерімен сипатталатын синусты брадикардияны сезінуі сирек емес. Көбінесе жүрек соғу жиілігінің баяулауы төзімділікті дамыту үшін циклдік жаттығулармен үнемі айналысатын адамдарда болады. Спортпен айналысатын адамның жүрек соғу жылдамдығының төмендеуі синус түйініне вагус нервінің әсерінің көрінісі болып табылады және тиімдірек және үнемді қан айналымы жүйесі болып саналады. Бұл қарыншаларды толтыру ұзартылған диастола кезінде және алдыңғы жиырылғаннан кейін миокардтың метаболикалық процесі толығымен қалпына келтірілуіне байланысты. Тыныштық кезінде жүрек соғу жиілігінің төмендеуі нәтижесінде пайда болатын негізгі көріністердің бірі миокардтың оттегіне сұранысының төмендеуі болып табылады [10].

Жаттығудың бастапқы кезеңінде қанның инсульт көлемі оның мәндерін жоғарылатуға бейім, ал спорт тәжірибесі артқан сайын оның мәндері тұрақтанады, бұл тыныштықтағы минуттық қан көлемінің төмендеуіне ықпал етеді.

Тәжірибеші дәрігердің денсаулығына жағымды әсер етуден басқа, физикалық белсенділік функционалды жағдайға теріс әсер етіп, әртүрлі аурулар мен жарақаттарды тудыруы мүмкін. Бұл орындалатын жүктеме мен дененің функционалды мүмкіндіктері арасындағы сәйкессіздік нәтижесінде пайда болады. Шамадан тыс стресс пластикалық процестердің тежелуіне және

дененің өсуі мен дамуының тежелуіне әкелуі мүмкін. Ұзақ уақыт бойы қарқынды физикалық белсенділік, әсіресе қолайсыз экологиялық жағдайлармен бірге тыныс алу жолдарында қабыну өзгерістерін тудыруы және сақталуы мүмкін [11].

Тұрақты физикалық белсенділік пластикалық процестерді жеделдетеді, тыныс алу бұлшықеттерінің күші мен төзімділігінің жоғарылауы түрінде тыныс алу жүйесінің функционалдық жағдайының өзгеруіне ықпал етеді, өкпенің тыныс алу қабілетінің артуына байланысты өкпенің өмірлік қабілетінің жоғарылауы. альвеолалардың саны, оттегін пайдалану жылдамдығының жоғарылауы және тыныс алу жолдарының өткізгіштігінің жақсаруы.

Жүрек-қантамыр жүйесі тұрақты физикалық белсенділікке миокардтың оттегіге сұранысының төмендеуі нәтижесінде тыныштықта жүрек соғу жиілігінің төмендеуімен жауап береді, бұл жүректің үнемді жұмысының белгісі. Дегенмен, жеке ерекшеліктерге сәйкес келмейтін немесе ыңғайсыз қоршаған орта жағдайында өтетін физикалық белсенділік әртүрлі аурулар мен жарақаттарды тудыруы мүмкін.

Список использованной литературы:

1. Бахарева А.С. Особенности функционального состояния кардиореспираторной системы лыжниц-гонщиц 17-20 лет с различным уровнем спортивной результативности : автореф. дис. ... канд. биол. наук. Челябинск, 2009. 23 с.
2. Белоцерковский З.Б., Любина Б.Г. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам). М. : Советский спорт, 2012. 548 с.
3. Варламова Н.Г. Функция внешнего дыхания у лыжников-гонщиков в годовом цикле // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции: Медико-биологические основы спортивной деятельности на Севере. Сыктывкар, 2017. С. 9-12.
4. Гибадуллин И.Г., Кузнецова Л.Н. Влияние физической нагрузки на показатели дыхательной системы на занятиях по физического воспитания студентов // Наука и образование. 2013. №. 1. С. 112-114.
5. Добрынина Е.А. Бронхиальная астма и физические нагрузки // Вестник науки и образования. 2017. Т. 1. № 12 (36). С. 102-105.
6. Койносов А.П. Адаптация детей к занятиям спортом на Севере. Шадринск : Изд-во ОШУП «Шадринский Дом Печати», 2008. 177 с.
7. Мануйлов И.В. Физиологическая характеристика адаптивных реакций кардиореспираторной системы у лыжников массовых разрядов в годовом цикле на европейском Севере : дис. канд. ... мед. наук. Архангельск, 2014. 142 с.
8. Сакин Н.А., Ерохина Н.Н. Адаптация спортсмена к физическим нагрузкам // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. 2015. Т. 1. С. 236-239.
9. Сedaкова М.Л., Казioнова Л.Ф., Томова Т.А. Анатомия и возрастная физиология / под. ред. С.В. Низкодубовой. Томск : Издательство Томского государственного педагогического университета, 2014. 522 с.
10. Чеснова Е.Л. Физическая культура. М. : Директ-Медиа, 2013. 60 с.
11. Vuljanko I.M., Plavec D. Exercise-induced asthma in athletes-a review // Lijecnicki vjesnik. 2014. № 136 (11-12). P. 339-345.

ҚЫС КЕЗЕҢІНДЕГІ САЛАУАТТЫ ЖҮРУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Нугай Б.Е., Кәбір Б.Б., Даулетов Н.А.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье рассматривается понятие «оздоровительный бег», виды бега и их особенности, воздействие на организм, даются сжатые рекомендации занятий.

Summary: This article deals with sweating "recreational running," the types of running and their features, the impact on the body, and gives concise recommendations of classes.

Бүгінгі таңда қоғамда интеллектуалдық еңбек басым, бірақ ол дененің физикалық жағдайына кері әсер етеді және дененің жалпы өнімділігін төмендетеді, жүзу және жүгіру (жаяу) дене жаттығуларының ең үйлесімді түрлері болып табылады, олар көптеген адамдар үшін қолайлы және ең аз қарсы көрсеткіштер.

Дене шынықтыру кез келген жаста адамға қажет. Денсаулыққа арналған жүгіру уақыт стандарттары мен қашықтықтағы стандарттарға ие болмауымен ерекшеленеді. Жүгіру - үнемді, мобильді және өзекті спорт түрі. Жүгіру тәуліктің және жылдың кез келген уақытында мүмкін. Жүгіру білім беру ұйымдарына негізделген, өзіндік тақырыбы бар отбасылық жүгіріс болуы мүмкін, мысалы, ресейлік күнтізбелік мерекелердің құрметіне марафон.

Жүгірудің емдік әсері бар. Ең алдымен, ми қыртысы тиімді физикалық жаттығуларға жауап береді, содан кейін сигналдар жүрекке, бұлшықеттерге және өкпеге беріледі, қанның құрамы және оның барлық органдарға ағуы жақсарады.

Қыста жүгіру денсаулықтың маңызды құрамдас бөлігі «қан тамырларының жалпы кеңеюіне ықпал етеді, олардың бұлшықет қабырғаларының тонусын қалыпқа келтіреді, тамақтануды жақсартады және қан тамырларының қабырғаларында зат алмасуды арттырады» [1].

Сауықтыру жүгіру салауатты өмір салтының ажырамас бөлігі болып табылады, ол барлық жас топтарына сәйкес келеді, қыста метаболизм баяулайды және жүгіру спортпен айналысуға ең қолайлы. Жүгірумен бірге дене жаттығуларының жиынтығын жеке қалаулар мен денсаулық деңгейіне және ұмтылыстарына сәйкес таңдауға болатыны маңызды.

«Денсаулықты сақтау аспектісі бүгінгі таңда оқуда да, өмірде де өте маңызды», өйткені дене шынықтыру жаттығулары дұрыс бекітілген әдеттер, бұл диета, өмір салты және психо-эмоционалды стрессті жеңілдететін фактор, қыста жүгіру жалпы білім береді. күшейтетін әсері [2].

Бүгінгі күні сауықтырумен жүгірудің көптеген әдістері бар: жүгіру, жылдам жүру, орташа қарқынмен жүгіру. Сауықтыру жүгірісі үшін жүрек соғу жиілігі мен жеке сезімдер негізгі факторлар болып табылады.

Оңтайлы импульс минутына 110-нан 140 соққыға дейінгі диапазонда (дене салмағына, бойына және басқа сипаттамаларына байланысты) қарастырылады.

Жүгіру түріне байланысты спортшының немесе спорт әуесқойының белгілі бір қасиеттерін қалыптастыруға болады, мысалы, салмақты азайту, бұлшықет көлемін арттыру, дене төзімділігін арттыру, буындар мен байламдардың жұмысын жақсарту. «Дене белсенділігінің жетіспеушілігімен, әдетте, физиологиялық функциялардың әлсіреуі байқалады, ағзаның тонусы мен өмірлік белсенділігі төмендейді» [3].

Жүгіру кезінде жүрек-қантамыр жүйесін нығайтатын кардио жаттығуларын қолдануға болады, оттегі дененің және тыныс алу жүйесінің дамуына көмектеседі.

Жылыту ретінде сүйек тінін, омыртқаны және байламдарды күшейтетін тірек-қимыл аппаратына арналған жаттығуларды қолдануға болады. Қозғалыстарды үйлестіруге арналған жаттығулар төзімділік пен дәлдікті, зейіннің шоғырлануын талап етеді [4].

Жүгіру денсаулығының ағзаға әсерін зерттеу үшін антропометриялық зерттеу әдісі (грек тілінен аударғанда *anthropos* – адам, *metro* – өлшеу, өлшеу) қолданылады [5]. Бұл әдістің көмегімен тұлғаның конституциясының түрлері және жүгіру тиімділігінің көрсеткіші бөлінеді, сонымен қатар психикалық және эмоционалдық жайлылықты бақылау қажет.

Мәселе бойынша әдебиеттерді өз бетінше зерттеу де маңызды аспект ретінде қарастырылады. Психология, денсаулықты сақтау, спорт туралы кітаптарды оқи отырып, адам жүгіру және оның ағзаға әсері туралы сол немесе басқа сұрақтарға қажетті жауапты таңдауды үйренеді, бірқатар ғылымдар бойынша өз білімін кеңейтеді, зерттеу тәжірибесін жинақтайды және өзін-өзі көруге үйренеді. Әр түрлі қырынан қарасаңыз, алдымен жұмыс істеп тұрған жүйе арқылы денсаулығыңызға қамқорлық жасаңыз.

Жүгіру кезінде адам өз тәжірибесінде кездесетін бірқатар проблемаларды ескере отырып, келесі көрсеткіштерді бөлуге болады:

- 1) жүктеме көлемінің ұлғаюына байланысты күйзеліс туралы хабардар болу;
- 2) орындаушылық дағдыларды неғұрлым табысты меңгеруді қалыптастыру үшін бейімделу қажеттілігі;
- 3) жеке физикалық және ерікті дағдыларды дамыту.

Осы қарама-қайшылықтарды шешудің ең сәтті практикалық жолдарының бірі - денсаулықты сақтау, денсаулықты бағдарлау және денсаулықты құру элементтерін қамтитын сабақта әдебиетпен, жаттықтырушымен және өзін-өзі тәрбиелеумен кешенді жұмысты қолдану.

Дене жаттығулары саласында құзыреттілікті дамытудың тиімді жолы – денсаулықты сақтау.

Салауатты өмір салты мен салауатты жүгіру саласындағы кешенді, біртұтас, жүйелі білімдерді меңгеру денсаулыққа бағытталған дүниетанымын қалыптастыруға, жеке тұлғаның рухани, адамгершілік салаларын дамытуға қызмет етеді, адамды адам болмысының күнделікті мәселелері туралы ойлауға мәжбүр етеді, оны көрсетуге болады.

Денсаулық мәдениетін дамыту үшін салауаттылық әлеуетін олардың ұтымды тамақтанумен бірлігінде пайдалану, денсаулық мәдениетін дамыту және рухани сауықтыру, әсіресе дене шынықтыруға дейін дене шынықтыру кезінде қарапайым жаттығулардың бай мүмкіндіктерін ескеру қажет.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, Наука, 2016. - 424 с.
2. Дубровский, В. И. Лечебная физкультура и врачебный контроль / В.И. Дубровский. - М.: Медицинское информационное агентство, 2016. - 600 с.
3. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов. - М.: Медицина, 2017. - 938 с.
4. Ермолаева, Светлана Влияние экологических и социальных факторов на здоровье/ Светлана Ермолаева. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2015. - 124 с.
5. Лаптев, А.П. Закаливайтесь на здоровье / А.П. Лаптев. - М.: Медицина, 2016. - 160 с.

ОӘЖ 738.46

**ЖҰЗУ - КІШІ ЖАСТАҒЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН ЖАҚСARTУ
ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ**

Нұрлыбай Б.С., Сейітхан Д.Ж., Ахметалиева Н.А.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье рассматривается плавание как важнейшее средство оздоровления младших школьников. Рассмотрены основные плюсы занятия плаванием. Выявлены особенности и важнейшие составляющие оздоровления младших школьников. Доказана важность занятия плаванием, как эффективного средства, позволяющего повысить общий уровень здоровья ребенка в целом.

Summary: This article examines swimming as the most important means of improving the health of younger students. The main advantages of swimming are considered. The features and the most important components of the health improvement of primary schoolchildren have been identified. The importance of swimming has been proven as an effective means of improving the overall health of the child as a whole.

Жүзу ерте заманнан бері айналысады. Ежелгі Грецияда көптеген ғалымдар күшті физикалық белсенділіктің бұл түрімен айналысудың артықшылықтарын мойындады. Жүзу көбінесе денсаулық пен гигиена процедурасы ретінде қолданылды. Бүгінгі күні жүзудің өзектілігі біршама төмендеген жоқ, керісінше артып келеді. Көптеген адамдар, соның ішінде ересектер мен балалар әртүрлі физикалық қасиеттерді дамыту және жалпы дененің денсаулығын жақсарту үшін осы қызмет түрімен айналысады.

Осыған орай, қазіргі кезеңде жүзуді көптеген мамандар кіші жастағы оқушылардың денсаулығын жақсартудың ең маңызды құралы ретінде қарастыратынын атап өткен жөн. Жақсы түсіну үшін төменде кіші жастағы оқушылар үшін жүзудің негізгі оң аспектілерін қарастырыңыз.

Жүзу – баланың денесін жан-жақты дамыту үшін маңызды дағды. Айта кететін жайт, жүзу – бала ағзасының сыртқы орта әсерлеріне (суық тию, төмен

температура және т.б.) төзімділігін арттырумен қатар шыңдаудың ең тиімді құралы. Судың жылу өткізгіштігі өте жоғары, бұл оның қатаю әсерін түсіндіреді [1].

Жүзу – кіші мектеп оқушылары үшін ең маңызды дене жаттығулары екенін атап өткен жөн, өйткені ол жүрек-қантамырлар мен тыныс алу жүйелерін дамытуға көмектеседі, бұл өз кезегінде оқушының тірек-қимыл аппаратын нығайтуға мүмкіндік береді. Жүзу баланың барлық дерлік бұлшықет топтарын дамыта алады. Жүзу бойынша жүйелі сабақтар кіші оқушының келесі физикалық қасиеттерін дамытуға мүмкіндік береді:

- жылдамдық;
- буындардың қозғалғыштығы;
- күш;
- төзімділік;
- қозғалыстарды үйлестіру.

Суда орындалатын жаттығулар өте маңызды, өйткені олар дененің бұлшықеттерін күшейтеді, бұл балалардың әдемі және дұрыс позасын қалыптастыру үшін өте маңызды. Бала денесінің омыртқа бағанасын оған түсетін дене салмағының қысымынан босататын көлденең орналасуына байланысты жүзу физикалық белсенділіктің бір түрі ретінде дене қалпын бұзуды (сколиоз, кифоз, еңкейту) жоюға мүмкіндік береді.

Суға төзімділікті үнемі жеңе отырып, қарқынмен үздіксіз, тұрақты аяқпен жұмыс істеу, тірексіз қалыпта орындалады, тобық буынының бұлшықеттері мен байламдарын жаттықтырады, балалардың табанының пішініне және нығаюына көмектеседі. Әйгілі жүзушілердің тобықтай ұтқырлығы бар және балериалар сияқты шұлықтарын кері тарта алады.

Жүзу сыртқы тыныс алу аппаратын нығайтады, өкпенің сыйымдылығын, сондай-ақ кіші оқушының кеуде қуысының көлемін арттырады, өйткені судың қысымы тыныс алуды және дем шығаруды қиындатады және сәйкесінше бұлшықеттер күшейіп, уақыт өте келе дамиды.

Жүзу, спорт әдістерінің техникасын меңгеру дене жаттығуларының ешбір түрі сияқты тыныс алудың дұрыс түрін жаттықтыратынын атап өткен жөн.

Жүзу дененің жүрек-тамыр жүйесіне бірдей пайдалы әсер етеді. Жүзу кезінде дененің көлденең орналасуы жүректің жұмысына жеңілдік жағдай жасайды. Жүзу нәтижесінде систолалық қан қысымы төмендейді, қан тамырларының серпімділігі жоғарылайды, жүректің соғу көлемі ұлғаяды. Мұны, ең алдымен, жүрек соғу жиілігінің өзгеруінен байқауға болады. Жүзумен үнемі айналысатын адамдарда жүрек соғу жиілігі минутына 10-15 соққыға аз болады. Жүрек ырғағы оңтайландырылған. Жүзушілер арасында басқа спорт түрлерінің өкілдерімен салыстырғанда гипертониялық науқастар 2 есе аз.

Жүзу қанның иммундық жүйесінің қорғаныш қасиеттерін арттырады, әртүрлі ауруларға (инфекциялық және иммундық) төзімділігін арттырады [2].

Жүзу дененің зат алмасу жылдамдығын арттырады. 24 ° C температурада суда 15 минут ішінде адам шамамен 100 ккал жылу жоғалтады.

Судың ұзақ болуы оқушының жүйке жүйесіне жағымды, тыныштандыратын әсер етеді, оның эмоционалдық тұрақтылығын арттырады, сау және тыныш ұйқысын қамтамасыз етеді. Жүзу баланың ақыл-ой қабілетін арттырады. Жүзу тірек-қимыл аппаратының жарақаттарын, ми шайқалуын, сынықтарын және басқаларын толығымен жояды.

Жүзу физикалық белсенділіктің бір түрі ретінде кіші оқушының денесін физикалық қалпына келтіруге ғана емес, оның әртүрлі психологиялық мәселелерін шешуге де ықпал етеді. Айта кету керек, барлық балалар сумен қарым-қатынас жасауды ұнатпайды. Кейбір мектеп оқушылары суға түсуге және сүнгуге қорқады, олар шашыраудан және тереңдіктен қорқады, ал кейбір балалар бұл немесе басқа жаттығуларды дұрыс орындай алмаймын деп қорқады.

Психологтар судағы басты қауіп ондағы әрекеттер емес, мектеп оқушыларының өз күштеріне сенбеуінде екенін анықтады. Сондықтан жаттықтырушылар мен мұғалімдердің жұмысы әртүрлі қорқыныштарды жеңуге, балалардың өзіне деген сенімін арттыруға бағытталған. Осыған орай, жүзу әртүрлі психологиялық мәселелерді шешудің тиімді құралы деп айта аламыз.

Жүзу сабақтары кіші жастағы оқушылардың келесі мінез-құлық қасиеттерін дамытуға мүмкіндік береді: шешімділік, мақсаттылық, батылдық, өзін-өзі бақылау, табандылық, ұжымда жұмыс істей білу, тәртіп.

Жүзудің маңызды ерекшеліктеріне оның барлық дерлік балаларға – қыздар мен ұлдарға, омыртқасының қисаюы бар балалар, жүрек-қан тамырлары аурулары, полиомиелиттің салдары, ампутациялар, әлсіреген және басқалар жатады [3].

Дамуында кемістігі бар балалардың денесін сауықтыру мақсатымен жүзуге келіп, нәтижесінде әлемге әйгілі спортшы атанған қызық жағдайлар да кездеседі. Мәселен, Дон Фрейзермен бірге ол полиомиелиттен айығу үшін жүзе бастады. Ол жүзуді қатты ұнататын және ол физикалық белсенділіктің бұл түрімен тұрақты түрде айналыса бастады. Ол үш Олимпиадада жеңіске жетті.

Еуропаның және КСРО-ның болашақ чемпионы Тина Леквейшвиллиді анасы оның нашар күйіне алаңдап, жүзуге әкелді. Бұл мысалдар, әрине, өте көрнекі. Бірақ сонымен бірге жоғары спорттық көрсеткіштерге қол жеткізу соншалықты маңызды емес. Кіші мектеп оқушыларының бойында ойын-сауық құралы және дененің физиологиялық және психикалық қасиеттерін сауықтыру мен жетілдірудің тиімді әдісі ретінде жалпы жүзуге деген сүйіспеншілікті қалыптастыру қажет.

Ендеше, жүзу бүгінгі күні жас мектеп оқушыларының денсаулығын нығайтудың маңызды құралдарының бірі екені сөзсіз. Күшті дене белсенділігінің бір түрі ретінде жүзудің жан-жақты оң әсерін жоққа шығаруға болмайды. Жүзу барлық дерлік бұлшықет топтарын дамытуға және тұтастай алғанда баланың денсаулығын жақсартуға мүмкіндік береді. Сондықтан жүйелі жүзу – кіші мектеп оқушыларының денсаулығын нығайтудың ең маңызды шарты.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. Физическая культура. – М.: Юрайт, 2013. – 432 с.
2. Е.М. Елизарова. Физическая культура. 2-4 классы. Уроки двигательной активности. – М.: Учитель, 2014. – 96 с.
3. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физической культуры и спорта. – М.: Academia, 2013. – 480 с.

ОӘЖ 37.015-8

СПОРТ ПЕН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ АДАМ ӨМІРІНДЕГІ ОРНЫ

Оспаналиев Н.Ж, Сұлтанахметұлы Ә., Жолымбекова А.Ш.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье мы рассмотрим роль спорта и физического воспитания в жизни человека.

Summary: In this article, we will look at the role of sports and physical education in human life.

Дене шынықтыру адамның жалпы мәдениетінің, оның салауатты өмір салтын қалыптастырудың бір қыры бола отырып, көп жағдайда адамның мектептегі, жұмыстағы, күнделікті өмірдегі, қарым-қатынастағы мінез-құлқын анықтайды, әлеуметтік-экономикалық, тәрбиелік мәні бар мәселелерді шешуге ықпал етеді. және денсаулық проблемалары.

Дене шынықтыру мен спортты дамытуға қамқорлық – адамдардың қабілеттерін анықтауға, олардың мүдделері мен қажеттіліктерін қанағаттандыруға кең өріс ашатын гуманистік идеалдарды, құндылықтар мен нормаларды іске асыруды қамтамасыз ететін мемлекеттің әлеуметтік саясатының маңызды құрамдас бөлігі, және адам факторын белсендіру.

Дене шынықтыру мен спорттың орасан зор әлеуметтік әлеуеті Ресейдің гүлденуінің игілігі үшін толығымен пайдаланылуы керек. Бұл ұлтты күштеп моральдық және физикалық қалпына келтірудің ең аз шығынды және ең тиімді құралы. Олардың негізіне, ең алдымен, субъектінің өзінің ізгі ниеті, жеке адамның, ұжымның және қоғамның моральдық-психологиялық қатынасы жатады. Дене шынықтыру және спорт саласында оның ұйымдастыру формаларының алуан түрлілігі арқылы жеке және қоғамдық мүдделер барынша теңгеріліп, жақындастырылып, адамның ұзақ өмір сүруіне, отбасының ынтымақтастығына, әр түрлі әлеуметтік-тұрмыстық ортада салауатты, моральдық-психологиялық ахуалдың қалыптасуына ықпал етеді. демографиялық топтар және тұтастай алғанда елде жарақаттардың, аурушандықтың төмендеуі [1].

Спорттық инфрақұрылымның дамуы жаңа жұмыс орындарының ағынын тудырады, ал спорттың дамуы үлкен экономикалық маңызы бар ойын-сауық индустриясын құруға ықпал етеді. Жоғары жетістіктер спорты, олимпиадалық спорт түрлері халықаралық ынтымақтастыққа, еліміздің халықаралық

аренадағы тартымды имиджін қалыптастыруға қуатты серпін болып табылады. Ресейлік спортшылардың жеңістері елге, облысқа, қалаға, командаға деген патриоттық сезімнің, азаматтықтың өсуіне, халықтың рухы мен мақтанышының нығаюына ықпал етеді.

Қазіргі әлемде дене шынықтырудың адам мен қоғам болмысын жетілдіру факторы ретіндегі рөлі туралы хабардар болу айтарлықтай өсуде. Жалпы салауатты өмір салты, оның ішінде дене шынықтыру мен спорт – қуатты мемлекет пен салауатты қоғамның дамуына ықпал ететін қоғамдық құбылысқа, біріктіруші күшке және ұлттық идеяға айналуға.

Көптеген шет елдерде дене шынықтыру, сауықтыру және спорттық іс-шаралар мемлекеттің, оның үкіметінің, қоғамдық және жеке ұйымдардың, мекемелер мен әлеуметтік институттардың күш-жігерін органикалық түрде біріктіреді және біріктіреді. Түрлі аумақтық бірліктерде, ең алдымен, қалаларда спортты дамыту муниципалды органдардың, ал елді мекендерде – осы мақсаттарға өздерінің жалпы бюджеттерінің 1-ден 3%-ға дейінгі бөлігін жұмсайтын, әзірлейтін және жүзеге асыратын коммуналдық органдардың құзыретіне жатады. спорт ұйымдары, муниципалдық және коммуналдық спорт саясаты.

Бүгінде білім - қоғамның әлеуметтік-экономикалық, интеллектуалдық және рухани дамуының стратегиялық бағдары ғана емес, сонымен қатар біздің қоғамымыздың қауіпсіздігінің кепілі. Оқытудағы жаңа технология аса қажетті педагогикалық мәселелердің шешімдерін табуға, ой еңбегін арттыруға, оқу процесін тиімді басқаруды қамтамасыз етеді. Жаңа технологияларды оқыту үрдісінде қолданудың негізгі ерекшелігі ол оқытушылар мен оқушыларға өз бетімен және бірлесіп шығармашылық жұмыс жасауға көп мүмкіндік береді және оны педагогикалық мақсатта пайдалану оқушылардың зердесіне, сезіміне, көзқарасына әсер ете отырып оның интеллектуалдық мүмкіншіліктерін арттыруға көмектеседі. Дене тәрбиесі тек мектептегі дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол сабақтан тыс, мектептен де тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі екенін ескерсек, қазіргі кезеңдегі 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. Қазіргі кезеңде жалпы орта мектептердегі оқу бағдарламаларын құрастыру бағыт-бағдары өзгерді.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. С.Т.Төлеуханов, А.Ә.Мәутенбаев, А.Б.Еланцев, Ғ.Б.Мәдиева // Дене шынықтыру мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері Алматы 2018ж.

ҚАШЫҚТЫҚТАН ОҚЫТУДЫҢ «ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ» ПӘНІНЕ ӘСЕРІ

Пазылбек Б.Б., Қадыр О.Ә., Әбдіразақ Д.М.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье рассматриваются организационно-методические аспекты дистанционного образования в теоретической и практической подготовке студентов по дисциплине «Физическая культура». Также в статье рассмотрены сущность и эффективность применения системы дистанционного обучения.

Summary: This article examines the organizational and methodological aspects of distance education in the theoretical and practical training of students in the discipline "Physical culture". The article also discusses the essence and effectiveness of the application of the distance learning system.

«Дене тәрбиесі» пәнінің ерекшеліктерін ескере отырып, оқу үрдісін қалыптастыру толық көлемде жүзеге асуы мүмкін емес. Қазіргі уақытта студенттер арасында дене тәрбиесінің жаңа тұжырымдамасы әзірленуде, ол жаңа басымдылықтарды ескереді, мысалы: практикалық іс-әрекетті құру және оқытудағы өзіндік шығармашылық көзқарасты дамыту.

Оқу процесін жүргізудің жаңа әдістерін дер кезінде қолдану тәрбие талаптарын барынша жүзеге асыруға мүмкіндік береді. Ең алдымен, бұл әдістер:

1. Білім алушылардың мотивациялық негізін нығайту [1]. Әрине, қашықтан оқыту аясында студенттердің уақыттары көп, бірақ көпшілігі оны сауатты түрде жұмсап қана қоймайды, сонымен бірге оны ысырап етеді, өйткені студенттер Интернеттің басты артықшылығы ойын-сауықтың үлкен саласы екенін атап өтеді. Білім беру үдерісінің ғаламтор сияқты кең ақпараттық кеңістікке ауысуы нәтижесінде көптеген студенттер түрлі азғыруларға байланысты оқуға деген ынтасын жоғалтады. Бұл тенденция теріс болып табылады және мотивация мен өзін-өзі тәрбиелеуді күшейтуді талап етеді.

Дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері онлайн сабақтарын өткізу арқылы білім алушылардың ынтасын арттыруға қабілетті, онда мұғалім оқу пәнінің талаптарымен жалпылама ақпарат береді, студенттердің білімін қалыптастырады және жүйелейді.

2. Жаңа форматтағы теориялық материалдарды көбірек пайдалану. Бұл әдіс арқылы біз материалдың жаңарақ көрсетілімін айтамыз, мысалы: оқулықтар, демо-презентациялар және цифрлық онлайн бейнелер санының артуы. Қашықтан оқытудың ақпарат саласында даусыз артықшылығы бар болғандықтан, пәннің теориялық материалын әртүрлі интерактивті форматта беру студенттер арасында қызығушылықты арттыруға көмектеседі. Сондай-ақ бұл әдіс дене шынықтыруға ғылыми көзқарастың дүниетанымдық жүйесін қалыптастырып, білім алушылардың ынтасын арттырып, дене шынықтыру сабағына тартады.

Дене шынықтыру ең алдымен практикалық пән болып табылады, дегенмен, қашықтан оқыту форматын енгізу дене шынықтырудың негізгі мақсаттарын айтарлықтай тарылтып, пәннің қозғалыс және функционалдық сипаттамаларын шектеп, бұл маңызды аспектілерді студенттердің өз бетінше орындауына қалдырды [2].

Қашықтықтан оқыту – білім алушы мен педагог қызметкерінің жанама (алыстан) немесе толық емес жанама өзара іс-қимылы кезінде ақпараттық-коммуникациялық технологияларды және телекоммуникациялық құралдарды қолдана отырып жүзеге асырылатын оқыту. Қашықтықтан білім беру технологиялары қашықтықтан оқу сабақтарын «online», «offline» режимінде өткізуге негізделген. «Online» режимінде оқу сабақтары нақты уақыт режимінде оқудың өзара іс-әрекет ету үдерісін қарастырады (бейнеконференция, интернет желісімен хабар алмасу, телефон аппараты арқылы келіссөздер). «Online» режиміндегі оқу сабақтары оқытушы мен білім алушы арасындағы асинхронды тілдесудің (электрондық пошта, кейіннен қорытынды бақылау тапсырумен оқытушының тапсырмасы бойынша білім алушының оқулықпен жұмысы) оқу іс-әрекеті процесін қарастырады.

Айта кету керек, қашықтықтан оқытуды дене шынықтыруды шектеу ретінде қарастыруға болмайды, өйткені оқу пәнінің барлық білім құндылықтары уақытында интегралды және иерархиялық білім беру когнитивтік жүйесінде ұйымдастырылған. Қашықтықтан оқыту уақыты жеке тұлғаның өзін-өзі жүзеге асыруына қажетті белгілі бір спорттық құндылық бағдарларды қалыптастыру үшін пайдаланылуы мүмкін. Демек, қашықтан оқыту формасы кезінде «Дене шынықтыру» пәні студенттердің теориялық білімі мен дүниетанымдық ұстанымдарын қалыптастыруда өз көрінісін табады.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 160 с.
2. Ярлыкова О.В., Шипилова Г.В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Таврический научный обозреватель. 2016 №1-3

УДК 372.016.796

КОМПЬЮТЕР И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Панкратов В., Абдульменов А.

Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін: Бұл мақалада компьютер және студенттердің денсаулығы туралы мәселе қарастырылады.

Summary: This article discusses the issue of computer and student health.

В связи с процессом глобальной компьютеризации жизни человека возникают вопросы о влиянии компьютера на его организм, в первую очередь на его физическое и психическое здоровье. Особое внимание следует уделить изучению влияния компьютера на здоровье студентов, что связано как

с большей восприимчивостью детского организма к различным факторам окружающей среды, так и с более отдаленными последствиями такого воздействия, которые проявятся через много лет. Такие исследования необходимы для выявления возможных профессиональных заболеваний пользователей компьютеров, разработки методов их профилактики, диагностики и лечения [1]. Основные вредные факторы работы за компьютером для человека:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- электромагнитное излучение;
- перезагрузка;- перегрузка глаз;
- потеря информации во время стресса.

Давайте рассмотрим эти факторы отдельно.

Положение сидя за компьютером человек сидит в расслабленной позе, но из-за статики он непроизволен и скучен: мышцы шеи, головы, рук, спины напряжены. Следствием мышечного напряжения и относительной статической осанки может быть остеохондроз, а у детей - сколиоз.

При длительном сидении за компьютером между стулом и сиденьем тела развивается эффект теплового компресса, что приводит к задержке крови в органах малого таза. Следствием этого могут быть геморрой и простатит, то есть заболевания, требующие длительного и минимального лечения. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.

Электромагнитное излучение. Пленочные пленки, особенно современные мониторы с жидкокристаллическими мониторами, намного безопаснее для здоровья, чем мониторы десятилетней давности. Однако во всех случаях низкочастотные излучатели, которые не защищены от электродвигателей и трансформаторов, остаются излучателями. Однако они предупреждают, что в некоторых случаях это может привести к изменению состояния организма, при этом на него могут повлиять вредные факторы иной природы, например, ксенобиотики, вирусы и т.д. В результате постоянных ударов по клавишам возникает ощущение мягкости, онемения и "мурашек" на подушке в пальцах рук. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата, и в будущем заболевания рук могут стать хроническими. В компьютерный период возникает синдром запястного канала (CTS), профессиональное заболевание клерков, которые пишут различные бумаги с утра до вечера. Основной задачей при лечении пациентов с ХТС является достижение снижения давления на нервные окончания. На ранних стадиях заболевания это достигается терапевтическими методами. В более тяжелых случаях может потребоваться хирургическое вмешательство – рассечение фиброзного канала, ревизия нерва. Для того чтобы длительная работа за компьютером не привела к появлению ССС, достаточно иметь комплексные советы по организации своего рабочего места и рабочего времени, в частности, делать короткие перерывы каждый час. Улучшенное зрение. Работа на компьютере технически сводится к набору или чтению текста, рисованию или изучению деталей рисунка, чертежей. Это огромная нагрузка на глаза- ведь изображение на экране дисплея состоит не из

сплошных линий, как на бумаге, а из отдельных светящихся и мерцающих точек. Если качественный монитор и интерфейс используемых программ окажутся неудачными, то результаты не заставят себя долго ждать: у пользователя ухудшается зрение, слезятся глаза, возникают головные боли, усталость, появляются судороги. Это явление получило название "синдром компьютерного зрения" [2]. Проверка основных правил гигиены зрения поможет избавиться от него. Удобное рабочее место. Рабочее место должно быть достаточно освещено, световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего пространства, лучи света не должны попадать прямо в глаза. Оборудуйте свой компьютер хорошим монитором, правильно его настройте, используйте качественные программы.

Специальное питание для глаз. Людям с нарушениями зрения следует употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: черную смородину, черную смородину, морковь. В рацион близких людей должна входить треска, зелень, петрушка, листья салата, укроп, зеленый лук. Шиповник (настой, отвар), клюква помогают при дистрофии сетчатки. Гимнастика для глаз. Существуют компьютерные программы, специально разработанные для глаз. Трудно сказать, насколько они эффективны. Может быть, лучше действительно расслабиться, чем смотреть на экран. Гимнастика для глаз также приносит большую пользу в профилактике первых стадий нарушения зрения. Комплекс упражнений для глаз можно рекомендовать как тем, кто работает за компьютером, так и тем, кто склонен к чрезмерному вращению глаз. Гимнастика для глаз обычно длится не более пяти минут и состоит из смены взгляда на ближние и дальние объекты, частого моргания и т.д.

Стресс во время потери информации. Не все пользователи регулярно делают резервные копии важной информации. Но вирусы не дремлют, и жесткие диски лучших компаний ломаются, и самый опытный программист иногда может нажать на эту кнопку. В результате стресса, который привел к потере важной информации, произошли сердечные приступы. Длительная работа за компьютером приводит к изменениям в высшей нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах, влияет на опорно-двигательный аппарат человека. К первым признакам развития компьютерной зависимости у человека относятся:

- ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;
- провел хотя бы одну ночь у компьютера;
- прогулял учебу – сидел за компьютером;
- приходит домой и сразу садится за компьютер;
- забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось);
- пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался;
- конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.

Многие студенты не знают норм работы за компьютером, проводят за компьютером слишком много времени и не заботятся о своем здоровье, что может привести к различным заболеваниям, в том числе психическим. Динамика развития компьютерной зависимости выглядит следующим образом. Сначала человек приспосабливается к игре "по вкусу", а затем наступает период резкого роста и быстрого формирования зависимости от игры, причем величина зависимости достигает определенного максимума, в зависимости от индивидуальных особенностей индивида. В дальнейшем сила зависимости остается стабильной в течение некоторого времени, а затем уменьшается и снова фиксируется на определенном уровне и остается стабильной в течение длительного времени [3,4].

Исходя из этой динамики, можно выделить четыре стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр:

1. легкая увлеченность;
2. страсть;
3. зависимость;
4. привязанность.

Состояние человека во время работы с компьютером определяет порог его усталости. То есть состояние его здоровья в целом, уровень работоспособности на данный момент, общение с компьютером, функциональная готовность человека к этой конкретной деятельности имеют большое значение [5,6].

Список использованной литературы:

1. Анастасова Л. П., Гольнева Д. П. Человек и окружающая среда. - М: Просвещение, 2001
2. Популярная медицинская энциклопедия. Гл. ред. Б. В. Петровский. - 2-е издание - Таллин, 1993 - 703 с.
3. Смирнов А. Т., Мишин Б. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. - М: Просвещение, 2001
4. Материал из Интернета: Как компьютер влияет на здоровье школьника
5. www.mednovosti.ru
6. www.inopressa.ru

ОӘЖ 796.4 (075)

ҚАЗАҚСТАННЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ЖҮЙЕСІ

Пернебай Е.Е., Әжіхан Ж.С., Серікбай Н.Т.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Образование - педагогическая система, решающая задачи целенаправленного, многогранного развития личности. Анализируется процесс подготовки учителей физического воспитания на примере систем их подготовки в Республике Казахстан.

Summary: Education is a pedagogical system that solves the tasks of purposeful, multifaceted development of a personality. The process of training physical education teachers is analyzed on the example of their training systems in the Republic of Kazakhstan.

Қазіргі жағдайда дене шынықтыру мен бұқаралық спорттың даму процестерінің негізгі сипаттамалары:

- мемлекеттік қолдауды қамтамасыз ету және дене шынықтыру мен спорт саласын дамыту мен жетілдіру үшін жағдай жасау
- азаматтардың барлық санаттары мен халықтың топтары үшін дене тәрбиесі мен спортпен айналысу үшін жағдай жасау
- дене шынықтыру мен денсаулық сақтау инфрақұрылымын дамыту
- халықтың салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін дене шынықтыру мен спортты қолдану [1].

Дене шынықтыру -спорт ұйымдарын басқарудың арнайы теориясы мен практикасы, сондай -ақ жалпы саланың тиімді жұмыс істеуін және дамуын қамтамасыз етуге бағытталған басқарудың нақты принциптері, әдістері, формалары мен әдістерінің жүйесі спорттық менеджмент деп аталады.



Сурет 1 - Мемлекеттік басқару қағидалары

Қазақстан Республикасындағы дене шынықтыру мен спортты басқару жүйесі қазіргі кезде әр түрлі деңгейдегі субъектілермен ұсынылған (1 -сурет):

- Қазақстан Республикасы Үкіметінің деңгейі; Қазақстан Республикасының Президенті;
- мемлекеттік құрылым субъектілерінің деңгейі, яғни. Министрліктер, ведомстволар мен мемлекеттік арнайы құзыреттілік субъектілері (дене шынықтыру және спорт саласында).
- әлеуметтік құрылым субъектілерінің деңгейі [1].

Қазақстан Республикасының Үкіметі:

- спорт бойынша республикалық қоғамдық бірлестіктерді аккредиттеу ережесін бекітеді;

- спорттық іс -шараларды материалдық қамтамасыз ету стандарттарын бекітеді; халықаралық жарыстарда жоғары нәтиже көрсеткені үшін республикалық спорттық іс-шаралардың, Универсиадалардың жүлдегерлері мен қатысушыларын және Қазақстан Республикасы құрама командаларының мүшелерін ынталандыру мөлшері; Еңбек сіңірген спортшылар мен жаттықтырушыларға өмір бойы ай сайынғы материалдық қолдауды төлеу ережесі;
- Президенттік тестілеуді өткізу қағидаларын бекітеді және өзіне Қазақстан Республикасының Конституциясымен, заңдарымен және Қазақстан Республикасы Президентінің актілерімен жүктелген басқа функцияларды орындайды.

Дене шынықтыру жүйесі – бұл елдегі дене тәрбиесін үйлестіретін және басқаратын ұйымдар мен мекемелердің, сондай-ақ ғылыми, әдістемелік және нормативтік бағдарламалардың әлеуметтік-экономикалық заңдылықтары мен негіздерінің жиынтығы. Дене шынықтыру жүйесінің негізгі мақсаты – жан-жақты дене шынықтыру жаттығуларынан өткен, елін қорғауға дайын, мықты, дені сау, шығармашыл тұлғаларды тәрбиелеу [2].

Қазақстан тәуелсіздігінің дамуымен дене тәрбиесі жүйесін жетілдіруге көптеген мүмкіндіктер туды. Жаңа дамушы қоғамның құрамдас бөлігі бола отырып, дене тәрбиесі жүйесі жалпыұлттық жетілген әлеуметтік жүйенің барлық белгілерінен тән. Балабақшалар, жоғары сынып оқушылары, орта арнаулы оқу орындарындағы жастар, әскери жоғары оқу орындары бұл жүйедегі қоғамдық ұйымдары және құрамдас бөліктері болып табылады.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. С.Тайжанов «Дене тәрбиесі» оқулығы. Алматы, 2012 ж.
2. Ұ.Мұхаметжанов «Дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі», Астана 2011ж.

УДК 372.016.796

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ

Раупова К., Снабаева К.

Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін: Бұл мақалада мәнерлеп сырғанаудың ерекшеліктері туралы мәселе қарастырылады.

Summary: This article discusses the question of the specifics of figure skating classes.

Фигурное катание известно людям давно. Однако фигурное катание появилось, когда были изобретены железные коньки с двумя стенками - только такие коньки позволяли свободно маневрировать на льду. Фигурное катание приобрело современный вид с появлением телевидения.

Происхождение (16-19 вв.) Фигурное катание как вид спорта зародилось еще в те времена, когда коньки делали из железа, а не из кости. Согласно исследованиям, это впервые произошло в Голландии в XII-XIV веках.

Изначально фигурное катание было соревнованием на умение рисовать на льду разные фигуры, сохраняя красивую осанку.

Первые клубы для фигуристов появились в Британской империи в Эдинбурге в 18 веке (1742 г.). Также составляется список обязательных участников соревнований и первые официальные правила соревнований. Лейтенант артиллерии Роберт Джонс опубликовал «Трактат о катании на коньках» (1772 г.), в котором описал всех основных фигур, известных в то время [1].

Фигурное катание пришло из Европы в США и Канаду, где оно очень развито. Здесь создано множество клубов катания на коньках, созданы новые модели коньков и создана собственная школа техники. В середине XIX века в фигурном катании стали известны практически все современные обязательные фигуры и основные методы их выполнения, о чем свидетельствует книга «Искусство катания на коньках» Д. Андерсона, президента Конькобежного клуба Глазго. и Лондон Х. Вандервель и Т. Работа Максвелла Уитмена. В этих книгах описываются все восемь, три, крючки и другие простые маневры фигурного катания. Фигурное катание тогда выполнялось в примитивном «английском» стиле. Американец Джексон Хейнс (в другой транскрипции Хайнца; 1840-1875), танцор и фигурист, объединил эти две вещи, чтобы достичь своего собственного стиля катания: музыку, танцевальные движения и ледовые веревки. Коньки с ремнями, прикрепленными к ботинкам, не выдерживали таких нагрузок, поэтому он одним из первых пристегнул их к ботинкам. Однако этот стиль не был принят в пуританской Америке, и в 1860 году он отправился в турне по Европе. - Тур прошел отлично, - писал Николай Панин-Коломенкин: он (Хейнс) показал поразившим его европейцам совершенно неожиданную способность исполнять гармоничные цепочки, быстрые фигуры и изящные ритмические танцы в красивых сценах и стройных телодвижениях. Влияние его искусства было огромным. Это был прорыв, который привел к формированию нового вида искусства.

Официально первый чемпионат мира среди женщин в одиночном разряде прошел в конце января 1906 года в швейцарском Давосе. Обязательные фигуры у женщин и мужчин были схожи, но женская произвольная программа сразу привлекла внимание высоким мастерством, гибкостью и музыкальностью движений. Парное катание началось сразу после того, как Хейнс продемонстрировал танцы на льду; В 1897 году он был классифицирован как вид спорта. Но официально первые соревнования прошли только в 1908 году в Санкт-Петербурге. Немецкие фигуристы Анна Хюблер и Генрих Бургер стали первыми олимпийскими чемпионами в парном катании.

Самой успешной фигуристкой довоенного периода была единственная фигуристка Соня Хени (Норвегия). Получив образование как фигуристка и танцовщица, Соня вывела женское катание на новый уровень - ее произвольные программы в то время были не так доступны, как балет. Неудивительно, что до того, как стать профессионалом, он выиграл десять чемпионатов мира и три Олимпиады. Среди мужчин наивысшего пика достиг австриец Карл Шефер.

В парном катании в 1920-1930 годах шла борьба между «аферистами» и «противниками оружия». Первый отличался в первую очередь впечатляющими, но несложными в исполнении опорами, не требующими особых навыков женщин для катания на коньках, а второй - слаженным бегом двух партнеров. В итоге «анти-уловки» заняли первое место.

Танцы на льду (ГДР, 1966) До войны прыжки считались «акробатикой» далеко не для всех. Даже фигуристы мирового уровня избавились от двух-трех прыжков в одной программе. В 1948 году Дик Баттон произвел революцию в программе свободного прыжка, включая двухосный. С тех пор прыжки заняли прочное место в арсенале фигуристов [2].

Танцы на льду зародились в Великобритании в 1930-х годах, а затем распространились по всему миру. В 1952 году спортивные танцы были включены в программу чемпионатов мира и Европы. За первые 10 лет британские фигуристы выиграли все крупные международные соревнования. Танцы на льду включены в программу Зимних Олимпийских игр с 1976 года.

По мнению судьи С. Бианкетти, к сожалению, программы Бережной-Сихарулидзе, такие как "Чаплин", устарели. Когда сила спортсменов близка, часто судьба медали определяется субъективным решением одного или двух судей. В этом случае заговоры не редкость. Один из них был выявлен на зимних Олимпийских играх 2002 года (Солт-Лейк-Сити). Это привело к появлению судебной системы ИСУ. Эффект был двояким: с одной стороны, была остановлена «зачистка» всей взлетно-посадочной полосы; спортсмен пытается превратить даже короткие пробежки в маленький шаг. С другой стороны, исчезла театральность, программы разных участников более схожи: спортсмены предпочитают показывать фигуры, которые дают больше очков, нежели красивые и неповторимые фигуры. Хотя новая система оценивания содержит неофициальные документы, они не имеют смысла: в течение 2000-х годов система была доработана и сбалансирована. Евгений Плющенко, Стефан Ламбьель и Брайан Жубер заняли первые места в мужском катании. Американец Эван Лисачек одержал сенсационную победу на Олимпиаде 2010. В женской команде - Ирина Слуцкая, Микки Андо, Ким Ён А и Мао Асада. Тотьмянина-Маринин выиграла парное катание в парном катании; Также заслуживают внимания китайки Пань Цин-Тонг Цзянь, Шэнь Сюэ-Чжао Хунбо и интернациональная пара Савченко-Шолков. Самая успешная танцевальная пара последнего времени - Верту-Мойр.

Сегодня, несмотря на то, что многие виды спорта достигли профессионального уровня, ISU по-прежнему сохраняет статус фигуриста-любителя. Профессионалы не допускаются к участию в чемпионатах мира и Олимпийских играх. В 2010 году Плющенко был дисквалифицирован за не профессионализм [3].

В 2010 году фигуристы доминировали в четверном прыжке, а в 2018 году даже в четырехкратном осевом прыжке. Александра Трусова-младшая первой среди женщин прыгнула четыре раза по три раза. Система оценок линейна для художественных оценок и сбалансирована для квадратичного роста в

инженерном деле. Очередное соперничество Сотникова и Кима (Олимпиада 2014 г.) разрешилось технической оценкой, несмотря на то, что оба балла артистов были близки к максимальным и ни один из них не попал в квадрат. В мужском конькобежном спорте человек, способный пройти 6 квадратов в каждой программе, имеет такой шанс на победу, что достичь артистического мастерства невозможно. В 2018 году цены на четыре прыжка значительно упали, тогда как цены на три прыжка были небольшими.

Синхронное фигурное катание - новейшая дисциплина в фигурном катании. Синхронное катание в современном виде появилось в США в 1960-х годах, но идея группового катания возникла гораздо раньше. Например, в России групповое катание (парное, четверное, октавное) перенесено на середину 1920-х годов. в прошлом веке, но в дальнейшем такой популярности не приобрела. В Соединенных Штатах этот вид спорта начал развиваться как развлечение для зрителей во время перерывов во время игры в хоккей. Синхронное катание оказалось очень ярким и интересным видом спорта. Первые официальные соревнования по синхронному катанию на коньках были проведены в 1976 году в Анн-Арборе, штат Мичиган, США. В 1994 году Международный союз конькобежцев (ISU) официально признал синхронное фигурное катание пятым предметом фигурного катания. В 1996 году в Бостоне (США) прошел первый Кубок мира по синхронному фигурному катанию. Первый чемпионат мира под эгидой Международного союза конькобежцев прошел в 2000 году в Миннеаполисе, штат Миннесота. С начала соревнований лидировали команды Швеции и Финляндии.

Список использованной литературы:

1. Медведева И. М. Фигурное катание на коньках. — К.: Олимпийская литература, 2017.
2. Чайковская Е. А. Фигурное катание. — М.: Физкультура и спорт, 2013
3. Абсалямова, И. В. Рекомендации по программам для детско-юношеских спортивных школ и специализированных школ олимпийского резерва : учеб. пособие - М. : ФОН, 2019.

УДК 372.016.796

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

Руднева А., Хаджиева С.

Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін: Бұл мақалада баскетболдың даму тарихы туралы мәселе қарастырылады.

Summary: This article discusses the history of basketball development.

Синхронное плавание –это вид спорта, с выполнением в воде различных фигур под музыкальное сопровождение. Синхронное плавание считается одним из самых элегантных видов спорта. Но несмотря на всю кажущуюся легкость этот вид спорта достаточно требователен, кроме того синхронистки испытывают достаточно сильную физическую нагрузку им нужно обладать хорошей выносливостью, гибкостью, изяществом и контролем дыхания. Это вид плавания заключается в идеальном выполнении плавательных движений и

выполнении фигур большей либо меньшей сложности. Ритм движений должна полностью соответствовать ритму музыки. В большинстве случаев исходным моментом в оформлении выступления является музыкальный аккомпанемент, содержание которого определяет необходимые позы, жесты и элементы движений. Смысл фигурного плавания заключается в неподвижном изображении на воде определенных рисунков и фигур группой синхронисток, а музыка служит для большей выразительности исполнения. Переход от одного рисунка к другому осуществляется в определенных отрезках музыкального аккомпанемента. Синхронистки изображают на воде рисунки сменяющиеся по принципу калейдоскопа, переход от одного рисунка к другому осуществляется на спине либо под водой. Достаточно специфичное но очень важное техническое оборудование у спортсменок которое поддерживает иллюзию легкости данного вида спорта, хотя достаточно сложно контролировать свое дыхание и движения находясь под водой вверх ногами в течении нескольких минут. Зажимы на носу, служат для защиты от попадания воды в легкие что позволяет находиться под водой. Так же большую роль играют подводные динамики которые помогают синхронисткам слышать музыку под водой и соответствовать ритмичности [1].

В данное время синхронное плавание является женским видом спорта хотя по началу первыми «художественными пловцами» являлись мужчины, и первым современным состязанием по фигурному плаванию были состязания мужчин в Берлине в 1981 году, а в 1892 году в Англии сформировалась группа пловцов выполнявших в воде различные фигуры. Синхронное плавание раньше называлось «водный балет» Официальное международное признание этот вид спорта получил лишь в 1952 году когда состоявшийся в Хельсинки в день XV Олимпийских игр конгресс Международной Федерации любительского плавания закрепил за новым видом название «Синхронное плавание» признав его перспективной спортивной дисциплиной у которой есть развитие в будущем и создал Комитет по синхронному плаванию FINA. В конце 1950-1960 гг международные соревнования по синхронному плаванию прошли в Америке и Европе. В эти годы лучшие спортсмены многих стран боролись друг с другом за победу но и помимо этого отстаивали общими усилиями синхронное плавание как спорт с большим развитием в будущем. В 1980 году на очередной сессии в МОК которая проводилась в Москве в дни Олимпиады XXII принялось решение о включении синхронного плавания в регламент XXIII Олимпийских игр.

Стили плавания. Синхронистки должны владеть данными стилями плавания: баттерфляем, кроем, на спине, брасом, на боку и т.д. Владения этими стилями является необходимыми условиями для фигурного плавания. Технический принцип воспроизведения в фигурном плавании меняется. «Паддельн» (плавание по собачьи) этот вид не признан как стиль плавания но в фигурном плавании он занимает особое место. Паддельн это мелкие движения руками и кистями рук которые повышают плавучесть и позволяют выполнить в воде множество движений. Так же «Паддельн» служит для продвижения тела вперед при смене рисунка только в том случае если переход не осуществляется

под водой. Основу рисунков составляют треугольники, четырехугольники и круги которые могут быть преобразованы в звезды, кресты и другие рисунки [2].

Эффектным и достаточно трудным элементом в синхронном плавании считается колесо. Суть данного упражнения заключается не в создании рисунка а в представляет собой постоянно подвижную фигуру. Все спортсменки одной группы находятся в положении лежа на спине а ноги находятся на голове партнерши и поскольку движение всей группы непрерывно и они скреплены «голова к ноге» синхронистки изображают вращающееся колесо

В синхронном плавании проводятся личные соревнования: солисты, соревнования между дуэтами и командные, в которых участвуют команды от 4 до 8 и более спортсменок. Оценка производится семью судьями которые присуждают баллы от 0 до 10. Так же в синхронном плавании из 100 возможных фигур выбирается 5. Осуществляется это методом жеребьевки перед началом соревнований и 3 упражнения не должны превышать степень сложности (1,7), а 2 упражнения превышать уровень сложности (1,7). Через 4 года степени сложности 1 и 2 серии фигур выбираются заново Международной комиссией фигурного плавания при Международной федерации плавания. Каждое упражнение выполняется отдельно без музыки. За каждое выполненное упражнение выставляется балл, выставляется следующим образом: минимальная и максимальная оценки из 7 выставленных исключаются а из оставшихся 5 выводится среднее арифметическое которое сопоставляется со сложностью выполнения того или иного упражнения.

Тренировочный процесс. Отлично развитое чувство воды, пространственная и временная ориентация являются основными условиями для выполнения сложных движений при заданном ритме над или под водой так же над поверхностью воды. Большое внимание уделяется коллективной тренировке с возможностью ритмических упражнений. К общей подготовке в воде относится плавание кролем и плавание кролем на спине, «падельн», ныряние и плавание в различных группах с выполнением фигур [3].

Во время специальной подготовки идет отработка фигур, рисунков и тек же программ. Тренировка на суше так же является важным моментом в фигурном плавании. Элементы балета и спортивной гимнастики служат для выработки правильной осанки и выполнения изящных движений. Ритм музыки улавливается путем многократного проигрывания и выполнения упражнений на суше. По технике исполнения оцениваются 3 основных характеристики это – правильность, сложность и синхронность. Синхронистки должны находится глубоко в воде движения должны быть гибкими, точными от начала до конца выступления. Так же оценивается чувственность и внешнее впечатление, выполнение упражнений с точки зрения хореографии. И проверка соответствия музыкального сопровождения выступлению. Для соревнований по синхронному плаванию бассейн должен быть размером 20м x 30м на площади 12 x 12 и температура воды должна составлять 26 градусов. Вода должна быть прозрачной чтобы обеспечить хорошую видимость для оценивания выступления.

Список использованной литературы

1. Синхронное плавание В.А Парфенов, Кононенко Киев «Здоровья» 2017г 103с
2. Водные виды спорта Булгакова Н.Ж-М .; ACADEMIA,2013.-315с.:ил.
3. Спортивное плавание путь к успеху. Книга1// под редакцией д.п.н., проф. В.Н.Платонова . М. Советский спорт, 2011.- 408с

ӘОЖ 796/799(075.я)

БАСКЕТБОЛ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ӘДІС ТӘСІЛДЕРІ

Рыскүл Е., Құрманбек Н., Сангилбаева Н.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Я могу объяснить всем, как нужно играть в баскетбол. Вот только никто так не сможет.

Summary: I can explain to everyone how to play basketball. But no one can do that.

Баскетбол ағылшын тілінен аударғанда «basket» себет және «ball» доп деген сөзді білдіреді. Сонымен қатар 1603 ж Дитрих Брустың салынған суретінде де қазіргі баскетболға ұқсастығы болған. 1818 жылы Фата энциклопедиясында Флориада тұрғындарының ойыны жазылған, онда бағанаға ілінген торға допты көздегені тұр. 1891 ж Джеймс Нейсмит 1-ші рет ойының негізгі принциптерін құрастырды олар осы күнге дейін маңызын сақтады.

Баскетбол ойынына бес ойыншыдан тұратын екі команда қатысады. Баскетбол алаңының қарама-қарсы екі шетіне орнатылатын қалқаны бар тағандарға кәрзеңкесіне түсіріп, ұпай жинау. Ойыншылар допты лақтыруға, пас жасауға, домалатуға немесе жерге жиі ұрып дриблингпен алып жүруіне болады. Доп өзіне тигеннен кейін ойыншы оны мен тек екі адым ғана аттай алады. Баскетболда таза 20 минуттан екі тайм ойнайды. Тайымдардың арасындағы үзіліс 10 минуттан тұрады. Ойынның басталуында төреші алаңның қақ ортасында командалардың екі ойыншысының арасында тұрып допты тіке лақтырады. Олар секіріп, допты командасындағы әріптестеріне тартып әперуге тырысады. Командадағы ойыншылар допты сақиналы торқалта себетке дөп түсіруге қажет. Қақпа жерден кем дегенде 3 метр биіктікте орнатылады. Тор қалтаны жақын жерден дәлдесе 2 ұпай беріледі. Ал егер доп 6,25 метрден сәтті лақтырылса онда ұпай саны бірден 3-ке көбейеді. Бір матч 20 минуттан үш кезеңнен тұрады. Осы аралықта ойында есеп тең болып тұрса, төреші тарапынан қосымша уақыт қосылады. Кәсіби терминде мұны «Овертайм» деп атайды[1,74 б].

Ойын барысында допты қағып алудың аса ерекшелігі ойыншының допты ұстауды меңгеруінде. Егер де допты алуы мүмкін. Мүмкіндігінше әріптесінің берген добын жоғалтпай міндетті түрде қағып алу керек. Ол үшін үнемі қозғалыста болу керек. Допты ұстауды жақсы игерген ойыншы, оны қарсыласына бермейді, алдап айналып өтеді, өзінің әріптесіне дәлдеп беру, болмаса, допты торға лақтыру арқылы ойынды жалғастырады. Бір қол мен бергенде қарсыласын алдау арқылы жерге ұрып ұшырып та беруге болады, немесе өзін айналдырып, артжағында тұрып әріптесіне де бере алады.

Баскетбол ойынында допты алып жүру әдісі бүкіл ойынның негізі болып табылады. Себебі, ойынның барлық мазмұны ойыншының қозғалысына байланысты. Демек, доппен қозғала білу әдіс- тәсілін үйрену үнемі жалғасады. Мәселен, допты жерге ұрып алып жүруді аса жоғары дәрежеде меңгерген ойыншы оны қарсыласының жасаған кедергісіне байланысты екі қолмен кезек алып жүреді.

Бұл деген ойыншының жалпы ойын айла – тәсілін жете меңгергендігін аңғартады. Ойын ережесі бойынша допты екі қолмен ұстап алғаннан кейін не әріптесіне, не болмаса торға тастауы қажет. Допты алып жүру және қағып алу үшін, әріптесіне беру үшін де дұрыс қорғана білу керек. Қорғану допты алып келе жатқан қарсыластың алдынан шығып қолыңды жоғары көтеріп, оның алдамақшы болған қозғалысын үнемі бақылауға алу. Нәтижесінде, қарсыластан допты тартып алу[2,80 б].

Қорғану әдістері – үш жаттығудан тұрады. Бірінші – ұшып келе жатқан допқа таласа білу. Ұшып келе жатқан допты ұстауға таласу, әрбір ойыншының орнында тұрып қаншалықты биіктікке секіре алатынына байланысты. Екінші – допты алып келе жатып қорғана білу.

Баскетбол ойынына тән әдіс тәсілдерді қиындықсыз меңгеру үшін арнаулы жаттығулар орындауға тапсырма беріледі. Ең алдымен, ойын бастала салысымен қолына доп тиген ойыншы оны жерге ұрмай екі-ақ аттай алады. Одан ары, ойыншы допты әріптесіне беруге немесе торға лақтыруға тиіс. Ойын ережесі бойынша допты, алған ойыншы, команда мүшесі допты бір орында тұрып 30 секундтан артық ұстауға болмайды. Жалпы баскетбол ойынының айла – тәсілін тез арада меңгеру үшін арнаулы жаттығулар орындалады [3, 64б].

Спорт ойындарының бір түрі- баскетбол. Бүкіл әлемге тараған ойындардың бірі. Баскетбол ойынының қозғалысы адам баласына аса пайдалы табиғи қозғалыс пен дене мүшелерінің қымылынан тұрады – жүгіріу, жүру, секіру, және лақтыру. Бұл ойында он жасар баладан бастап қай жаста болсын, бәрі ойнай береді. Сондықтан да баскетбол дене тәрбиесі мен жаттығуларының бірі ретінде ең тиімді және ағзаға пайдалы болып келеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Тайжанов.С / Қазақтың ұлттық ойындары /Алматы -2014 -74б
2. Абишев К.С., Теміров Н.Б /Қазақтың ұлттық спорт түрлері /Алматы-2014, 80б.
3. Төтенай Б. /Дене тәрбиесі/«Жазушы» 2012- 64б

ОӘЖ 738.46

ДЕНЕНІҢ ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІКKE БЕЙІМДЕЛУІ

Сабыр Б.Р., Тәжен С.К., Абдыкадыр Н.А.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Целью данной работы являлось изучение процессов адаптации организма к физическим нагрузкам. Актуальность данной проблемы не вызывает сомнения, поскольку физическая культура и спорт становятся нормой жизни и непременным атрибутом личного успеха для многих граждан нашей страны.

Summary: The aim of this work was to study the processes of adaptation of the body to physical activity. The relevance of this problem is beyond doubt, since physical culture and sports are becoming the norm of life and an indispensable attribute of personal success for many citizens of our country.

Тұрақты физикалық белсенділік пластикалық процестерді тездететіні, тыныс алу бұлшықеттерінің күші мен төзімділігінің жоғарылауы түрінде тыныс алу жүйесінің функционалдық жағдайының өзгеруіне, өкпенің өмірлік қабілетінің жоғарылауына ықпал ететіні анықталды. альвеолалар санының артуы, оттегін пайдалану жылдамдығының жоғарылауы және тыныс алу жолдарының өткізгіштігінің жақсаруы.

Жүрек-қантамыр жүйесі тұрақты физикалық белсенділікке миокардтың оттегіге сұранысының төмендеуі нәтижесінде тыныштықта жүрек соғу жиілігінің төмендеуімен жауап береді, бұл жүректің үнемді жұмысының белгісі. Дегенмен, жеке ерекшеліктерге сәйкес келмейтін немесе ыңғайсыз қоршаған орта жағдайында өтетін физикалық белсенділік әртүрлі аурулар мен жарақаттарды тудыруы мүмкін.

Дене белсенділігі адам ағзасының функционалдық жағдайына тікелей әсер ететіні белгілі. Жаттығу кезінде дене жаңа жағдайға бейімделуі керек. Дене белсенділігіне бейімделудің анықтамасы: дененің ауыр жүкті көтерудің көлеміне, жоғары немесе баяу жылдамдыққа бейімделіп қана қоймай, сонымен қатар функциялардың өзгеруіне, биохимиялық процестерге және олар тудыратын гуморальды реакцияларға бейімделеді. Сонымен қатар, бәсекелестік белсенділіктің психологиялық және эмоционалдық астары өзгереді. Бейімделетін функционалдық жүйелерге тән қасиет олардың икемділігі мен сыртқы және ішкі ортаның әртүрлі жағдайларында бірдей нәтижелерге жетуге бейімділігі болып табылады. Бұл жүйелердің функциялары адам ресурстарын барынша үнемдей отырып орындалады [1]. Дененің физикалық белсенділікке бейімделуін зерттеудің өзектілігі сөзсіз, өйткені дене шынықтыру мен спорт біздің еліміздің көптеген азаматтары үшін өмірлік норма және жеке табыстың ажырамас атрибуты болып табылады.

Бұл жұмыстың мақсаты дененің физикалық белсенділікке бейімделу процестерін зерттеу болды.

Дұрыс ұйымдастырылған дене жаттығуларының әсерінен пластикалық процесс күшейеді, бұл адамның өсу процесінде сүйек тінінің жедел қалыптасуына әкеледі. Бұл процесс балалық шақта айқын көрінеді. Сонымен қатар, 1,5-2,0 сағатқа созылатын орташа физикалық белсенділік қандағы өсу гормонының деңгейінің 3 есе артуына әкелуі мүмкін. Ал аутотропин деңгейі неғұрлым жоғары болса, адамның өсуі соғұрлым қарқынды болады [2].

Жүйелі физикалық белсенділік тыныс алу жүйесінің функционалдық жағдайына оң әсер ететіні атап өтілген. Тыныс алу бұлшықеттерінің күші мен төзімділігі артады, тыныс алу қозғалыстарының жиілігі бір мезгілде төмендеуімен өкпенің көлемі мен тыныс алу тереңдігі артады, бұл өкпедегі газ алмасу процестерін айтарлықтай жақсартады және дененің қажеттіліктерін толық қанағаттандырады. оттегі үшін. Сонымен қатар, спорттық жаттығулар

дененің төменгі температураға төзімділігін арттырады, тыныс алу жүйесі ауруларының дамуын болдырмайды.

Жүйелі физикалық белсенділік тыныс алу жүйесінің функционалдық жағдайына оң әсер ететіні атап өтілген. Тыныс алу бұлшықеттерінің күші мен төзімділігі артады, тыныс алу қозғалыстарының жиілігі бір мезгілде төмендеуімен өкпенің көлемі мен тыныс алу тереңдігі артады, бұл өкпедегі газ алмасу процестерін айтарлықтай жақсартады және дененің қажеттіліктерін толық қанағаттандырады. оттегі үшін. Сонымен қатар, спорттық жаттығулар дененің төменгі температураға төзімділігін арттырады, тыныс алу жүйесі ауруларының дамуын болдырмайды [3].

Жүрек-қан тамыр жүйесі дененің физикалық белсенділікке бейімделуін қамтамасыз етуде жетекші рөл атқарады, сол арқылы организмнің бейімделу реакциясының дамуын шектейді. Жүйелі жаттығулар жүректің қарқынды дамуына ықпал етеді және оның жұмысын жақсартады. Миокардта көптеген морфологиялық қайта түзілулер пайда болады, яғни жиырылғыш ақуыздың синтезі күшейеді, митохондриялар саны артады, капиллярлық тордағы миоглобин концентрациясы жүрек массасының ұлғаюына пропорционалды түрде артады. Мұның бәрі миокардтың қалыпты гипертрофиясына және оның қуысының ұлғаюына әкеледі, сондықтан жүректің шығуы жоғарылайды және пульс жиілігі төмендейді. Бұл морфологиялық және функционалдық қайта құрулар жүректің үнемділігін қамтамасыз етеді және жүрек-тамыр жүйесін әртүрлі бұлшықет жүктемелеріне бейімдейді.

Жүйелі түрде жаттығу жасайтын адамдар тыныштықта жүрек соғу жиілігінің төмен көрсеткіштерімен сипатталатын синусты брадикардияны сезінуі сирек емес. Көбінесе жүрек соғу жиілігінің баяулауы төзімділікті дамыту үшін циклдік жаттығулармен үнемі айналысатын адамдарда болады. Спортпен айналысатын адамның жүрек соғу жиілігінің төмендеуі синус түйініне вагус нервiнiң әсерiнiң көрiнiсi болып табылады және тиiмдiрек және үнемдi қан айналымы жүйесі болып саналады. Бұл қарыншаларды толтыру ұзартылған диастола кезінде және алдыңғы жиырылғаннан кейін миокардтың метаболикалық процесі толығымен қалпына келтірілуіне байланысты. Тыныштықтағы жүрек соғу жиілігінің төмендеуі нәтижесінде пайда болатын негізгі көріністердің бірі – миокардтың оттегіге сұранысының төмендеуі.

Жаттығудың бастапқы кезеңінде қанның инсульт көлемі оның мәндерін жоғарылатуға бейім, ал спорт тәжірибесі артқан сайын оның мәндері тұрақтанады, бұл тыныштықтағы минуттық қан көлемінің төмендеуіне ықпал етеді.

Тәжірибеші дәрігердің денсаулығына жағымды әсер етуден басқа, физикалық белсенділік функционалдық жағдайға теріс әсер етіп, әртүрлі аурулар мен жарақаттарды тудыруы мүмкін. Бұл орындалатын жүктеме мен дененің функционалдық мүмкіндіктері арасындағы сәйкессіздік нәтижесінде пайда болады. Шамадан тыс стресс пластикалық процестердің тежелуіне және дененің өсуі мен дамуының тежелуіне әкелуі мүмкін.

Дене белсенділігіне бейімделу адам ағзасының функционалдық жағдайының өзгеруі түрінде көрінеді. Негізінде бұл көріністер оң, алайда, егер жүктеменің шамасы функционалдық мүмкіндіктерге сәйкес келмесе, олар функционалдық жағдайға теріс әсер етіп, әртүрлі аурулар мен жарақаттарды тудыруы мүмкін.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Бахарева, А.С. Особенности функционального состояния кардиореспираторной системы лыжниц-гонщиц 17-20 лет с различным уровнем спортивной результативности: автореф. дис. ... канд. биол. наук / А.С. Бахарева. – Челябинск. – 2009. – 23 с.
2. Белоцерковский, З.Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам) / З.Б. Белоцерковский, Б.Г. Любина. – М. : Советский спорт. – 2012. – 548 с.
3. Варламова, Н.Г. Функция внешнего дыхания у лыжников-гонщиков в годовом цикле / Н.Г. Варламова // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции: Медико-биологические основы спортивной деятельности на Севере. Сыктывкар. – 2017. – С. 9-12.

ОӘЖ 796.015

**13-15 ЖАСТАҒЫ ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ФУНКЦИОНАЛДЫ
ДАЯРЛЫҒЫН ЖЕТІЛДІРУ ЖОЛДАРЫ**

Сағынбек Құрманбек 2 курс магистранты

Ғылыми жетекшісі: PhD докторы, қауымд.профессоры м.а., Б.З. Зауренбеков.

Қазақ спорт және туризм академиясы (ҚазСТА), Алматы қ., Қазақстан

Резюме: В представленной статье речь пойдет о функциональной подготовке юных футболистов. Авторы нацелены на определение функциональной подготовленности юных футболистов путем выполнения специальных тестовых заданий. Для развития функциональной подготовки футболистов организован 61 тренировочный процесс, получены результаты исследований.

Summary: This article will focus on the functional training of young football players. The authors aim to determine the functional fitness of young football players by performing special test tasks. 61 training processes have been organized for the development of functional training of football players, research results have been obtained.

Кіріспе. Қазіргі футбол футболшыдан жоғары деңгейдегі төзімділікті талап етеді. Жатығу жүктемелерінің көлемдері қазір өте жоғары деңгейге жетті, одан жоғары өсуі адамның адаптациялық мүмкіншіліктерінен асып түседі және әлеуметтік факторлар арқылы лимиттенеді. Осыған байланысты жаттығулардың бастапқы уақытында футболшылардың функционалды дайындық мәселесі өседі [1].

Функционалды дайындық мәселесі спортта ең маңызды болып табылады. Әдетте оны жұмысқа бейімділік, шаршамай еңбек ету деп біледі. Функционалды дайындық жұмыс барысындағы қажетті болатын күшпен белгіленген уақытқа дейін шаршағанша еңбек етудің ұзақтығы ретінде анықталуы мүмкін. Ол шаршаған кездегі жұмыс жылдамдығының азайуы

арқылы белгіленеді. Функционалды дайындықтың жалпы көрсеткіші шегіне жеткенше орындайтын жұмыс уақытының мөлшері болуы мүмкін [2].

Әдебиетте функционалды дайындықтың дамуына әсер ететін құралдардың беретін нәтижесі туралы жазылған. Бір жылжық жаттығудың кезеңінің әр бөлімінде әр түрлі міндеттер атқарылады. Футболда дайындық кезінде көбіне функционалдық мүмкіндіктер жетілдіріледі, ерекше әрекеттерге қажетті дене қабілеттері дамытылады. Спортшылардың нақты дене сапаларының көрсеткіштері ерекше болады. Оның ерекшелігі олардың нақты спорт түрінде жаттығу барысында анықтылатын биоэнергетикалық деңгейінің арақатынасы арқылы білінеді [3].

Футболшылардың шабуыл кезіндегі және қорғау барысындағы нәтижелігі олардың функционалды дайындығының деңгейіне және психофункционалдық жағдайына байланысты.

Жұмыстың мақсаты: 14-16 жастағы футболшылардың функционалды дайындық деңгейін жоғарылату болып табылады.

Мақсатқа байланысты зерттеудің міндеттері қойылды:

1. Әдебиеттен функционалды дайындықтың маңызы және ғылымның оны зерттеу деңгейін анықтау.

2. 14-16 жасар футболшылардың функционалды дайындығын дамыту үшін қолданатын жаттығу кешендерін және бақылау әдісін іріктеп алу.

Зерттеу әдістері: Жұмыста қойылған міндеттерді шешу үшін біз келесі зерттеу әдістерін қолдандық:

1 Ғылыми және әдістемелік әдебиеттерді талдау

2 Педагогикалық эксперимент

3 Педагогикалық тестілеу

4 Математикалық статистика әдістері.

Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы. Функционалды дайындық – мамандандырылған спорттық тәжірибеде (спорттың әр түрінде) және күнделікті өмірде байқалатын маңызды дене қасиеті. Ол адамның жұмысқа жалпы бейімділігінің көрсетеді. Дене тәрбиенің теориясында адамның жұмыстың жүктемесін төмендетпей, ұзақ мерзім орындауы немесе организмнің шаршауға қарсы тұру қабілетін төзімділік деп атайды. Функционалды дайындық - адам ағзасының көп функциялық қабілеті ол өзіне әр түрлі деңгейде болатын барыстарды қамтиды: клеткадан бастап барлық организмнің. Бірақ қазіргі ғылым зерттеулері көрсеткендей, негізгі рөлді оларды қамтамасыз ететін, заттардың энергетикалық алмасуы барысына және вегетативті жүйелерге дәлірек айтқанда, жүрек тамыры, демалыс және ОНЖ беріледі.

Функционалды дайындықты сипат ретінде екі түрге бөлінеді:

- жұмыстың жүктемесін төмендетпей, ұзақ мерзім орындау,

- шаршаған кезде жұмыскерлікті төмендету жылдамдылығы.

Тәжірибеде функционалды дайындықтың бірнеше түрін ажыратады: жалпы және ерекше. Жатығу сабағындағы изометриялық жаттығулардың көбі ағзаның ерекше түрде статикалық жұмысқа бейімделуін оятады да

динамикалық күшке әсерін бермейді. Күшті дамытатын жаттығулардың көлемі жаттығуды орындаған кезде, сәл ғана шаршау біліну керек.

Эксперимент 2020 қазаннан 2021 жылдың наурыз айына дейін Алматы қаласының СКИФ футбол академиясында футболмен шұғылданушы 13–15 жастағы жасөспірімдермен жүргізілді. Эксперимент уақыты 150 күн, және футболшылардың функционалды дайындығын дамыту үшін 61 жаттықтыру процесі ұйымдастырылды.

Бақылау тобы келесі әдіспен дайындалды: арнайы стандартты ойын жаттығуларын орындады.

Эксперименттік топ келесі әдіспен дайындалды:

1) Үштікте доппен қарсы ойынды атқарды. Қашықтық 25 метр. Бір жақындау 6 – 8 қайталау арқылы демалыс интервалы 20 сек.

2) Доппен барып қайту жүгірісі (челнок) жүгірісі (5 кесінді, әр келесі кесіндіде қашықтық ұзарады). Әр жаттығу доппен және допсыз орындалады.

3) Арнайы жаттығуларды орындады 2 колонна әр қайсысында екі адамнан (бір доп). Бір-біріне 6 - 8 метр қарсы тұрып бастайды. Ойыншылардың мақсаты қарсы алдандағы топқа пас беріп, жылдамдатып фишкаға бару және кері қайтып тапсырысты қабылдауға үлгеру. Бұл 4 – 6 мин орындалады.

Баяулап жүктеме жоғарылайды. Бақылау және эксперименталды топтардың барлық жаттығулары жаттықтырудың соңғы бөлімінде орындалады.

Арнайы төзімділіктің нәтижесін тексеру мақсатымен футболшыларға бір бақылау жұмыс жасатты: Доппен челнокты жүгіріс.

1. Тапсырманы барлық топ бір мезетте орындайды.

2. Футболшы жұмысты орындаған кезде допты өзінен алысқа жібермейді.

Кесте 1 – екі топтың функционалды дайындық көрсеткіштері

№	Тесттер	Бақылау тобы				Эксперименттік топ			
		X ₁	X ₂	($\pm$ m),	%	X ₁	X ₂	($\pm$ m),	%
1	Барып қайту жүгірісі доппен, (сек)	36	32	-4	-13%	32	28	-4	-14%
2	Барып қайту жүгірісі допсыз, (сек)	30	28	-2	-7%	28	24	-4	-17%
3	100 метрге жүгіру (сек)	15	16	1	6%	15	13	-2	-15%
4	Шабуылдау дәлдігі (10 рет)	4	6	2	33%	5	9	4	44%

Кестеден көріп отырғандарыңыздай бақылау тобындағы көрсеткіштері соншалықты жақсармаған, яғни доппен барып қайту жүгірістері 13% ға, допсыз барып қайту жүгірістері -7 % артқан. 100 метрге жүгіру уақыты 6%, шабуылдау дәлдігі он доптын төртеуі болса зерттеуден кейін алтыға, яғни 33% артты.

Ал эксперименттік топта доппен барып қайту жүгірістері 14% ға, допсыз барып қайту жүгірістері -17 % артқан. 100 метрге жүгіру уақыты 15%, шабуылдау дәлдігі он доптын бесеуі болса зерттеуден кейін тоғызға, яғни 44% артты.

Қорытынды.

Сонымен дене жүктемесі нәтиже шығарады: оттегінің жетіспеуіне төзімділікті көтереді, демалыс және жүрек тамырларының жүйесінің жұмысын нығайтады, оттегін жақсы шығаруға көмектеседі.

Тәрбие барысында дене қабілеттердің біріне әсер етіп, біз басқаларына әсер етеміз. Бұл әсердің көлемі екі себепке байланысты: қолданған жүктемелердің ерекшелігіне және дене дайындық деңгейіне. Дене дайындығы төмен адамдардың бір дене қабілет артық көрінсе қалғандарына талап өсе бастайды. Мысалы, жаңадан келгендерге 100 м жүгіру тек олардың шапшаңдығына ғана емес, күшіне, шыдамдылығына да тексеріс болады.

Бір дене қабілеттің дамуы жыттықтырудың басында, өзге қабілеттерді де дамытады. Бұнда бұрын барлық дене қабілеттерге әсер еткен жаттығулар, енді кейбіреуіне ғана әсер етеді. Артынан бұл қабілеттер біріне бірі кері әсер етуі де мүмкін.

Жас футболшыларды дайындаған кезде, жаттығу барысында аз көлемді жүктеме және ұзақ ойын серияларын қолдануға болады, және орта көлемдегі жүктемені 4 және 6 мин ойын серияларымен қолдануға болады.

Пайданылған әдебиеттер тізімі:

1. Адамбеков К.И. Теория и методика футбола. Учебник из-во «Өнер» Алматы, 2007
2. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсмена. Киев.: Здоровья, 1990. 200с.
3. Карпенко В.И. Методика совершенствования быстроты у футболистов в подготовительном периоде с учетом функциональной готовности: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. –Омск, СГАФК, 1997. – 23 с.

ОӘЖ 37.015-8

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ МҰҒАЛІМІ

Сағындықова А.Б.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье рассказывается об учителе физкультуры и спорта.

Summary: This article will tell you about the teacher of Physical culture and sports.

Қазіргі заманғы мұғалім заманауи білім беру технологиялары саласындағы білімді жетік білуі және оларды өз қызметінде сәтті қолдануы керек. Дене шынықтыру және спорт мұғалімі заманауи технологияларды қолдана отырып, физикалық қасиеттерді жетілдіріп қана қоймай, оқушылардың шығармашылық әлеуетін дамыта алады.

Дене шынықтыру-бұл денсаулықты сақтауға және нығайтуға, саналы қозғалыс белсенділігі процесінде адамның психофизикалық қабілеттерін дамытуға бағытталған әлеуметтік қызмет саласы.

Дене шынықтыру және спорт мұғалімінің жұмысында оқушылардың шығармашылық қабілеттерін белсендіруді қамтамасыз ететін әртүрлі педагогикалық технологиялар қолданылады.

Педагогикалық технология (басқа грек. τέχνη-өнер, шеберлік, шеберлік; λόγος — сөз, ілім) — мәлімделген психологиялық-педагогикалық көзқарастар негізінде білім беру процесінде жүйелі түрде қолданылатын формалардың, әдістердің, әдістердің, оқыту әдістерінің және білім беру құралдарының арнайы жиынтығы, ол әрдайым болжамды білім беру нәтижесіне қол жеткізуге мүмкіндік береді [1].

Дене шынықтыру және спорт мұғалімінің заманауи технологияларына, әдістеріне, жұмыс формаларына мыналар жатады :

Білім беру жүйесінде қолданылатын Денсаулық сақтау технологиясы денсаулықты сақтаудың әртүрлі тәсілдерімен және, тиісінше, әртүрлі жұмыс әдістері мен формаларымен ерекшеленетін бірнеше топтарды анықтайды. Дене шынықтыру-сауықтыру технологиялары дене шынықтыру мұғалімдеріне жақын. Олар оқушылардың физикалық дамуына бағытталған. Оларға: қатаю, күш, төзімділік, жылдамдық, икемділік және дені сау, үйретілген адамды физикалық әлсізден ерекшелейтін басқа да қасиеттер жатады.

Әрекет сипаты бойынша келесі технологиялар бөлінеді:

стимуляторлар дененің өз күштерін белсендіруге, оның ресурстарын жағымсыз күйден шығу үшін пайдалануға мүмкіндік береді. Мысал ретінде температураның қатаюы, физикалық белсенділік болуы мүмкін;

профилактикалық қорғаныс санитарлық-гигиеналық нормалар мен талаптарды орындаудан тұрады. Шамадан тыс жұмысты болдырмайтын шекті жүктемені шектеу. Жарақаттануды болдырмайтын спорт залдарында сақтандыру құралдары мен қорғау құралдарын пайдалану;

компенсаторлық-бейтараптандырғыштар-бұл физикалық минуттар, физикалық үзілістер, олар белгілі бір дәрежеде сабақтың статикалық әсерінің жағымсыз әсерлерін бейтараптандырады;

ақпараттық-оқыту технологиялары оқушылардың денсаулығына тиімді күтім жасау үшін қажетті сауаттылық деңгейін қамтамасыз етеді.

Жоғарыда аталған құралдарды қолдануға қойылатын негізгі талаптардың бірі-алдын-алу әдістерін қолдана отырып, сабақтар түрінде оларды жүйелі және жан-жақты қолдану; функционалды музыканы қолдана отырып; жоғары және төмен қозғалыс белсенділігі бар сабақтардың кезектесуімен сабақтарды аудио сүйемелдеу; оңалту шаралары түрінде; жаппай сауықтыру іс-шаралары, спорттық-сауықтыру мерекелері арқылы; табиғатқа шығу, экскурсиялар, салауатты өмір салтын насихаттау мақсатында отбасымен жұмыс жасау және дамыту процесінің Денсаулық сақтау технологиялары арқылы.

Жас ерекшеліктерін ескере отырып, ойын технологияларын қолдану өзектілігін жоғалтпайды. Әрбір жасы келмесе де, өз жинағы ойындар, дегенмен қандай болдырмау. Ойын технологиясы-бұл қарапайым сабақты қызықты және қызықты етуге мүмкіндік беретін оқытудың ерекше түрі. Дене шынықтыру сабақтарындағы ойын әрекеті білім беру процесінде маңызды орын алады. Ойын іс-әрекетінің құндылығы-бұл баланың психологиялық-педагогикалық табиғатын ескереді, оның қажеттіліктері мен мүдделеріне сәйкес келеді. Ойын әлеуметтік мінез-құлықтың типтік дағдыларын, құндылықтардың нақты

жүйелерін, топтық және жеке іс-әрекеттерге бағдарлауды қалыптастырады, адами қауымдастықтардағы мінез-құлық стереотиптерін дамытады. Мектептегі сабақтардағы ойын әрекеті Оқушылардың оқу сабақтарына деген қызығушылығын арттыруға мүмкіндік береді. Бұл сізге ойында модельделген нақты іс-әрекеттің мысалдарына негізделген көбірек ақпаратты игеруге мүмкіндік береді, ойын барысында балаларға қиын жағдайларда жауапты шешім қабылдауға үйренуге көмектеседі. Сабақтың ойын формаларын қолдану студенттердің шығармашылық әлеуетін арттыруға және материалды тереңірек, мағыналы және тез игеруге әкеледі.

Қазіргі өмірдің қарқынын тездету жас ұрпақты тәрбиелеу үшін ойынды белсенді пайдалану міндетін қояды. Енді ойындар ақыл-ой, физикалық және эмоционалды жүктемелердің үйлесімді үйлесімін, жалпы ыңғайлы жағдайды қамтамасыз ету үшін қажет екені анық.

Балалардың ерекшеліктеріне байланысты кез-келген ойынды қолдануға болмайды, ойынның қиындық деңгейін және ойыншылардың өзара әрекеттесуіндегі күрделілігін ескеру қажет. Ойын қол жетімді және түсінікті болса қызықты болады. Мұны істеу үшін Сіз бір ойынның әртүрлі нұсқаларын қолдана аласыз, олар балалардың жасына және жеке ерекшеліктеріне байланысты оның ережелері мен дағдыларын сақтауды қамтамасыз етеді. Үшін ойын жағдай мәз пайдасына қажет продумывать, оны ұсақ-түйек. Ойын ережелерін, қауіпсіздік ережелерін қатаң сақтаңыз, ойыншылар үшін де, ойынды бақылаушылар үшін де.

Мұғалім әр оқушыға өзінің белсенділігін, шығармашылығын көрсетуге, қозғалыс және танымдық белсенділікті арттыруға мүмкіндік беретін оқыту әдістерін тауып, қолдануы керек. Заманауи педагогикалық технологиялар, сондай – ақ Интернет-ресурстарды, жаңа ақпараттық технологияларды пайдалану мұғалімге максималды нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді.

Мұғалімнің презентацияларды қолдануы теориялық материалды егжей-тегжейлі және нақты ұсынуға мүмкіндік береді, бұл білім беру процесін тиімді етеді. Жұмыстың бұл түрін үйреншікті қозғалыстарды орындау техникасын зерттеуде қолдануға болады, өйткені көрнекі суреттің көмегімен бұл қозғалысты орындау кезеңдеріне ғана емес, сонымен қатар қысқа фрагменттерге де бөліп, студенттердің қозғалыс техникасы туралы дұрыс идеясын жасауға болады.

Презентацияның көмегімен спорттық ойындардың ережелерін, ойыншылардың тактикалық әрекеттерін түсіндіруге, тарихи оқиғаларды, спортшылардың өмірбаянын түрлі-түсті көрсетуге болады. Ақпараттың визуалды сериясының болуы жадта бекітуге мүмкіндік береді.

Жалпы дамыту жаттығулары кешендерімен флеш-презентациялар мен бейнероликтер жасау дене шынықтыру және спорт педагогына көмекші бола алады.

Дене шынықтыру және спорт саласында деңгейлік саралау технологиясын қолдану арқылы оқушылардың денсаулығын нығайтуға және қозғалыс белсенділігін дамытуға болады. Негізгі нәтижелер-балалардың

сырқаттанушылығының алдын алу, сондай-ақ дене шынықтыру мен спортқа деген қызығушылықты арттыру, әрбір адамның іске асырылу, табысқа жету мүмкіндігі. Технологияның бұл түрін келесі бағыттар бойынша қолдануға болады:

дайындық деңгейін, дамуын, ойлау ерекшеліктерін және дене шынықтыру мен спортқа танымдық қызығушылығын ескере отырып тапсырма;

қол жеткізілген нәтижені ғана емес, сонымен бірге оқушының дене дайындығының өзгеру динамикасын да ескеру;

денсаулық жағдайын ескере отырып, оқушыларды медициналық топтарға бөлу;

арнайы медициналық топтың білім алушылары үшін жеке тапсырмалар;

денсаулық жағдайы бойынша сабақтан босатылған оқушылар үшін және т. б.

Оқытуды саралау (оқытудағы сараланған тәсіл) – біртекті топтарда оқытуды қамтамасыз ететін әдістемелік, психологиялық-педагогикалық және ұйымдастырушылық-басқарушылық іс-шаралар кешенін қолдану арқылы білім алушылардың ерекшеліктерін ескеру мақсатында оқытудың әртүрлі жағдайларын жасау [2].

Біртекті топтардың қалыптасуының негізін құрайтын балалардың жеке психологиялық ерекшеліктеріне сәйкес саралау бөлінеді:

жас құрамы бойынша;

жынысы бойынша;

мүдделер саласы бойынша;

психикалық даму деңгейі бойынша;

жеке психологиялық түрлері бойынша;

денсаулық деңгейі бойынша.

Тұлғаға бағытталған оқытудың мазмұны-бұл моториканы саралап оқытудың педагогикалық технологияларының жиынтығы, физикалық қасиеттерді дамыту, білім мен әдістемелік дағдыларды қалыптастыру және физикалық жетілуге қол жеткізуді қамтамасыз ететін оқу процесін басқару технологиялары.

Қимыл әрекеттерін үйрету. Бұл біртұтас әдіспен жүзеге асырылады, одан кейін саралау (техникалық бөлшектерді бөлу және оларды күрделілігі бойынша "өсіру"), содан кейін жаттығуларды сапалы орындау мақсатында оқушылардың техникалық дайындық деңгейіне байланысты осы бөліктерді әртүрлі тәсілдермен біріктіру (біріктіру). Моториканы оқыту белгілі бір мотор міндеттерін шешу үшін операцияларды таңдау мүмкіндігін қарастырады. Бұл жағдайда әрбір студент өзіне қолайлы операциялар құрамында мотор әрекетін игере алады, бұл жеке, ең тиімді, қызмет стилін қалыптастыруға негіз болады.

Неғұрлым дайындалған балалар жаттығуларды бәсекелестік жағдайда немесе өзгертін күрделі жағдайларда (салмақ қолдану, қолдаудың жоғарылауы, әртүрлі қарсылықтар) орындайды, сонымен қатар олар үшін қайталану саны мен шеңбердің өту саны артады. Аз дайындалған студенттер стандартты жағдайда жұмыс істейді [3].

Физикалық қасиеттерді дамыту. Әр түрлі дайындық топтарындағы физикалық қасиеттердің сараланған дамуы бірдей және әртүрлі құралдар мен әдістерді қолдана отырып жүзеге асырылады, бірақ жүктеме мөлшері әр түрлі жоспарлануы керек, нәтижесінде оқушылардың дене шынықтыру деңгейі бастапқы деңгеймен салыстырғанда жақсаруы керек. Әр оқушының физикалық белсенділігін сабақтың басталуына дейін және аяқталғаннан кейін жүрек соғу жиілігі бойынша бақылау міндетті болып табылады. Әр түрлі сипаттағы физикалық белсенділік процесінде студенттердің функционалды жағдайын анықтау үшін импульстің өзгеру шамасын жүктемелердің сипаты мен мөлшерімен салыстыруды қолдануға болады, сонымен қатар демалу кезінде импульстің қалпына келу жылдамдығын байқауға болады.

Оқушылардың физикалық және техникалық дайындығы бойынша сараланған белгі қою. Оқушылардың физикалық дайындығын бағалау кезінде максималды нәтиже де, нәтиженің өсуі де ескеріледі. Сонымен қатар, жеке жетістіктер (яғни нәтижелердің өсуі) басымдыққа ие. Дене шынықтыру бойынша белгілерді қою кезінде теориялық білімді де, қозғалыс әрекетін орындау техникасын да, еңбекқорлықты да, дене шынықтыру-сауықтыру іс-әрекетін жүзеге асыру қабілетін де ескеру қажет.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Ахутина Т.В. денсаулық сақтауды оқыту технологиялары: жеке бағдарланған тәсіл // Денсаулық Мектебі. 2014.
2. Молоков Ю.г., Молокова а. в. білім беруді ақпараттандырудың өзекті мәселелері // білім беру технологиялары: Ғылыми еңбектер жинағы. - Новосибирск, 2015 ж.
3. Селевко г. К. Заманауи білім беру технологиялары: оқу құралы. - М.: халық білімі, 2015.

ОӘЖ 37.015.8

ҮМІТІМІЗ - ҮЗДІК ҮШТІККЕ КІРУ

Садуақас Б.Н., Кертай Ғ.Н., Боранбай Е.Қ.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Эта тема об Азиатских играх и основной цели Азиатских игр.

Summary: This is a topic about Asian games and the main purpose of Asian games.

VII қысқы Азия ойындары қарсаңында Туризм және спорт министрі Темірхан Досмұхамбетовтың атына сауал жолдап, еліміздің қысқы ойындарға соңғы дайындығы жөнінде көңілде жүрген бірқатар сауалдарға жауап алған едік.

Осы уақытқа дейін біз жауапкершілігі атан түйеге жүк болатын дүрбелі доданы тиісті дәрежеде өткізу үшін жатпай-тұрмай дайындалдық. Иә, бұл Азиада біздің беделімізді беуемдеп, абыройыңызды асқақтататын айтулы шара болғалы тұр. «Сырт көз-сыншы» дегендей әлем қауымдастығы алдында, қисық-қоңыр пікірге қалмау үшін, Астана мен Алматыда 11 спорт түрі бойынша 10 спорттық нысанның құрылысы қабырға көтеріп, бірқатары қайта жөндеуден өтті. Спорттық нысандарды тұрғызға отандық архитектуралармен

қатар шетелдің үздік мамандары да көптен тартылды. Атап айтқанда, К-9 және К-125 шаңғы трамплиндерінің халықаралық кешенін тұрғызуға неміс және француз жобалаушылары белсене атсалысты. Бұған қоса, ширек ғасырға жуық тарихы бар Балуан Шолақ атындағы спорт сарайы мен «Медеу» кешені де күрделі жөндеуден өтіп, екі қаладағы басқа да спорт кешендерінің орындықтары ауыстырылып, сыйымдылығы ұлғайды. Олардың арасында Астанадағы футбол және коньки тебу стадиондары, велотрек бар [1].

Азиада нысандарының ешбірінен айтарлықтай ақау табылмайтынына өз басым сенімдімін. Өйткені спорттық нысандардың барлығы күнбе-күн тексеріледі. Ойындар кезінде орын алу мүмкін олқылықтар мен кемшіліктерді болдырмай, алдын-алу мақсатында сынақтық жарыстар өткізу халықаралық тәжірибеде бар. Күні бүгінге дейін спортшыларымыздың дайындығын, спорт кешендерінің техникалық қызметін, төрешілер корпусы мен еріктілердің әзірлігін тексеру мақсатында біршама іс-шаралар ұйымдастырылғаны дәлел. Мысалыға, бұдан біраз бұрын Алматыда Еуропа мен Азияның 13 мемлекеттің 47 спортшысы қатысқан шыңғымен тұғырдан секіруден Құрлықтық кубогы ұйымдастырылса, Астанадағы Республикалық велотректе ерлер мен әйелдер арасында шорт-тректен ел чемпионаты өтті. Бұдан басқа да өткізілген спорттық жарыстар жетерлік. Жалпы, қабырға көтерген барлық нысандар мамандыр тарапынан жоғары бағаға ие болып, халықаралық талаптарға сай деп танылды.

Спорт шарасын өткізу - әрбір елдің бағына беріле бермейтін мүмкіндік. Осы себепті, Азия ойындары арқасында еліміздің бай да болмысты келбетін келген қонақтарға жете таныстырып, олардың еліміздің өткені мен бүгінгі тарихына деген қызығушылығын тудыру керекпіз. Бұл заңды да. Байтақты бәсекелерді қабылдайтын қандай ел болмасын, өзінің ұлттық ерекшелігін нақышына келтіріп, бұқараға паш еткізуге асығады. Көптеген елді- мекендерде Азиядағы шақыратын ұлттық ою- өрнектермен нақышталған ұрандар желбіреп, көздің жауын алатын билбордтар ілініп тұр. Спорт туралы деректер және көркем фильмдердің де көрсетілімі жасалып, ол «Азиада стилі» атты сән апталығына ұласады. Бағдарлама аясында «Азиада даңқы» атты аллея құрылады. Азиада қонақтар үшін ұйымдастырылатын аса маңызды бастаманың бірі- халқымыздың салт - дәстүрін көрсететін «Қазақ ауылы» фестивалі болмақ. Іс - шара кезінде ұлттық музыка мен театрландырылған қойылымдардың концерті қатар жүреді. Тәуелсіздік сарайындағы сахналық алаңқайда театрландырылған қойылым, қыз ұзату, айтыс, тұсаукесер, тойбастар, бата беру, шашу секілді жөн- жоралғылар көрсетіледі. Сайып келгенде, мұның бәрі еліміздің ұлттық болмыс- сипатын бүкіл әлемге таныту, паш ету мақсатында жасалынатыны айтпаса да түсінікті. Біз меймандардың елімізді мейлінше жақын тартып, есте қаларлық жағымды әсермен елдеріне оралғанын қалаймыз.

Әрбір спорттық шараның бойтұмары сол елдің ұлттық бренді ретінде халық жағында сақталып қалуы тиіс. Әлемдік қауымдастық баяғыдан- ақ қар барысын тәуелсіз Қазақстанның бет-беделін білдіретін белгі ретінде қабылдап қойған.

Күні бүгінге дейін қысқа Азия ойындары Қатай, Жапония және Оңтүстік Корея елдерінде кезекпен өткізіліп келді. Осы жолғы жарыстар Азияда алғаш рет қазақ жерінде өткізілетіні, бізге қосымша салмақ салады. Тереңіне үңілсек, бұл қазақстандық спортшылардың әлемдік деңгейдегі ойындарда қол жеткізген табыстарын мойындау деген сөз. Спортта кімнің жеңімпаз болатынын да ешкім дөп басып айта алмайды ғой. Бірақ, Азиаданы өткізгеннен ұтпасақ, ұтылып, намысты қолдан бергелі тұрған біз жоқ. Азиада ұйымдастыру комитетінің 16 - шы отырысында мен қазақстандықтарға командалық есепте жүлделі орындардың бірінен көріну міндетін қойдым. Ол үшін біз, кем дегенде 25 алтын медальды қанжығаға бөктеруіміз керек. Бұл мақсатқа жете алатынымызға сенімдімін. Егер 25 алтын ала алсақ тіпті бірінші орынға ілігіп кетуіміз әбден мүмкін. Қалай дегенмен, осы жолғы бәсекеде үздік үштіктің қатарынан көрінуіміз керек. Қорыта айтқанда, VII қысқы Азия ойындарын барлық жағынан сәтті өткізсек, біз 2022 жылғы Қысқы олимпиаданы - өткізуге үміттене беретін боламыз.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Темірхан Досмұхамбетов // Нар жолында жүк қалмас, Астана «Жарыс» 2011ж.

ОӘЖ 37. 015- 8

ҚАЗАҚ ДЗЮДОСЫНЫҢ КҮҢГЕЙІ МЕН КӨЛЕҢКЕСІ

Садуақас Б.Н., Керей Ғ.Н., Боранбай Е.Қ.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Дзюдо – олимпийский вид спорта, в котором разрешены броски, болевые и удушающие приемы.

Summary: Judo is an Olympic sport in which throwing, painful and suffocating holds are allowed.

Дзюдо – лақтыру, ауырту және тұншықтырғыш ұстауға рұқсат етілген олимпиадалық спорт түрі. Қарсыластың қолында ғана ауыр ұстауға рұқсат етіледі. Соққылар мен кейбір ең травматикалық әдістер ката түрінде ғана зерттеледі. Дзюдодо ептілік, сонымен қатар қарсыластың күшін принципті түрде пайдалану өте маңызды [1].

Дзюдо (жапон тілінде сөзбе – «жұмсақ жол» немесе «икемді жол») көбісі спортпен байланысты. Дегенмен, бұл жекпе-жек өнерін, философияны және қаруды қолданбай жеке жекпе-жекті (спортты) білдіретін неғұрлым сыйымды ұғым.

Жапондар мен әлемнің басқа елдеріндегі дзюдо жанкүйерлері бұл ілімнің авторы - Ұлы Ұстаз деп аталатын Джигоро Кано (1860–1938) пұтқа айналды. Бұл ұлы адам күрестің көптеген стильдерін, әдістерін және элементтерін күректендірді және, шын мәнінде, джиу-джитсуды негізге ала отырып, өз бетінше дзюдо жасады. Сонымен қатар, Кано жаңа жекпе-жек өнерінің

ережелер жинағын белгіледі, жаттығу принциптерін қалыптастырды, сонымен қатар жарыстарды өткізу форматын белгіледі.

Бұл джиу-джитсу 19 ғасырдың аяғында Жапонияда ең танымал болды, бірақ стильдердің массасына байланысты ол бір жүйені білдірмеді, сондықтан Джигоро Кано ұсынған дзюдо Жапонияны сөзбе-сөз «жарып жіберді». 1892 жылы Токио Кодокан мектебі ашылғаннан кейін жекпе-жек өнерінің жаңа жүйесі бойынша жаттығулар басталды.

Дзюдода жапон ғалымы көп нәрсені бойына сіңіргісі келді: біріншіден, максималды тиімділік пен минималды энергияның негізгі принципі, екіншіден, үйлесімді дамыған жеке тұлғаны қалыптастыруға жағдай жасау. Дзю-джитсуды дамытып, жарыса отырып, дзюдо жеңіске жетті және көп ұзамай өте танымал болды. 1930 жылдардан бастап ол бүкіл әлемге тарала бастады, ал Екінші дүниежүзілік соғыстан кейін Жапонияда дзюдодан бірінші ұлттық чемпионат өтті, Бүкіл жапондық дзюдо федерациясы құрылды, бұл жекпе-жек өнері мектеп бағдарламасында пайда болды.

Дзюдоны мойындаудың шыңы – 1964 жылы, бұл спорт түрі Олимпиадалық дәрежеге енгізілген.

Енді еліміздегі дзюдоның жағдайына тоқталайық. Былтыр ересектер арасындағы Қазақстанның тұңғыш әлем чемпионы Максим Раковтың жеңісімен мерейленген біздің дзюдо құрамасы 2010 жылы әлем чемпионатынан жүлдесіз қайтты. Дзюдо Қазақ еліне 1972-1973 жылдары келсе, содан бері 1 әлем чемпионын, әлем чемпионатының 2 қола жүлдегерін (Асхат Шахаров, Асхат Жіткеев, 2001 жыл) баптаған екебіз. Халықтың саны 5 миллионға жетпейтін Грузия тәуелсіздік жылдарында ғана-1 алтын, 6 күміс, 8 қола; Өзбектер-1 алтын, 1 күміс, 4 қола; 2-ақ миллион халқы бар Моңғолия-1 алтын, 1 күміс, 4 қола; Украина -1алтын, 4 күміс, 4 қола; кішкентай ғана Эстония-3 күміс, 1 қола; Әзірбайжан-2 күміс, 7 қола; Беларусь-2 күміс, 6 қола жүлдеге ие болды.Әзірбайжан, Эстония, Беларусь құрамасы әлем чемпионатындағы медаль саны жағынан бізден алда тұр. Бұл елдердің балуандары әлем чемпионатында бір-бір алтын жүлдеге қол жеткізсе, Қазақстанның алдына шығып кетеді. Олимпиада ойындарындағы нәтижелерімізге де көңіл толмайды. 2008 жығы Олимпиадада Асхат Жеткеев олжалаған жалғыз күміс медаль Қазақстан секілді балуандық дәстүрі күшті мемлекет үшін тым аздық етеді. Экономикалық жағдайы бізден көп төмен Кубаның жігіттері мен қызлары жабылып, 1996-2008 жылдар аралығындағы төрт жазғы Олимпиадада 3 алтын, 7 күміс, 13 қола медальді қанжығаға байласа, Грузия спортшылары 2 алтын, 1 күміс, 2 қола; Әзірбайжан құрамасы 1 алтын, 1 қола; Беларусь 1 алтын, 1 қола; Моңғолия 1 алтын, 2 қола; Украина 1 күміс, 2 қола жүлдеге қол жеткізген екен.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Темірхан Досмұханбетов Нар жолында жүк қалмас, Астана «Жарыс» 2011ж.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ МАҚСАТЫ

Сайдахматов Н.Н.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье рассматривается цель физического воспитания.

Summary: This article discusses the purpose of physical education.

Дене шынықтыру өзінің білім беру және дамыту функцияларын дене тәрбиесінің мақсатты педагогикалық процесінде толығымен жүзеге асырады.

ЖОО-да дене тәрбиесі студенттердің бүкіл оқу кезеңінде жүзеге асырылады және өзара байланысты, бір-бірін толықтыратын және студенттердің дене тәрбиесінің бірыңғай процесі болып табылатын әртүрлі нысандарда жүзеге асырылады.

Оқу сабақтары жоғары оқу орындарындағы дене тәрбиесінің негізгі нысаны болып табылады. Олар барлық мамандықтар бойынша оқу жоспарларында жоспарланған және оларды дене шынықтыру кафедрасының оқытушылары қамтамасыз етеді.

Дербес сабақтар оқу материалын жақсы меңгеруге ықпал етеді, дене шынықтыру жаттығуларының жалпы уақытын ұлғайтуға мүмкіндік береді, дене шынықтыру процесін жеделдетеді, студенттердің өмірі мен демалысына дене шынықтыру мен спортты енгізу жолдарының бірі болып табылады. Оқу сабақтарымен бірге дұрыс ұйымдастырылған Тәуелсіз сабақтар дене тәрбиесінің оңтайлы үздіксіздігі мен тиімділігін қамтамасыз етеді. Бұл сабақтар сабақтан тыс уақытта оқытушылардың тапсырмасы бойынша немесе секцияларда өткізілуі мүмкін.

Күн режиміндегі физикалық жаттығулар денсаулықты нығайтуға, ақыл-ой мен физикалық өнімділікті арттыруға, студенттердің оқу еңбегі, өмірі мен демалу жағдайларын жақсартуға, дене тәрбиесіне уақыт бюджетін арттыруға бағытталған [1].

Бұқаралық сауықтыру, дене шынықтыру және спорттық іс-шаралар студент жастарды дене шынықтырумен және спортпен тұрақты шұғылдануға кеңінен тартуға, студенттердің денсаулығын нығайтуға, дене шынықтыру және спорттық даярлығын жетілдіруге бағытталған. Олар оқу сабақтарынан бос уақытта, демалыс және мереке күндері, сауықтыру-спорт лагерьлерінде, оқу практикалары, лагерь жиындары кезінде, студенттік құрылыс отрядтарында ұйымдастырылады. Бұл іс-шараларды университеттің спорт клубы студенттердің кең бастамасы мен бастамасы негізінде, дене шынықтыру кафедрасының әдістемелік басшылығымен және университеттің кәсіподақ ұйымының белсенді қатысуымен өткізеді.

Әр түрлі оқу бөлімдеріндегі жұмыстың мазмұнын анықтаудағы негізгі қағидат оқу процесіне сараланған көзқарас болып табылады. Оның мәні Оқу материалы әр оқу бөлімі үшін студенттердің жынысын, физикалық даму деңгейін, физикалық және спорттық-техникалық дайындығын ескере отырып

жасалады. Бөлімшелердегі оқу-тәрбие процесі дене тәрбиесінің ғылыми-әдістемелік негіздеріне сәйкес жүргізіледі. Оқу жылына арналған бағдарламалық материал климаттық жағдайларды және оқу-спорттық базаны ескере отырып бөлінеді. Сабақтар циклдар бойынша ұйымдастырылады, олардың әрқайсысы өз мазмұны бойынша келесі циклге дайын болуы керек.

Дене тәрбиесі бойынша практикалық сабақтарды өткізу үшін әр курста үш оқу бөлімі құрылады: дайындық, спорттық жетілдіру және арнайы. Әр бөлімде нақты міндеттерді жинақтау ерекшеліктері бар [2].

Бұл мәселелерді шешудің негізі ұйымдастырушылық формалар мен оқыту әдістері жүйесі болып табылады. Бұл жүйе физикалық дайындықтың дәстүрлі әдістемелік принциптері мен әдістерін материалды беру мен игеруді ұйымдастырудың жаңа әдістерімен біріктіреді, физикалық белсенділіктің көлемі мен қарқындылығының арақатынасын, оқытудың реттілігін, оқу жұмысының әртүрлі түрлері мен формаларының кезектесуін нақты реттеуді қамтамасыз етеді.

Студенттерді оқу бөлімдері бойынша бөлудің бірінші критерийі оқу жылының басында әр курста өткізілетін медициналық тексеру нәтижелері болып табылады. Тексеруден өткеннен кейін дәрігер әр оқушының денсаулық жағдайын, физикалық дамуын анықтайды және оны медициналық топтардың біріне бөледі: негізгі, дайындық немесе арнайы.

Екінші критерий физикалық және спорттық техникалық дайындық деңгейі болып табылады, ол бақылау жаттығулары мен дене шынықтыру бағдарламасының стандарттары бойынша физикалық және спорттық-техникалық дайындықтың жай-күйін тексергеннен кейін алғашқы сабақтарда анықталады.

Медициналық тексеру және дене шынықтыру және спорттық-техникалық даярлықты бақылау тексерулері нәтижесінде дайындық оқу бөліміне денсаулық жағдайы, дене бітімінің даму және дайындық деңгейі бойынша негізгі және дайындық медициналық топтарына жатқызылған студенттер қабылданады. Осы бөлімнің оқу топтары бойынша бөлу жынысы мен дене шынықтыру деңгейін ескере отырып жүргізіледі. Бұл бөлімдегі әр оқу тобының сандық құрамы 12-15 адамнан тұруы керек.

Дайындық оқу бөлімінде оқу процесі студенттердің жан-жақты физикалық дайындығына және олардың спортқа деген қызығушылығын дамытуға бағытталған. Дайындық медициналық тобының студенттері негізгі медициналық топтың студенттерінен бөлек оқиды.

Осы топтардағы сабақтарды өткізу әдістемесінде моториканы және дағдыларды игеруге, физикалық қасиеттерді дамытуға және физикалық белсенділікті мөлшерлеуге қойылатын талаптарды арттыруда біртіндеп жүру принципін ескеру өте маңызды. Бұл бөлімдегі практикалық сабақтардың мазмұны барлық оқу бөлімдері үшін міндетті бағдарламалық материалдан, кәсіби-қолданбалы дене дайындығынан, сондай-ақ спорттық дағдыларды игеруге және студенттердің спортпен шұғылдануға деген қызығушылығын оятуға бағытталған түрлі құралдардан тұрады.

Теориялық сабақтар студенттердің дене тәрбиесінің теориясы, әдістемесі және оны ұйымдастыру негіздері бойынша білім алуына, студенттердің дене шынықтырумен және спортпен жүйелі түрде шұғылдану қажеттілігіне деген санасы мен сенімін қалыптастыруға бағытталған.

Спорттық жетілдіру бөлімінің оқу топтарына қажетті бақылау жаттығулары мен нормативтерді орындаған негізгі медициналық топтың студенттері қабылданады.

Арнайы оқу бөліміне медициналық тексеру деректері бойынша арнайы медициналық топқа жатқызылған студенттер қабылданады. Осы бөлімнің оқу топтары студенттердің жынысын, аурудың сипатын және денесінің функционалды мүмкіндіктерін ескере отырып жабдықталған. Оқу тобының саны бір оқытушыға 8-ден 15 адамға дейін.

Арнайы оқу бөліміндегі дене тәрбиесі бойынша оқу процесі негізінен: денсаулықты нығайтуға, денені қатайтуға, физикалық жұмыс қабілеттілігінің деңгейін арттыруға; физикалық дамудағы функционалдык ауытқуларды ықтимал жоюға; өткен аурулардан кейін қалдық құбылыстарды жоюға; студенттер үшін қажетті және рұқсат етілген кәсіби және қолданбалы дағдыларды игеруге бағытталған. Осы бөлімшеге қабылданған студенттер үшін сабақтар міндетті болып табылады және ЖОО-да оқудың барлық кезеңінде аптасына 4 сағат көлемінде өткізіледі.

Бұл бөлімнің курс бағдарламасына теория, барлық оқу бөлімдері үшін міндетті практикалық бағдарламалық материал, кәсіби-қолданбалы дене дайындығы, сондай-ақ денсаулық пен физикалық дамудағы ауытқуларды жоюға арналған арнайы құралдар кіреді. Теориялық сабақтарда студенттердің денсаулығындағы ауытқуларды ескере отырып, медициналық бақылау, өзін-өзі бақылау және дене тәрбиесі әдістеріне ерекше назар аударылады. Жалпы және кәсіби-қолданбалы дене шынықтыру студенттердің функционалдык мүмкіндіктерін ескере отырып жүргізіледі. Бұл дайындықтағы ең бастысы-қолданбалы жаттығулар техникасын игеру, органдар мен жүйелердің функционалды жетіспеушілігін жою, дененің жұмысын жақсарту. Бұл бөлімнің оқу сабақтарында жүйелілік, қол жетімділік және даралау принциптерін жүзеге асыру, жүктемені қатаң мөлшерлеу және оны біртіндеп арттыру үлкен маңызға ие [3].

Арнайы бөлімдегі сабақтардың сауықтыру-қалпына келтіру бағыттылығына қарамастан, олар тек емдік мақсаттарға ғана қысқартылмауы тиіс. Оқытушылар осы бөлімнің студенттері жеткілікті жан-жақты және арнайы физикалық дайындыққа ие болуға, олардың физикалық дамуын жақсартуға және соңында дайындық бөліміне ауысуға тырысуы керек.

Барлық оқу бөлімдерінің оқу топтары барлық оқу кезеңіне дене тәрбиесі оқытушыларына бекітіледі. Егер арнайы және дайындық оқу бөлімдерінің студенттерінде оқу сабақтары процесінде денсаулық жағдайы, дене бітімі және дайындығы жақсарса, онда олар дәрігердің қорытындысы және кафедра шешімі негізінде оқу жылы (немесе семестр) аяқталғаннан кейін келесі медициналық топқа немесе оқу бөліміне ауыстырылады. Егер аурудың немесе басқа да

объективті себептердің салдарынан денсаулық жағдайының нашарлауы байқалса, онда студенттер оқу жылының кез келген уақытында арнайы медициналық топқа ауыстырылады.

Көріп отырғанымыздай, дене шынықтыру білім беру процесінің ажырамас бөлігі болып табылады. Бұл студенттердің денсаулығы мен физикалық формасын тұрақтандырып қана қоймайды, демек, жалпы ұлт, сонымен қатар оларды теңдестірілген жүктемелер мен арнайы бағдарламалар арқылы жақсартуға қабілетті. Сондықтан мен студенттер өз денсаулықтарын қадағалап, сабаққа қатысуға, салауатты өмір салтын ұстануға міндетті деп санаймын, бұл оларға керемет білікті маман болуға көмектеседі.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Коробков, А.В. Головин, В.А. Масляков В. А. Дене тәрбиесі. М.: Жоғары. Мектеп, 2014
2. Спорттық физиология. М.: дене шынықтыру және спорт, 2015
3. Рафин А. Я. Дене шынықтыру. М., 2014

ОӘЖ 37.015.8

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ

Салыхбаева А.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье рассматривается здоровый образ жизни.

Summary: This article discusses a healthy lifestyle.

Денсаулық-бұл адамның жұмыс істеу қабілетін анықтайтын және тұлғаның үйлесімді дамуын қамтамасыз ететін алғашқы және маңызды қажеттілік. Бұл қоршаған әлемді білудің, адамның өзін-өзі растауы мен бақытының маңызды шарты. Белсенді ұзақ өмір-бұл адам факторының маңызды құрамдас бөлігі.

Салауатты өмір салты - бұл адамгершілік қағидатына негізделген, ұтымды ұйымдастырылған, белсенді, еңбек, шынықтыру және сонымен бірге қоршаған ортаның қолайсыз әсерінен қорғайтын, қартайғанға дейін адамгершілік, психикалық және физикалық денсаулықты сақтауға мүмкіндік беретін. Өмір салты.

Денсаулықтың үш түрі бар: физикалық, психикалық және моральдық (әлеуметтік):

Физикалық денсаулық-бұл оның барлық мүшелері мен жүйелерінің қалыпты жұмыс істеуіне байланысты дененің табиғи жағдайы. Егер барлық органдар мен жүйелер жақсы жұмыс істесе, онда бүкіл адам ағзасы (өзін-өзі реттейтін жүйе) дұрыс жұмыс істейді және дамиды.

- психикалық денсаулық мидың күйінен, ол ойлау деңгейі мен сапасымен, зейін мен есте сақтау қабілетінің дамуымен, эмоционалды тұрақтылық дәрежесімен, ерік-жігердің дамуымен сипатталады.

- моральдық денсаулық адамның әлеуметтік өмірінің негізі болып табылатын моральдық принциптермен анықталады, яғни белгілі бір адамзат

қоғамындағы өмір.Адамның моральдық денсаулығының айрықша белгілері, ең алдымен, еңбекке саналы көзқарас, мәдени қазынаны игеру, қалыпты өмір салтына қайшы келетін мораль мен әдеттерден белсенді түрде бас тарту болып табылады. Физикалық және ақыл-есі сау адам, егер ол мораль нормаларын елемейтін болса, моральдық арсыздық болуы мүмкін.Сондықтан әлеуметтік денсаулық адам денсаулығының ең жоғары өлшемі болып саналады. Адамгершілік сау адамдарға бірқатар жалпыадамзаттық қасиеттер тән, олар оларды нағыз азамат етеді [1].

Дені сау және рухани дамыған адам бақытты-ол өзін жақсы сезінеді, жұмысынан қанағат алады, өзін-өзі жетілдіруге тырысады, рух пен ішкі сұлулықтың Өшпейтін жастығына жетеді.

Адамның тұтастығы, ең алдымен, дененің психикалық және физикалық күштерінің өзара байланысы мен өзара әрекеттесуінде көрінеді. Дененің психофизикалық күштерінің үйлесімі денсаулықтың резервтерін арттырады, біздің өміріміздің әртүрлі салаларында шығармашылық көрініс үшін жағдай жасайды.Белсенді және дені сау адам өзінің жастығын ұзақ уақыт сақтайды, шығармашылық қызметін жалғастырады,"жанның жалқаулығына"жол бермейді.

Салауатты өмір салты келесі негізгі элементтерді қамтиды: пайдалы жұмыс, ұтымды жұмыс және демалыс режимі, жаман әдеттерді жою, оңтайлы мотор режимі, жеке гигиена, қатаю, ұтымды тамақтану және т. б.

Жемісті еңбек-салауатты өмір салтының маңызды элементі. Адамның денсаулығына биологиялық және әлеуметтік факторлар әсер етеді, олардың бастысы-еңбек.

Еңбек пен демалыстың ұтымды режимі салауатты өмір салтының қажетті элементі болып табылады. Дұрыс және қатаң сақталған режиммен дененің жұмыс істеуінің нақты және қажетті ырғағы жасалады, бұл жұмыс пен демалу үшін оңтайлы жағдай жасайды және сол арқылы денсаулықты нығайтуға, өнімділікті жақсартуға және еңбек өнімділігін арттыруға көмектеседі.

Салауатты өмір салтының келесі буыны-жаман әдеттерді (темекі шегу, алкоголь, есірткі) жою.Бұл денсаулықты бұзушылар көптеген аурулардың себебі болып табылады, өмір сүру ұзақтығын күрт қысқартады, өнімділікті төмендетеді, жас ұрпақтың денсаулығына және болашақ балалардың денсаулығына теріс әсер етеді.

Салауатты өмір салтының келесі құрамдас бөлігі-ұтымды тамақтану.Бұл туралы сөз болғанда, бұзылуы денсаулыққа қауіпті екі негізгі заңды есте ұстаған жөн.

Бірінші заң-алынған және тұтынылатын энергияның тепе-теңдігі. Егер ағза тұтынғаннан көп энергия алса, яғни адамның қалыпты дамуы, жұмыс істеуі және денсаулығы үшін қажет мөлшерден көп тамақ алсақ, біз толтырамыз. Қазір біздің еліміздің үштен бірінен астамы, соның ішінде балалар артық салмақ. Мұның бір себебі-күнделікті тамақтану, нәтижесінде атеросклерозға, жүректің ишемиялық ауруына, гипертонияға, қант диабетіне және басқа да ауруларға әкеледі.

Екінші заң-диетаның химиялық құрамының ағзаның қоректік заттарға физиологиялық қажеттіліктеріне сәйкестігі. Тамақтану әр түрлі болуы керек және ақуыздарға, майларға, көмірсуларға, дәрумендерге, минералдарға, диеталық талшықтарға қажеттілікті қамтамасыз етуі керек. Бұл заттардың көпшілігі алмастырылмайды, өйткені олар организмде пайда болмайды, тек тамақпен бірге келеді. Олардың кем дегенде біреуінің болмауы, мысалы, С дәрумені, ауруға және тіпті өлімге әкеледі. В тобындағы дәрумендерді біз негізінен ірі тартылған ұннан жасалған нанмен аламыз, ал А дәрумені мен басқа да майда еритін дәрумендердің көзі сүт өнімдері, балық майы, бауыр болып табылады.

Біздің әрқайсымыз ақылға қонымды тұтыну мәдениетін үйрену, қосымша калория беретін немесе теңгерімсіздік тудыратын дәмді өнімнің тағы бір бөлігін алуға азғырудан аулақ болу керектігін біле бермейді. Өйткені, рационалды тамақтану заңдарынан кез-келген ауытқу денсаулықтың бұзылуына әкеледі. Адам ағзасы энергияны физикалық белсенділік кезеңінде ғана емес (жұмыс кезінде, спортпен шұғылдану кезінде және т.б.), сонымен қатар салыстырмалы тыныштық жағдайында (ұйқы кезінде, жатып демалу кезінде), энергия дененің физикалық жәнеологиялық функцияларын сақтау үшін - тұрақты дене температурасын сақтау үшін қолданылады. Қалыпты дене салмағы бар орта жастағы сау адамда дене салмағының әр килограммына сағатына 7 килокалория жұмсалатыны анықталды.

Кез - келген табиғи тамақтану жүйесіндегі алғашқы ереже: - аштық сезімі болған кезде ғана тамақтану керек.

- ауырсыну, психикалық және физикалық бұзылулар, безгегі және дене температурасының жоғарылауы кезінде тамақтанудан бас тарту.

- ұйықтар алдында, сондай-ақ ауыр жұмысқа дейін және одан кейін физикалық немесе психикалық тұрғыдан тамақтанудан бас тарту.

Тамақты ассимиляциялау үшін бос уақыттың болуы өте маңызды. Тамақтанғаннан кейін жаттығу ас қорытуға ықпал етеді деген түсінік өрескел қателік болып табылады.

Тамақтану ақуыздар, майлар мен көмірсулар, дәрумендер мен минералдардың көзі болып табылатын аралас тағамдардан тұруы керек. Тек осы жағдайда ғана қоректік заттар мен тамақтанудың маңызды факторларының теңдестірілген қатынасына қол жеткізуге, қоректік заттардың жоғары сіңуі мен сіңуін ғана емес, сонымен қатар олардың ұлпалар мен жасушаларға тасымалдануын, олардың жасуша деңгейінде толық сіңуін қамтамасыз етуге болады.

Рационалды тамақтану дененің дұрыс өсуі мен қалыптасуын қамтамасыз етеді, денсаулықты сақтауға, жоғары өнімділікке және ұзақ өмір сүруге ықпал етеді [2].

Бұл денсаулық пен қоршаған орта жағдайына да маңызды. Адамның табиғи процестерді реттеуге араласуы әрдайым оң нәтиже бермейді. Табиғи компоненттердің кем дегенде біреуінің бұзылуы олардың арасындағы қатынастардың табиғи-аумақтық компоненттердің қалыптасқан құрылымын қайта құруға әкеледі. Жер бетінің, гидросфераның, атмосфераның және

мұхиттардың ластануы, өз кезегінде, адамдардың денсаулығына әсер етеді, "озон тесігінің" әсері қатерлі ісіктердің пайда болуына, атмосфераның тыныс алу жолдарының күйіне, судың ластануы ас қорытуға әсер етеді, адамзаттың жалпы денсаулығын күрт нашарлатады, өмір сүру ұзақтығын төмендетеді. Алайда, табиғаттан алынған денсаулық тек 5% ата - аналарға, ал 50% - айналадағы жағдайларға байланысты.

Сонымен қатар, денсаулыққа әсер етудің объективті факторын - тұқым қуалаушылықты ескеру қажет. Бұл барлық ағзаларға тән қасиет, ұрпақтар арасында дамудың бірдей белгілері мен ерекшеліктерін қайталау, бір ұрпақтан екінші ұрпаққа жаңа адамдардан бірнеше рет вития бағдарламалары бар жасушаның материалдық құрылымдарын беру мүмкіндігі.

Біздің денсаулығымызға және биологиялық ырғақтарымызға әсер етеді. Ең маңызды ерекшеліктерінің бірі болып жатқан үдерістердің тірі ағзадағы болып табылады олардың ритмикалық сипатқа ие.

Қазіргі уақытта адам ағзасында жүретін үш жүзден астам процестер күнделікті ырғаққа бағынатыны анықталды.

Оңтайлы қозғалыс режимі-салауатты өмір салтының маңызды шарты. Оның негізін жастардың денсаулығын нығайту және дене қабілеттерін дамыту, денсаулығы мен моторикасын сақтау, жасқа байланысты қолайсыз өзгерістердің алдын-алуды күшейту міндеттерін тиімді шешетін жүйелі дене жаттығулары мен спорт құрайды. Сонымен қатар, дене шынықтыру және спорт білім берудің маңызды құралы ретінде әрекет етеді.

Лифтті пайдаланбай баспалдақпен жүру пайдалы. Американдық дәрігерлердің айтуынша, әр қадам адамға 4 секунд өмір береді. 70 қадам 28 калорияны күйдіреді.

Адамның физикалық дамуын сипаттайтын негізгі қасиеттер-күш, жылдамдық, ептілік, икемділік және төзімділік. Осы қасиеттердің әрқайсысын жақсарту денсаулықты нығайтуға көмектеседі, бірақ бірдей дәрежеде емес. Сіз қысқа қашықтыққа жүгіре отырып, өте жылдам бола аласыз. Сонымен, гимнастикалық және акробатикалық жаттығуларды қолдана отырып, ептілік пен икемділікке ие болу өте жақсы. Алайда, осының бәрімен ауырсыну әсеріне жеткілікті қарсылық қалыптастыру мүмкін емес.

Ауруларды тиімді емдеу және алдын - алу үшін, өсіп келе жатқан ағзаны көптеген ауруларға қарсы сенімді қалқанмен қамтамасыз ететін салауатты өмір салтының қатаюымен және басқа компоненттерімен бірге ең құнды сапаны-төзімділікті үйрету және жетілдіру қажет.

Қатайтылған ие-қуатты сауықтыру құралы. Ол болдырмауға мүмкіндік береді көптеген аурулардың өмірін ұзартуға ұзақ жылдарға сақтап, жоғары жұмыс қабілеттілігі. Қатаю денеге жалпы күшейтетін әсер етеді, жүйке жүйесінің тонусын жоғарылатады, қан айналымын жақсартады, метаболизмді қалыпқа келтіреді [3].

Салауатты өмір салтының тағы бір маңызды элементі-жеке гигиена.

Жеке гигиена-оған ұтымды күнделікті режим, дене күтімі, киім мен аяқ киім гигиенасы кіреді. Күн режимі ерекше маңызды. Оны дұрыс және қатаң

сақтау арқылы дененің жұмыс істеуінің нақты ырғағы дамиды. Бұл өз кезегінде жұмыс пен қалпына келтіру үшін жақсы жағдай жасайды.

Өмірдің, жұмыс пен өмірдің тең емес жағдайлары, адамдардың жеке айырмашылықтары барлығына күнделікті режимнің бір нұсқасын ұсынуға мүмкіндік береді. Алайда, оның негізгі ережелерін барлығы ұстануы керек: әр түрлі іс-әрекеттерді қатаң белгіленген уақытта орындау, Жұмыс пен демалыстың дұрыс ауысуы, тұрақты тамақтану. Ұйқыға ерекше назар аудару керек-демалудың негізгі және алмастырылмайтын түрі. Ұйқының тұрақты болмауы қауіпті, себебі бұл жүйке жүйесінің сарқылуына, ма-дан ағзаның қорғанысының әлсіреуіне, өнімділіктің төмендеуіне, әл-ауқаттың нашарлауына әкелуі мүмкін.

Ауруды зерттеу аурулардың басым көпшілігінің себебі режимнің әртүрлі бұзылуы деген қорытындыға келді. Әр уақытта кездейсоқ тамақтану сөзсіз асқазан-ішек ауруларына, әр түрлі уақытта ұйықтауға әкеледі-ұйқысыздық пен жүйке сарқылуы, жұмыс пен демалудың жүйелі бөлінуінің бұзылуы өнімділікті төмендетеді.

Режим тек сауықтыру ғана емес, сонымен бірге тәрбиелік маңызы бар. Оның қатаң сақталуы тәртіп, дәлдік, ұйымшылдық, мақсаттылық сияқты қасиеттерді тәрбиелейді. Режим адамға уақыттың әр сағатын, әр минутын ұтымды пайдалануға мүмкіндік береді, бұл жан-жақты және мағыналы өмір сүру мүмкіндігін едәуір кеңейтеді. Әр адам өз өмірінің нақты жағдайларына негізделген режимді дамытуы керек.

Күн сайын бір уақытта тұру, таңертеңгілік гимнастикамен үнемі айналысу, белгіленген уақытта тамақтану, физикалық және физикалық жаттығулармен ақыл-ой жұмысын ауыстыру, жеке гигиена ережелерін сақтау, дененің, киімнің, аяқ киімнің тазалығын бақылау, жақсы желдетілетін жерде жұмыс істеу және ұйықтау, бір уақытта ұйықтау!

Сонымен, денсаулығыңызды нығайтуға уақыт бөле отырып, өмірлік міндеттеріңіз бен мақсаттарыңыз туралы тағы бір рет ойланайық.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. "Эпифония", Н.Н.Денсаулық кітабы, 2015ж.
2. Барлығы салауатты өмір салты туралы. Ридерз Дайджест 2014ж
3. Шаталова г. с. Денсаулық философиясы. М, 2014.

ОӘЖ 796.412

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ГИМНАСТИКАНЫ ҚОЛДАНУДЫҢ МАҢЫЗЫ ЖӘНЕ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Сеңгірбек А.М., Абдумәлік А.Б., Тұрсынбай Н.Ы.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Гимнстика — один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры.

Summary: Gymnastics is one of the most popular sports and physical education.

Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі процесінде дене тәрбиесінің әр түрлі ұйымдастырушылық формалары қолданылады. Және олардың бірі - таңертеңгі жаттығулар.

Бала күн сайын таңертеңгілік жаттығулар жасауы керек. Арнайы таңдалған жаттығулар дененің барлық физиологиялық процестеріне жақсы әсер етеді.

Таңертеңгілік жаттығулар қалыптың бұзылуын болдырмаудың жақсы әдісі болып табылады: жалпы даму жаттығуларының күнделікті орындалуы арқа мен құрсақ бұлшықеттерін күшейтеді.

Балалар үшін ағзаға жан -жақты әсер ететін мұндай жаттығулар таңдалады.

Жаттығулар қарапайым және қол жетімді болуы керек, балалардың қозғалтқыш аппаратының құрылымы мен функцияларына сәйкес келуі керек және жүйке және бұлшықет энергиясының көп шығындалуын туғызбауы керек (балаларға күрделі қозғалыстар теріс реакция туғызады). Жаттығулар қозғалыстардың түріне қарай әр түрлі болуы және үлкен бұлшықеттердің әр түрлі топтарына (иық белдеуі, арқа, іш, аяқ) әсер етуі маңызды.

Кішкене бұлшықет топтарын (саусақтар, қолдар) күшейтуге арналған қозғалыстар физиологиялық әсерінің шамалы болуына байланысты бөлек берілген дұрыс емес, сондықтан олар үлкен бұлшықет топтарын дамытуға арналған жаттығулармен біріктірілген.

Имитациялық емес және имитациялық (бейнелі) жаттығулар қолданылады, оларда балалар жануарлардың, құстардың, машиналардың қозғалысын қайталайды. Олар мектеп жасына дейінгі балалар үшін қызықты және эмоционалды көтеруге әкеледі.

Таңертеңгілік жаттығуларды заттармен жаттығулармен әртараптандыру керек: жалаушалар, шарлар, құрсау, арқанмен секіру және т.б. Бұл қозғалыстарды дұрыс және мақсатты орындауға көмектеседі, гимнастикаға қызығушылықты арттырады.

Таңертеңгілік жаттығуларды орындау үшін тиісті жағдайлар қажет. Мұны жақсы желдетілетін жерде, жазда - терезелері ашық немесе балконда, сыртта жасаған дұрыс.

Үш жастан бес жасқа дейінгі балаларға арналған таңғы жаттығулар кешені 4-6 жаттығудан тұрады, алты жастан жеті жасқа дейінгі балалар үшін-6-8 жаттығудан. Кіші мектеп жасына дейінгі балалар оларды 4-6 рет қайталайды (8-12 рет секіру), ал үлкендер 8-10 рет (18-24 рет секіру). Қайталау саны жаттығулардың күрделілігіне және олардың бала ағзасына физиологиялық жүктемесінің дәрежесіне байланысты. Мысалы, үш жастан төрт жасқа дейінгі балалар еңкейтуді 4 рет қайталайды, ал бұлшық ет күшін қажет етпейтін жаттығулар (магистральдың бұрылуы мен қисайуы) - 6 рет.

Таңертеңгі жаттығулар қысқа серуендеуден басталады. Жаяу жүріп бара жатқанда баланың денесін тік ұстайтынына, ауыртпайтынына, басын төмен түсірмейтініне және қолдарымен еркін серпіліс жасайтынына көз жеткізіңіз. «Бір, екі, үш, төрт» немесе барабанда (барабанда) соққылармен бірге жүру

ұсынылады. Бұл жаяу жүру кезінде нақты қадамдар ырғағын дамытады, бұл да бұл қозғалыстың дағдысын қалыптастыруға ықпал етеді.

Гимнастика (грекше *gymnastike*) - бұлшықеттерді күшейтуге, қозғалыс қабілеттерін жақсартуға, түрлі мүшелердің жұмысын жақсартуға, дененің жалпы дамуы мен денсаулығын жақсартуға арналған арнайы таңдалған дене жаттығуларының жиынтығы; жүйелі жаттығулар, мұндай жаттығуларды жүйелі түрде жүргізу.

Басқаша айтқанда, гимнастика - бұл адам ағзасына жан -жақты әсер ететін және оның үйлесімді дамуына қол жеткізуге бағытталған арнайы таңдалған дене жаттығулары жүйесі. Гимнастикалық жаттығулардың арқасында өмірлік моторика қалыптасады, психофизикалық қасиеттер тәрбиеленеді, қимылдардың әдемілігі мен мәнерлілігі алынады, адамның шығармашылық қабілеттері ашылады.

Дене тәрбиесі жүйесінде гимнастика жеке тұлғаны жан -жақты тәрбиелеудің құралдары мен әдістерінің бірі ретінде қарастырылады және негізгі дене тәрбиесінің міндетті компоненті болып табылады. Жалпы нығайтатын және сауықтыратын маңызы бар гимнастикалық жаттығулар бала кезінен қолданыла бастайды және адамның өмір бойы қолданылады.

Гимнастиканың негізгі міндеті - денсаулықты нығайту, физикалық жетілдіру және адамның әр түрлі тұрмыстық және еңбек әрекеттеріне дене дайындығын жүзеге асыру. Сонымен қатар, гимнастика белгілі бір мәселелерді шешуге мүмкіндік береді, мысалы: позаның қалыптасуы, тірек -қимыл аппараты мен басқа дене жүйесінің әртүрлі бұзылуларының алдын алу және түзету, аурулар мен жарақаттардан кейін жұмыс қабілетін қалпына келтіру, дененің шағылуын дамыту, өз денесінің схемасын қалыптастыру және т.б.

Дене тәрбиесі әдісі ретінде гимнастика белгілі бір бұлшықет топтарына селективті әсер ететін немесе психофизикалық қасиеттерді тәрбиелеуге бағытталған әр түрлі дене жаттығуларын қолдануға мүмкіндік береді. Гимнастика жаттығулардың денсаулық жағдайына және дене дайындығының деңгейіне сәйкес физикалық жүктемені дәл мөлшерлеуге мүмкіндік береді.

Гимнастика кезінде сабақтың эмоционалдылығын арттыруға көмектесетін, ырғақты, әсемдікті және қимылдың мәнерлілігін арттыратын, көңіл -күйді жақсартатын музыканы қолданған жөн.

Гимнастикалық жаттығуларды ұйымдастыруда жетекші рөлді жаттығулар атқаратынын атап өту маңызды, оның барысында өзінің қозғалыс қабілеттерін бағалау қабілеті дамиды және қозғалыс әрекетінің жалпы заңдылықтары игеріледі. Бұл ретте сабақтардың ұйымдастырылуы, олардың реттелген тәртібі ерекше маңызға ие.

Дене тәрбиесі жүйесінде гимнастиканың келесі түрлері бөлінеді:

- жалпы дамытушылық - негізгі, гигиеналық және т.б.;
- спорттық, спорттық, көркемдік, акробатикалық және т.б. қоса алғанда, спорттық бағытта;
- қолданбалы - кәсіби қолданбалы, медициналық және т.б.

Жалпы дамытушы гимнастика мектепке дейінгі білім беру ұйымдарында жүргізіледі.

Негізгі гимнастика баланың денесін жақсартуға, қозғалыс дағдылары мен дағдыларын қалыптастыруға, психофизикалық қасиеттерді тәрбиелеуге, баланың шығармашылық әлеуетін дамытуға бағытталған.

Негізгі гимнастиканың мазмұны мыналардан тұрады: бұрғылау жаттығулары; жалпы дамыту жаттығулары; негізгі қозғалыстар. Бұл жаттығуларды орындау кезінде гимнастикалық аппараттар мен нұсқаулықтар, шағын физикалық құралдар қолданылады [1].

Гигиеналық гимнастика мектеп жасына дейінгі баланың денсаулығын нығайтуға және сақтауға, дене қалпын қалыптастыруға, бұзылулардың алдын алуға және барлық дене жүйелерінің қызметін жақсартуға бағытталған. Жалпы дамытатын жаттығулар қатайтатын процедуралармен және массажбен бірге жүргізіледі. Гигиеналық гимнастика барлық жастағы балаларға ұсынылады.

Көркем гимнастиканың міндеті - жалпы дене дайындығын жақсарту және қолдау. Мектеп жасына дейінгі балалармен оның элементтері ғана қолданылады (сурет 1).



Сурет 1 - Гимнастика элементтері

Көркем гимнастика қозғалысты жақсартуды көздейді және спорттық бағытқа ие. Көркем гимнастика жаттығулары қимылмен үйлестіруді дамытуға, пластикалық және эмоционалды экспрессивтілікті дамытуға көмектесетін музыкаға орындалады. Көркем гимнастиканың мазмұны жаттығулардан, жалпы дамытушы жаттығулардан және кейбір негізгі қозғалыстардан, сондай -ақ би қимылдарының комбинациясынан тұрады.

Көркем гимнастика - бұл музыкаға орындалатын физикалық жаттығулар жүйесі. Бұл ырғақты сезінуді дамытады, үйлестірудің дамуына, психофизикалық қасиеттердің тәрбиеленуіне ықпал етеді. Мектепке дейінгі ұйымдарда көркем гимнастика дербес сабақты көрсете алмайды, алайда оның элементтері (блоктары) дене шынықтыру мен сауықтыру жұмыстарының әр түрлі формаларына енгізілген, мысалы: таңғы гимнастика, дене тәрбиесі, түстен кейін дене жаттығулары және т.б. (кесте 1).

Кесте 1- Гимнастиканың түрлері

Гимнастиканың түрлері					
Негізгі және гигиеналық гимнастика	Спорттық гимнастика	Акробатика	Көркемдік гимнастика	Өндірістік гимнастика	Емдік гимнастика

Қолданбалы гимнастика белгілі бір мамандықты игеруге бағытталған моториканы және қасиеттерді дамытады және жетілдіреді. Балабақшаларда қолданбалы гимнастиканың түрлерінен емдік гимнастиканы қолдануға болады, ол физиотерапиялық жаттығуларға жатады. Емдік гимнастика денсаулықты қалпына келтіруге, барлық дене жүйелерінің жағдайын жақсартуға бағытталған. Емдеу жаттығуларын тек тиісті (медициналық) білімі бар мамандар жүргізе алатынын атап өту маңызды.

Осылайша, гимнастика балалардың жас және жеке ерекшеліктеріне, олардың дене дайындығының деңгейіне сәйкес дене тәрбиесі мәселелерін кешенді түрде шешуге мүмкіндік береді.

Музыкалық сүйемелдеуімен негізгі гимнастиканың көптеген жаттығуларын орындаған жөн. Музыка балаларға эмоционалды әсер етеді. Сонымен бірге музыкаға орындалатын қозғалыстар ырғақты және үйлесімді болады. Балалар музыканың ырғағына сәйкес тапсырмаларды орындауды үйренеді.

Музыкалық шығарманың сипаты балалардың қозғалысына әр түрлі реңк береді, мысалы, мектепке дейінгі жастағы балалар иықтарын түзетіп, қарқынды марш астында бастарын көтереді. Жаяу жүру олар үшін мағыналы және эмоционалды болады. Тегіс тыныш музыка үшін балалар тыныш жүреді, кең қадаммен, жылдам, қатты музыка оларды жүгіруге, ырғақты музыка - секіруге шақырады, музыканың кенеттен аяқталуы қозғалысты тоқтату немесе өзгерту белгісі ретінде қызмет етеді.

Музыканың негізгі қимылдарын барлық жастағы топтарда орындауға болады. Музыкада серуендеу, жүгіру, секіру және басқа қозғалыстарды жалпы қарқынмен және ырғақта орындау мүмкіндігін ескере отырып орындаған жөн. Музыка допты лақтыру мен ұстау, допты шеңбермен беру және т. . Бұл қозғалыстардың күрделілігі орындаудың жеке қарқынын, шоғырлануы мен шоғырлануын қажет етеді. Мұндай жаттығуларда музыка балалардың қозғалысын шектейді.

Мектепке дейінгі білім беру ұйымдарында музыкалық сүйемелдеуімен жалпы дамытушылық жаттығулар әлдеқайда сирек және негізінен үлкен топтарда жүргізіледі. Музыкамен орындалатын кез келген жаттығуды музыкалық сүйемелдеусіз үйрену керектігін атап өту маңызды. Қарапайым, алдын ала үйретілген жалпы дамытатын жаттығулар кешені дене жаттығуларына көркем гимнастиканың блогы ретінде енгізілуі мүмкін.

Мұғалім орындаудың формасы, мазмұны мен қарқыны бойынша музыканың қозғалыстарды орындауға ыңғайлы екеніне көз жеткізуі керек. Бұл немесе басқа қозғалысты сүйемелдеу үшін музыкалық шығарманың бұрмалануына жол бермеу керек. Балалардың физикалық жаттығуларын

музыкалық сүйемелдеу үшін тірі музыка ең қолайлы. Дегенмен, мектепке дейінгі ұйымдардың тәжірибесінде балалар әндерінің аудиожазбаларын немесе шығармалардың минус фонограммасын қолдануға болады [2].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. В.М.Баршай «Гимнастика» оқулығы, М 2013 ж.
2. Есмағамбетов З.Е. Дене тәрбиесін өткізу және басқару. — Қарағанды, 2014. — 19-б.

ОӘЖ 796.77.01

ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫ

Сманхан Ә., Алимханов Б.Н., Шермет Х.Р.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассматриваются преимущества и пути развития национальных игр.

Summary: The article discusses the benefits and ways of development of national games.

Қазақтың ұлттық ойындары бес түрге бөлінеді. Олар: жануарларға байланысты, әр түрлі заттармен ойналатын, зеректік, ептілік пен икемділікті қажет ететін, соңғы кезде қалыптасқан ойындар. Олардың жүзден астамы бар.

Этнографтар ата-бабамыздан бізге жеткен ұлттық ойындарымыздың тарихы Қазақстанда біздің заманымызға дейінгі VI ғасырдан басталады деп есептейді. Олардың ішінде тоғызқұмалақ, қуыршақ, асық ойындары Азия елдерінде, тайпалық одақтарда және алғашқы мемлекеттерде кеңінен таралған. Қоғамымыздағы ұлттық ойындардың негізі халқымыздың дәстүрлі көшпелі шаруашылық әрекетінен бастау алады.

XXI ғасыр- білімділер ғасыры. Бүгінгі таңда заманымызға сай зерделі, ой-өріс жоғары, жан-жақты дамыған ұрпақ қалыптастыру мемлекетіміздің алға қойған аса маңызды міндеті. Тәрбие мен білімнің алғашқы дәні мектепке дейінгі тәрбие ошағында беріледі. Бала денсаулығының мықты болуы, дене құрылысының дұрыс жетілуі мектепке дейінгі кезеңде қалыптасады. Бұл орайда біз ұлттық ойындарға үлкен көңіл бөліп отырмыз.

Ұлттық ойындар ерте заманнан қалыптасқан дәстүрлі ойын – сауықтырудың бір түрі. Оның бастауы тым тереңде жатыр. Осы ойындар негізінде әр халық әртүрлі жатығулар жасау жолымен дене шынықтыру ісінің негізін салады. Бұл бертін келе шынайы спорт ойындарының шығуына түрткі болды [1, 586].

Қазақтың ұлттық ойындары –бабаларымыздан қалған асыл қазына. Сондықтан халықтың мұрасы үйренудің әрі күнделікті тұрмысқа пайдаланудың заманымызға сай ұрпақ тәрбиелеуде орасан пайдасы тимек. Ойын әр баланың алдынан өмірдің жарқын сәттерін ашып, жеке қасиеттер мен біте қайнасып, әрі қарай дамыуымен ұштасады. Бұл дүниеге қарай ашылған үлкен жарық терезе іспеттес. Осы арқылы балалық балдәурен шақта өзін қоршаған орта туралы

түсінігі мен дүние танымын қалыптастырады. Ойын дегеніміз – білуге, білімге құштарлықты ұшқындататын құрал.

Өзге – халықтар сияқ-ты қазақтыңда ертеден келе жатқан ұлттық ойын-сауық түрлері бар. Қазақ ұлтты не-гізінен ұрпақ қамын басты мақсат етіп қойып, балалардың нағыз ер азамат болып қалыптасуына аса зор мән берген. Нәтижесінде дәстүр-лі бала тәрбиесінің басты құралы ретінде ұлттық ойынды ойластырып дамытып отырған.

1. Аңға байланысты ойындар; ақсерек – көксерек, аңшылар, аңшылар мен қояндар, кірпіше қарғу, қас – құлақ, ордағы қасқыр.

2. Малға байланысты ойындар; аларман (қойға қасқыр шапты), асау көк, бура қотан, көксиыр, соқыр теке, түйе мен бота.

3. Түрлі заттар мен ойналатын ойындар; ағаш аяқ, аққала, ақпа, ақсүйек, ақшамшық, алакүшік, алты-бақан, арқан аттау, арқан тартпақ, арқан тартыс, арынды арқан, асау мәстек, асық, атамақ, ауыртаяқ, әйкел, сиқырлы таяқ,

4. Зеректілікті ептілікті және икемділікті қажет ететін ойындар; айгөлек, айдапсал, атқума, аударыспақ, бағана өрмелеу, балтам шап, бөріктастамақ, бұғанай, бұғыбай, бұқатартыс, жасырынбақ, жаяау-жарыс, көкпар, күрес, қассың-ба доссың-ба, сұрақ-жауап, тасымалдау, тең-көтеру, ұшты-ұшты.

5. Соңғы кезде қалып – тасқан ойындар; әріп таңдау, бригада, мейрамхана, пароль, пошта, сымсыз телефон, сыңарын табу. Бұлардың ішінде бірқатар ойындар спорттық, той ойындары болып саналады[2, 1126].

Біз енді қазақтың ұлттық ойындарының негізгілерін талдап, тарқатсақ. *Ақсүйек:* қыз-бозбалалар оны жазғы айлы түнде ойнаған. Ойын бастаушы жылқының бақай сүйегін, ол болмаса қой-дың жілігін, немесе жауырынын, жамбасын қолына алып, ойынға қатысушыларға көрсетіп, белгілеп алады да, ойыншыларды екі топқа бөліп, алысырақ барады да ақсүйекті лақтырып жібереді. Қай топтың ойыншылары ақсүйекті бірінші болып тапса, сол топ жеңген болып саналады.

Аударыспақ. Ол - қазақ, қырғыз халықтарының арасында кең тараған ойын. Атқа мінген екі жігіт жекпе-жекке шығып, бірін-бірі аттан аударып тастауға тырысады. Аударыспаққа үлкен тойларда арнайы жүлде тағайындалады. Оған он сегіз жастан асқан қарулы жігіттердің қатысқаны жөн. Аударыспақ ойынының ережесі бойынша сайысқа қатысушылар салмақтарына байланысты үш топқа бөлініп күш сынасады. Ептілікті, күштілікті, тапқырлықты батылдықты талап ететін спорттық ойын.

Алтыбақан: Жастар бас қосып, ән шырқап, домбыра тартып, қыз-жігіттей айтысып, көңіл көтеретін кеш. Қазір де үлкен тойларда алтыбақан қалыптасады. Алты сырық былай жасалады: алты сырықтың екі ұшы үшеумен жалғанып, мүк тәрізді байланады. Шанышқыны тірекке бекіту керек. Алты сырықты жинағаннан кейін екі ұшына 3 қатар арқан байланады.

Арқан тартпақ: оны арқан тартыс деп те атайды. Бұл ойынның екі түрі бар. Біріншісі жазда көгалда, екіншісі қыста қарда. Жазда ойыншылар саны 10

баладан аспаса, ойын қызық болады. Ойынға ұзындығы 8-10 метр арқан әзірленеді. Белгі ретінде ортасына қызыл мата байланған. Қатысушылардың екі тобы бүйірлеріне сап түзеп, ойынды бастау сигналы естілген кезде арқанды өз жағына тартады. Қыста он-он бес бала тартқанда үзілмейтін арқан суырып алып, үлкен кісінің алақанындай екі тақтайдың ортасынан өткізіп, ортасына үйілген қарды үйіп, екі жағы тартады [3, 846].

Қазақтың ұлттық ойындар зер салып қарап отырсақ, күнделікті тұрмыс-тіршілігіне тығыз байланысты туған және адамға жастайынан дене тәрбиесін беруге, оны батылдыққа, ептілікке, тапқырлыққа, күштілікке, төзімділікке, т.б. адамгершілік қасиеттерге баулуға бағытталған.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Тайжанов.С / Қазақтың ұлттық ойындары /Алматы -2014 -586
2. Абишев К.С., Теміров Н.Б /Қазақтың ұлттық спорт түрлері /Алматы-2014, 1126.
3. Төтенай Б. /Дене тәрбиесі/«Жазушы» 2012-846

ОӘЖ 769.13

ДЗЮДО СПОРТЫНЫҢ ПАЙДА БОЛУ ТАРИХЫ МЕН ДАМУЫ

Сұлтанахметұлы Ә., Жолымбекова А.Ш., Оспаналиев Н.Ж.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Дзюдо – олимпийский вид спорта, в котором разрешены броски, болевые и удушающие приемы.

Summary: Judo is an Olympic sport in which throwing, painful and suffocating holds are allowed.

Дзюдо ережелерін Джигоро Кано ойлап тауып, жүйелеген. Ол «бейбіт» әдісті жасау арқылы ең қатыгез джиу-джитсу әдістерін әдейі жойды. Олар жаттығу кезінде зерттелсе де, жарыстар кезінде пайдалануға тыйым салынады. 19 ғасырда жасалған күрес басқа жекпе-жек өнерлерінің арасында әлі де ең аз жарақат болып табылады (сурет 1).

Студенттің дайындығы үлкен маңызға ие, ол бұлшықет күшін дамытатын жаттығулардың алуан түрін, сонымен қатар бірлескен қозғалғыштығын, олардың дұрыс игерілуіне қол жеткізу үшін серіктеспен спарринг кезінде техниканы мұқият жаттықтыруды қамтиды. Дзюдо да ауыр емес, өйткені жаттығу кезінде жауынгерлер әртүрлі сақтандыруға барынша назар аударады.

Баяғыда, тіпті Джигоро Кано кезінде де, кейіннен «татами» деп аталатын сабан төсеніштерімен жабылған еденде төбелес болды. Бүгінгі күні еденге заманауи және берік жабын қолданылады. Бұрынғыдай қарсыластар ұрысқа арнайы киіммен шығады. «Дзюдоги» кең мақта шалбар мен сол материалдан жасалған кең күртеден тұрады. Жекпе-жек кезінде жауынгерлер көбінесе киімнен ұстайтындықтан, оның күшіне назар аудару керек. Дзюдошының күртешелері ережеге сәйкес мата белбеумен байланады [1,2].



Сурет 1 - Дзюдо спорты

Жауынгер өтуі керек жолды, тіпті жекпе-жек өнерінің осы түрінің жас әуесқойлары да жақсы біледі. Дзюдо ережесі бойынша үздік оқушының дәрежесін арттыруға құқығы бар, бұл ақ белбеу (6-4 градус), қоңыр (3-1 градус) иегері атануға мүмкіндік береді. Дзюдошы өз шеберлігін одан әрі арттыра алады, кейіннен 1-дан (шебердің бірінші дәрежесі) және осы арқылы қара белбеу кию құқығына ие болады.

Дзюдо кез келген спорт түрі емес, бірақ кез келген адам дзюдомен шындап айналысса, біраз жетістікке жете алады. Дзюдоның іргетасы самбода қаланады.

Дзюдоның шығыстық жекпе-жек өнерінің басқа түрлерінен ерекшелігі, оның физикалық күші азырақ және рұқсат етілген техникалық әрекеттердің әртүрлілігімен ерекшеленеді. Бұл әлдеқайда нәзік, ойластырылған, тіпті талғампаз бизнес деп айта аламыз, сондықтан бұл өнер, менің ойымша.

Дзюдо «үш тірекке» негізделген:

1. Үлкен прогрес үшін өзара көмек және хабардарлық.
2. Дене мен рухты барынша пайдалану.
3. Берілу арқылы сіз жеңесіз.

Дзюдо спортының даму жолы. Дзюдо танымал спорттың түрі 1886 жылы дзюдо мемлекеттік деңгейде танылды. 1889 жылы Еуропадағы бірінші дзюдо мектебі ашылды. 1956 жылы Токиода бірінші әлем чемпионаты өтті. Ал 1964 жылы дзюдо Олимпиада ойындарына енгізілді (сурет 2).



Сурет 2 – Дзюдо ойын барысы

Дзюдоның дамуы Джигоро Каноның отбасы мүшелірінің қолдауымен өтті. Оның әйелі “әйелдер дзюдосын” дамыту үшін үлес қосты. Ал оның жалғыз ұлы Рисэй 1951 жылы Халықаралық дзюдо федерациясын басқарды. Дзюдоның басты мақсаты жоғары рухани қағидаттарға сәйкес адами білім беру болды. Дзюдо идеологиясын әлемнің миллиондаған тұрғындары бақылап отырады.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Шахов, Артем Дзюдо в школе / Артем Шахов. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2014. - 236 с.
2. Емельянова, И.В. Дзюдо, говорящее по-японски. Техника ноги (аши-ваза). Анализ, нюансы, сравнения / И.В. Емельянова. - М.: СпортАкадемПресс, 2016. - 577 с.

ӘОЖ 37.015-8

ФУТБОЛ ДОБЫН АЛЫП ЖҮГІРУ ТЕХНОЛОГИЯСЫ

Тағаев Ә.Б.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Овладение техникой футбола и понимание сути тренировок.

Summary: Mastering the technique of football and understanding the essence of training.

Футболмен айналысудың мазмұны спорттық ойындардың басқа да түрлері секілді, мынадай қабілет - қасиеттерді дамытуға бағытталған.

- 1) жалпы дене даярлығы;
- 2) арнайы дене даярлығы;
- 3) техникалық даярлық.

Футбол ойынының техникасын менгеруге талаптанған бала жалпы және арнайы дене даярлықтарынан етуге тиіс Ол үшін бала ойын техникасын тікелей доппен ойнау арқылы менгеруден бұрын оны допсыз менгергені жөн [1].

Футбол – командалық ойын, оның мақсаты допты қарсыластың қақпасына аяқпен немесе қолды қоспағанда, дененің басқа бөліктерімен

қарсыласынан көп рет соғу болып табылады. Қазіргі таңда елімізде футбол ең танымал спорттың біріне айналуда. Ол мықты, салауатты тұлға болып қалыптасуына, мінез-құлықтың қалыптасуына, ұжымдық рухтың қалыптасуына ықпал етеді. Футбол ойыны қозғалыс, допты соғу, допты тоқтату, дриблинг техникасы сияқты тәсілдер арқылы жүзеге асырылады.

Қозғалыс техникасы негізгі болып табылады және оған жүгіру, секіру, бұрылу, тоқтау сияқты әдістер кіреді. Бұл әдістер әртүрлі тәсілдермен қолданылады. Ойындағы қозғалыстың негізгі әдісі - жүгіру, оның жылдамдығы жүруден жұлқуға дейін мүлдем басқаша болуы мүмкін. Жүгірудің келесі түрлері ажыратылады: арқа, қалыпты, бүйірлік адым, көлденең адым. Сондай-ақ секіру – қозғалыс техникасы. Оларды бір немесе екі аяқпен итеру арқылы жүзеге асыруға болады [2].

«Тоқта» техникасы қозғалыс бағытын өзгертуге көмектеседі. Тоқтау келесі маневрлер үшін допты ұстауға көмектеседі. Допты табанмен, аяқпен (ішкі және сыртқы), жамбаспен, кеудемен, баспен, көтерумен тоқтатуға болады.

Футбол ойыншылардың кеңістікте әртүрлі қозғалыстарын жүзеге асыруға және доптың қозғалысын басқаруға мүмкіндік береді. Футбол кезінде алдамшы қозғалыстар болуы мүмкін, мысалы: аяқтың жалған тербелуі, доппен бірге кету, бүйірге лақтыру және т.б.

Футбол ойнауды жаңа бастаған ойыншылардың дене дайындығы Футболшылардың жалпы және арнайы дене дайындығы күштілік, жылдамдық, тезімділік, ептілік, иілгіштік сияқты қабілеттерді дамытады. Футболда күш алдымен динамикалық немесе, бейнелеп айтқанда, қопарылыс күшін керек етеді. Мұндай күш уақыттың қас қағым сәтінде жасалатын жедел қимыл барысында (доп соғу, допка атырылу, тез жүгіру, тоқтау) айқын көрінеді. Жылдамдық ойыншылардың тез орын ауыстыруынан, техникалық әдіс-тәсілдерді тез орындауынан, тактикалық шешімдерді тез ойлап таба қоюнан керінеді. Тезімділік -бұл белгілі бір қимыл-әрекет кезінде организмнің шаршауға қарсы тұра алу қабілеті. Ептілік ойыншы қимыл -әрекеттерінің үйлесімді көрсеткіші болып табылады. Епті ойыншылар ойынның өзгермелі жағдайларына тез бейімделеді. Олар ойын жарғдайында кез келген ойын тәсілдерін сәнді әрі техникалық жағынан дұрыс орындап шығады. Иілгіштік-бұл буындардың жоғары дәрежеде қозғалғыштығы, бұлшық еттердің тез босануы мен қатайғыштығы, сондай-ақ қозғалыс әрекеттерін барынша үдете түсу қабілеті. Иіліштік жас футболшылардың қимыл әрекет, еркіндік, сенімділік береді [3].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Казахстан в новой реальности: время действий. Послание Главы государства народу Казахстана. 1 сентября 2018 г.
2. Имангулова Т. В. Патриотическое воспитание старшеклассников средствами регионально-краеведческого компонента. Автореферат на соискание ученой степени КПН. – Алматы, 2019. – 25 с.
3. Ингенбаева А. С. Педагогические условия формирования экологического образования в инновационной школе Автореферат на соискание ученой степени КПН. – Караганда, 2015. – 26 с.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Таджибуллаев К., Георгица Ю.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін: Бұл мақалада оқу процесінде компьютерлік технологиялар туралы мәселе қарастырылады.

Summary: This article discusses the issue of computer technology in the training process.

Современная система образования направлена на формирование высокообразованной, интеллектуально и физически развитой личности с целостным отражением образа мира, осознанием глубины связи между явлениями и процессами, представляющими современный инновационный образ. Новый этап в развитии компьютерных технологий и их применении в тренировочном процессе характеризуется широким использованием современных компьютерных технологий при создании образовательных программ. Существует множество программных продуктов на лазерных дисках, созданных на основе мультимедийных, офисных и интернет-технологий. Также широко используются технологии создания графических изображений, анимация и системы программирования. Новый ритм жизни требует новых подходов в образовании, новых технологий, в том числе компьютерных. Ведь использование компьютерных технологий в упражнениях позволяет воздействовать на три канала восприятия человека: визуальный, аудиальный, кинестетический, а значит, способствует эффективному усвоению учебного материала. За счет экономии времени увеличивается объем материала. Расширяются возможности использования дифференцированного подхода в обучении, реализуются междисциплинарные связи. Но, пожалуй, главным преимуществом их использования на занятиях является повышение учебной мотивации, формирование позитивного настроения, активизация самостоятельной деятельности спортсменов [1]. Конечно, компьютер не заменяет тренажер и тренера, поэтому он предназначен для использования в сочетании с другими доступными методическими инструментами. Конечно, не на каждой тренировке можно использовать современные технологии, да это и не обязательно. Умелое использование компьютерных технологий в обучении не только повышает их эффективность, но, прежде всего, способствует улучшению познавательных потребностей обучающихся. Каждый тренер может планировать свои занятия таким образом, чтобы использование компьютерной поддержки было наиболее продуктивным, целесообразным и интересным для спортсменов. Основные направления применения информационных технологий в физической культуре и спорте в первую очередь связаны с:

- подготовка будущих специалистов и развитие их личности в информационном обществе, с интенсивностью уровня образовательных, воспитательных и тренировочных процессов. Социальная потребность в

специалистах в области физической культуры и спорта связана с информатизацией сферы физической культуры. Информационные технологии используются в сфере физической культуры и спорта:

- как средство обучения, улучшающее процесс обучения и повышающее его эффективность. Использование современных компьютеров для создания образовательных, тренировочных, тренировочных и соревновательных условий, проверки усвоения информации;

- средства информационно-методического обеспечения как управления образовательным процессом в образовательных учреждениях, спортивных организациях;

- компьютерное тестирование психического, функционального, физического и психологического состояния обучающихся и спортсменов, как средство автоматизации процессов корректировки и контроля учебной деятельности;

- как средство организации интеллектуального досуга, а также развивающие игры, при организации мониторинга физического состояния и здоровья различных контингентов, занимающихся спортом;

- в издательской, деловой и рекламной деятельности в области физической культуры и спорта [2].

Давайте подробнее рассмотрим использование компьютерных технологий в различных методах обучения в учебных группах. Демонстрационный материал, повышающий наглядность и эффективность вербальных методов, в большей степени представлен на цифровых образовательных ресурсах: плакатах или слайдах, иллюстрациях к плакатам, схемах плакатов, интерактивных плакатах, сложных интерактивных таблицах. Включение таких материалов в структуру обучения не только повышает интерес обучающихся, так как весь ресурсный материал создан на высоком уровне, но и экономит время подготовки тренера к этому уроку. Если учитель не найдет готовых материалов, которые его интересуют, он может сделать их самостоятельно. Для создания собственного иллюстративного материала, такого как рисунки, рисунки (например, при объяснении упражнений), можно использовать графические редакторы, текстовый процессор. Компьютерные технологии позволяют изменить процесс обучения и гарантировать большую эффективность в достижении результатов обучения. Использование компьютерных технологий значительно обогащает педагогические методы подготовки спортсменов [3]. Возможности компьютерных технологий (электронных учебников и глобальной сети Интернет) для хранения, поиска и передачи информации позволяют нам решать следующие задачи: повышать информационную насыщенность обучения, выходить за рамки учебно-тренировочного процесса, дополнять и углублять их содержание. На протяжении всего обучения в учебной группе можно выделить несколько этапов овладения тренирующихся спортивными и компьютерными навыками и умениями (рисунок 1).

I этап - визуальный - включает в себя просмотр студентами техники движений великих спортсменов, сбор целостного двигательного действия из элементов головоломки. Эти упражнения способствуют развитию абстрактного, образного мышления. Спортсмены получают возможность выполнять целостные двигательные действия из отдельных элементов, транслировать теоретические знания по выполнению упражнений на практике.

II этап- технический предусматривает использование видеотехники (кинокамер, цифровых фотоаппаратов, мобильных телефонов) для съемки технических и двигательных действий с последующим его изучением и обработкой в программе "Движение персонала". У спортсменов развиваются навыки работы с видеоаппаратурой и ПК, аналитический склад ума, обучающие получают возможность детально изучить технику движений.

III этап - аналитический - спортсмены учатся принимать решения на основе анализа данных, перестраивают двигательные навыки в зависимости от обстоятельств (тренировка, соревнование, облегчение, активность сопротивления), у них формируется самооценка.



Рисунок 1 - Формы использования ИКТ

Компьютерные технологии широко используются в тренировочном процессе современной спортивной школы. Но, тем не менее, современные разработки в области использования компьютерных технологий в спорте, как правило, носят индивидуальный характер: создание базы данных спортсменов, контроль их физического развития и физической подготовленности, метод проектирования - и не находят широкого применения на практике.

Список использованной литературы:

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2017г. - 480с.
2. Дианов Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. - М.: КноРус, 2015. - 184 с.
3. Варламов Д.Б., Егорычева Е.В., Чернышева И.В. Значение физической культуры для детей школьного возраста // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки.- практ сб. Ст. 2016.

ОӘЖ 796.07

БАСТАУЫШ СЫНЫП ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ ҚИМЫЛ ҚОЗҒАЛЫС ӘРЕКЕТТЕРІНЕ ҮЙРЕТУ ӘДІСТЕРІ

Таубаев Б., Раббани О. Е., Полат Ә. П.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье речь пойдет о том, что потребность в движении у младших школьников является одной из общебиологических потребностей организма, тесно связана с тремя аспектами жизнедеятельности человека и здоровья: физическим, психическим и социальным, и они играют важную роль в жизни человека, на всех этапах его эволюционного развития.

Summary: The article notes that the need for movement of Primary School students is one of the general biological needs of the body, closely related to three aspects of human life and health: physical, mental and social, and they play an important role in human life, at all stages of its evolutionary development.

Бүгінгі күнге дейін мектепте дене тәрбиесі үрдісі нде, оның ішінде дене шынықтыру сабақтарында қол жеткізілген балалардың моторикасының даму деңгейі салыстырмалы түрде төмен, әрі қазіргі заманғы талаптарға сәйкес келмейтіні белгілі. Сонымен бірге, балалардың денсаулығын қорғауға, олардың функционалдығын арттыруға, физикалық және физикалық дайындық деңгейіне байланысты іс-шаралардың басымдығы туралы тезис жалпы білім беретін мектептің бастауыш сыныптарының бағдарламасында жетекші болып табылады.

7-10 жастағы балалардың дене шынықтыру проблемаларына педагогтар мен ғалымдар Қазақстанда да, шетелде де көп көңіл бөледі, баланың жеке басын қалыптастырудың ғылыми негізделген құралдары мен әдістерін іздейді, дене шынықтыру жүйесін, оның ішінде жалпы білім беретін мектеп жағдайында жетілдіреді. Сонымен бірге, бастауыш мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесінің тиімділігін арттыруға байланысты көптеген аспектілер жеткілікті дамымаған [1].

Дене тәрбиесі үрдісі нде ең ерекше және бастысы - бастауыш мектеп балаларының белсенді моторикасы. Ол арқылы адамның физикалық және психикалық функциялары жақсарады. Сонымен бірге, органикалық бірлікте балалар дене тәрбиесі туралы арнайы білім алады. Дене тәрбиесіне оқыту - бұл

адамның физикалық және психикалық жетілуіне бағытталған арнайы білім мен моториканың жүйелерін беру мен игерудің ұйымдастырылған үрдісі .

Дене шынықтырудағы оқытудың нәтижесі - дене тәрбиесі. Моториканы оқыту (немесе физикалық жаттығу, егер ол белгілі бір мотор әрекеті деп түсінілсе) - бұл тар педагогикалық міндет. "Қимыл әрекетін оқыту" (немесе дене шынықтыру жаттығулары) термині нақты қозғалыс әрекеті мен оған қатысты теориялық ақпаратты білдіретін жағдайларда қолданылады. Қозғалтқыш әрекеті оған кіретін қозғалыстардың құрылымы болғандықтан, "қимыл-қозғалыстарды оқыту" деген әртүрлі термин қолданылады. Моторика әрекетін үйрену кезінде моторика шеберлігі қалыптасады, сонымен бірге оған сәйкес моториканың қасиеттері дамиды: күш, жылдамдық және басқалар. Екі үрдіс бір-бірімен бірге жүреді, бірақ олардың әдістері мен кейде құралдары бойынша біркелкі емес. Сондықтан, нақты педагогикалық процесте олар оқуға (шеберлікті қалыптастыруға) немесе моториканы дамытуға баса назар аударады [2].

Оқу материалын игеру үрдісінің жетекші компоненті - бастауыш мектеп балаларының белсенді моторикасы. Моторлық дағдылар жүйесін қалыптастыру да маңызды. Моториканы оқытудың тиімділігі сыртқы факторларды ұйымдастыруға тікелей байланысты, олар бір жағынан физикалық жаттығуларды игеру үрдісіне тікелей әсер етеді, ал екінші жағынан сауықтыру міндеттерін орындау дәрежесін анықтайды (жаттығу орындарының тазалығы, ауа және т.б.).

Бұл проблемалардың өзектілігі бізді педагогикалық қызметінде одан әрі қолдану үшін моториканы оқыту мәселелерін қарастыруға итермеледі.

Дене шынықтыру саласындағы дене тәрбиесі міндеттерін жүзеге асыру құралдарын келесі топтар шартты түрде ұсына алады: жалпы дайындық (жалпы дамыту), арнайы дайындық және бәсекеге қабілетті жаттығулар: табиғи күштер және гигиеналық факторлар. Бұл құралдарды кешенді пайдалану дене шынықтыру және спорт мамандарына сауықтыру, білім беру және тәрбие міндеттерін тиімді шешуге мүмкіндік береді. Дене тәрбиесінің барлық құралдарын схема түрінде көрсетуге болады.

Дене тәрбиесі құралдары:

Дене жаттығулары:

Жалпыдайындық;

Арнайы дайындық (жеткізу және дамыту);

Бәсекеге қабілетті (таңдаулы-бәсекеге қабілетті және олардың жаттығу формалары).

Табиғаттың табиғи күштері:

Күн радиациясы;

Ауа және су ортасы;

Барофактор;

Білім беру және оқу үрдісінен тыс гигиена.

Гигиеналық факторлар:

Режим;

Тамақтану;

Қоғамдық және жеке гигиена.

Оқытудың негізгі құралы – жаттығу, яғни олардың алуан түрлілігі. Сол себепті, қозғалыс әрекетін оқытудың белгілі бір кезеңіндегі мәселелерді шешуге ықпал ететін жаттығуларды таңдау үшін олар құралдарды жіктеу негізінде топтастырған [3].

Дене жаттығулары - бұл дене тәрбиесі міндеттерін жүзеге асыруға бағытталған, оның заңдылықтарына сәйкес құрылған және ұйымдастырылған қозғалыс әрекеттері (соның ішінде олардың жиынтығы).

"Физикалық" сөзі кеңістік пен уақыт ішінде адам денесі мен оның бөліктерінің қозғалысы түрінде көрінетін жұмыстың сипатын көрсетеді (ақыл-ойдан айырмашылығы).

"Жаттығу" сөзі адамның физикалық және психикалық қасиеттеріне әсер ету және осы әрекетті орындау тәсілін жетілдіру мақсатында іс-әрекеттерді мақсатты түрде қайталауды білдіреді. Осылайша, физикалық жаттығу бір жағынан белгілі бір мотор әрекеті ретінде, екінші жағынан бірнеше рет қайталау үрдісі ретінде қарастырылады [4].

Дене жаттығуларының әсері, ең алдымен, мазмұнмен анықталады. Дене жаттығуларының мазмұны - бұл жаттығуды орындау кезінде адам ағзасында болатын физиологиялық, психологиялық және биомеханикалық процестердің жиынтығы (ағзадағы физиологиялық өзгерістер, физикалық қасиеттердің көріну дәрежесі).

Дене жаттығуларының мазмұны олардың сауықтыру маңыздылығын, білім беру ролін, адамға әсерін анықтайды [5].

Физикалық жаттығулардың көмегімен адамның физикалық қасиеттерін тәрбиелеуге мақсатты түрде әсер етуге болады, бұл, әрине, оның физикалық дамуы мен физикалық дайындығын жақсартып алады және бұл өз кезегінде денсаулық көрсеткіштеріне әсер етеді.

Дене жаттығуларымен айналысу, әдетте, ұжымда өткізіледі. Көптеген жағдайларда дене жаттығуларын орындау кезінде бір оқушының әрекеті екіншісіне байланысты анықталады. Өз іс-әрекеттерін команданың мотивтері мен іс-әрекеттерімен үйлестіру, жеке тұлғаны жалпы іс-қимыл стратегиясына бағындыру сияқты. Бұл көптеген қозғалмалы және спорттық әрекеттерде көрінеді.

Ұстамды болу, өзін ұжымның еркіне бағындыру қабілеті. Бір дұрыс шешім табу және жеке амбицияларыңызбен санаспай, досыңызға көмектесу. Осы және басқа да көптеген моральдық қасиеттер жаттығу кезінде қалыптасады.

Теориялық және әдістемелік материалды зерттеу және талдау жас мектеп жасында мотор анализаторының функцияларын белсенді дамытудың арқасында балалар әртүрлі қозғалыс формаларын оңай игеріп, жетілдіретінін көрсетеді.

Сонымен қатар, бастауыш мектеп жасындағы балаларға жеке параметрлерді орындау қиынға соғады. Балалар монотонды жаттығуларға және дененің жеке бөліктерін әртүрлі позицияларда бекітуге шыдамайды, тез

шаршайды. Оқушыларды тез игере алатын жаттығулар өте қызықтырады, олардың қатарына ойын және бәсекелестік әрекеттер жатады.

Зерттеу жұмысында қолданылатын негізгі құралдар мен әдістер ретінде біз ойын және бәсекелестік әдістерді таңдадық, өйткені ойын және бәсекелестік әртүрлі әлеуметтік құбылыстар болып табылады және олардың мәні дене шынықтыру саласынан асып түседі. Ойындар мен жарыстар өзін-өзі тану және сыртқы байланыс, рухани және физикалық даму, демалу және ойын-сауықтың әртүрлі қажеттіліктерін қанағаттандыруға қызмет етеді [6].

Алайда ойындар мен жарыстардың басты функцияларының бірі - педагогикалық: олар білім берудің негізгі құралдары мен әдістерінің бірі.

Әр түрлі қозғалыс әрекеттерінен тұратын эксперименттік сабақтар моториканың дамуына, физикалық қасиеттердің дамуына мақсатты әсер және мектеп оқушыларының денесіне жағымды әсер етеді.

Оларды қолдану зерттелетін сыныптағы дене шынықтыру деңгейінің прогрессивті өзгеруіне себеп болады, сонымен қатар моториканың және дағдылардың тез игерілуін көрсетеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Курицева З.Н. Развитие двигательных качеств.- М.: 2011.
2. Качашкин В.М. Методика физического воспитания.- М.: 2018.
3. Коровин В.И. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 2012.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин - тов. физ. культуры. Изд. 2 - е испр. и доп. (В 2 - х т.). - М.: 2015
5. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. - М.: Просвещение, 2017.
6. Мурзин А.И. Как научить детей играть // М.: 2016.

ОӘЖ 372.016.796

ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ТӘРБИЕЛІК МӘНІ

Темірбай Б.Ғ., Тұрысбек С., Уали Ж.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье изложены роль национальных игр казахского народа в физической воспитании молодежи.

Summary: This article describes the role of national games of the Kazakh people in the physical education of young people.

Қазақтың ұлттық ойындары бұрыннан қолданыста. Жоғары оқу орнында білім беруде дене тәрбиесі пәндері бойынша қазақтың ұлттық ойындары насихатталып, сабақ өту барысында қолданысқа ие. Дене тәрбиесі басқа да тәрбие құралдары сияқты жас баладан бастап, барлық жастағы адамдар тәрбиесінде кеңінен қолданылады. Дене тәрбиесін игеру кезінде оның теориялық және тәжірибелік бағыттары негізге алынып, оқу-жаттығу жұмыстарының жоспарлары мен бағдарламалары түзіледі. Осы бағдарламалар негізінде педагогикалық жұмыстардың принциптері мен әдістемелері

жасалады. Қазіргі дене тәрбиесі және спорт саласындағы қолданылып жүрген жаттығулар, ойындар, спорт түрлері бойынша отандық және шетелдік мамандар мен ғалымдар теориялық және педагогикалық бағытта үлкен зерттеулер мен ұсыныстар жасаған. Қазақ халқының көне ғасырлар қойнауынан бастау алатын ұлттық ойындары мен спорт түрлері бойынша осы кезге дейін ғылыми ізденістер аз жүргізіліп келді. Қазақстан Егеменді ел болысымен Республикада тұратын халықтардың төл мәдениетінің өркендеуіне үлкен жол ашып отыр. Бұл мүмкіндік 1995 жылы 30 тамызда қабылданған Қазақстан Республикасының Конституциясында «Қазақстан Республикасының әр азаматы тарихи және мәдени құндылықтарды сақтауға және қорғауға міндетті» деп заңмен бекітілген [1].

Дәстүрлі халық мәдениетінің ажырамас бір бөлігі болып саналатын ұлттық ойындар мен спорттың қоғамдағы атқаратын пайдалы орнын анықтау, оны теориялық-педагогикалық тұрғыдан негіздеу, алдымен, ұлттық ойындар мен спорт түрлерінің осы уақытқа дейін толыққанды тәрбие құралы ретінде танылмай жүрген олқылықтарын жоюға, оқу–тәрбие және спорттық жаттықтыру жұмыстарында басқа дене тәрбиесі құралдары сияқты өзіне тиісті орнын алуға жол ашады.

Қазақстан бұрынғы Кеңестік республикалар арасында алғашқылардың бірі болып «Дене шынықтыру және спорт Заңын» 1999 жылы қабылдады. Егемен Қазақстан жағдайында халқымызды дене тәрбиесі оның ішінде ұлттық спорт пен ойындар арқылы салауаттық өмірге баулу, денсаулығын жақсарту, бұқаралық спортты дамыту, салт-дәстүрді сақтау, елін-жерін сүйуге тәрбиелеу жолдарын ғылыми негіздеу осы жұмыстың өзекті бағыты болып табылады [2].

Ұлттық ойындар мен спорт түрлерінің жалпы педагогикада, оның ішінде, этнопедагогикадағы алатын орнын анықтау, қазақ халқының ұрпақ тәрбиесі ішінде дене тәрбиесіне өте үлкен мән бергендігін, оған ұлттық ойындарды ұтымды қолдана білгендіктерін көрсетіп, жалпы тәрбиенің сан-саласына өзіндік үлкен үлестерін қосқан ойшылдар, ағартушылар еңбектерінің көп екендігін, оларға қазақ халқының рухани-тәрбие көсемдері Асанқайғы, Шалкиіз, Жиембет, Бұқар жырау, Тәуке, Әйтеке, Қазыбек, Төле билердің педагогикалық көзқарастары, оның ішінде дене тәрбиесіне байланысты еңбектері әлі зерттелмегендігін атап өту керек. Сонымен қатар, этнопедагогикалық ойдың дамуына үлкен үлестерін қосқан ал-Фараби, А.Құнанбаев, Ш.Уалиханов, Ә.Диваев, С.Торайғыров, Ы.Алтынсарин, Ш.Құдайбердиев, А.Байтұрсынов, М.Жұмабаев, Х.Досмұхамедов, т.б. халқына тәрбие құндылықтарын, оның ішінде дене тәрбиесіне байланысты айтқандарын ашу да осы еңбектің өзектілігін айқындайды [3].

Қазақстан өзінің егемендігін алысымен тарих толқынында жоғалтқан, саяси- идеология салдарынан дамуына кедергілер келтірілген ұлттық мәдени мұраларымызды қайтару, қалпына келтіру жұмыстарын қолға алды.

Ұлттық ойындардың ел арасында кең тарауына байланысты бір ойынның әр жерде әртүрлі тәртіппен ойналуы және олардың атауларының әртүрлі болып келуі жиі кездеседі. Осы жағдайды ескере келіп ойындарды жүйелеу, топтау

және атау беру мәселесі шығады. Топталып, жүйеленбеген ойындарды тәжірибелік тұрғыдан қолдану, ережесін айқындау мүмкін болмайды [4].

Қазіргі заман талабына сәйкес дене тәрбиесі және спорт саласында ұлттық ойындар мен спорт түрлерін ұтымды қолдана білу жолдарын қарастыру, тарих толқынында жоғалған, шеттетілген, ұмытылған дәстүрлі ұлттық ойындарымызды халқымыздың мәдени, рухани құндылықтары негізінде қайтадан қалпына келтіру де осы жұмыстың өзекті тақырыбы болып саналады.

Болашақ ұрпақ тәрбиелеуде оның ішінде дене тәрбиесі бағытында өзінің қолайлы тәрбие құралдардың бірі екендігін дәлелдеп келе жатқан ұлттық ойындар мен ұлттық спорт түрлері қазіргі егемен Қазақстан халқы үшін атқарылып жатқан істердің ішінде өзінің пайдалы жақтарымен көрінуде. Ұлттық ойындар мен спорт халықтың тарихи қалыптасқан салт-дәстүрлерін жеткізуші ретінде, ұлттық тілді дамытуда қажеттілігі, барлық жастағы адамдардың денесін шынықтыру істеріндегі пайдалылығы, салауатты өмір сүруді насихаттауы, спортшылар дайындау жағынан маңыздылығымен ерекшеленеді.

Ойындарды жүйелеу, топтау, барлық ойындар туралы алынған ақпаратты бір жерге жинақтауға және осы ақпаратты ғылыми және тәжірибелік тұрғыдан пайдалануға мүмкіндік береді.

Республикада 100-ден аса спорт түрлері (Олимпиадалық, ұлттық, техникалық және басқалары) насихатталып, дамуда. Ұлттық ойындар мен спорт түрлері де қазақ халқының сан-салалы мәдениетінің бір түрі ретінде даму тарихы өте ерте уақыттан бастау алатындығы белгілі. Осы деректерге сүйене отырып ұлттық ойындар мен спорт түрлерінің теориялық және педагогикалық негізі өте көне уақыттан бастау алады деп тұжырым жасауға болады.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Алимханов Е. «Дене тәрбиесі – салауаттылық негізі» //Хабаршы ҚХҚ ӘТУ Пед. Ғылым сериясы. - №3, 2010ж. -180-185 бб.
2. Алимханов Е. Ұлттық ойындар мен спортты жүйелеу топтау //Абай атындағы ҚҰПУ. Хабаршы. - №3, (27).- 89-93бб.
3. Алимханов Е. Ұлттық ойындар – қазақ халқының рухани байлығы. Аль-Фараби. // Хабаршы Қаз ғылымы мен өмірі.- Алматы, 2010. -№5. - 137-140 бб.
4. Алимханов Е. Ұлттық ойындар мен спорт – салауаттық өмір негізін қалыптастыру // Қазақстан мектебі. Биология және салауаттық негізі №5, 2010. -12-14 бб.

ОӘЖ 796.0113

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ РУХАНИ НЕГІЗДЕРІ

Тәңірберген Е.М., Бақтияр Т.Б., Қонусбек А.С.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Резюме: Данная статья посвящена проблеме взаимосвязи физического и духовного развития личности. В нынешних условиях ориентация физического развития членов общества обращена не только на укрепление здоровья, но и на формирование духовной культуры личности. В статье рассмотрена взаимосвязь физического и духовного развития

личности. В учебно-воспитательном процессе поменяются мотивационно-ценностные ориентации для духовного развития обучающихся. Применение такой методики дает положительные результаты в процессе формирования физической культуры человека и его духовного развития.

Summary: This article is devoted to the problem of the relationship between the physical and spiritual development of a person. In the current conditions, the orientation of the physical development of members of society is directed not only to strengthening health, but also to the formation of the spiritual culture of the individual. The article examines the relationship between the physical and spiritual development of a person. In the educational process, the motivational and value orientations for the spiritual development of students will change. The use of this technique gives positive results in the process of forming a person's physical culture and his spiritual development.

Дене тәрбиесі жүйесі қоғамдағы экономика, саясат, ғылым және мәдениет саласындағы жүйелермен тығыз байланысты. Қоғамдық қатынастардың көрінісінің бір саласы есебінде, ол солжүйедегі жүріп жатқан өзгерістер әсерімен дамып отырады. Дене тәрбиесі жүйесінің қоғамдық өндіріске кіретіндігі осы байланыстардың нақты негізінің бірі болғандығынан. Слайда қоғамдық өндіріске ол қосымша Жолдақ арқылы әсер етеді. Бұл жүйе тікелей қоғамдық өнім жасауға араласпайды. Бірақ ол осы сфераға өндірістік қатынастардың субъектісі – адам арқылы аралық әсер етеді. Өзінің әртүрлі формалары арқылы дене тәрбиесінің жүйесі адамның әлеуметтік қызметінің барлық негізгі түрлеріне қатысты. Бұл адамның қозғалыстағы биологиялық қажеттілігін қанағаттандырып қана қоймайды, сонымен бірге әлеуметтік-жеке тұлғаның қалыптасуын, қоғамдық қатынастардың жетілуін де қанағаттандырады.

Адамның денесінің дамуы биологиялық заңдарға бағина отырып, табиғи жолмен де жүзеге асатындығы мәлім. Слайда қазіргі адамның қозғалыс белсенділігі оның дене мүмкіншілігінің қажетті деңгейде ұстауға әлі жеткіліксіз. Өзінің арнайы функциясымен жүзеге асыра отырып, дене тәрбиесінің жүйесі адамдардың қозғалысы белсенділігінің қажеттілігін қатамасыз етуге, сол арқылы дененің жетілуін және денсаулықтан жоғары деңгейге жетуін қатамасыз етуге толық қабілетті. Тәрбиелік-педагогикалық қызметін жүзеге асыра отырып, толықтай беріледі, дене тәрбиесі мақсаттарына жұмсалатын ұлттық табыстың бөлігі де жоғары болмақ, денсаулық деңгейі және адамдардың жасауы да ұзақ болмақ.

Жан-жақты жетілген адамдарды қалыптастырудағы денетәрбиесінің орасан зор маңызын ескере отырып үкімет тарапынан қоғамымыздың дамуының әртүрлі кезеңдерінде бұл мәселеге бірнеше рет назар аударады [1].

Қаулылардың мазмұнына сол кезеңдегі саяси жағдайды бейнеден, орталықтан қатал асару мен бақылауға бастр Назар аударылды, сонымен бірге сол кездегі дене шынықтыру қозғалысының дамуына үнемі қолайлы ола бермеді. Дене тәрбиесі жүйесі экономикалық қатынастардың дамыған аумағына жатады. Өзінің ұйымдық құрылымы жөнінен күрделі болуына байланысты (мелекеттік және қоғамдық басқарудың қағидаларын байланыстыра жүргізу) қаржыландырудың материалдық-техникалық жағынан қамтылуында да әртүрлі

финансытық көздерді өзіне жинақтады: мемлекеттік бюджет, қоғамдық қорларды, кәсіпорындар, кәсіподақ, кооперативтік қоғамдар экономикалық жағынан дене тәрбиесі жүйесі дамыған материалдық және материалдық емес өндірісі бар халық шаруашылығының бір бөлігі есебінде көрінеді. Материалдық өндірісінің сала қызметкерлерінің затай материалдан формаға ие болады: спорт құрылыстары, құрал-жабдық, аяқ-киім, киімдер. Бірақ, бұл сфера адамдардың денесінің жетілдіруіне бағытталған өндірістік емес дене тәрбиесінің бастр сферасына карағанда қызмет көрсету сипатына ғана ие. Құқықтық негіздер. Елімізді дене тәрбиесінің жүйесі, оның қалыпты қызмет етуін реттейтін белгілі бір нормативтік құжаттарға, актілерге сүйенеді [2].

Бұлардан басқа да ұйымдар мен мекемелердің дене тәрбиесімен қамтамасыз ететін, сонымен бірге қызмет көлемін анықтайтын нормативтік құжаттар да бар (олар бала-бақша, мектеп, гимназиялар, колледждер, орта және жоғары оқу орындары). Әдістемелік негіздер. Дене тәрбиесінің заңдылықтарын және оқыту мен тәрбиелеу қағидаларын жүзеге асыру жөніндегі тиісті ұсыныстарды, сонымен қатар тұрғын халықтың әрбір әлеуметтік тобымен жаттығудың әдістері мен формаларын ұйымдастыруды, құрал-жабдықтарды пайдалану жөніндегі ұсыныстарды қамтиды. Әдістемелік негіздерде дене тәрбиесі жүйесіне тән ғылымшылықкөріністерді байқауға болады. Бұл орайда бастапқы теориялық ережелер және он іс жүзіне асыру ғылыми негіздеріне арнаулы теориялық және спорттық педагогикалық ғылымға сүйене отырып жасалады. Бағдарламалық-нормалық негіздер.

Тұрғын халықтың дене дамуымен бірге білім беретін мектептерді, орта арнаулы және жоғарғы оқу орындарында өткізілетін дене тәрбиесінің ең төменгі міндеті көлемін анықтап белгілейді. Спорттың бірыңғай классификациясы. Дене тәрбиесі жүйесінің бағдарламалық, мөлшерлік негізінің ең жоғарғы, қортынды сатыфсы болып табылған. Ол елдің барлық спорт ұйымыдары үшін спорттың разрядтар мен атақтарды беру ережелері мен қағидаларын, сонымен қатар спорттың әр түрімен спортшының дайындығына қойылатын бірыңғай мөлшерлеп талаптарды белгілеген. Спорттық клсификацияның негізгі мақсаты: спорт пен көпшілікті қамту, спортшыларды жан-жақты тәрбиелеу, олардың дайындық сапасын арттыру және осы негізде жоғарғы спорттық көрсеткіштерге жетуді қамтамасыз ету. Классификациядағы спорт түрлері ойында мөлшерлік талап тар шамамен әрбір төрт жылда байта қаралып отырылады.

Спорттық разрядтар мен атақтар арнаулы ережесі және календары бар спорт түрлері үшін ғана белгіленген. Оның құрамына сонымен бірге, әскери қолданбалы, кәсіптік-қолданбалы, біздің еліміздің ұлттық спорт түрлері енгізілген. Спорттың кейбір түрлері үшін разрядтың нормалары мен разрядтық талап тар бірдей енгізілген. Ұйымдастыру негіздері. Дене тәрбиесі жүйесінің ұйымдық негіздері мемлекеттік өзін-өзі туындаған қоғамдық және басқару органдарының бір тұтас байланыстылығынан құралады. Бұл байланыс дене трбиесі жүйесінің бірыңғай мақсаты.

Дене тәрбиесі процесінде, қоғам талабына сай қозғалыс дағдыларын, арнаулы білімді, табиғи күштер мен гигиеналық факторларды, алдан-ала дайындалған жаттығуларының комплекстерін дене қабілетін арттыру үшін пайдаланса, онда педагогикалық жүйесінің бар екендігін айқындауға болады. Әрине, бұл процесс жалпы тәрбиенің өзге жақтарынан ты. Балалардың дене тәрбиесі. Бала денесін жетілдірудің педагогикалық жүйесі деп. білеміз. Мектептегі дене тәрбиесі. Жоғарыда айтып өткендей жалпы педагогикалық жүйенің бастр бөліктерінің бірі. бұл жүйе тек мектеб қабырғасында жүргізілетін жұмыстармен шектелетіндігі айқын, мысалы, дене тәрбиесі сабақтарында, секциялық жұмыстарда.

Оқушылар дене тәрбиесі мектепте, мектептен тыс жерлерде мектеп жасындағы балалармен жүргізілетін әртүрлі жұмыстарды қамту деп. білеміз. Мектептегі дене тәрбиесін ұйымдастырудың негізгі қағидалары “Жалпы білім беретін мектеп оқушыларының дене тәрбиесі туралы ережеде” баяндалған. Көрнекілік принципі. Қозғалысқа үйретуді көру арқылы емес, бұлшық ет түйсігі арқылы да түсіне білу керек. әртүрлі анализаторлар белгілері оқушылардың санасында үйренетін жаттығу туралы толық түсінік тудырады. Көрнекілік принципін іске қосу мынадай жолдармен пайдаланылады. Үйрететін жаттығуды бөлшектеп немесе толық көрсетуді оқытуды болмаса жақсы дайындықтан өткен оқушы орындайды.

Әртүрлі көрнекті құралдарды көрсету (суреттер, схемалар, фотолар, кинограммалар, бейнемагнитофон жазбалары т. б.) оқытушының бейнелі сөзі (баяндау, түсіндіру, талдау, бұйрық сөздер және т. б.) қозғалыс тәсілінің қиын элементтерін, қимыл-әрекеттерді іштей қайталау (ойша) кдемоторлық қайталау деп. аталады. Көрнекілік принципті қолданғанда әрбәр адамның жетекші анализаторы қайсы екенін ескеру керек. Бір оқушыда жетекші көру анализаторы болуы мүмкін. Көрнекілік принципін қолдану сипаты үйрену кезеңіне, жасына және жаттығушының дайындығына байланысты. Бұл принцип түрлерін кеі пайдалану сабаққа ынталықты арттырады, тапсырманы түсіну және оны орындауды жеңілдетеді.

Дене қуаты (дайындығы) қасиетін дамытудағы және қозғалысқа үйретудегі ақсы нәтиже тек дене тәрбиесі жаттығулардың жүйелі орындағанда ғана болады. Жүйелік – сабақтар арасында ұзақ үзіліс болмауы, сол арқылы жаттығушылардың дене қуаты дайындығы деңгейін түсірмеу. Сондықтан да жүйелік принципін қолданғанда өткен сабақтың ізін, өтіп жатқан сабақтың әсері басып, толықтырып жату керек. Қортындысында көп сабақтардың әсерлері қосылып, кумулятивтік әсер (жаттығушы организмнің берік бейімделу процесі) пайда болады, машықтану дайындық деңгейі көтеріледі. Сабақтар белгілі бір жүйе бойынша жұмыс және тынығу кезеңдерінің алмасуымен өтеді, бұлардың негізінде бір-бірімен байланысты организмнің болдыру және қалпына келу процесі жүреді.

Пайдаланылган әдебиет тізімі:

1. Матиевская СМ.Крутько Г.А. Совершенствование учебной программы вуза по дисциплине «физическая культура» (на примере волейбола) Международный журнал экспериментального образования. – 2012. – № 4 (часть 2) – С. 156-159.
2. Орлова В.В., Халалеева О.Е. Студенческий спорт как фактор подготовки спортсменов высших достижений // СИСП. 2015. №3 (47).

УДК 372.016.796

ИСТОРИЯ И РАЗВИТИЕ МУЖСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ

Тияходжаев А., Атымтаев Ж.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін: Бұл мақалада ерлер гимнастикасының тарихы мен дамуы туралы мәселе қарастырылады.

Summary: This article discusses the history and development of men's gymnastics.

Мужская гимнастика - это вид спорта, в котором упражнения выполняются на шести снарядах. Гимнастки, в том числе и на Олимпийских играх, проверяют свои силы как в финалах на индивидуальных снарядах, так и в командных соревнованиях. Сила, гибкость, легкость захвата, акробатические элементы и возможность перемещаться с одной стороны устройства на другую гарантируют головокружительную производительность. Упражнения, выполняемые гимнастами на всех соревнованиях, оцениваются по динамике выполнения, сложности и технике, с учетом критериев спуска и спуска, высоты и дистанции прыжка [1]. По сравнению с другими видами гимнастики, в мужской гимнастике было завоевано больше медалей. По сравнению с другими видами гимнастики, в мужской гимнастике было завоевано больше медалей. Красота гимнастики для мужчин заключается в том, что она адаптируется к современным тенденциям и постоянному развитию, сохраняя при этом смелость и технологии, которые пришли к нам из незабываемых времен. Корни гимнастики уходят в Древнюю Грецию. Хотя древние римляне также занимались гимнастикой, гимнастика в основном использовалась здесь для улучшения физического состояния солдат. Одним из первых гимнастических инструментов была скачущая лошадь, которую римляне предлагали обучать сложным приемам верховой езды.

Фридрих Людвиг Ян (1778-1852) считается основоположником современной гимнастики. Впервые учитель немецкого языка сформулировал правила групповой практики. Через некоторое время начались такие соревнования. Соревнования впервые проходили на открытом воздухе. Во время выступлений были продемонстрированы скалолазание, спортивный инвентарь и другое снаряжение. Были также групповые упражнения и групповые выступления по гимнастике. В 1896 году на Олимпийских играх в Афинах в программу была включена мужская гимнастика. В 1903 году был проведен первый чемпионат мира по гимнастике. Во время Олимпийских игр 1952 года в Хельсинки произошла своего рода революция в гимнастике.

Впервые эти игры показали производительность на шести устройствах, используемых в настоящее время. Артур Гандер (1909-1981), который был президентом Международной федерации гимнастики (FIG) с 1966 по 1976 год, сыграл важную роль в создании первого сборника правил, в котором излагается основная система подсчета очков, используемая сегодня гимнастическими судьями [2]. По сравнению с другими видами гимнастики, наибольшее количество снарядов используется в мужской гимнастике - вольные упражнения на ковре, конные качели, кольцо, опорный прыжок, параллельные брусья, турник. Как правило, у каждого известного спортивного гимнаста есть любимый снаряд или снаряд, на котором он чувствует себя свободно по всему миру и запоминается своими выступлениями.

Вольные упражнения выполняются на специальном гимнастическом ковре размером 12х12 см, дополнительно окруженном "линией безопасности" размером 1 м. Здесь демонстрируются сальто, шпагат, стойка на руках и другие элементы.

Высота снаряда "лошадь-мах" составляет 115 см, ширина - 35 см, а длина - 160 см. Упражнения на снарядах состоят из длинных вращений, кругов, "ножниц", стоек на руках, качелей и качелей с широко расставленными ногами, а также ногами вместе.

Кольца. Этот снаряд состоит из двух колец диаметром 18 см и расположен на высоте 2,05 м. Программа выступления гимнастов состоит из стоек на руках, махов, кругов, скручиваний и т. д. Эти упражнения демонстрируют не только эластичность, но и силу спортсмена.

Опорный прыжок. Высота снаряда для опорного прыжка составляет 135 см, длина (опорная часть) - 1,20 м, а ширина - 95 см. Длина беговой дорожки равна 25 м, а ширина - 1 м. В опорном прыжке, который считается самым быстрым снарядом, упражнение выполняется с разбега с использованием дополнительного толчка. Спортсмен разбегается вдоль специальной дорожки, отталкиваясь ногами от трамплина, приобретает дополнительный толчок руками от самого снаряда. Чем больше переворотов и винтовых элементов выполнит спортсмен до приземления и завершения выступления, тем более сложной будет считаться программа и получит более высокую оценку [3].

Гимнастика в Казахстане появилась в 1936 году - 24 апреля того же года в Алматы состоялся первый чемпионат Казахстана. Победителями этих соревнований стали Зоя Абатурова и Александр Ершов. Главный тренер национальной сборной Александр Ким рассказывает о лучших спортсменах, которые представляли Казахстан на мировой арене.

Сергей Федорченко родился в 1974 году в Алматы. В 1997 году он громко заявил о себе на мировой арене: стал чемпионом мира в прыжках в высоту и стал первым и единственным казахстанцем, выполнившим этот элемент; занял шестое место в соревнованиях на перекладине и восьмое в вольных упражнениях. В 1998 году он занял третье место в финале Кубка мира. Сергей дважды принимал участие в Олимпийских играх: в 1996 и в 2000 годах. Затем

он занял пятое место в опорном прыжке. Спортсмен также выполнил два элемента: на ковре и на перекладине.

Марат Еримбетов родился в 1980 году, начал заниматься гимнастикой в возрасте семи лет. Двукратный чемпион Азии, завоевал золотую медаль на Универсиаде 2003 года, получил лицензию на Олимпийские игры 2004 года.

Валерий Люкин, 1966 года рождения, двукратный олимпийский чемпион. В 1993 году он выступал за Казахстан на чемпионате мира. Спортивный элемент "Люкин флип" назван в его честь.

Алексей Дмитриенко родился в 1976 году в городе Красноармейске. Победитель Кубка мира по брусьям, участник летних Олимпийских игр 1996 года в Атланте, двух чемпионатов мира, победитель Кубка мира, призер Восточноазиатских игр 1997 года в Южной Корее. В последние годы гимнастика стремительно развивается, и самые известные спортсмены - Милад Карим и Нариман Курбанов - современные чемпионы, развивающие гимнастику в этой стране. По словам главного тренера, развитие происходит благодаря вкладу Федерации гимнастики. Спортсменам удалось приобрести новое оборудование, команда смогла взять на себя расходы на массажистов, а также судей.

Список используемой литературы:

1. Журавин М. Л., Меньшикова Н. К. Гимнастика. Учебник для студентов вузов. М. 2018
2. Гаввердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. М., 2002
3. Спортивная гимнастика // Большая российская энциклопедия : [в 35 т.] / гл. ред. Ю. С. Осипов. — М. : Большая российская энциклопедия, 2004—2017

УДК 372. 016.796

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА, КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Трофимова А., Юлдашева С.

Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін: Бұл мақалада денсаулықты нығайту құралы ретінде денені қатайту мәселесі қарастырылады.

Summary: This article discusses the issue of hardening the body as a means of strengthening health.

Закаливание организма – это система действий, укрепляющих здоровье и повышающих сопротивляемость организма негативному воздействию внешней среды. Во время закаливания тренируются защитные силы организма, улучшается терморегуляция, стимулируется естественный иммунитет. Закаливание не только непосредственно укрепляет организм и повышает его защитные силы, но и положительно влияет на нервную систему. Улучшает кровообращение, нормализует артериальное давление, стимулирует обмен веществ. Улучшает настроение и тонус всего организма.

Закаленный человек легко переносит резкую смену погодных условий, критические перепады температуры, воздуха и воды, а также стрессы и неблагоприятные условия жизни. Универсальность закаливания в том, что она подходит практически любому здоровому человеку вне зависимости от возраста и степени физического развития. Особенно положительно сказывается на здоровье детей. Поэтому укрепляющие мероприятия должны быть обязательной частью дневного режима детей, как одно из самых доступных средств укрепления здоровья. Закаливание организма зависит от рационального использования природных факторов – воды, солнца, воздуха. Прежде чем приступить к закаливанию, следует хорошо ознакомиться с тем, как применять процедуры с учетом состояния здоровья и индивидуальных реакций на факторы окружающей среды [1].

При закаливании необходимо соблюдать определенные принципы:

- закаливание нужно проводить регулярно, изо дня в день, без длительных перерывов;
- сила и продолжительность процедур закаливания следует наращивать постепенно и неуклонно;
- не начинайте сразу же разгребать снег или купаться в прорубях. Это закаливание может нанести вред здоровью.

При закаливании важно учитывать индивидуальные особенности организма и состояние здоровья. При необходимости нужно проконсультироваться с врачом, который поможет правильно выбрать, определить способ его применения для вашего организма. Закаливание нужно проводить осознанно. Успех процедуры зависит от психологически позитивного настроения человека и важна собственная мотивация человека. Действия должны вызывать положительные эмоции.

К основным методам закаливания относятся:

1. Воздушные ванны. Закаливание следует начинать в хорошо проветриваемом помещении при температуре не ниже 15-16°C в течение 3-5 минут. Доза воздушных ванн проводится с постепенным понижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при этой температуре. И только через некоторое время можно будет выходить на открытый воздух [2].

2. Солнечные ванны. Ультрафиолетовые лучи способствуют образованию витамина D в организме, поскольку солнечный свет увеличивает активность потовых желез и увеличивает испарение влаги с поверхности кожи, расширяет кровеносные сосуды и увеличивает кровоток, улучшая кровообращение в целом. Однако принимать солнечные ванны нужно с особой осторожностью, иначе это будет вредно и бесполезно. Лучше довести их с 8 до 11 и с 17 до 19, начиная с 5 минут и постепенно до часа. Следует прикрыть голову головным убором и глаза солнцезащитными очками. Во время закаливанием организма солнечными ваннами, нельзя спать.

3. Ходьба босиком. Стопа человека содержит большое количество биологически активных точек, которые стимулируются при ходьбе и помогают

нормализовать работу многих органов и систем, повышают иммунитет и переносимость холода [3].

Водное закаливание включает различные методы: мытье стоп, протирание мокрым полотенцем или губкой, полоскание, контрастный душ. При классическом методе занятий физкультурой начинают использовать воду температуры тела или чуть ниже (34-36°C). Затем они постепенно уменьшают на 1 градус каждые 3-4 дня. Под воздействием водной процедуры в первую очередь сужаются сосуды, кожа становится бледной, кровь приливает к внутренним органам. Тогда активизируется деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, ускоряется обмен веществ. В результате сосуды кожи расширяются, кровь течет по внутренним органам, и человек чувствует тепло. Лучше поочередно обливать холодной и горячей водой два раза в день контрастным душем, утром холодной водой (для пробуждения), вечером – теплой водой (для сна). Очень эффективно успокаивать баню или сауну, когда вы идете в бассейн с холодной водой после теплой парилки [4].

Необходимо воспользоваться небольшой возможностью поплавать в открытой воде в теплую погоду. Начать плавание можно при температуре воды 18-20°C и воздуха при температуре 14-15°C. Самый сильный показатель закаливания – плавание по льду (плавание в ледяной воде). Приступать к подготовке к зиме можно только после интенсивного начального застывания. Перед процедурой необходима консультация врача.

Положительное влияние закаливание, твердости на организм невозможно переоценить. Закаленный человек не только здоров, находится в отличной форме, но также силен физически и морально, уравновешен, уверен в себе и эмоционально защищен.

Список использованной литературы:

1. Оздоровление и омоложение организма; Вече – Москва, 2011. – 400 с.
2. Очищение организма; Аргументы И Факты – Москва, 2001. – 201 с.
3. Агаджанова С. Н. Закаливание организма дошкольника; Детство-Пресс – Москва, 2011. – 469 с.
4. Баранова С. В. Укрепление организма; Единение – Москва, 2007. – 435 с.

ОӘЖ 372.16

ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫНЫҢ ТАРИХЫ МЕН МӘНІ

Түлеген Е.

Университет Мирас, г. Шымкент, Казахстан

Түйін: Бұл мақалада денсаулықты нығайту құралы ретінде денені қатайту мәселесі қарастырылады.

Summary: This article discusses the issue of hardening the body as a means of strengthening health.

Қазақ волейболының атасы деп - Октябрь Жарылғаповты (сурет 1) танымыз, ол 1969 жылы КСРО чемпионы атанып, 1970-1971 жылдары Еуропа

чемпиондарының кубогын жеңіп алған. Алматының “Буревестник” ерлер командасының негізін қалады. Октябрь Жарылғапов – қазақтың доп өнерінде несібесінің мол екенін әлем деңгейінде дәлелдеген біртуар бапкер [1].

Жас спортшыларға волейбол ойынын үйретуде О.Жарылғаповтың әдістемелік нұсқауларын көптеп пайдаланамыз. Ойынның негізгі ережелерін, әдіс-тәсілдерін түсіндіруде ақпараттық-технологияларды енгізу күнделікті ісімізге айналып отыр. Волейбол ойынының шарттарын меңгертуде ақпараттық - технологияларды қолданудың маңызы зор.



Сурет 1 - Қазақ волейбол мектебінің атасы – Октябрь Жарылғапов

Волейбол (ағылш. волейбол – ұшатын және доп – доп деген сөзден шыққан) – олимпиадалық спорт түрі, оның мақсаты допты қарсыластың жартысына түсуі немесе ойыншының қателігін тудыратындай етіп қарсыласқа бағыттау. қарсылас команданың. Бір шабуыл кезінде допқа қатарынан үш рет тиюге рұқсат етіледі. Волейбол ерлер мен әйелдер арасында танымал.

Волейбол Холиоок қаласындағы (АҚШ) колледждің дене шынықтыру мұғалімі Уильям Дж. Морганнан шыққан деген болжам бар. 1895 жылы сабақтарының бірінде ол тор (биіктігі шамамен 2 метр) іліп, студенттерін оның үстіне баскетбол камерасын лақтыруға шақырады. Морган пайда болған ойынды «Минтонет» деп атады.

Екі жылдан кейін бірінші волейбол әзірленіп, өндіріске енгізілді. 20-жылдардың екінші жартысында Болгария, КСРО, АҚШ, Жапония ұлттық федерациялары пайда болды. 1922 жылы Бруклинде бірінші халықаралық жарыс өтті, ол 23 ерлер командасы қатысқан YMCA чемпионаты болды.

1925 жылы корттың заманауи өлшемі, сонымен қатар волейбол добының көлемі мен салмағы бекітілді. Бұл ережелер Америка, Африка және Еуропа елдеріне қатысты болды. 1947 жылы Халықаралық волейбол федерациясы (FIVB) құрылды. Федерация мүшелері: Бельгия, Бразилия, Венгрия, Египет, Италия, Нидерланды, Польша, Португалия, Румыния, АҚШ, Уругвай, Франция, Чехословакия және Югославия [2].

1949 жылы Прагада ерлер арасында тұңғыш әлем чемпионаты өтті, ал 1964 жылы волейбол Токиодағы Олимпиада ойындарының бағдарламасына енді. 1960-1970 жылдардағы халықаралық жарыстарда КСРО, Чехословакия, Польша, Румыния, Болгария, Жапония құрамалары ең үлкен жетістікке жетті. 1990 жылдардан бастап мықты командалар тізімі Бразилия, АҚШ, Куба, Италия, Нидерланды, Югославиямен толықты. 2006 жылдан бері FIVB 220 ұлттық волейбол федерацияларын біріктіреді, бұл ойын жер бетіндегі ең танымал спорт түрлерінің бірі болып табылады.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Платонова Н. И. Волейбол как средство развития физических качеств студентов вузов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – № 7 (июль).
2. История физической культуры и спорта / ред. В.В. Столбов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 359 с.

ОӘЖ 976.31

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ НЕГІЗГІ ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ

Турамбай А.Н., Кайбилдаш А.Т., Карабаева М.Ж.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Физические упражнения - это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

Summary: Physical exercises are such motor actions (including their aggregates), which are aimed at the implementation of the tasks of physical education, formed and organized according to its laws.

Дене тәрбиесінің мақсатына жету үшін дене тәрбиесінің келесі топтары қолданылады:

- 1) дене жаттығулары;
- 2) табиғаттың емдік күштері;
- 3) гигиеналық факторлар.

Дене тәрбиесінің негізгі спецификалық құралдары – дене жаттығулары, көмекші құралдар – табиғаттың емдік күштері және гигиеналық факторлар. Бұл құралдарды кешенді пайдалану дене шынықтыру және спорт мамандарына сауықтыру, оқу-тәрбиелеу міндеттерін тиімді шешуге мүмкіндік береді.

Жаттығудың денсаулыққа пайдасы

Дене жаттығуларын орындау дененің бейімделгіш морфологиялық және функционалдық қайта құрылымын тудырады, бұл денсаулық көрсеткіштерінің жақсаруынан көрінеді және көп жағдайда емдік әсер етеді.

Дене шынықтыру жаттығуларының сауықтыру маңызы әсіресе гипокинезияда, физикалық белсенділікте, жүрек-қан тамырлары ауруларында маңызды. Дене жаттығуларының әсерінен сіз дене пішінін айтарлықтай өзгерте аласыз. Дене жаттығуларын орындаудың сәйкес әдісін таңдау арқылы кейбір

жағдайларда бұлшықет топтарының массасы жоғарылайды, басқа жағдайларда ол азаяды [1].

Дене жаттығуларының көмегімен адамның дене қасиеттерін тәрбиелеуге мақсатты түрде әсер етуге болады, бұл, әрине, оның физикалық дамуы мен дене дайындығын жақсартуға болады және бұл өз кезегінде денсаулық көрсеткіштеріне әсер етеді. Мысалы, төзімділіктің жоғарылауымен кез келген орташа жұмысты ұзақ уақыт орындау қабілеті ғана тәрбиеленіп қоймайды, сонымен қатар жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелері де бір мезгілде жақсарады.

Жаттығудың тұлғаға әсері

Жаттығулар көбінесе тұлғаның бірқатар ерекшеліктерінің ерекше көрінісін талап етеді. Жаттығуларды орындау барысында әртүрлі қиындықтарды жеңіп, өз эмоцияларын басқара отырып, адам бойында өмірлік құнды қасиеттер мен мінез-құлық қасиеттері қалыптасады (батылдық, табандылық, еңбекқорлық, жігерлік, т.б.).

Дене жаттығулары әдетте командада орындалады. Дене жаттығуларын орындау кезінде көп жағдайда бір машықтанушының іс-әрекеті екіншісінің іс-әрекетіне тәуелді немесе көп жағдайда анықтайды. Олардың әрекетін ұжымның мотивтерімен және әрекеттерімен үйлестіру, жеке тұлғаның іс-әрекеттің жалпы стратегиясына бағынуы бар. Бұл көптеген ашық ауада және спорттық ойындарда көрінеді. Ұстамдылық, ұжымның еркіне бағыну, жалғыз дұрыс шешім табу және жеке амбицияларыңызға қарамастан, досыңызға көмектесу. Осы және басқа да көптеген адамгершілік қасиеттер дене жаттығулары кезінде қалыптасады.

Кез келген дене жаттығуларының мазмұны, әдетте, адамға әсер ету кешенімен байланысты. Кәсіби тұрғыдан алғанда дене шынықтыру мұғалімі (спорт түрі бойынша жаттықтырушы) үшін педагогикалық аспектіде қолданылатын жаттығудың мазмұнын жан-жақты бағалай алуы, оның әртүрлі аспектілерін тәрбиелік және тәрбиелік мәні бар пайдалану мүмкіндіктерін нақты анықтай алуы өте маңызды. мақсаттар.

Белгілі бір дене жаттығуларының мазмұнының ерекшеліктері оның формасымен анықталады. Дене шынықтыру жаттығуларының формасы – бұл жаттығулардың мазмұнының процестерінің де, элементтерінің де белгілі бір реттілігі мен жүйелілігі. Физикалық жаттығулар түрінде ішкі және сыртқы құрылымды ажыратады. Дене шынықтыру жаттығуларының ішкі құрылымы осы жаттығу кезінде организмде болатын әртүрлі процестердің өзара әрекеттесуімен, жүйелілігімен және байланысымен байланысты. Дене жаттығуларының сыртқы құрылымы қозғалыстардың кеңістіктік, уақыттық және динамикалық (күштік) параметрлерінің қатынасымен сипатталатын оның көрінетін түрі болып табылады [2].

Дене жаттығуларының мазмұны мен формасы өзара тығыз байланысты. Олар формаға қатысты мазмұн жетекші рөл атқара отырып, органикалық бірлік құрайды. Қозғалыс белсенділігін жақсарту үшін, ең алдымен, оның мазмұндық жағының сәйкес өзгеруін қамтамасыз ету қажет. Мазмұны өзгерген сайын

жаттығу формасы да өзгереді. Өз тарапынан пішін де мазмұнға әсер етеді. Пішіннің жетілмегендігі жаттығудың мазмұнын толық ашуға мүмкіндік бермейді.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Мишин, Б.И. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений / Б.И. Мишин, Г.И. Погадаев. - М.: Дрофа, 2011. - 490 с.
2. Очерки по истории физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 208 с.

ОӘЖ 967.13.87

**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ЖҮЙЕСІНІҢ ӘЛЕУМЕТТІК-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ
ЖАЛПЫ ҚАҒИДАЛАРЫ**

Турсункулов Ж.У., Бердикулов Б.А., Өмір Б.Т.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Принцип физкультурного образования – есть определяющее требование, регулирующее процесс целенаправленного формирования физического совершенства. Различают социальные, общепедагогические и специфические принципы.

Summary: The principle of sports education is a defining requirement that regulates the process of purposeful formation of physical perfection.

Дене тәрбиесі қағидаларын, әрбір дене шынықтыру мұғалім. Қандай шараны іске асырмасын басшылыққа алуы шарт. Нақты сабақ үшін сауықтыру міндеттерін араластырмаса да болады, алайда оқушыларға артық жүктеме беріп, қағиданың бірін бұзу қате. Қағиданың толыққанды іске асуына мұғалімнің іскерлігінен көрінеді. Бар қағидалардың орындалуы барлық уақытты жаттығуларға, білім беру мен тәрбиенің нақты белгілерінен, міндеттерін басшылыққа алып, дене тәрбиесі жүйесін тірек ете іске асырған жәнеон.

Сауықтыру мақсатындағы қағида мұғалімнің дене тәрбиесін жұмысын емдік және дамыту нақтарымен толықтырылып отыруға жүктемейді.

Бұл қағиданы орындаудағы басты талаптар:

- Дене тәрбиесінің негізі мен әдісі сауықтыру жағдайында тек заңды негізге сүйену керек.
- Дене жүктемелері оқушылардың мүмкіншіліктенріне байланысты болуы керек.
- Дәрігерлік –педагогикалық бақылау мұғалімнің кез-келген оқу – тәрбие жұмысында болуы міндетті.
- Санитарлық-гигиеналық қалыпты, күнді, ауа мен суды пайдалану барлығы әрбір дене жаттығулары кезінде қолдануы қажет.

Жеке тұлғаның жан-жақты даму қағидасы қоғамдағы адамды тәрбиелеу жүйесінің мақсатын айқындайды. Дене тәрбиесінде бұл қағидалар екі негізгі талаптық орындалуын қарастырады:

1. Дене тәрбиесінің міндеттерін шешу ақыл-ой, еңбек, адамгершілік

және эстетикалық тәрбиемен тығыз байланыста жүргізілуі керек.

2. Дене тәрбиесі бойынша жүргізілетін жұмыстарды жоспарлағанда дене қабілетінің келісімді, үйлесімді дамуын, ол үшін қозғалыс біліктілігі мен дағдысын және арнаулы біліммен. Қарулануын қамтамасыз ететіндей етіп жоспарлау қажет.

Еңбек және қозғалыс практикасымен байланыс қағидасы тәрбиенің барлық жүйесінің қолданбалы бағытын білдіреді. Бұл қағиданың шешімін төмендегідей талаптарды орындау арқылы жүзеге асырылады:

1. Дене тәрбиесінің мазмұны бәрінен бұрын өмірге қажетті жүру, жүгіру, секіру, жүзу т.б. кезіндегі біліктілік пен дағдыларын қалыптастыру қажет. Дене тәрбиесінің бұл талаптары оқу бағдарламаларында жүзеге асырылады [1].

2. Жан –жақты дене тәрбиесі арқылы адамның дене даярлығы кең көлемде жүргізілуге тиісті, өйткені оның қабілетінің әртүрлі еңбек және әскери істерді игеруге мүмкіншілігі болатындай дәрежеде болуы қажет.

3. Еңбек және патриоттық тәрбие беру ісінде дене жаттығулармен айналысуды кең көлемде пайдалану қажет.

4. Дене тәрбиесі жүйесінің қағидалары іс-тәжірибелерге өзінен-өзі енбейді. Оны жүзеге асыруға тиісті деңгейде экономикалық, материалдық, техникалық, әлеуметтік және мәдени негіз болатындай жағдай қажет. Аталған қағидалардың іс жүзіне асырылуы осы базаларға тәуелді. Бұлай болмаған жағдайда ұран сияқты қағидалар. Утопиялық шақыруға айналуы мүмкін. Мысалы, көпшілікті қамтитын дене шынықтыруды жалпы бұқаралық сипатқа айналдырамыз деген ұран қажетті материалдың база, спорттық құрал жабдықтар болмаған жағдайларда денешынықтыру саласындағы қызметкерлерді көзбояушылыққа итермелейді. Ал мұндай жұмыстан нәтиже күту қиын.

Мазмұны және өніндегі білім болашақ мұғалімдерге өз жұмысын билеген талаптарға сәйкес жүргізуге көмектесіп, дене жаттығуларын оқыту барысында біршеме заңдылықтарға жол ашады.

Біріншіден оқушыларды оқу материалдарын саналы және белсенді түрде қатынас жасауға бағыттайды;

Екіншіден, оқытудың қорытынды көрсеткіштерін әділ бағалауға:

Үшіншіден оқушылардың ерекшелігіне сәйкес діріс беруге ықыласын арттырады;

Төртіншіден педагогикалық оқыту барысында қайталау, жүйелік, дәйектеніс және бір өзімдік жағынан ерекшеленуге жетелейді.

Бұл қағидалар жұмыс мазмұнының ерекшелігіне ұйымдастыру түрлеріне және тәсілдеріне орай жүзеге асырмайды. Педагогикалық оқыту үрдісінде қағидалар екі түрге бөлінеді.

Біріншісі – қимыл қозғалысқа үйрету, екіншісі – дененің сапалық қасиеттеріне байланысты спорттық жаттығулар қағидасын. Дене тәрбиесі жүйесінде көптеген басқа да қағидалар кездеседі. Олар оқыту заңдылықтарын тек қана педагогикалық жағынан ғана айқындайды.

Дене тәрбиесі ішінде оларды «Дене тәрбиесі қағидалары» деп атайды. Олар саналық, белсенділік, беріктік, дербестік, көрнекілік, қайталау, жүйелік және т.б.

Саналық қағидасы-дене жаттығуларына оқытуда саналық қағидасын алғаш рет сөз атау П.Ф.Лесгафтың үлесіне тиеді. Яғни ғылым бірінші болып жаттығуларды орындауды саналық қағидасымен ұштастыруды талап еткен. Оның тұжырымы бойынша, мектеп баланың бойында күштілікті дамуымен қатар, басқа да қасиеттерді білуге, оларды өмірдегі қызмет барысында пайдалана білуге тәрбиелеуі тиіс,-деп қорытындылайды.

Тас саналы меңгеру ғана жаңа білімді ескі біліммен байланыстыруға оларды топтап, реттеуге, приводендер ішіндегі және приводен аралық байланыстарды тұтас басқарып отыруға мүмкіншілік береді. Кез келген жаттығудың баларға түсіндірілуін орындайтын жаттығуы және ондағы өздерінің ойын үлгісін жасауын және жаттығуды орындау ісіне толық саналы түрде қарауын аталап етеді. Сондықтан оқушылардың іс-әрекеттері мен дене жаттығуларын орындауы мынадай жолдармен жүргізіледі [2].

1. Оқыту барысында алдын-ала кез келген қимылқозғалысты ойланып барып орындату.

2. Кез келген жаттығу әдістеріне тәрбиелеуге жаттығу тәсілдерінің бөліктеріне назарын аударту. Мысал: биіктікке секіруде (тебіну) тақтайына аяқтың дәл келуі, тебінуден кейінгі жоғары көтерілу барысында қолдың қозғалысына көңіл аудару.

3. Бұлшық ет сезімінің әсері арқылы ойлау қабілетін қалыптастырып іс-әрекет істеу кезінде ішкі құрлыс жүйесінің хабарын дұрыс пайдалана отырып, жіберілген қателіктерді түзету, оқушыларды өз ісіне баға беріп отыруға үйрету.

Белсенділік қағидасы- оқушылардың белсенділігі оның оқу үрдісінде деген саналығы негізгі көрсеткіші болып табылады. Яғни, екі қағиданың байланысы саналы белсенділікті құрайды. Атап айтқанда, саналылық белсенділіксіз әлсіз іс-әрекетке, белсенділік саналылықсыз мақсатсыз қозғалысқа жетелейді. Тек саналы белсенділік арқылы белгіленген мақсатқа жетуге болады. Дене тәрбиесі ілімінде (педагогика іліміндегі сияқты) белсенділік екі бағытпен қаралады: бір жағынан жаңа туылған баланың өмірге деген талпынысына ұқсас болса, екінші жағынан сол баланың оқу барысындағы қызметінің мінездемесі сияқты. Белсенділік қағидасын қолдану жалпы талаптар белсенді тұлғаны тәрбиелеуде анықталады. Белсенділік қағидасын қолдану барысында бір қатар ережелерге сүйену қажет:

1. Оқушылардың мінез құлқын көрсетілген талапқа сай үйрету қажет. Егер оқушы сылтау іздеп оқу тапсырмасын орындағысы келмесе (қарапайым жүгіру), онда достық қарым-қатынас себеп жүйесін жоғары және ережеде дамыту қажет (жаңаша орындауға үйрету). Бұл үшін ойын және жарыс әдістері, оқушының орындаған сабағын бағалауы, оқушының орындаған тапсырмасын жолдастарының бағалауы және өзін-өзі бағалау қолданылады.

2. Қойылған талаптың жеңілдігі де оқушының белсенділігін арттырады.

3. Белсенділікке оқушының танымы арқылы да ынталандыруға болады, яғни оқушының танымын оқытылған сабақ пен тікелей байланыстыру керек. Берілген тапсырманы дер кезінде қабылдаса, келесі жаттығуда үйрену қиынырақ жиеді.

4. Белсенділікті ұстату және арттыру баланың дамуына қарқынды және тұрақты назар аударып отыру керек. Бұл үшін оқытудың белсенді әдісіне көшіп, баланың танымен ынталандырып механикалық оқытуды тыю қажет.

5. Белсенділіктің әсер етіп пайда болуын тек қана оқу дағдысына емес сол сияқты әртүрлі жағдайда да қолдана білу керек.

6. Оқу тәрбие жұмысын мынадай үлгіде құруды қажет етеді, яғни әрбір оқушыны ұжым блуға бағыттап, белсенділігін арттыру қажет.

7. Бала белсенділігінің керісінше оқушыға ықпал болмауы қажет. Сондықтан барлық мұғалімдердің оқушыға әсері былай орындалуы қажет: әрбір оқушы өзінің белсенділігін өз шкаласы, өз талап тілегімен арттыру қажет, яғни мұғалімнің еркіне бағынып орындалуы тиіс.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Қасымбеков С., Телеуғалиев Ю.С., Тайжанов С. «Дене тәрбиесі» пәнінің бағдарламасы - Алматы: Ы.Алтынсарин атындағы Қазақтың білім академиясының республикалық баспа кабинеті, 2000. — 45-б.
2. Капланский В.Е. Развитие координационных способностей при освоении программы лыжной подготовки //Физкультура в школе. - 2010. -№ 10. – 13-19-б.

ОӘЖ 784.12.47

ҚЫТАЙ СПОРТ ӨНЕРІ: КУНГ-ФУ ЖӘНЕ КАРАТЭ

Тұрдықұл Ж.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье пишется о китайском спорте: кунг-фу и каратэ.

Summary: The article is written about the Chinese sports: kung fu and karate.

Каратэ – бос жекпе-жек өнерінің түрі. Оның жалпы дәстүрлі тақырыбы оқыту, күресу және өзін-өзі қорғау принциптері мен әдістеріне байланысты. Каратэде шабуылдаушы ешқашан бірінші шабуыл жасамайды, ол қарсыласының шабуылын күтеді, содан кейін сәйкес және ассоциативті әрекеттерімен өзінің шабуылын көрсетеді. Оның дәстүрлі тақырыптары арнайы дайындық, күрес және өзін-өзі қорғау техникасы пәндері бойынша жұмыс істейді.

Тәжірибешілер шабуыл және қорғаныс болуы мүмкін сериясын пайдаланады және олар өз күштерін өте күшті болуы үшін жасалған соққылар мен соққыларға шоғырландыруды үйренеді. Басқа пішіндер немесе стильдер де өмірлік маңызды нүктелерге ұстап алуды, лактыруды, бірлескен құлыптарды,

шектеулерді және соққыларды пайдаланады және қолданады. Бұл соққылар, соққылар, тізелер, шынтақ және ашық қол әдістерін қолданатын ең динамикалық соққы өнерінің бірі. Басқа да осындай формалар мен стильдер - ұстау, лақтыру, буындарды бөгеу, шектеулер және өмірлік маңызды нүктелерді соғу (сурет 1).



Сурет 1 – Каратэ спорты

Кунг-фу кез келген адамның қолөнер мен өнерге деген ынта-жігерін, еңбек арқылы қол жеткізуін білдіреді. Бұл қытайлық жекпе-жек өнерінің ең танымал және арнайы түрлерінің бірі. Жекпе-жек өнері – адам денесін үздіксіз айналмалы қозғалыста қозғалуға және айналуға үйрететін өз алдына ғылым. Бұл Қытайдағы жекпе-жек өнерінің ең көне түрі [1,2].

Каратэ түрлері қазіргі кезде каратэ спортты әлемде кең тараған. Соған байланысты оның түрлері өте көп. Оның себептерінің бірі әр сәнсейдің үйретуіне және ката техникаларының орындалуына байланысты. Каратэ пайда болғаннан бері шеберлер катаны орындау арқылы өзінің дандарын дәлелдеген. Сол дәстүр әліде келе жатыр.

Өнер түріндегі дене физикалық принциптерге сәйкес реттеледі және оны пайдалану оңтайлы. Бұл ашық жекпе-жек өнері, яғни оның стильдерін тек өз әрекеттерінде мінсіз тәжірибешілер ғана бейімдей алады. Дамудың алғашқы сатыларынан бастап ол өзін-өзі қорғаудың сау және потенциалды бай түріне айналды. Кунг-фуда мақсат - тепе-теңдікті жоғалтпай мүмкіндігінше көп зиян келтіру, осылайша соққылар өте жылдам және басқарылады.

Оның әрекеттері жануарлардың қимылдары мен стильдеріне үйренген және әдеттегі тік қалып болып табылатын бес негізгі аяқ позициясының бірінен басталады. Қалған төрт позиция айдаһар, бақа, атқа міну және жылан ретінде белгілі.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Зугари, Касем Нинпо. Ниндзюцу. Между светом и тенью / Касем Зугари. - М.: ФЛП Коваленко А. В., 2014. - 224 с.
2. Карамов, С. К. Каратэ / С.К. Карамов. - М.: Терра-Спорт, 2016. - 214 с.

СПОРТ-ЕЛ НАМЫСЫ, ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-ДЕНСАУЛЫҚ КЕПІЛІ

Тұрдықұл Ж.У., Жұмәділ С.С., Алматы Л.А.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье страна-спорт, физкультура-залог здоровья.

Summary: In this article, the country is a sport, physical education is the key to health.

Төрткүл дүние тағатсыздана тосқан Бөйжің олимпиадасы да тарихтын еншісіне айналды. Әлемдік спорт қауымдастығы жоғары баға берген бұл Олимпиадада қазақ спортшылары сыбағасыз болған жоқ. Медаль саны жөнінен 205 мемлекеттің ішінде 19-шы орынға табан тіредік. Жалпы командалық есепте 29-шы орыннан көріндік. Дүниежүзілік ауқымдағы жарыстар тұсында Президент спортшылармен жүздесіп, ыстық ықыласын білдіріп, батасын беріп отырды. 1999 жылы қабылданған дене шынықтыру мен спорт туралы заң-елемізде спортқа деген мемлекеттік көзқарастың жоғары дәрежеде екенін білдіреді.

2006 жылдың көктемінде Президенттің тікелей ұйытқы болуымен Туризм және спорт министрлігі құрылды. Екі айдың ішінде дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2007-2011 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасын әзірлеу. Дене шынықтыру мен спортты дамытудың әлемдегі озық үлгілері мен тәжірибелеріне сүйенгенімізді айта кету керек. Осы күндері әрі жауапты істі министрліктің жаңа құрамы абыроймен атқарып шықты. Мемлекеттік бағдарламаның негізгі ұсынысы-бұқаралық спорттың өрісін кеңейте отырып, соның негізінде спорттағы жоғары шеберлікке қол жеткізу. Осы мақсатта әр облыс және аудан орталықтарында дене шынықтыру-сауықтыру кешендерін тұрғызуға кірістік. Спорттың бұқаралық сипатын арттыру үшін мұндай кешендердің маңызды зор.

Дамыған елдерде халықты салауатты өмірге тартуға қатты мән беріледі. Бұл жағынан көрші Қытай мемлекеті кейінгі жылдары қарыштап алға басты. Қытайда бір ғана спорт саласы бойынша бірнеше ғылыми-зерттеу институттары ашылды. Шетелдерден білімді әрі білікті мамандарды шақыру үрдіске айналып, спортты дамытудың ғылыми әрі тиімді жолы қалыптасты. Материалдық база бұрын-сонды болмаған деңгейде нығайды.

1996 жылғы Атлант олимпиадасында біздің спортшылар 199 мемлекеттің бәсекесінде 22-ші орынға табан тіреді. Бұл-тәуелсіздіктің туын жаңа көтерген жас мемлекет үшін тамаша табыс еді. Біздер қол жеткізген 11 медаль (3 алтын, 4 күміс, 4 қола). Алматы, Жамбыл, Қарағанды, Ақмола облыстары мен Алматы қаласы спортшыларының үлесіне тиді. Бұл Олимпиада да әсіресе, Бекзат Махмұтов пен Әбдісала Нұрмаханов бастаған бокс құрамасы тамаша табысқа жетті. Боксшылар 4 медальға ие болды. Василий Жиров қазақ боксшыларының тарихында бірінші рет болып, Баркер кубогын жеңіп алды [1].

2000 жылғы Сидней олимпиадасында Қазақстан құрамасы 3 алтын, 4 күміс медальмен жалпы командалық 24-ші орынға ие болды. Бұл жолы да

боксшыларымыз тамаша табысқа жетті. Олардың үлесінде 2 алтын, 2 күміс медаль. 20 жастағы Бекзат Саттарханов қазақ боксшыларынан тұңғыш Олимпиада чемпионы атанса, біздің бокс құрамасы Олимпиада ойындарында командалық есепте 3-ші орыннан көрінді.

Сиднейде республикадағы 14 облыстан тек 3-ақ облыстың спортшылары жеңіс тұғырына көтерілді. Сидней олимпиадасында кезінде кеңес мектебінен дәріс алған Болат Жұмаділов, Крмахан Ыбрайымов, Ольга Шишигина, Александр Винокуров секілді саңлақтар жүлде алса, Афина олимпиадасында бақ сынаған құрамының мықтылары кішкентайынан өз мектебімізде шыңдалған спортшылар еді. Оның үстіне, 90 жылдардың соңына дейін созылған экономикалық дағдарыстың спорт саласын да қатты теселткенін жоғарыда айтып өттік. Өтпелі кезеңнің осындай ауырлықтары спорт саласы бойынша Афиныда ерекше көрінді.

Қазақстан құрамасы бұл жолы жамбылдық боксшы Бақтияр Артаевтің жалғыз алтын медалін қосқанда 8 жүлдені қанағат тұтты. Жалпы командалық есептегі 40-шы орынды мамандар мен жанкүйерлері сәтсіздік деп бағалады. Мен бұл жағдайды қазақ спортындағы үлкен сілкіністің басы дер едім. Себебі ұлтық намысты, оның ішінде спорт деген тұтас бір саланы дүр сілкініп ояту үшін осындай оқыс жағдай қажет еді. Себебі жоғарыдағы екі Олимпиададағы облыстардың үлесін өздеріңіз көрдіңіздер. Көп облыста 10-15 жыл спортты басқарған адамдап ең болмаса, бір екі спорт түрін әлемдік деңгей жеткізе алған жоқ. Кей облыстың спорттан ұзақ уақыт кездейсоқ адамдар басқарды. Қазақстанның спорт саласын тұтас бір организм (14 облыс, Астана Алматы қалалары) деп қарасақ сол организмнің 5-6 буыны ғана белсенді қызмет істеп қалған, қалған 10-11 буыны салдырап бос жатса, биік дәрежеге қалай көтерілеміз, мықты мемлекеттермен қалай таласамыз Афины олимпиадасын да біздің ұзақ жыл қордаланған проблемаларымыз су бетіне шығып, спорт саласын дендеген дерт анық көрінеді. Яғни, білікті кадрлардың тапшылығы, ғылыми жүйенің жоқтығы, спорттық медицинаның әлсіздігі, облыстарда спорт саласын зерттеу сараптау ісінің тоқырауы Афиныда алдымыздан шықты. Ертеме кешпе, бұл жағдайда бәрібір қашып құтыла алмас едік. 11 млн халқы бар Куба Сидей олимпиадасында 11 алтын Афиныда 9 алтын медальға ие болса, Бейжіңде барлығы 23 медаль жеңіп алды. Халқының саны біздің Оңтүстік Қазақстан, Жамбыл, Қарағанды тәрізді үш облыстың ғана халқын құрайтын Норвегия (4,5 млн) кешегі Бейжің олимпиадасында бізден озып кетті. Мұны неге айтып отырмыз: Кубаның әл-ауқаты бізден жоғары емес, бірақ олар Кеңес одағынан мұра-спорттық жүйені сәтті жалғастырып отыр.

Шығыс Қазақстан Қостанай, Повладар, Ақтөбе, Қарағанды, Жамбыл, Солтүстік Қазақстан облыстарының спортшылары Бейжіңнен құр қол қайтты, әсіресе Шығыс Қазақстан, Қостанай, Повладар облыстарының Олимпиада ойындары мен әлем чемпионаттарында жүлдесіз қалуы намысқа тиетін іс. Аталған 3 облыс жабылып, кейінгі 10-15 жыл көлемінде Серік Сапиев пен Илья Ильиннің деңгейінде 1 спортшы тәрбиелеуге жарамады. Бұл үш облыс Афинный олимпиадасынан кейінде серпілген жоқ. Ал әлемдік спортқа байыппен көз

жүрітсек, Афиньй олимпиадасынан кейінде көп мемлекетің спорты серпінді даму жолында екенін байқаймыз. Соның жарқын мысалы, халқы 2 млннан сәл асатын Монғолия Бейжіңде 2 алтын, Ямайка(2.6млн) 6 медаль алтын қанжығаға байлады. Бұл нені білдіред? Спортта сапалы ізденістің, ғылымның, білікті кадрлардың орны бөлек. Қазіргі спорт білек күші мен жылдамдықтың, қабылет қарым мен төзіммен ғана жарысы емес, ақыл ойдын озық ғылымның жарысы. Сидней олимпиадасында-70,Афиныда-75 мемлекеттің өкілдері медаль алса, Бейжіңде Монғолия тұңғыш алтынға қол жеткізді. Ауғанстан, Бехрейн, Тәжікстан спортшылары бірінші рет жүлдеге ілікті. Мен өз басым сырттан спортшы шақыруға қарсымын. Әлемдік деңгейдегі спортшыны, өз еңбегімен баптауымыз керек. Ал білікті маман шықырып, белгілі бір спорт түрінің даму жүйесін қалыптастыру-игілікті іс. Білімді әрі тәжірбиелі маман құраманы бастап қана қоймады. Қол астындағы жаттықтырушыларғада үлгі өнеге көрсетеді. Тәлім береді [2].

Біз жақында волейболдан Қазақстанның ұлттық ерлер құрамсына атақты Геннадий Паршинді, ұлттық коньки құрамасына Борис Васильковскийді шақырдық. Геннади Паршин кезінде біздік даңқты бапкеріміз Октябрь Жарылқаповтан дәріс алып, КСРО-ның белді командаларын баптаған әрі КСРО-ның еңбек сіңірген жаттықтырушысы, Барис Васильковский КСРО-ның ұлттық құрамасы бас жаттықтырушысы болған айтулы маман. Бұл азаматтардан басқа Еуропа елдерінің бірінеше мамандарымен келесімшартқа отырдық. Нақтылай айтсақ республиканың биатлон құрамасын Александр Галубев, шаңғымен тұғырдан секірушілерді Дионис Воднев шаңғышыларды Владимир Сахнов, шаңғышы коссайшылардыт Пахвела Леш жаттықтарды. Жазғы олимпиадалық спорт түрлері бойынша да мамандар қатарын нығайту бапкерлердің білім-білігін көтеру бағытында үнемі ізденетін боламыз. Енді 2001-2009 жылдары аралығында жазғы олимпиадалық спорт түрлерінен әлем чемпионаттарындағы нәтижелерге тоқталайық. Әлемнің 2 мәрте чемпионы Илья Ильинді алға салған Қызылорда облысы әлем чемпионатындағы алтын медаль жағынан Қарағандылықтардан кейін 2-ші орында келді.

Шығыс Қазақстан облысында еркін күреспен арнайы шұғылданатын 2197 балуан, 72 бапкер бар екен. Өтінішке қарай, Өскемен мен Семейдің бапкерлері жабылып, бір Мәулен Мамыровтың деңгейінде балуан баптай алмай отыр. Биыл көктемде республикадағы олимпиадалық ізбасарлар мектептері, олимпиадалық ізбасарлар орталықтары, спорт-иртернаттар жәре жоғары спорт шеберлігі мектептерді арасындағы байқау мәреге жетеді. Дене шынықтыру мен спорт саласы мемлекетіміздің әлеуметтік дамуының басым бағыттарының бірінен саналады. Қазақстанда дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2007-2011 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасында облыс және аудан орталықтарында Дене шынықтыру-сауықтыру кешендерін тұрғызу, мектеп оқушылардың аптасына үш рет спортпен шұғылдануына қол жеткізу, салауатты өмір салтына тарту. Қазір ұлттық спортымыздың өрісі кеңейіп келеді.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

ОӘЖ 796.412

ГИМНАСТИКА – ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ҚҰРАЛЫ ЖӘНЕ ӘДІСІ

¹Усипбекова Г.Е., ²Курманбекова Н.Т.

¹Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан;

²И.Арабаев атындағы Қырғыз мемлекеттік университеті, Бішкек қ., Қырғыз Республикасы

Резюме: Гимнстика — один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры.

Summary: Gymnastics is one of the most popular sports and physical education.

Гимнастиканың спорттық түрлеріне: спорттық, акробатикалық, эстетикалық, командалық, аэробты гимнастика жатады.

Гимнастиканың рекреациялық түрлері оқу орындарында және жұмыста бір минутта таңертеңгілік жаттығулар, дене шынықтыру, дене шынықтыру жаттығулары түрінде күнделікті режимде жаттығуларды орындауды қарастырады. Сауықтыру гимнастикасының бірнеше түрлері бар:

Гигиеналық гимнастика – денсаулықты сақтау және нығайту, дене және психикалық өнімділікті, қоғамдық белсенділікті жоғары деңгейде ұстау үшін қолданылады.

Көркем гимнастика – сауықтыру гимнастикасының бір түрі. Музыкалық сүйемелдеу – көркем гимнастиканың маңызды элементі.

Дене шынықтыру сабағында гимнастиканы қолданудың маңызы және ерекшеліктері. Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі процесінде дене тәрбиесінің әр түрлі ұйымдастырушылық формалары қолданылады. Және олардың бірі - таңертеңгі жаттығулар [1].

Бала күн сайын таңертеңгілік жаттығулар жасауы керек. Арнайы таңдалған жаттығулар дененің барлық физиологиялық процестеріне жақсы әсер етеді.

Таңертеңгілік жаттығулар қалыптың бұзылуын болдырмаудың жақсы әдісі болып табылады: жалпы даму жаттығуларының күнделікті орындалуы арқа мен құрсақ бұлшықеттерін күшейтеді.

Балалар үшін ағзаға жан -жақты әсер ететін мұндай жаттығулар таңдалады.

Жаттығулар қарапайым және қол жетімді болуы керек, балалардың қозғалтқыш аппаратының құрылымы мен функцияларына сәйкес келуі керек және жүйке және бұлшықет энергиясының көп шығындалуын туғызбауы керек (балаларға күрделі қозғалыстар теріс реакция туғызады). Жаттығулар қозғалыстардың түріне қарай әр түрлі болуы және үлкен бұлшықеттердің әр түрлі топтарына (иық белдеуі, арқа, іш, аяқ) әсер етуі маңызды.

Кішкене бұлшықет топтарын (саусақтар, қолдар) күшейтуге арналған қозғалыстар физиологиялық әсерінің шамалы болуына байланысты бөлек берілген дұрыс емес, сондықтан олар үлкен бұлшықет топтарын дамытуға арналған жаттығулармен біріктірілген.

Имитациялық емес және имитациялық (бейнелі) жаттығулар қолданылады, оларда балалар жануарлардың, құстардың, машиналардың қозғалысын қайталайды. Олар мектеп жасына дейінгі балалар үшін қызықты және эмоционалды көтеруге әкеледі.

Таңертеңгілік жаттығуларды заттармен жаттығулармен әртараптандыру керек: жалаушалар, шарлар, құрсау, арқанмен секіру және т.б. Бұл қозғалыстарды дұрыс және мақсатты орындауға көмектеседі, гимнастикаға қызығушылықты арттырады.

Таңертеңгілік жаттығуларды орындау үшін тиісті жағдайлар қажет. Мұны жақсы желдетілетін жерде, жазда - терезелері ашық немесе балконда, сыртта жасаған дұрыс.

Үш жастан бес жасқа дейінгі балаларға арналған таңғы жаттығулар кешені 4-6 жаттығудан тұрады, алты жастан жеті жасқа дейінгі балалар үшін-6-8 жаттығудан. Кіші мектеп жасына дейінгі балалар оларды 4-6 рет қайталайды (8-12 рет секіру), ал үлкендер 8-10 рет (18-24 рет секіру). Қайталау саны жаттығулардың күрделілігіне және олардың бала ағзасына физиологиялық жүктемесінің дәрежесіне байланысты. Мысалы, үш жастан төрт жасқа дейінгі балалар еңкейтуді 4 рет қайталайды, ал бұлшық ет күшін қажет етпейтін жаттығулар (магистральдың бұрылуы мен қисайуы) - 6 рет.

Таңертеңгі жаттығулар қысқа серуендеуден басталады. Жаяу жүріп бара жатқанда баланың денесін тік ұстайтынына, ауыртпайтынына, басын төмен түсірмейтініне және қолдарымен еркін серпіліс жасайтынына көз жеткізіңіз. «Бір, екі, үш, төрт» немесе барабанда (барабанда) соққылармен бірге жүру ұсынылады. Бұл жаяу жүру кезінде нақты қадамдар ырғағын дамытады, бұл да бұл қозғалыстың дағдысын қалыптастыруға ықпал етеді.

Гимнастика (грекше *gymnastike*) - бұлшықеттерді күшейтуге, қозғалыс қабілеттерін жақсартуға, түрлі мүшелердің жұмысын жақсартуға, дененің жалпы дамуы мен денсаулығын жақсартуға арналған арнайы таңдалған дене жаттығуларының жиынтығы; жүйелі жаттығулар, мұндай жаттығуларды жүйелі түрде жүргізу.

Басқаша айтқанда, гимнастика - бұл адам ағзасына жан -жақты әсер ететін және оның үйлесімді дамуына қол жеткізуге бағытталған арнайы таңдалған дене жаттығулары жүйесі. Гимнастикалық жаттығулардың арқасында өмірлік моторика қалыптасады, психофизикалық қасиеттер тәрбиеленеді, қимылдардың әдемілігі мен мәнерлілігі алынады, адамның шығармашылық қабілеттері ашылады [2].

Дене тәрбиесі жүйесінде гимнастика жеке тұлғаны жан -жақты тәрбиелеудің құралдары мен әдістерінің бірі ретінде қарастырылады және негізгі дене тәрбиесінің міндетті компоненті болып табылады. Жалпы

нығайтатын және сауықтыратын маңызы бар гимнастикалық жаттығулар бала кезінен қолданыла бастайды және адамның өмір бойы қолданылады.

Гимнастиканың негізгі міндеті - денсаулықты нығайту, физикалық жетілдіру және адамның әр түрлі тұрмыстық және еңбек әрекеттеріне дене дайындығын жүзеге асыру. Сонымен қатар, гимнастика белгілі бір мәселелерді шешуге мүмкіндік береді, мысалы: позаның қалыптасуы, тірек -қимыл аппараты мен басқа дене жүйесінің әртүрлі бұзылуларының алдын алу және түзету, аурулар мен жарақаттардан кейін жұмыс қабілетін қалпына келтіру, дененің шағылуын дамыту, өз денесінің схемасын қалыптастыру және т.б.

Дене тәрбиесі әдісі ретінде гимнастика белгілі бір бұлшықет топтарына селективті әсер ететін немесе психофизикалық қасиеттерді тәрбиелеуге бағытталған әр түрлі дене жаттығуларын қолдануға мүмкіндік береді. Гимнастика жаттығулардың денсаулық жағдайына және дене дайындығының деңгейіне сәйкес физикалық жүктемені дәл мөлшерлеуге мүмкіндік береді.

Гимнастика кезінде сабақтың эмоционалдылығын арттыруға көмектесетін, ырғақты, әсемдікті және қимылдың мәнерлілігін арттыратын, көңіл -күйді жақсартатын музыканы қолданған жөн.

Гимнастикалық жаттығуларды ұйымдастыруда жетекші рөлді жаттығулар атқаратынын атап өту маңызды, оның барысында өзінің қозғалыс қабілеттерін бағалау қабілеті дамиды және қозғалыс әрекетінің жалпы заңдылықтары игеріледі. Бұл ретте сабақтардың ұйымдастырылуы, олардың реттелген тәртібі ерекше маңызға ие.

Дене тәрбиесі жүйесінде гимнастиканың келесі түрлері бөлінеді:

- жалпы дамытушылық - негізгі, гигиеналық және т.б.;
- спорттық, көркемдік, акробатикалық және т.б. қоса алғанда, спорттық бағытта;
- қолданбалы - кәсіби қолданбалы, медициналық және т.б.(кесте 1).

Кесте 1- Гимнастиканың түрлері

Гимнастиканың түрлері					
Негізгі және гигиеналық гимнастика	Спорттық гимнастика	Акробатика	Көркемдік гимнастика	Өндірістік гимнастика	Емдік гимнастика

Жалпы дамытушы гимнастика мектепке дейінгі білім беру ұйымдарында жүргізіледі.

Негізгі гимнастика баланың денесін жақсартуға, қозғалыс дағдылары мен дағдыларын қалыптастыруға, психофизикалық қасиеттерді тәрбиелеуге, баланың шығармашылық әлеуетін дамытуға бағытталған.

Негізгі гимнастиканың мазмұны мыналардан тұрады: бұрғылау жаттығулары; жалпы дамыту жаттығулары; негізгі қозғалыстар. Бұл жаттығуларды орындау кезінде гимнастикалық аппараттар мен нұсқаулықтар, шағын физикалық құралдар қолданылады.

Гигиеналық гимнастика мектеп жасына дейінгі баланың денсаулығын нығайтуға және сақтауға, дене қалпын қалыптастыруға, бұзылулардың алдын

алуға және барлық дене жүйелерінің қызметін жақсартуға бағытталған. Жалпы дамытатын жаттығулар қатайтатын процедуралармен және массажбен бірге жүргізіледі. Гигиеналық гимнастика барлық жастағы балаларға ұсынылады.

Көркем гимнастиканың міндеті - жалпы дене дайындығын жақсарту және қолдау. Мектеп жасына дейінгі балалармен оның элементтері ғана қолданылады (сурет 1).



Сурет 1 - Гимнастика элементтері

Көркем гимнастика қозғалысты жақсартуды көздейді және спорттық бағытқа ие. Көркем гимнастика жаттығулары қимылмен үйлестіруді дамытуға, пластикалық және эмоционалды экспрессивтілікті дамытуға көмектесетін музыкаға орындалады. Көркем гимнастиканың мазмұны жаттығулардан, жалпы дамытушы жаттығулардан және кейбір негізгі қозғалыстардан, сондай -ақ би қимылдарының комбинациясынан тұрады.

Көркем гимнастика - бұл музыкаға орындалатын физикалық жаттығулар жүйесі. Бұл ырғақты сезінуді дамытады, үйлестірудің дамуына, психофизикалық қасиеттердің тәрбиеленуіне ықпал етеді. Мектепке дейінгі ұйымдарда көркем гимнастика дербес сабақты көрсете алмайды, алайда оның элементтері (блоктары) дене шынықтыру мен сауықтыру жұмыстарының әр түрлі формаларына енгізілген, мысалы: таңғы гимнастика, дене тәрбиесі, түстен кейін дене жаттығулары және т.б.

Қолданбалы гимнастика белгілі бір мамандықты игеруге бағытталған моториканы және қасиеттерді дамытады және жетілдіреді. Балабақшаларда қолданбалы гимнастиканың түрлерінен емдік гимнастиканы қолдануға болады, ол физиотерапиялық жаттығуларға жатады. Емдік гимнастика денсаулықты қалпына келтіруге, барлық дене жүйелерінің жағдайын жақсартуға бағытталған. Емдеу жаттығуларын тек тиісті (медициналық) білімі бар мамандар жүргізе алатынын атап өту маңызды.

Осылайша, гимнастика балалардың жас және жеке ерекшеліктеріне, олардың дене дайындығының деңгейіне сәйкес дене тәрбиесі мәселелерін кешенді түрде шешуге мүмкіндік береді.

Музыкалық сүйемелдеуімен негізгі гимнастиканың көптеген жаттығуларын орындаған жөн. Музыка балаларға эмоционалды әсер етеді. Сонымен бірге музыкаға орындалатын қозғалыстар ырғақты және үйлесімді болады. Балалар музыканың ырғағына сәйкес тапсырмаларды орындауды үйренеді.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Гимнастика с методикой преподавания: Учебное пособие для учащихся педагогических училищ по специальности 1910 «Физическая культура» / Под ред. И.Б. Павлова, В.М. Баршай, В.Н. Ихильчук и др. - М.: Просвещение. - 1985. - 208с.
2. Козлов В. И. Утренняя гимнастика. - М.: Просвещение. - 1994 - 252с.

ӘОЖ 5527.7.092

ӘЛЕМДЕГІ ҮЛКЕН ДЕРЖАВАЛЫҚ ЕЛДЕРДЕ ОЙНАЛАТЫН СПОРТ ТҮРЛЕРІН ҚАЗАҚСТАНДА ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Усипбекова Г.Е.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье мы рассмотрим способы развития видов спорта, которые менее популярны в Казахстане, но в которые играют в зарубежных странах и как олимпийские игры, которые мы смотрим только по телевизору и в интернете

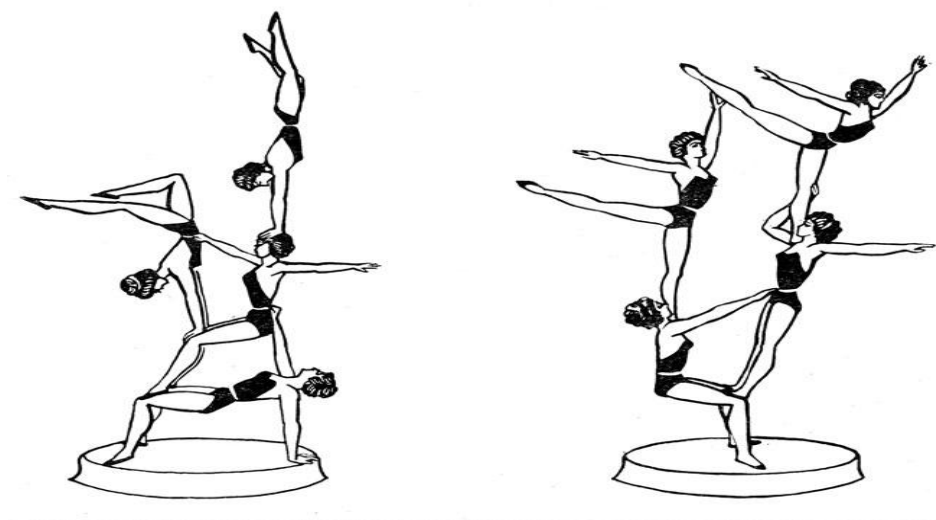
Summary: In this article, we will look at ways of developing sports that are less popular in Kazakhstan, but which are played in foreign countries and line the Olympic Games, which we watch only on TV and on the internet

Адамдар неге спортпен айналысады? Себебі, спорт адамдарға қуаныш сыйлайды. Өзіңіз ойланып қараңызшы, кез келген жарысқа қатысып, жеңіп шықсаң қандай қуаныш! Сонымен қатар бірге спортпен айналысқан адам сымбатты, қайратты әрі денсаулығы мықты болады [1].

Спорттың неше түрі бар. Әркім өз қалаған спорт түрімен айналыса алады. Неге онда қазақ отбасындағы тәрбие бойынша: Ұл балаларды тек: бокс, қазақша күрес, каратэ, дзюдо, футбол, баскетбол сынды спорт түрлеріне ғана береді. Қыз балаларға ше? Спорт қыз балаларға жат деп санайтын отбасылар да бар. Бұл – қорқынышты, қауіпті мәселе. Егер бұлай жалғаса беретін болса, Қазақстанның атынан шығатын, ел намысын қорғайтын жас спортшылардың болмауына әкеліп соғады. Содан шет елден адам жалдап шақырғанша, оданда қазірден бастап ел ішіндегі дамыған спорт түрлерін қолға алып жәнеде оданда басқа спорт түрлеріненде әлемдік аренада көк туымызды желбірететін спортшыларды дайындауымыз керек деп есептеймін.

Акробатика, (Akrobateo – аяғының ұшымен жүремін, жоғары өрмелеймін), көне дәуірлерден белгілі секіру, айналу, аударылу жаттығуларынан тұратын спорт түрі. Дененің тепе-теңдік қалпын ұстап жеке-дара, топтасып (4-8 адамнан, одан да көп) орындалады. Көптеген жаттығулары өте тез орындалады және мидың тепе-теңдік қалпын ұстау орталығына әсер ететін болғандықтан көптеген мамандық иелері (ғарышкерлік, парашютпен

секіру және т.б.) онымен айналысады. Б.з.б 2300 ж. Ежелгі Мысырда, Грекияда т.б. елдерде ойын-сауық ретінде шыққан. Кейінірек цирктерде ойналатын болды. Қазір акробатика спорттың бір түріне айналды (сурет 1).



Сурет 1 - Акробатика

Акробатиканың Қазақстанда дамуы 1933 жылдан басталады. Бұрынғы заманда қазақ ақсүйектерінің (хандардың, сұлтандардың, батырлардың) жанындағы сайқымазақтар, акробатикалық өнер көрсеткен көрінеді. Осы салада еңбек еткен: А. Тулупов, И. Долц, Н. Иванов, Ю. Сотников тағыда көптеген Ксро командалары жеңіске жеткен болатын. Қазақ жастары арасынан бірінші болып Дәри Құттымуратов спорт шебері атанды.

Армрестлинг (білектесу), арнайы үстел үстінде қол күрестіру, XX ғ. Арасында АҚШ-та пайда болған спорт түрі. Кейбір ережелері: жарыс оң қолмен де, сол қолмен де өткізіледі. Алақандарды түйістіріп ұстасқан кезде басбармақ төрешіге көрініп тұруға тиіс. Спортшы бос қолымен үстелге бекітілген тіреумен ұстайды, білектесу біткенше сол қалпынан айнымайды. Шынтақтың астына төртбұрышты жабдық төселді. Білекпен ұстасқан алақандар үстелдің шетімен өтеді. Спортшылар ұстасқаннан кейін білектесу басталғанша 1 мин. уақыт беріледі, төреші осы уақыт аралығында қарсыластардың қалыптарын түзейді де, сосын « Вниманиe! Марш!» командасынан кейін бәсекені бастап кетеді. Армрестлингтен жарысқа қатысушылар салмақ дәрежелеріне бөлінеді. Әлем чемпионаты 1990 жылдан, ал Еуропа чемпионаты 1969 жылдан бері өткізіліп келеді (сурет 2).

Армрестлинг Қазақстанда 1990 жылдан Мәскеудегі 1-ші халықаралық турнирге қатысудан бастап дамып келеді. Бейсбол, (ағыл. Baseball, base – база, boll – доп сөздерінен шыққан) әрқайсысында 9 ойыншысы бар доппен және ұратын таяқпен ойналатын командалық спорт ойыны (сурет 3). Әр команданың құрамында 9 ойыншыдан бар. Ойынның мақсаты – доп ойынға қосылған кезде

қарсы команданың ойыншылары белгіленген ойындардың (бахандардың) барлықтарын жүгіріп өтуге тиіс. Мұнда допты ойынға қосушы тенттер, ал допты ұстаушы кетчер деп аталады. Егер допты ұстаушы команда қарсыластарының үш ойыншысын ұстап алса онда бұл ойыншылар ұстаушылардың қатарына қосылады. Қазақ халқында бейсболға ұқсас «қашпа доп» деген ойын бар.



Сурет 2 - Армрестлинг ойын барысы

Белгі беру (спорт тәжірибесінде), оқу-жаттығу мен жарыстарды өткізу кезінде жиі қолданатын дыбыспен, жарықпен, жалаумен және т.б. көп қолданылатын белгілер. Ойыншылар шөп үстінде тайғанақтамау үшін бейсбол туфлилерінің табанына металл пластинкалар жапсырылады. Ең көп толық жүгіріс жасаған команда жеңімпаз болады. Қарсыластары соққыгерді барлық рұқсат етілген әдістерді пайдаланып, ойыннан шығаруға тырысады. Мысалы, ұшып келе жатқан допты қағып алу немесе базаға қарай соққыгер жетпей қарсыласының үш соққыгерін шығарып жібере алса, онда өздері шабуылдаушы болады. Пластик дулыға ойыншының басын жылдам ұшып келе жатқан доптың соққысынан қорғайды. Кэтчер де дулыға киіп ойнайды, бірақ оған қоса бетперде, көкірекше, тізеқап пен балтырға қалқанша киеді.

Футбол – Әлемдегі ең танымал топ – 3 спорт ойынына кіретін бірден-бір спорт түрі. Оның жанкүйерлері мен оған қызықпайтын адам жоқ. Теңбіл ала допты қуалап, жүгіруге жігіттермен қатар қыздар қауымыда қызығушылық танытуда (сурет 4). Бұл әрине қуантарлық жағдай. Футбол тарихы бірнеше ғасырды құрайды. Ең алғаш бейресми түрде Англияда «Футбол» деп аталған. Қорытынды, Қазақстан – ел ретінде, мемлекет ретінде қай жағынан алсаңда, алдыңғы қатарлы мемлекет болып табылады. Бірақ, спорт жағынан менің ойымша, артқа қарай шегініп жатқан сияқты. Біріншіден, отбасыдағы ата-аналардың спортты тек хобби ретінде ғана түсіндіруі. Екіншіден, мемлекет тарапынан жеткілікті ақша бөлінбейтіндігі. Мысалы, қаншама талантты жастар ауылда жүр. Ең болмағанда, бір ауылдан кем дегенде 10 спортшы дайындап шығаруға болады. Үшіншіден, жарнаманың болмауы. Теледидарда,

инстаграмда тек блогерлер, әншілер ғана. Спортшыларға әдмі жарнама жетіспейді. Себебі, жастарға мотивация керек, біреуден үлгі алғысы келеді. Сол осы уақытқа дейін жүлделері көп, тек ойын болатын кезде ғана оларды іздемей, оларды жақсы жарнама жасайық. Осы мәселелерді қолға алатын болсақ, еліміздің атын, даңқын шығаратын қазақтың қарапайым қара домалақ балалары мен қарагөз қыздары шығатынына сеніміз мол.



Сурет 3 - Бейсбол. Доп соғу сәті



Сурет 4 - Қыздар футболы

Пайданылған әдебиет тізімі:

1. Әлем спортын қызықтайық. Т. Өмірзақұлы. Алматы – 2010ж.

УДК 372.016.796

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА ПО ФУТБОЛУ

Федосеев Р., Щеголев Г.

Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін: Бұл мақалада футболдан әлем чемпионаттарын өткізудің негізгі ережелері қарастырылады.

Summary: This article discusses the issue of the main provisions of the world football championships.

Чемпионат мира по футболу, часто также называемый Кубок мира ФИФАА (от англ. *FIFA World Cup*), - главное международное соревнование по футболу. Чемпионат мира проводится управляющим органом мирового футбола- ФИФА, и участвовать в нём могут мужские национальные сборные стран-членов ФИФА всех континентов [1]. Финал Кубка мира проводится

каждые четыре года, как и Олимпийские игры, но с учетом региональных турниров каждый чемпионат мира длится более 3 лет. В отборочном раунде чемпионата мира 2018 г. приняли участие 209 команд. С 1998 г. 32 команды участвовали в финалах, которые проводятся каждые 4 года в течение примерно месяца в выбранной стране лиги (31 команда прошла квалификацию после квалификационного турнира и домашнего турнира). коллектив с 1938 г.). Теоретически турнир может быть организован несколькими странами, но на протяжении более 85 лет ФИФА доверяла двум странам организацию чемпионата мира по футболу. С тех пор организация неоднократно объясняла, что не намерена проводить турнир в двух или более странах (в отличие, например, от УЕФА, который неоднократно награждал чемпионаты Европы начиная с Евро 2000). Однако 13 июня 2018 года было объявлено, что ЧМ-2026 пройдет в трех странах. С 1938 по 2002 год победитель предыдущего чемпионата мира участвовал в финальном этапе без отбора; С 2006 года победитель предыдущего чемпионата мира будет проходить отборочный турнир на общих основаниях) [2].

Последняя часть чемпионата мира по футболу, которая проводится с 1930 года (с перерывом в 1942 и 1946 годах из-за Второй мировой войны), привлекает большую аудиторию и вызывает большой интерес во всем мире. Например, финал чемпионата 2006 года собрал 715,1 миллиона зрителей, что сделало его девятым по популярности. Последний чемпионат мира, завершившийся футболом, проходил с 14 июня по 15 июля 2018 года в России. Действующий чемпион мира - сборная Франции. Следующий чемпионат мира в 2022 году пройдет с 21 ноября по 18 декабря в Катаре. Чемпионат 2026 года впервые пройдет в трех странах: Канаде, Мексике и США.

За всю историю чемпионатов мира только 8 стран выиграли чемпионат. Больше всего чемпионатов на счету бразильцев - эта команда пять раз выиграла чемпионат мира. Италия и Германия четыре раза выиграла чемпионат мира; Аргентина, Уругвай и Франция выиграли чемпионат дважды, а Англия и Испания выиграли чемпионат по одному разу.

Единственный игрок, который стал трехкратным чемпионом мира как игрок, - это Пеле (1958, 1962 и 1970). Остальные 20 игроков были двукратными чемпионами, в основном бразильцами (13 чемпионатов в 1958 и 1962 годах, два чемпионата в 1994 и 2002 годах), а также четыре итальянца (на чемпионатах 1934 и 1938 годов) и сборная Аргентины. Чемпионаты 1978 и 1986 годов). Витторио Поццо - единственный тренер, команда которого выиграла два чемпионата мира (1934 и 1938). Марио Загалло, Франц Беккенбауэр и Дидье Дешам выиграли чемпионат и как игрок, и как главный тренер (Загалло - дважды как игрок (1958 и 1962), один раз как менеджер (1970)), Беккенбауэр и Дешам - один раз (Beckenbauer 1974 и 1990, Дешам 1998 и 2018). Абсолютный рекорд чемпионских титулов формально принадлежит Марио Загалло, который становился чемпионом всего четыре раза (в 1994 году в качестве помощника главного тренера). Подготовка первого международного состязания. Чемпионат мира по футболу - не первый футбольный матч в истории футбола.

Любительский футбол включен в программу Олимпийских игр с 1908 года. В 1909 году сэр Томас Липтон организовал турнир в Турине, который позже получил название «Первый чемпионат мира». Итальянцы, немцы и швейцарцы отправили на турнир лучшие профессиональные клубы, но Футбольная ассоциация Англии отказалась это сделать. Понимая, что турнир нельзя считать важным без участия основоположников британского футбола, Липтон пригласил для участия в турнире любительскую футбольную команду под названием FC West Auckland на северо-востоке Англии. Большинство из этой команды были шахтерами, но Западный Окленд выиграл турнир с континентальными профи. В 1911 году британцы вернулись в Италию, чтобы защитить титул, который они выиграли двумя годами ранее, и вернули себе турнир, победив «Ювентус» со счетом 6: 1 в финале [3]. Футбольный турнир на Олимпиаде, в котором приняли участие игроки из разных стран, был единственным международным соревнованием. В 1924 и 1928 годах победила уругвайская команда. Эти турниры официально признаны ФИФА «Чемпионатом мира среди любителей». Расширение профессионального спорта и стремительный рост разрыва между уровнем игры «профессионалов» и любителей вынудили ФИФА провести чемпионат мира по футболу. На Конгрессе ФИФА 1926 года Исполнительный комитет ФИФА учредил комиссию, состоящую из Бонне (президента) Швейцарии, Мейсла (секретаря) Австрии, Делонаи из Франции, Линнеманна из Германии и Феррети из Италии, и поручил ей изучить эту возможность. организация чемпионата мира. Окончательное решение по чемпионату мира было принято 28 мая 1928 года на Конгрессе ФИФА в Амстердаме.

Список использованной литературы:

1. Крауч, Терри. Чемпионат мира по футболу: полная история. - Лондон: Augum, 2020.
2. Лиси, Клементе Анджело. История чемпионата мира по футболу: 1930–2006 гг. - Лэнхэм, Мэриленд: Scarecrow Press, 2007.
3. Алмейда, Рони Дж. С чего все началось. - Лулу, 2016.

ОӘЖ 796.42

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАНЫҢ ШЫҒУ ТАРИХЫ

Халман С., Турамбай А.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.

Summary: Athletics is an Olympic sport that includes running, walking, jumping and throwing.

Жеңіл атлетика, аз дегенде, ең танымал спорт түрлерінің бірі. Шынында да, спорт сүйер қауымның арасында ол спорт ханшайымы атағын алады. Жеңіл атлетиканың тарихы Ежелгі Грецияда өткен Олимпиада ойындарындағы жүгіру

жарыстарынан басталды. Бұл жарыстар алғаш рет біздің эрамызға дейінгі 776 жылы өтті.

Қазіргі тарихты ескеретін болсақ, 1837 жылы Англияда өткен жарысты алғашқы сәтті талпыныс деп санауға болады. Бұл регби колледжінің студенттері арасында ұйымдастырылған қашықтыққа жүгіру жарысы болды. Келесі жылы оннан астам осындай жарыстар ұйымдастырылды [1].

19 ғасырдың ортасынан бастап жеңіл атлетика жарыстарының бағдарламасына кедергілермен жүгіру, спринт, гір лақтыру сияқты пәндер енгізілді; 1851 жылдан бастап мұнда ұзындыққа және жүгіруден биіктікке секіру енгізілген. Бірақ жеңіл атлетиканың 1896 жылы қайта жанданған Олимпиада ойындарының бағдарламасына енуі шын мәнінде жаппай спорт түрі болды.

Ежелгі Грекия Олимпиадасына құрмет көрсете отырып, жеңіл атлетика жазғы ойындардың ханшайымына және негізгі спорт түріне айналды. Жеңіл атлетикадан кез келген жарыста бірінші орын алу өте мәртебелі және құрметті саналды.

Жеңіл атлетика – жүгіру, жүгіру, көпсайыс, жүгіру, кросс және техникалық спорт түрлерінен тұратын олимпиадалық спорт түрі. Жеңіл атлетика әдетте спорт патшайымы деп аталады, өйткені ол ең танымал спорт түрлерінің бірі және оның пәндері әрқашан Олимпиада ойындарында ең көп медаль жеңіп алған. Жеңіл атлеттер – жеңіл атлетиканың бір немесе бірнеше түрімен айналысатын спортшылар.

Жеңіл атлетика өте көне спорт түрі болып саналады, оны барлық жерде кездесетін археологиялық олжалар (тиындар, вазалар, мүсіндер және т.б.) дәлелдейді. Жеңіл атлетиканың ең көне түрі жүгіру. Айтпақшы, жүгіру бір кезеңге тең - жүз тоқсан екі метр қашықтықта өткізілді. Стадион сөзі осы атаудан шыққан.

Жеңіл атлетикадан алғашқы Олимпиада чемпионы Коройбос (б.з.д. 776 ж.) болып саналады, бұл күн жеңіл атлетика тарихының басы болып саналады. Жеңіл атлетиканың заманауи тарихы 1837 жылы регбидегі (Ұлыбритания) колледж студенттерінің шамамен 2 км қашықтыққа жүгіру жарысынан және жүгіруден биіктігінен басталады.

1865 жылы жеңіл атлетиканы танымал етумен айналысқан Лондон атлетикалық клубы құрылды. 1880 жылы Британ империясының барлық жеңіл атлетика ұйымдарын біріктіретін әуесқойлық атлетика қауымдастығы құрылды. Жеңіл атлетиканың қарқынды дамуы Олимпиада ойындарымен байланысты (1896), онда оған ең үлкен орын берілді.

Жеңіл атлетика, әдетте, бірнеше кезеңге бөлінеді: біліктілік; $\frac{1}{4}$ финал; $\frac{1}{2}$ финал; финал. Жарысқа қатысушылардың саны жарыс ережесімен белгіленеді, ал ерлер мен әйелдер ортақ старттарға қатыспайды.

Жүгіру - ең көне спорт түрлерінің бірі, оған сәйкес жарыстың ресми ережелері бекітілген және 1896 жылы ең бірінші заманауи Олимпиада ойындарынан бастап бағдарламаға енгізілген. Жеңіл атлетикада жүгіру келесі

түрлермен ұсынылған: спринт, орта қашықтыққа жүгіру, ұзақ қашықтыққа жүгіру, кедергімен жүгіру, эстафеталық жарыс.

Жеңіл атлетикада жүгіру түрлері: Қысқа қашықтыққа жүгіру (100 м, 200 м, 400 м), стандартты емес қашықтыққа 30 м, 60 м, 300 м жатады. Орта қашықтыққа жүгіру (800 м, 1500 м, 3000 м), қосымша, 600, 1000, 1610 м (мили), 2000 м таңдауға болады. Ұзақ қашықтыққа жүгіру (5000 м, 10000 м, 42195 м). Аренада 2000 м және ашық стадионда 3000 м кедергілерден өту (кедергілерден жүгіру). Кедергілермен жүгіру (әйелдер – 100 м, ерлер – 110 м, 400 м). Эстафеталық жарыс (4×100 метр, 4×400 метр).

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Лёгкая атлетика. Справочник / Составитель Р. В. Орлов. — М.: «Физкультура и спорт», 1983. — 392 с.

ОӘЖ 796.07

БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Хасанов Н., Кадиркулов С. А., Лесбекұлы Б.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье будут затронуты современные проблемы и пути выхода из них, связанные, прежде всего, с правильным взаимодействием школы и семьи, целенаправленной организованной совместной работой родителей, учителей начальных классов и медицинских работников, формирование позитивной мотивации к здоровому образу жизни и воспитание ответственного отношения к здоровью в формировании физической культуры младших школьников.

Summary: The article will touch upon modern problems and ways out of them, primarily related to the correct interaction of school and family, purposeful organized joint work of parents, primary school teachers and medical professionals, the formation of positive motivation for a healthy lifestyle and the upbringing of a responsible attitude to health in the formation of physical culture of younger schoolchildren.

Бастауыш сынып оқушыларының физикалық денсаулығы мәселесі әсіресе соңғы жылдары өзекті болып отыр. Бұл мәселемен педагогтар, физиологтар, әдіскерлер, медицина қызметкерлері айналысуда. Физикалық денсаулық дененің жағдайы мен жұмысымен анықталады. Егер адам физикалық сау болса, онда ол өзінің барлық міндеттерін еркін орындай алады. Ол мектепте сәтті оқуға және үйде барлық қажетті істерді жасауға жеткілікті қуатқа ие. Дене тәрбиесі-бұл тек дене шынықтыру сабақтары ғана емес, сонымен қатар валеологиялық тәрбие, сонымен қатар оқушының дене тәрбиесі. Физикалық денсаулықты сақтау-кіші оқушының өмірге деген физикалық дайындығы. Тәрбиенің басқа түрлерімен бірлікте және оңтайлы әлеуметтік жағдайда дене тәрбиесі жеке тұлғаның жан-жақты дамуының негізгі факторларының бірі болып табылады.

Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтына оң ынтасын қалыптастыру және денсаулыққа жауапкершілікпен қарауға тәрбиелеу, ең

алдымен, мектеп пен отбасының дұрыс өзара іс-қимылына, ата-аналардың, бастауыш сынып мұғалімдері мен медицина қызметкерлерінің мақсатты ұйымдастырылған бірлескен жұмысына байланысты. Бастауыш мектеп жасындағы балалардың физикалық және психикалық денсаулығы көбінесе олардың белсенді ынтымақтастығы мен ағарту, емдеу-алдын алу және дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыру мен жүргізудегі өзара іс-қимылына байланысты.

Отбасындағы және бастауыш мектептегі білім беру және сауықтыру жұмыстарының тиімділігі мұғалімдер, оқушылар, ата-аналар мен медицина қызметкерлері арасындағы қарым-қатынастың дамуына байланысты. Отбасы мен мектептің белсенді өзара іс-қимылы, өзара сенім мен ынтымақтастық негізінде ағарту және сауықтыру жұмыстарын бірлесіп ұйымдастыру арқылы тәрбиелік және дамытушылық әсер айтарлықтай күшейтіледі. Сондықтан бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтын қалыптастыру және денсаулыққа жауапкершілікпен қарауды тәрбиелеу үшін бұл процеске мұғалімдерді ғана емес, ата-аналарды да, медицина қызметкерлерін де тарту өте маңызды. Отбасы мен мектеп жағдайында салауатты өмір салтын қалыптастыруға, кіші мектеп жасындағы балалардың денсаулығын нығайтуға және сырқаттанушылықтың алдын алуға бағытталған бірлескен ағарту және сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыру қажет [1].

Қазіргі бастауыш мектептің маңызды міндеттерінің бірі - салауатты өмір салтын қалыптастыру және оқушылардың денсаулығын сақтау мен нығайтуға саналы, жауапты көзқарасты тәрбиелеу. Мұғалімдер ғана емес, ата-аналар да салауатты өмір салтын үйретуге, бастауыш сынып оқушыларының денсаулығына жауапкершілікпен қарауға тәрбиелеуге міндетті. Осы сауықтыру міндеттерін шешуде ата-аналардың, бастауыш сынып мұғалімдерінің және медицина қызметкерлерінің белсенді қатысуымен мақсатты түрде ұйымдастырылған білім беру және дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарының маңызы ерекше.

Баланың дене және психикалық денсаулығының негіздері және салауатты өмір салтын жүргізудің бастапқы дағдылары балалар мен жасөспірімдер жылдарында қалыптасады. Сондықтан салауатты өмір салтын үйрету және денсаулық пен салауатты өмір салтына саналы, жауапты көзқарасты тәрбиелеу балалық шақтан басталуы керек. Бұл мұғалімдер, ата-аналар мен медицина қызметкерлерін отбасы мен мектеп жағдайында бірлескен білім беру және сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыруға және өткізуге белсенді тарту арқылы мүмкін болады. Отбасы мен мектептің белсенді өзара іс-қимылымен салауатты өмір салтын қалыптастыруға және бастауыш сынып оқушыларының физикалық және психикалық денсаулығын нығайтуға бағытталған дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарының тиімділігі артады.

Мектеп жасындағы балалардың денсаулығын сақтау және нығайту, салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемасы соңғы жылдары арнайы зерттеулердің тақырыбына айналууда.

Бастауыш мектептегі оқу кезеңіне сәйкес келетін бастауыш мектеп жасының шекаралары қазіргі уақытта 6-7 жастан 9-10 жасқа дейін белгіленеді. Осы кезеңде баланың одан әрі физикалық және психофизиологиялық дамуы жүреді, бұл мектепте жүйелі білім алу мүмкіндігін қамтамасыз етеді.

Мектепте оқудың басталуы баланың дамуындағы әлеуметтік жағдайдың түбегейлі өзгеруіне әкеледі. Ол "қоғамдық" субъектіге айналады және қазір әлеуметтік маңызды міндеттерге ие, олардың орындалуы әлеуметтік бағалауды талап етеді. Бастауыш мектеп жасында айналадағы адамдармен қарым-қатынастың жаңа түрі қалыптаса бастайды. «Ересек адамның сөзсіз беделі бірте-бірте жоғалады және бастауыш мектеп жасындағы соңына қарай құрдастары бала үшін үлкен маңызға ие бола бастайды, балалар қауымдастығының рөлі артады», - дейді И.Ю.Кулагин [2].

Айта кету керек, қазіргі балалар ұжымдық «аула» ойындарын ойнауды тоқтатты. Оларды теледидар мен компьютерлік ойындардың барлық түрлері алмастырды. Егер сіз мектепке дейінгі жастағы ойын әрекеті жетекші екенін ескеретін болсаңыз, онда баланың мектеп табалдырығын аттаған кездегі жағымсыз тосынсыйлардың бірі - қозғалысқа тыйым салу. Бірақ бала соншалықты бірден қалпына келе алмайды. Ішкі ортаның тұрақтылығын сақтау факторы бола отырып, мотор функциясы ағзаның өмір сүруінің өзгеретін жағдайларына тез бейімделуін қамтамасыз етеді. Сонымен қатар, бұлшықетпен жұмыс істей отырып, бала тек жұмсап қана қоймай, оған дене, ми, интеллект құруға мүмкіндік беретін энергияны үнемдейді. Баланың қарқынды өсуі мен дамуы кезеңінде тірек-қимыл жүйесі дамып келе жатқан организм үшін жетекші болып табылады, ал қалғандары оған, соның ішінде миға тікелей байланысты дамиды [3].

Дәстүрлі дене шынықтыру сабақтары баланың қозғалыс белсенділігінің тәуліктік нормасының тек 11% - ын ғана өтей алады. Сондықтан біздің мектепте күн сайын музыкамен өткізілетін зарядтаудан басталады. Өткен жылдан бастап дене шынықтырудың қосымша үшінші сабағы енгізілді. Түскі астан кейін балалар бір сағаттық серуенге шығады. Түстен кейін олар бассейнге барады немесе хореографиямен айналысады. Бұл қажетті мотор белсенділігінің 70% құрайды. Сонымен, сауалнаманың мәліметтері бойынша, бастауыш сынып оқушыларының бос уақыты 17% - дан 1 сағаттан, ал 39% - дан 1 сағаттан аз уақытты таза ауада өткізеді [4].

Демалыс күндері көшеде болу балалардың 59% -ында ұзағырақ болады. Бірақ көптеген балалар ата-аналарымен бірге дүкенге баруды қарастырады. Бос уақытында ойын таңдаудағы ұлдар мен қыздардың мүдделері әр түрлі: ұлдар ойындардың аз мөлшерімен шектеледі және жеңілдетілген ережелерге сәйкес футбол мен хоккей доптарын артық көреді. Қыздардың ойын әрекеті әртүрлі моторикамен сипатталады. Бір қызығы, бастауыш мектеп жасында балалар дене белсенділігіне қатысуға немесе қатыспауға қатысты шешімдердің 70% - ын, олардың субъективті бағаланған дайындық деңгейіне сүйене отырып қабылдайды. Сонымен қатар, балалар өздерінің сүйікті іс-әрекеттері туралы физикалық жаттығулар, ашық ойындар туралы жауаптарын бірінші

орындардың біріне қоя отырып, оларға көп уақыт бермейді. Бос уақытындағы негізгі іс-шаралар ретінде балалар әлі де теледидар мен компьютерде ойын деп атайды. Ата-аналардың сауалнамасына сәйкес, сабақтан тыс уақытта балалардың 10% - дан астамы моторикамен (спорт секциялары, билер) айналысады, ал 30% - ы музыка мектептеріне, өнер студияларына және шет тіліндегі сабақтарға қатысады, қосымша ақыл-ой және статикалық жүктеме алады. Бір таңқаларлығы, ата-аналардың шамамен 30% -ы бассейнге, Фитнес-клубтар мен спортзалдарға жүйелі түрде барады. Көптеген адамдар балаларға мектеп жүктемесі жеткілікті деп санайды Горбунов А.Ю., Макаренко В.Г. [5]. Бірақ мотор белсенділігінің төмендеуі және онымен бірге жүретін функционалдық бұзылулар мен созылмалы аурулардың белгілері кез-келген жастағы студенттерге қажет функционалды жайлылық жағдайының пайда болуына мүмкіндік бермейді, бұл адам іс-әрекетінің жоғары деңгейі мен нейробиологиялық шығындардың оңтайлы үйлесімі ретінде анықталады. Мотор қажеттіліктерін шектеу нәтижесінде «жағымсыз қондырғы» жасалады [6].

Баланың мотор энергиясының қоры соншалықты үлкен, ол ойын барысында табиғи қозғалыс қажеттілігін өз бетінше жүзеге асырады. Кішкентай балалар инстинктке сүйене отырып, ойындағы мотор белсенділігінің қарқындылығы мен уақытын өздері реттейді. Балаға ойнау, даму керек емес кедергі. Ол анасы мен әжесіне қарағанда әлдеқайда дұрыс, ол бір аяғымен қанша секіретінін, арқанмен қанша бұралатындығын анықтайды - бұл табиғатқа тән. Баланың ертеңгі ақыл-ойы мен бүгінгі летаргиясы тікелей байланысты.

Белсенді физикалық компоненті бар іс-шаралар кіші мектеп оқушыларымен жұмыс жасауда маңызды мәселелердің барлығын шешуге мүмкіндік береді: олардың қозғалыс қажеттілігін қанағаттандыру және эмоцияларды тұрақтандыру денеңізді басқаруға үйрету тек физикалық ғана емес, сонымен бірге ақыл-ой және шығармашылық қабілеттерін дамыту [7].

Оң эмоциялар ағзадағы физиологиялық процестерді жақсартады және барлық органдар мен жүйелердің жұмысын жақсартады. Бастауыш сынып оқушылары үшін ойын дене белсенділігінің бейімделу және профилактикалық әлеуеті дұрыс көзқараспен оның түзету және сауықтыру мәнімен үйлеседі. Ойын бастауыш сынып оқушыларының физикалық дамуы мен денсаулығында жиі кездесетін кемшіліктердің алдын-алуды (пайда болуын болдырмау) және қайталама (асқынулардың алдын-алу) қамтамасыз ете алады.

Білім беру мазмұнындағы өзгерістер оқушының жеке басының қалыптасуы тұрғысынан ерекше мәнге ие болады. Қазіргі кезеңде қоғамның болашақ зияткерлік элитасының жеке басын қалыптастырудың көптеген маңызды стратегияларының ішінен адамның дене және рухани компоненттерінің, жеке тұлғаның және жалпы қоғамның әлеуметтік-мәдени принциптерінің бірлігі ерекшеленеді.

Осыған байланысты қазіргі мектептің білім беру процесінде мәдениеттердің қажетті интеграциясы оқушы тұлғасының ішкі (рухани) және сыртқы (дене) бастауларының қалыптасуының маңызды шарты болып табылады. Мәдениеттің көптеген құбылыстарының ішінде өсіп келе жатқан

адамның (оқушының), әсіресе жас кезіндегі санасына, жеке қасиеттеріне (көзқарастарына) жағымды әсер ететін физикалық мәдениет ерекше ерекшеленеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Кулагина И. Ю. Кіші мектеп оқушылары: даму ерекшеліктері. - М.: Эксмо, 2019.
2. Горбунов А.Ю., Макаренко В. Г. кіші оқушы тұлғасының дене тәрбиесінің мазмұны мен құрылымы. М. – 2019
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т. А. 3-сыныптағы дене шынықтыру және денсаулық. - М.: Тетрасистемалар, 2020.
4. Иванов И.В. Кіші оқушының физикалық және рухани тұлғалық дамуын дене шынықтыру тәсілдерімен интеграциялау технологиясы // Педагогика, психология және дене тәрбиесі мен спорттың медициналық-биологиялық мәселелері. - 2020. - № 2.
5. Кудрявцев М.Д., Швалева Т.А. Дене шынықтыру сабақтарында бастауыш сынып оқушыларының дербестігін дамыту // Бастауыш мектеп. - 2019. - № 5.
6. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Мектептегі дене шынықтыру-сауықтыру жұмысы. - М.: ЭНАС ҰО, 2020.
7. Кулагина И. Ю. Кіші мектеп оқушылары: даму ерекшеліктері. - М.: Эксмо, 2019.

ОӘЖ 796/799(075я)

ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫ

Юлдашов К., Абдижалилов Д., Иристаев И.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье описывается игра волейбол.

Summary: The article describes the game of volleyball.

Қоғамда ұжымдарды ортақ іс-әрекеттерінің түрлеріне қарай ажыратады, солардың ішінде спорт ұжымдары шешуші орындардың біріне жатады. Себебі дене тәрбиесі – мәдениет пен спорт, денсаулық кепілі, олай болса ұжымдық іс-әрекетті тез шешуге көмектесетін спорт ойындары, оның ішінде волейбол ойыны және ол ойынға қатысушылар еліміздің әлеуметтік – экономикалық дамуын тездету, қоғам дамуының жаңа деңгейін жоғары дәрежеге көтереді.

Волейбол ойыны адам баласына өте пайдалы табиғи қозғалыс, сонымен қатар жүгіру, жүру, секіру, лақтыру т.б. жаттығулардан тұрады. Бұл ойынды 10 жастан бастап кез келген жаста ойнауға болады. Сондықтан дене шынықтыру жаттығуларының бірі ретінде волейбол дене үшін ең тиімді және пайдалы.

Волейбол — деген сөздің мағынасы **“ұшатын доп”**. Волейболды дене шынықтыру пәнінің оқытушысы Уильям Морган ойлап тапқан. Волейбол ойынының кіндік кескен ортасы – Американың Гелиоке қаласы. Бұл 1895 жылы болған оқиға еді. Колледж оқытушысы Вильям Морган сабақ кезінде теннис орнын екі сырыққа бойлап жоғары көтеріп қойып, оқушыларға допты екі жаққа допты алма-кезек лақтырып ойнауды көрсетіп, оны оқушылардың да қайталауын талап етеді.

1895 жылы теннистің торын 197 сантиметрге көтергенде, оның оқушылары баскетбол камерасын лақтырып ойнаған. Тек 1896 жылы ғана ойын

волейбол деп атала бастаған. Ал ойынның ережелер 1925 жылға дейін қалыптасқан.

Ойын алаңының көлемі 18х9метр. Алаң 2,43м (ерлер үшін, ал әйелдер үшін 2,24м) биіктікте орналасқан тормен бөлінген. Алаңда бір уақытта 6 адам, команда құрамында 14 адамға дейін болады.

Ойынның мақсаты – допты ұру, қарсыластарының алаңына допты жоғарыдан ұру немесе допты ұру кезінде қателестіруге тырысу. Допты бірінші болып ойынға ұруы жеребе арқылы шешіледі. Келесіде ұпай алған командаға допты ойынға қосу кезегі беріледі. Екінші командаға доп беру құқығына ие болған ойыншылар өз аймағында сағат тілі бойынша орындарын ауыстырады.

Ойын регламенті 25 ұпайға дейін және ұпай айырмашылығы 2 болғанша ойнай береді. Үш ойынды жеңіп алған команда жеңімпаз болады. Бесінші ойында ұпай саны 15-ке дейін жүреді. Төртінші ойынан кейін және бесінші ойында егерде бір командада 8 ұпай болса, командалар ойын аумақтарын ауыстырады [1].

Ойын техникасының элементтеріне: 1) бастапқы қалып (волейболшының тұрысы); 2) допты ойынға қосу; 3) допты командалас серігіне беру; 4) шабуылдау соққылары; 5) тосқаул қою жатады.

Енді үш қызықты фактге назар аударайық: 1) волейбол ойыны кезінде доптың жылдамдығы 130км/сағ.жетеді; 2) бразильдік волейболшылар бірінші болып допты ойынға секіріп тұрып қосқан. Олар 1984 жылғы Олимпиадада күміс медальді жеңіп алған. 3) 2002 жылы "Кунео" мен "Сислей" командаларының арасында болған ойын 48 минутке созылған да, 54:52 есебімен аяқталған.

Европа мемлекеттерінің алғашқы біріншілігі 1948 жылы дүние жүзінің біріншілігі 1949 жылы өткізілді.

Адам баласының ойлап тапқан әрбір пайдалы әрекеттерінің өміршеңдігі оның қоғам мүшелерінің ортақ қазынасына, өмірлік салтқа айналуынан көрінетін шындық. Олай болса біз әңгіме етіп отырған волейбол спорт ойыны – бар ұлт үшін ортақ қазына, өйткені оны өмірге құштар жандар ойлап тауып өмір нәріне енгізген ғой.

Волейбол ойынына тән ерекшелік – оның ұжымдық сипаты, ол жастар үшін тәрбиенің шешуші факторы және біздің қоғам жағдайында бала өмірін ұйымдастырудың негізгі формасы да десе қателеспейміз.жеке тұлғаның жан — жақты дамуы үшін ұжымда қолайлы жағдайдың болуы қажет. Тұлға жарасымды даму мүмкіншілігін ұжымнан алатын болғандықтан ұжымда тұлғаның бас бостандығы болуы басты шарт. Себебі әрбір өзінің мүшелерін ұйымдастыру қажеттігі қоғамның өзі бетбұрыс ұжым ретінде өмір сүретіндігінен туындайды.

Қазақстан волейбол тарихында алғаш рет КСРО-ның еңбек сіңірген жаттықтырушысы атанған Октябрь Қыдырбай ұлы Жарылқапов. Оның шәкірті Заңғар Жаркешов жетекшілік еткен Қазақстанның “Буревестник” командасы 1969 жылы КСРО –ның чемпионы, 1970-1971 жылдары волейболдан Европа кубогын жеңіп алды.

Қазақстан құрамасының базалық клубы болып саналатын “Рахаттық” арулар 2001 жылғы 16-20 мамырда Вьетнам Республикасында өтетін клубтық командалар арасындағы Азия біріншілігінде ел намысын қорғады. Команданың бапкері – Қазақстандағы волейбол ойынының бұрынғы майталманы В.Шаприн. бұл командамен қатар еліміздің абройын халықаралық жарыстарда асқақтатуға атсалысар командалар да бар. Олар – Алматылық “Глотур”, Ақсай қаласынан “Қарашығанақ”, Астана қаласынан “Астана қанаты” атты волейбол спорт ойынының жұлдыздары.

Қазіргі Қазақстан Республикасының волейболшы қыздары кіндік Азиядағы ең азулы ойыншылар қатарында. Мемлекетіміздің намысын қорғаушылар дайындауда жетекші тұлғалар бапкерлер екендігі белгілі, бірақ сол ұлағатты ұстаздардың өздері үшін де үздіксіз іздену, үйрете отырып кемелдену бұл өмір заңы екені бәрімізге мәлім. Сондықтан да авторлар бұл әдістемелік оқу – құралын болашақ спорт мамандары мен жас бапкерлер үшін қосымша әдістемелік құрал ретінде ұсынуды ниет еткен [2] .

Сонымен, волейбол ережелерін қарастырыңыз. Ойын көлемі 18х9 метр тікбұрышты алаңда өтеді. Волейбол алаңы ортасында тормен бөлінген. Ерлер үшін тордың биіктігі - 2,43 м, әйелдер үшін — 2,24 М. ойын сфералық доппен 65-67 см, салмағы 260-280 г.

Волейбол ойынында ең әуелі, бастапқы тұрыс- ойын барысында еңкейініп, екі қолды шынтақтан бүгіп,басты көтеріп алдыға қарап тұру. Ұшып келе жатқан допты қағып алу үшін әр түрлі қозғалыстар орындалады. Алдыға, оңға, солға, аттау, допты қағу үшін секіріп барып қолға құлап түсу, т.б. қозғалыстар орындалады.

Екі команданың әрқайсысында 14-ке дейін ойыншы болуы мүмкін, әр уақытта алаңда 6 ойыншы болуы мүмкін. Ойынның мақсаты-допты еденге, яғни қарсыластың жартысының ойын алаңына шабуыл жасау немесе оны қателесу. Ойын допты лот бойынша беру арқылы ойынға енгізуден басталады.

Допты ойынға енгізіп, сәтті ұтыс ойнағаннан кейін, алаң ұпай жинаған командаға өтеді. Ойыншылар саны бойынша алаң шартты түрде 6 аймаққа бөлінген. Әр ауысудан кейін ұпай жинау нәтижесінде өтінім беру құқығы бір командадан екінші командаға ауысады, ойыншылар келесі аймаққа сағат тілімен ауысады.

Нәтижеге бағытталған құзыретті маман дайындау мақсатында ұсынылған баяндаманың қорытындысы.

Қазіргі уақытта заман талабына сай маман дайындау келешектің кезек күттірмес тапсырмаларының бірі.Спорт жарыстарында әлемдік деңгейде мемлекеттің намысын қорғайтын ұл-қыздарымыздың болуы, сапалы білім нәтижесіне байланысты. Осы бағыт-бағдарды негізге ала отырып жүргізген жұмыстарым бойынша көптеген нәтижеге қол жеткіздім. Колледждің қыздар волейбол командасы қалалық және облыстық жарыстарда өз жетістіктерін көрсетуде. Болашақ жастарға білім берумен қатар, еліміздің намысын қорғап, ұлтына пана болар азамат тәрбиелеу баршамыздың міндетіміз екенін ескере отырып, шәкірт тәрбиелеу жолында үнемі ізденісте болайық дегім келеді .

Волейболдағы ережелерді бұзу.

Төменде ойынға тән ойыншылар мен жаттықтырушылардың қателіктері келтірілген.

Кезде

- Ойыншы аяғымен алаңның кеңістігіне шықты.
- Ойыншы допты лақтырып, ұстап алды.
- Төрешінің ысқырығынан кейін 8 секундтан кейін доп қарсыластар командасына беріледі.

- Антеннаны доппен тигізу.

- Әлемдік және беруді дейін ысқырықтан судья.

Ұтыс ойыны кезінде

- Үштен астам жанасу жасалды.

- Белсенді ойын әрекетін орындайтын ойыншымен тордың жоғарғы жиегіне тию.

- Ойыншы шабуыл кезінде үш метрлік сызықтың артқы сызығын басып озады.

- Қабылдау қатесі: допты екі рет түрту немесе ұстап тұру.

- Соққы кезінде антеннаны доппен тигізу.

- Қарсыластың ойын алаңына шығу.

Регламент

- Шоқжұлдыздың бұзылуы.

- Ойыншылардың немесе жаттықтырушының біреуінің спорттық емес әрекеті.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі:

1. Иванов Г., Қарақов А. Дене Тәрбиесі,- Алматы :Рауан, 1991
2. Икманова Г. Саулық пен сымбат. - Алматы : Қайнар , 1991



ОӘЖ 004.855.5

ХИМИЯ ПӘНІН ОҚЫТУДА ПӘН АРАЛЫҚ БАЙЛАНЫС ЖӘНЕ БЕОРГАНИКАЛЫҚ, ОРГАНИКАЛЫҚ ҚОСЫЛЫСТАРДЫҢ ОҚЫТУ МАҢЫЗЫ

Абикаимова Г.З., Анарметова М.Б., Нурдинова Ш.З.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Статья посвящена вопросам осуществления межпредметных связей в преподавании химии рассмотрены вопросы отражения в учебных программах общеобразовательной школы. теории, понятия и рекомендации учащихся. Приведены примеры работ ведущих исследователей по реализации аспектов (образование, воспитание, развитие) и междисциплинарной деятельности учителей, а также учебной и познавательной деятельности учащихся.

Summary: The article is devoted to problem of realization of intersubject connections in teaching chemistry in secondary school. It is considered the issues reflected in educational programs of school subjects intersubject connections for pupils mastering academic theories, concepts and ideas. It is given the examples of work by leading researches on the realization aspects (educational, educative, developmental) and intersubject connections in teaching activities of teachers, and in the process of educational and cognitive activity of schoolchildren.

Пәнаралық байланыстар мәселелері, теориялық және эксперименттік тәсілдер өткен ғасырдың 60-70 – ші жылдары әзірленді. Олардың негіздері кейінгі жылдары жетілдірілген оқу бағдарламалары ретінде енгізілді. Олар орта мектепте оқытылатын пәндердің ерекшеліктерін ескере отырып, оқушылардың сабақтардағы оқу теорияларын, тұжырымдамалары мен идеяларын игеруі кезінде қандай пәнаралық байланыстарды жүзеге асыру керектігі туралы нұсқаулар берді.

Пәнаралық байланыстардың жан – жақты әсері олардың маңызды ерекшелігімен түсіндіріледі, өйткені олардың үш функционалды аспектісі бар: оқыту, дамыту және тәрбиелеу. Оқыту процесінің дұрыс әдістемелік дайындығымен мұғалімдердің оқыту іс-әрекетінде де, оқушылардың оқу танымдық іс-әрекеті процесінде де пәнаралық байланыстардың барлық үш аспектісін тиімді және дәйекті іске асыру қамтамасыз етіледі [1].

Пәнаралық байланыстар көбінесе студенттердің теориялық материалдарды (теориялар, заңдар, ұғымдар, фактілер, ғылыми әдістер) игеруі, дағдыларды игеру (зияткерлік және жалпы білім беру), экономикалық мәселелермен танысу және т. б. нәтижесінде пайда болады.

Дидактикада қарастырылған мәселенің тақырыбы әртүрлі критерийлерге негізделуі мүмкін пәнаралық байланыстардың жіктелуі болып табылады. Хронологиялық критерий бойынша зерттелетін пәнге, бұл жағдайда химияға қатысты ілеспе, алдыңғы және перспективалы қатынастар ажыратылады. Ақпараттық критерий нақты, тұжырымдамалық, теориялық байланыстарды

ажыратады. Алайда, әр түрлі заттар арасындағы байланыстардың ерекшелігін ескермеуге болмайды: химия және физика, химия және тарих, Химия және биология, химия және география және т.б. [2]. Химияның биологиямен пәнаралық байланысы оңай орнатылады: химиялық элементтердің биологиялық рөлі, заттардың физиологиялық әсері, сондай-ақ органикалық заттардың биологиялық объектілермен тығыз байланысы. Табиғаттағы азот, көміртек сияқты жеке элементтердің циклын қарастыру маңызды дүниетанымдық мәнге ие. Биологиямен осы байланыстардың мысалын қолдана отырып, материяның анықталмауы идеясын атап өтуге болады.

Географиямен пәнаралық байланыс жекелеген элементтер мен олардың кен орындарының табиғи қосылыстарын зерттеу процесінде жүзеге асырылады. Пәнаралық байланыстар физика мен химияға ортақ заңдардың (энергияның сақталу және өзгеру заңы, Д. И. Менделеевтің периодтық заңы), терминологиямен, бірліктер жүйесімен және т. б. танысқан кезде заттың құрылымы мен оның қасиеттері туралы ұғымдар жүйесі арқылы орнатылады.

Мектептегі білім студенттерге жеке пәндер бойынша оқшауланған білім емес, айналамыздағы әлем туралы білім жүйесін беруі керек. Оқушылар негіздері оқу курстарында баяндалған барлық ғылымдар нақты әлемнің әртүрлі жақтарын зерттейтінін түсінуі керек. Мұның бәрін оқушыларға мектепте оқу процесінде пәнаралық байланыстарды ұтымды жүзеге асырған жағдайда ашуға болады. Математика, физика, химия және басқа пәндерді оқу кезінде алған білімдерін синтездеу, оларды үнемі бір-бірімен байланыстыру және зерттелген теориялар негізінде студенттер бір пән бойынша білім алу біртұтас жүйенің элементі екенін түсінеді. Әр түрлі пәндерден алынған білімді синтездей білу студенттерге бұл білімді жаңасына ауыстыруға мүмкіндік береді

және оларды кешенді тәсілді талап ететін міндеттерді шешу кезінде практикада қолдану.

Математика мен жаратылыстану, гуманитарлық, техникалық, әлеуметтік ғылымдар арасындағы терең байланыстар тиісті оқу пәндері арасындағы байланыста көрінеді. Зерттеушілер атап өткендей, оқу процесінде оқу пәндері мазмұнының өзара байланысын ұтымды пайдалану арқылы оқушылардың білім сапасын нақты арттыруға болады [3].

Оқу процесінде кез-келген таным тіл негізінде қалыптасады. Әрбір ғылымның тілдік негізі бірнеше аспектілерге ие. Сонымен, математика үшін бұл аспектілер Ана тілі және математикалық тіл (терминдер мен символдар тілі); Физика үшін – ана тілі, математикалық тіл, физикалық тіл (физикалық терминдер мен символдар тілі); химия үшін – химиялық тіл, (химиялық терминдер, таңбалар тілі).

Табиғи пәндердің математикамен байланысы есептеу есептерін шешуде, сондай-ақ әртүрлі графиктерді құру кезінде жүзеге асырылады. Мұғалімдер бұл байланыстарды оқу бағдарламаларына сәйкес жүзеге асырады, соның ішінде оларды сабақтың мазмұнына енгізіп, оқушылардың назарын аударады, оқушылардың қоршаған әлем мен құбылыстар туралы ғылыми негіздерін қалыптастыру процесінде олардың мәні мен функцияларын ашады.

Оқушылар осы пәнаралық байланыстарды қабылдай отырып, кейіннен оларды практикалық оқу іс-әрекеті процесінде жүзеге асырады және игереді, оқу практикалық міндеттерін, тапсырмаларын орындайды, пәнаралық сипаттағы схемалар, модельдер жасайды.

Қазіргі қоғам мектеп алдында теориялық анықтауға және оңтайлы дидактикалық жағдайларды қолдануға, студенттерге олардың өзара байланысын, жүйелілігі мен күрделілігін көрсете отырып, ғылым негіздері туралы жүйелі білім беруге арналған орта мектепте білім берудің бүкіл процесін жетілдіруге сапалы жаңа көзқарас қояды. Оқушыларға ғылыми білім жүйесінің негізгі өзегін құрайтын ғылыми ұғымдар мен заңдылықтарды қалыптастыруға арналған негізгі мектеп пәндерін оқытудағы жүйелік-құрылымдық және белсенді көзқарастар тұрғысынан мәселені қарастыру және шешу қажет. Пәнаралық байланыстарды жүзеге асыру үшін біз оның негізгі компоненттерін бөліп аламыз:

- барлық жаратылыстану ғылымдарын зерттеу объектісі адамның айналасындағы материалдық әлем болып табылады;
- ғылыми дүниетанымды қалыптастыруда жаратылыстану ұғымдарын игеру маңызды рөл атқарады;
- табиғат ғылымдарында студенттердің ұғымдарды игеру процесінде танысатын көптеген жалпы зерттеу әдістері бар;
- оқушылардағы пәнаралық байланыстар функциясын анықтау үшін пәнаралық құзыреттілікті дамыту қажет;
- дидактикалық жүйені негіздеу және пәнаралық байланыстарды жүзеге асыру үшін жаратылыстану циклінің барлық пәндерінің жалпы түсініктерін қалыптастыру қажет.

Аралас пәндерді өзара байланысты оқытудың оқушылардың жаратылыстану-ғылыми түсініктерін қалыптастыру сапасына әсері зерттелді [4].

Химия, барлық басқа заттар сияқты, кең философиялық жалпылау үшін материал беруі керек. Сонымен қатар, айналадағы құбылыстардың бастапқы принциптері мен идеяларын және олардың заңдылықтарын білу химиялық құбылыстардың өзара байланысын жақсы түсінуге, химиялық процестердің қозғаушы күштері мен заңдылықтарын түсінуге мүмкіндік береді.

Пәнаралық байланыстар, әсіресе мектеп байланыстары ғылымдағы қатынастардың объективті көрінісі болып табылады, сондықтан олардың ерекшеліктерін білдіреді [1, 3-40 Б.].

Пәнаралық байланыстарды жүзеге асыруға экологиялық тәрбие көмектеседі. Тұлғаға бағытталған оқыту жағдайында экологиялық тәрбие ерекше орын алады, өйткені ол жеке тұлғаны қалыптастыруда маңызды рөл атқарады. Химия пәнінің мұғалімі бұл мәселеге екі жағынан жақындауы мүмкін:

1) тірі организмдердің тіршілігіндегі және жансыз табиғаттағы химиялық процестердің рөлін ашу арқылы. Бұл жағдайда химияның жабайы табиғат өміріндегі оң рөлі анықталады;

2) көрсету құралы, қоршаған ортаға химияның қасақана шабуылының қаншалықты зиянды екенін және оның қандай ауыр зардаптарға әкелуі мүмкін екенін көрсететін материалдар. Бұл тәсіл табиғатқа ұқыпты, адамгершілік көзқарасты, табиғи процестер мен оларға әсер етуі мүмкін факторлар туралы химиялық білім алуға деген ұмтылысты тәрбиелейді [2, 46-бет].

Химия курсының әртүрлі тақырыптарын оқытуда қолданылатын химия бойынша экологиялық білімнің мазмұны белгілі бір дәрежеде әдістеме мен мұғалімдер жұмысының практикасында әзірленген. Оқушыларды қоршаған табиғатты сақтау үшін белсенді күрескерлерге тәрбиелеу, қоршаған ортаны қорғау бойынша белсенді іс-әрекетке деген ынтаны ояту өте маңызды.

Химия курсының мазмұнын экологияландыру мәселесін ашуға В. Н. Назаренко үлкен үлес қосты [5]. Ол химия бойынша экологияландырылған бағдарлама әзірледі. Осындай бағдарламаны біз Қырғыз Республикасының мектептері үшін де әзірледік [6]. Алайда, бұл бағдарлама фрагменттелген және барлық мектептерде қолданылмайды. Біліктілікті арттыру курстарында химия мұғалімдері осы бағдарламамен танысады және практикалық сабақтарда жиналған материалды кейіннен химия сабақтарында қолдана отырып, суға (ағынды, су құбыры, өзен) талдау жүргізеді.

Орта мектепте оқытылатын жаратылыстану циклінің оқу пәндері-жаратылыстану, биология, физикалық география, физика, химия, астрономия – қазіргі заманғы биологиялық, физикалық, географиялық, химиялық ғылымдардың дидактикалық өңделген негіздері. Бұл ғылымдар терең өзара әрекеттесумен сипатталады, соның арқасында олар үздіксіз өзара әсермен көрінеді және дамиды. Табиғат ғылымдары циклінің мұндай ерекшелігі-табиғаттың объективті белсенді диалектикалық қатынастарының көрінісі. Сондықтан олардың объективті ерекшелігі орта мектепте оқытылатын жаратылыстану пәндерінің құрылымында, мазмұны мен қарым-қатынасында толығымен көрінеді.

Жаратылыстану пәндерінің пәнаралық байланыстарының нақты жай-күйін объективті анықтау мақсатында оларға сандық талдау жүргізілді. Жаратылыстану пәндерінің пәнаралық байланыстарының жай-күйін талдау негізінде бағдарламалардың мазмұнын жетілдіруде үлкен прогрессивті қадам жасалды және осы оқу пәндерінің мазмұнын жүйелеуді, сондай-ақ оқытудың ғылыми принципін жүзеге асыруды қамтамасыз ететін негізгі пәнаралық байланыстар анықталды.

Пәнаралық байланыстарды жүйелеу әлі жетілмеген болғанына қарамастан, В. Н.Федорованың пікірінше, бұл өте пайдалы: біріншіден, оны жаратылыстану пәндерін оқыту процесінде жүзеге асыру оқу материалының құрылымын жақсартарды, ал сабақтарда ұғымдар жүйесін қалыптастыру процесін жақсартарды. оқушылардың теориялық білімдерін дамыту. Екіншіден, биология, география, физика, химия, математика сабақтарында оқушылардың танымдық қызметін күшейтеді; үшіншіден, мұғалімдердің бастамаларын оқу бағдарламаларында әлі анықталмаған және оқу процесінде көрінетін пәнаралық байланыстарды тиімді жүзеге асырудың әдістемелік ізденістеріне бағыттайды;

оқушылардың табиғаттың диалектикалық заңдылықтарын неғұрлым дәйекті түрде ашуына ықпал етеді.

Бүгінгі күні жекеменшік-әдістемелік жоспарда тұрған пәнаралық байланыстар туралы мәселе әлі де өзекті болып қалуда. Бұл мәселенің ортақтығын ескере отырып, оларды дидактикалық деңгейге аудару керек, өйткені олар жеке пән емес, дидактикалық категорияға айналады.

Оқушыларға арналған оқу-танымдық іс-әрекет негізгі қызмет түрі болып табылады. Ол мектеп оқушыларын білім мен дағдылар жүйесімен байытуды ғана емес, сонымен бірге ойлауды дамытуды, дүниетанымды қалыптастыруды да анықтайды.

Оқушылардың танымдық белсенділігі сыртқы және ішкі процестердің бірлігінде жүзеге асырылады-сыртқы көздерден алынған ақпаратты ақыл-ой арқылы өңдеу. Табиғи құбылысты байқау немесе эксперимент жүргізу арқылы студенттер оның сыртқы ерекшеліктерін анықтайды, оның мәні мен тәуелділіктерін талдайды, түсінеді және анықтайды.

Оқушылардың сыртқы танымдық іс – әрекетін мұғалім ұйымдастырады және басқарады, ал ішкі-толығымен оқушылардың танымдық мүмкіндіктері мен белсенділігіне байланысты. Оқушылардың оқу-танымдық іс-әрекетінің тиімділігі оның сыртқы және ішкі процестерінің өзара әрекеттесуімен қамтамасыз етіледі.

Оқушылардың оқу-тәрбие қызметі оның екі жағының бірлігінде жүреді: мазмұнды және процедуралық.

Оқушылардың оқу-танымдық іс-әрекетін анықтайтын мазмұнға танымдық іс-әрекет процесінде қалыптасуы мен дамуы жүзеге асырылатын ұғымдар, заңдар мен теориялар жүйесі кіреді. Оқушылардың танымдық іс-әрекетінің мазмұнына қосу

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Федорова в. н. жетілдірілген бағдарламалардағы жаратылыстану пәндерінің пәнаралық байланыстары / "жаратылыстану–математикалық цикл пәндері бойынша пәнаралық байланыстар жүйесі. М., 1981. I бөлім 7-12.
2. Чернобельский әлемнің химиялық және жаратылыстану ғылымын қалыптастырудағы химияның басқа заттармен байланысының рөлі. Орта мектепте химияны оқыту әдістемесі. М., Владос, 2000. Б.44-47.
3. Тхамафонова С.Т., Никольская Н. Л., Березина Л. Ю., Лурье и. А. математиканың басқа оқу пәндерімен байланысын жүзеге асырудың кейбір аспектілері. "Жаратылыстану–математикалық цикл пәндері бойынша пәнаралық байланыстар жүйесі. М., 1981. Б.32-70.
4. Мабетакунов Э.м. "пәнаралық байланыстар негізінде оқушылардың жаратылыстану-ғылыми түсініктерін қалыптастыру". Бішкек: Илим, 1991. 240 б.
5. Назаренко в. м. жалпы білім беретін мектептің Экологиялық химия курсының бағдарламасы // мектептегі Химия, 1993. №5 Б.35. 1994, № 3;4;6, 1995. № 2; 5. 1996. № 1; 2; 4; 6.
6. Кособаева Б. жаратылыстану – математикалық ағыттағы сыныптарға (мектептерге) арналған экологияландырылған химия курсының бағдарламасы. "Жалпы білім беретін мектептерге арналған химия бағдарламалары" бағдарламалар жинағында (8-11 сыныптар)

ХИМИЯНЫ ОҚЫТУДА АҚПАРАТТЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУ

Абдімонапова М. Н., Токсаба А. Ә., Режаметова Л. У.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Вхождение отечественной школы и педагогики в мировое культурное и образовательное пространство, формирование личности специалиста инновационного типа обусловили потребность пересмотра и качественного обновления структуры, содержания, форм и методов учебного занятия, а именно разработки и реализации информационных технологий в педагогической деятельности.

Summary: the entry of the national school and pedagogy into the world cultural and educational space, the formation of the personality of an innovative type specialist caused the need for revision and qualitative updating of the structure, content, forms and methods of training, namely, the development and implementation of information technologies in pedagogical activity.

Қазіргі уақытта білім беруде жаңа буын стандарттарына көшу процесі жүріп жатыр, бұл ретте ақпараттандырудың рөлі айқындалады және адамзаттың кіру фактісі расталады [1].

Соңғы онжылдықта ғана барлық жерде жаңа ақпараттық технологиялар: Интернет, мобильді байланыс, цифрлық технологиялар қолданыла бастады. Бұл ретте әзірленетін білім беру стандарты қазіргі заманғы жаһандық үздіксіз өзгермелі әлемнің сын-қатеріне жауап болуы тиіс.

Технологиялық прогрестің барлық жаңалықтарын балалар ерекше ықыласпен қарсы алады. Сондықтан оқушылардың жеке тұлғасын мақсатты дамыту үшін олардың қызығушылығы мен жоғары танымдық белсенділігін пайдалану өте маңызды. Мұғалімнің жетекшілігімен сабақтарда оқушылар компьютерлік технологияларды білім беру мақсатында қолдануды, білім беруді шешу үшін ақпарат алу тәсілдерін игеруді, содан кейін кең ауқымды міндеттерді игеруді, өмір бойы білім алуды жалғастыруға мүмкіндік беретін дағдыларды игеруді үйренеді [2].

Алайда, қазіргі уақытта оқу процесінде компьютерлік технологияларды, соның ішінде химияны қолдану ережеге қарағанда ерекше жағдай болып табылады. Сонымен қатар, соңғы жылдары оқушылардың жалпы жаратылыстану ғылымына, атап айтқанда химияға деген қызығушылығының төмендегенін мойындау керек, бұл мектептегі білім беру проблемаларының бірі болып табылады. Соңғы жылдары химияны оқытуда пайда болған жағымсыз өзгерістердің себептері бағдарламалық материалдың күрделілігінің артуымен және оны игеруге арналған Оқу уақытының қысқаруымен, сондай-ақ оқу процесін арнайы жабдықпен жеткіліксіз қамтамасыз етумен байланысты [3].

Ел дамуының қазіргі кезеңінде білім беруді жаңғырту жүзеге асырылуда, оның шеңберінде білім беру мекемелерінің педагогтары оқытудың жаңа тәсілдерін, құралдары мен әдістерін іздестіруді белсенді жүргізуде. Педагогикалық қызметтің мақсаты заманауи білім беру технологияларын енгізу және интеграциялау арқылы білім сапасын арттыруға бағытталған, ал ақпараттық жетекші орын беріледі [4].

Химияны оқыту саласында қойылған мақсатқа жету үшін келесі міндеттер анықталды:

- ❖ химияны оқытудың компьютерлендірілген әдістемелерін құрудың негізгі принциптері мен әдістемелік тәсілдерін қарастыру;

- ❖ ақпараттық компьютерлік технологияларды қолдануды оқу процесінің жағдайларына бейімдеу;

- ❖ ақпараттық технологияларға баса назар аудара отырып, білім алушылардың негізгі құзыреттерін қалыптастыру үшін жағдай жасау;

Денсаулық сақтау ортасын құруға ықпал ету.

Біздің оқу орнымызда белгіленген мақсаттар мен міндеттерді жүзеге асыру оқу орындарын компьютерлендіру бағдарламасы аясында құрылған тиісті материалдық базаның болуына байланысты мүмкін болады.

Ақпараттық технологияларды қолдана отырып оқытудың жаңа тәсілін жүзеге асыру үшін сабақтың әр кезеңінде оқу процесін жақсарту үшін компьютер ұсынатын мүмкіндіктерді білу қажет [5].

Сонымен, сабаққа дайындық кезеңінде компьютер мүмкіндік береді:

сабақтың, тақырыптың, курстың конспектісінің компьютерлік модельдерін құру;

материалды мүмкіндігінше орналастыру ұсынылады;

негізгі материалды қосымша ақпаратпен қамтамасыз ету;

сынып пен жеке оқушылардың ерекшеліктерін ескере отырып материалды таңдау және жүйелеу [6].

Сабақ кезеңінде компьютер мүмкіндік береді:

- ❖ уақытты үнемдеу;

- ❖ әдемі рәсімдеу материал;

- ❖ оқытудың эмоционалды, эстетикалық, ғылыми сенімділігін арттыру;

- ❖ әр түрлі анализаторларға әсер ету арқылы білімді игеру процесін оңтайландыру;

- ❖ оқытуды даралау;

- ❖ сабақтың маңызды мәселесіне назар аударыңыз;

- ❖ кез-келген уақытта таныс материалға оралыңыз;

білім алушылардың оқу материалын өз бетінше пайдалануы.

Оқу процесін әдістемелік тұрғыдан пысықтау кезеңінде мұғалімнің қосымша мүмкіндіктері пайда болады:

- ❖ мұғалімдердің бірлескен күш-жігерін жинақтау;

- ❖ электрондық материалдарды дамыту, жаңғырту, түзету;

- ❖ материалды жүйелі түрде жинау;

оқыту мен оқу мотивациясын арттыру [7].

Сонымен қатар, компьютерлік техника студенттердің білімді игеруін бақылау құралы ретінде қолданылады, ақпарат көздеріне қол жетімділікті едәуір кеңейтеді және кері байланыс алуға мүмкіндік береді. Мұғалімнің жұмысын ұйымдастыру үшін сабақта компьютерді қолданудың әртүрлі модельдерін қолдануға болады. Олар әдіснамалық және ұйымдастырушылық болып бөлінеді .

Химияны оқыту тәжірибесінде мен ақпараттық қолдаудың әртүрлі формаларын қолданамын. Ең қарапайым және тиімді әдіс-бұл үлкен әлеуетке ие және оларды қолдану әдістерін білім беру процесінің мазмұны мен ұйымдастырушылық ерекшеліктеріне сүйене отырып өзгертуге мүмкіндік беретін дайын бағдарламалық өнімдерді пайдалану.

Бейнелеу құралдарын қолдану (анимация, бейне фрагмент, динамикалық суреттер, дыбыс) оқу мүмкіндіктерін едәуір кеңейтеді, оқу материалының мазмұнын көрнекі, түсінікті, Көңілді етеді. Мысалы, "адам қызметіндегі Химия" бөлімі алынған ақпаратты шындыққа жақындатуға мүмкіндік береді.

Компьютерлік модельдеу химиялық процестерді зерттеуде қажет емес, оларды тікелей бақылау мүмкін емес немесе қиын. Мұндай мысал электролиттік диссоциация процесін қарастыру, Иондық алмасу реакцияларын зерттеу болып табылады, мұнда иондар арасындағы ерітіндіде болатын процестер қозғалыста айқын көрінеді [2].

Компьютерлік технологиялар жарылғыш немесе улы заттармен, сирек немесе қымбат реагенттермен реакцияларды, тым тез немесе баяу жүретін процестерді көрсетуге мүмкіндік береді, бұл мектеп жағдайында мүмкін емес. Мысалы, электрохимиялық коррозияны зерттеу кезінде студенттер бірнеше минут ішінде өте баяу жүретін процестің механизмін қарастыра алады.

Химияны оқыту басқа пәндермен салыстырғанда ерекше, өйткені ол практикалық жұмыстарды жүргізуді қамтиды. Бұл жағдайда компьютер мұғалімнің тиімді көмекшісіне айналды. Әрине, зертханада тәжірибе жүргізудің сөзсіз артықшылықтары бар, бірақ улы заттарды (мысалы, галогендер) зерттеген кезде виртуалды әлем денсаулыққа қауіп төндірместен Химиялық эксперимент жүргізуге мүмкіндік береді. Егер кеңседе қажетті жабдық болмаса, компьютерді пайдалану бұл кемшіліктің орнын толтыруға мүмкіндік береді.

Оқу ойындарын тарту химиялық ақпаратты игеру процесін эмоционалды түрде қанықтыруға мүмкіндік береді, яғни нәтижелі болады. Мысалы, заттардың белгілі бір класқа жататындығын ажырата білу қабілетін қалыптастыру үшін "химиялық қойма" ойынын қолдануға болады. Оқу ойындарын пән бойынша сыныптан тыс жұмыстарға да қолдануға болады.

Оқытудың ерекшелігін және білім алушылардың 80% үй компьютері бар екендігін ескере отырып, үйде уақытша оқитын, оқуда қиындықтары бар балалармен және дарынды балалармен жеке жұмыс процесінде электрондық ақпарат тасымалдағыштарды пайдалану мүмкіндігі пайда болды.

Ақпараттық технологияларды қолданудың тағы бір дәлелі-студенттердің білімін тез және тиімді бақылау мүмкіндігі. Электрондық оқулықтардың көпшілігінде жаттығу тренажерлері, шешімдері бар тапсырмалар, тест тапсырмалары бар. Жеке бағдарламалық өнімдерде курстың әр тақырыбы бойынша оқушының білім деңгейін тіркеуге мүмкіндік беретін электронды журнал бар (тек белгі мен шешім қабылдау әрекеттерінің саны ғана емес, сонымен қатар тапсырмаларды орындауға жұмсалған уақыт та ескеріледі). Нәтижелерді бағалау жүйесі әр тақырып бойынша оқушының рейтингін анықтауға, оқу үлгерімінің динамикасын бақылауға және оқу процесін көрсетілген нәтижелерге сәйкес реттеуге мүмкіндік береді. Сонымен қатар,

бақылау бағдарламаларын қолдану студенттердің өзін-өзі бағалауды қалыптастыруға ықпал етеді [3].

Дайын бағдарламалық өнімдердің бірқатар артықшылықтарына қарамастан, олардың кейбіреулері туралы ақпарат өте құрғақ, іргелі сипаттағы қателіктер бар, кейбір тапсырмалар студенттер үшін өте қиын. Сондықтан өзіңіздің ақпараттық өнімдеріңізді жасау қажеттілігі туындайды. Компьютерлік презентациялар кез-келген материалды ұсынудың және зерттеудің тиімді әдісі болып табылады. Слайд-фильмдерді (Power Point) қолдану сабақты өткізудің неғұрлым жоғары деңгейін, оның ақпараттық қанықтығын, серпінділігін, көрнекілігін қамтамасыз етеді. Презентацияны құру кезінде электрондық оқулықтардың деректері, Интернет желісінің ақпараты пайдаланылады, слайдтарда сабақта материалды зерделеу дәйектілігіне сәйкес қажетті формулалар, химиялық тәжірибелер схемалары орналастырылады. Білімдегі олқылықтарды уақтылы жою және тақырыптың маңызды мәселелерін бекіту үшін соңғы слайдта бақылау тапсырмалары орналастырылған. Егер студенттер қандай-да бір сұраққа жауап бере алмаса, онда дұрыс жауап беру үшін ақпараты бар слайдты қайтару мүмкіндігі бар. Осылайша, қиындық тудырған материалды талдау жүзеге асырылады [8].

Презентацияда ақпараттық объектілердің үлкен жиынтығының болуы мұғалімге зерттелетін объектіні немесе процесті оның көріністері мен қасиеттерінің барлық түрлерінде ұсынуға, сондай-ақ оның айналасындағы әлем туралы ғылыми білім жүйесіндегі орны мен мәнін неғұрлым нақты және дәл анықтауға мүмкіндік береді. Ақпараттық технологияларды қолдану кез-келген сабақтың құрылымына сәйкес келетіні өте маңызды, бұл студенттердің іздеу қызметін заманауи, сапалы және әр түрлі деңгейде ынталандыруға, сонымен қатар оқушылардың оқу мотивациясы мен негізгі құзыреттіліктерін қалыптастыруға мүмкіндік береді [4].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Курдюмова Т. Н., Курдюмов Г. М. компьютерлік оқыту ойындары // Химия. Оқыту әдістемесі. — 2004. — № 1. — Б.75-77.
2. Левитас Д. Г. мамандарға арналған мектеп немесе сабақ беретіндерге арналған жеті сабақ. -М.: Мәскеу психологоәлеуметтік инс-т; Воронеж: "МОДЭК" ҰЕҰ баспасы, 2001. — 256 б.
3. Курдюмова Т. Н. Химияны оқытудың компьютерлік технологиясы: артықшылықтары мен кемшіліктері // мектептегі Химия. — 2002. — № 8. — Б.35-37.
4. Нечиталова Е. В. Химия сабақтарындағы Ақпараттық технологиялар // мектептегі Химия. — 2005. — № 3. — Б.13-15.
5. Макошина В. Н., Мещерикова Е. В. химияны оқытуда компьютерлерді қолдану // Химия. Мектепте оқыту әдістемесі. — 2002. — № 6. — Б.55-60.
6. Компьютермен сабақ: неден бастау керек: оқу.- әдіс. оқу құралы / О.Л.Колпаков, В. П. Жуланова, В. Н. Борздун, Е. О. Казадаева. - Кемерово: Крикипро баспасы, 2004. — 53 б.
7. Раткевич Е. Ю. білім беру процесін компьютерлендіру мәселелері // Химия. Мектепте оқыту әдістемесі. — № 1. — Б.13-18.
8. Фельдман И. Д. компьютерлік тақырыптық презентацияларды құру және пайдалану // мектептегі Химия. — 2005. — № 7. — С. 36-37.

АҚША ЖИНАУДЫҢ ҚҰПИЯСЫ МЕН ХИТ КОПИЛКА ЖАСАУДЫҢ ПРАКТИКАСЫ

Авбазов Э.Е.

Ғылыми жетекшісі: бастауыш сынып мұғалімі Есенкулова М.Н.
№69 ЖОББМ, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Я предлагаю вам новые исследования о деньгах и деньгах. Поделюсь своими секретами в сборе денег.

Summary: I am going to give you a new study of money and money. I will share my secrets in raising money.

Заманның талабына сай адамдар еңбекпен тапқан ақшасын жинауды үйренуі керек. Алайда көбіміз ниеттеніп тырысқанмен үнемдей де, жинай да алмаймыз. Қаржы жинауды қалай үйренуге болады?

Қаржы жинаудан бұрын алдымен оның не үшін керектігін анықтап алыңыз. «Кім біледі, керек болып қалар» деген ой мақсатқа саналмайды. Себебі күн ара «керек болып қалар» сәті туындап, ақша жұмсалады. Солай емес пе? Сондықтан «көлік, үй алуға, саяхатқа, бизнеске» деген секілді нақты мақсат қойыңыз.

Ақша - тауарлар мен қызметтерге ақы төлеу құралы, құнды өлшеу құралы, сондай - ақ құнды сақтау құралы. Әр уақыттарда және дүниенің түрлі бөліктерінде адамдар ақша ретінде әр түрлі тауарларды [1] – астық, мал, қымбат тастар және металдарды пайдаланды. Ұзақ уақыттар бойы ақша есебінде алтын және күміс жүрді. Қымбат металдардың физикалық қасиеттері (біртектілігі, мықтылығы, құндылығы) ақша атқаруға тиісті талаптарды толық ақтады. Сондай-ақ металл ақшалардың маңызды қасиеттерінің бірі – оларды бөлуге болытын еді. Қымбат металдар, көлемі қандай болса да, өзінің пайдалы қасиеттері мен құндылығын жоғалтпайды. Құнды металдың белгілі бір көлемінің сақталуына мемлекеттік кепілдік ететін алтын және күміс теңгелер пайда болды [2].

Ақша - жалпыға бірдей балама ретінде барлық басқа тауарлардың құнын көрсететін ерекше тауар. Ал барлық тауар өндірушілер, сатушылар, тұтынушылар арасындағы экономикалық байланысты қаматамасыз етеді. Ақша тауар өндірісі мен тауар айырбасының тарихи дамуы нәтижесінде пайда болды. Алғашқы кезде бір еңбек өнімі екінші еңбек өніміне тікелей айырбасталды. Кейінірек айырбас сауда дамуының барысында құнның жай формасының орнына құнның толық және жайылыңқы формасы келді. Одан әрі өндіріс пен айырбастың дамуы нәтижесінде тауарлар арасынан бір тауар бөлініп шығып, басқа тауарлар осы тауарға айырбасталды. Сөйтіп, құнның толық және жайылыңқы формасы құнның жалпылық формасына орын берді. Құнның ең жоғарғы ақша формасындағы жалпыға бірдей балама рөлі бір тауардың еншісіне тиді, яғни ерекше тауар түрі – ақша пайда болды. Осы кезде әр түрлі

тайпалар мен халықтар арасында ақша ретінде ішкі және сыртқы саудасаттықтың басты заттары болып табылатын тауарлар бөлініп шықты.Еліміз егемендік алғаннан кейін 1993 ж. Қазақстан Республикасының жаңа ақшасы шығарылды.Ақша әр алуан қызмет атқарады: тауарлар мен әр түрлі қызметтердің құнын көрсетеді, айналым құралы, төлем құралы ретінде пайдаланылады, сол сияқты қор жинау және сақтау құралының ролін атқарады. Ақша өнімді шығаруға кеткен шығынды өлшеуге, еңбекті сан және сапа жағынан бақылауға мүмкіндік береді. Ақшаның мәні оның атқаратын қызметінен көрініс береді. Ақша, негізінен, үш түрлі қызмет атқарады:

- айналыс құралы ретінде – ақшаға кез келген тауарды сатып алуға болады [3].

- құн өлшемі ретінде – ақшамен нарыққа ұсынылған кез келген тауардың құны өлшенеді.

- қорлану қоры қызметін атқарады – егер тауар өндіруші тауарды сатқаннан түскен ақшаны өзге тауарларды сатып алуға ұзақ уақыт пайдаланбаса, андай ақша қазына құрау қызметін атқарады.

1. Құн өлшемі. Ақша тауарлардың құнын баға белгілеу арқылы бағалауға мүмкіндік береді.

2. Айналым құралы. Ақша айырбастау процесінде делдал ролін атқарады.

3. Төлем құралы. Төлем уақытының төлем уақытына сәйкес келмеуіне мүмкіндік беретін ақша функциясы, яғни тауарлар Несиеге сатылған кезде.

4. Жинақтау құралы. Ақшаның ұлттық табысты қалыптастыру, бөлу, қайта бөлу, халықтың жинақтарын қалыптастыру процесіне қатысу қабілеті.

5. Әлемдік ақша функциясы. Ол экономикалық субъектілер арасындағы қарым-қатынаста көрінеді: мемлекеттер, әртүрлі елдердегі заңды және жеке тұлғалар.

Ақша өз міндетін және мүмкіндіктерін пайдалана алады, бірақ бұл нәрселерді адамдардың қатысуымен ғана толық орындалады деп саналады. Адамдар тауарлардың бағасын анықтай алады, ақшаны сату мен төлемдер процесінде қолдана алады, сонымен қатар оларды жинақтау құралы ретінде қолдана алады. Осылайша, теориялық тұрғыдан алғанда, осы функцияларды орындайтын кез-келген затты ақша деп санауға болады.

Адамзат тарихында түрлі төлем құралдарын пайдаланған. Олардың ішіндегі ең қарапайымы иелері басқа тауарларға айырбастаған өнімдер болды. Тауарлық ақша ұғымының пайда болуы экономикалық жүйенің дамуының сәтімен байланысты. Қаржыгерлердің күнделікті өмірінде фиат ақшалар, несие, кепілдік, толық және ақаулы ақша сияқты ұғымдар жиі кездеседі. Олардың барлығы қызметтерді төлеу, өнімді сатып алу және қарыздарды өтеу үшін қолданылатын төлем құралдарының түрлері.

Қоғамның ілгерілеуі бір орында тұрмайды. Бір дәуір екіншісіне ауысады, ал экономикалық жүйелер мезгіл-мезгіл жаңа төлем құралдарын енгізеді. Егер Сіз банктен қазіргі уақытта қандай ақша түрлері бар екендігі туралы сұрасаңыз, маман міндетті түрде металл, қағаз және несиелік төлем туралы хабарлайды.

Олар өндіріс формасында ғана емес, сонымен қатар құндылық концентрациясында да ерекшеленеді.

Ақша қайдан пайда болады?

Қазақстанда ақшаны Ұлттық Банк шығарады. Ол экономикаға қанша қолма-қол ақша қажет екенін бағалайды және банкноттар мен монеталардың қажетті санын өндіруді бастайды. Ұлттық Банктің тапсырысы бойынша банкноттарды басып шығарады және монеталарды нақыштайды.

Ұлттық Банк шығарылған ақша санын есептейді және болашақта қанша ақша қажет болатынын болжайды. Сонымен қатар, ол басып шығарылуы керек ақшаның нақты мөлшерін болжап қана қоймайды, сонымен қатар сатып алуды жоспарлайды.

Ұлттық Банк шығарылған ақша санын есептейді және болашақта қанша ақша қажет болатынын болжайды. Сонымен қатар, ол басып шығарылуы керек ақшаның нақты мөлшерін болжап қана қоймайды, сонымен қатар сатып алуды жоспарлайды: алдымен олар елдегі ақша айналымын зерттейді және бақылайды, содан кейін белгілі бір купюраларды басып шығару туралы шешім қабылдайды.

Коммерциялық банктер ақшаны қалай жасайды?

Айталық, сіз банкте депозит ашасыз, оған өз ақшаңызды — 100 000 теңге саласыз. Олар сіздікі болады, сіз оларды кез-келген уақытта шешіп ала аласыз, бірақ банк сіздің 90 000 теңгеңізді басқа адамға береді, ал алған адам несиесі бойынша пайыз төлейді, қалған 10 000 теңгеңізге тиіспейді, банк оларды сақтап отырады. Сіз өзіңіздің 100 000 теңге депозитіңізді сақтайсыз және пайыз аласыз. Банк клиентіне берілген несиені, демек 90 000 теңге бойынша пайыздарды алып отырады.

Электрондық ақша дегеніміз не?

Электрондық ақша - бұл Банктің шотындағы қолма-қол ақшасыз ақша түрі. Алдын ала төленген карталар немесе электрондық әмияндар арқылы олар тауарлар мен қызметтерге, соның ішінде интернетте ақы төлей алады. Олар ыңғайлы және транзакцияларды жеңілдетеді, өйткені олар клиентке банктік шот ашуды қажет етпейді.

Сандық валютаның көптеген артықшылықтары бар, олардың арасында:

- төлемдердің қауіпсіздігі мен тұрақтылығы;
- төлемдердің тиімділігі (ұлттық нарық);
- қаржылық тұрақтылық;
- трансшекаралық төлемдердің тиімділігі;
- қаржылық қызметтердің қолжетімділігін арттыру;
- қолма-қол айналым үлесін қысқарту;
- төлемдердің жылдамдығын, ыңғайлылығын және ашықтығын арттыру.

Жалпы, еліміз ұлттық валютаны цифрлық трансформациялауға дайын. Соңғы жылдары Қазақстанда қаржы жүйесін цифрландыру қарқынды дамуда. Халық есеп айырысудың қолма-қол ақшасыз тәсілін көбірек қолданады. 2020 жылғы 1 қарашадағы жағдай бойынша айналымда 45,4 млн төлем карточкасы

бар, ал оларды ұстаушылар саны 37,9 млн теңгені құрады, бұл ретте ағымдағы жылдың он айында қолма-қол ақшасыз төлемдер көлемі 2,5 есеге ұлғайды және 26,7 трлн теңгені құрады. Соңғы бес жылда қолма-қол ақшасыз төлемдер көлемі жылына орта есеппен 2 есе өсуде.

Ғылыми жобаны қорытындылай келе: Ақшаны жинақтау үшін алдымен барлық шығындарды есептеп алу керек. Не нәрсеге ақшаңызды үнемдеп, қандай шығындарды еріксіз шығаратындығыңызды анықтап, ЖАЗЫП қойыңыз. Сізде екі тізім болуы керек: негізгі (оларға көндігесіз) және аса маңызды емес шығындар (барынша үнемдеуге тырысасыз)

Ең бастысы ақшаны жүйелі түрде бөліп қойып отыру керек. Еш қиындықсыз табысыңыздың 10-15%-ын қорға бөлуге болады. Егер ақшаны тез жинау керек болса, табысыңыздың 30%-ын жинағыңызға салыңыз. Ал егер мұндай көлемге шамаңыз келмесе, қосымша табыс көзін іздегеніңіз жөн.

Қандай жағдай болмасын жинақтап жүрген ақшаңызға тиіспеңіз! Оны ашылуы өте қиын сандықшаға (копилка) салуға немесе сенімді жақыныңызға «маған осы күнге дейін берме» деп табыстауға болады.

Есіңізде сақтаңыз, сіз ұсақ, өзіңізге аса қажет емес заттарға шығын шығармай үнемдесеңіз, армандаған затыңызға қол жеткізе аласыз. Бүгін өз-өзіңізді тыйғаныңызбен, ертең жемісін көретіндігіңізді әрдайым еске алып жүріңіз.

Ұсыныс:

Шығындарды қалай бақылау керек?

Әр адамға сай келетін біз ұсынған тізім:

Жинақтау қорына тым болмағанда ең төменгі мөлшерді, табысыңыздың 10%-ын, қарастырыңыз. Бұл сомада ақша БІРДЕН тиісті орнына жіберілуі керек. Пәтерақы, телефон, Интернетке кететін шығын. Қаласаңыз да, қаламасаңыз да бұл — төлеуіңіз қажет шығындар. Айлық түскенде, бірден осы қажеттіліктерге ақша бөліп қойыңыз. Ас-ауқатқа жұмсалатын шығын. Бұл да бірден есептелуі қажет. Әр күн сайын тамаққа шығарған шығынды жазып отырыңыз. Мейлінше, пайдалы әрі көлемі тым артық емес тағамдар алуға тырысыңыз. Түскі асты жұмысыңызға үйден алып келсеңіз, тіптен керемет. Себебі шығынның басты көзінің бірі - аста.Үйде дайындалған тамақ әлдеқайда арзан әрі үнемді болады [4].

Пайдаланған әдебиет тізімі:

1. Статья 2 федерального закона «О рынке ценных бумаг» от 22.04.1996 N 39-КЗ в редакции 28 декабря 2002 года
2. Миллер, 2017, Глава 6. Недооценённые акции, с. 93.
3. Приказ Минфина Казакстан от 10.12.2016 N 126н "Об утверждении П оложения по бухгалтерскому учёту "Учёт финансовых вложений" ПБУ 19/02". Консультант Плюс.
4. Банки и небанковские кредитные организации и их операции: Учебник. Под.ред. Е. Ф. Жукова. М:Вузовский учебник, 2004.—491с. ISBN 5-9558-0011-5, гл.1.4. Эволюция банковских операций.

ЖҰҚПАЛЫ АУРУЛАРДЫ ЕМДЕУДЕ BACILLUS ТЕКТЕС БАКТЕРИЯЛАРҒА НЕГІЗДЕЛГЕН АНТИБИОТИКТЕР МЕН ПРОБИОТИКТЕРДІ КЕШЕНДІ ҚОЛДАНУДЫҢ ТИІМДІЛІГІ

Акилбай А., Әбділахап А., Тойчиева Б.
«Мирас» университеті, Шымкент қ. Қазақстан

Резюме: В данной статье рассмотрен вопрос об антибиотикочувствительности бактерий рода Bacillus, входящих в состав пробиотиков, в условиях in vitro и эффективность комплексного применения антибиотиков и пробиотиков in vivo.

Summary: This article discusses the issue of antibiotic sensitivity of bacteria of the genus Bacillus, which are part of probiotics, in vitro and the effectiveness of the combined use of antibiotics and probiotics in vivo.

Көптеген ғасырлар бойы жұқпалы аурулар адамдардың патологиясында басты орынға ие болды және көбінесе халықтың жаппай қырылуына әкелді. Жыл сайын миллиондаған адамдар түрлі жұқпалы аурулармен ауырады. Жұқпалы аурулар балалар өлімі мен жалпы өлім-жітімнің басты себебі болды. Халыққа, ел экономикасына үлкен зиян келтірді, өйткені олар көбінесе ауыр және қайтымсыз салдарларды қалдырды. Он мыңдаған адамдар табиғи шешектен кейін соқыр болып, саңырау болып, менингит пен полиомиелиттен кейін тұрақты сал ауруына ие болды [1, 2].

Жұқпалы аурулардың қоздырғыштары көптеген факторлардың әсерінен эволюцияға ұшырады, нәтижесінде этиологиясы, патогенезі мен клиникасының өзгеруімен жұқпалы аурулардың жаңа түрлері пайда болды.

Жұқпалы аурулар-бұл патогендік қоздырғыш тудыратын аурулардың кең тобы. Басқа аурулардан айырмашылығы, жұқпалы аурулар жұқтырған адамнан немесе жануардан сау адамға берілуі мүмкін (жұқпалы), қоздырғыштың ерекшелігі, аурудың циклдік ағымы және ауру процесінде иммунитеттің қалыптасуы тән. Жұқпалы аурулар жаппай таралуға қабілетті [3].

Қазіргі уақытта бактерияға қарсы агенттер жұқпалы аурулардың химиотерапиясында кеңінен қолданылатын дәрілердің бірі болып табылады. Олар дәрі-дәрмектердің негізгі класы, бірақ микроорганизмдердің төзімді штамдарының пайда болуымен көптеген антибиотиктердің белсенділігі төмендейді немесе әсер етпейді. Осыған байланысты балама тәсіл антибиотиктердің өздерін емес, олардың штамдарын-пробиотиктерді, микроорганизмдерге қарсы антагонистік белсенділікті көрсететін тірі микробтық дақылдардан алынған препараттарды қолдану болып табылады. Пробиотиктер XX ғасырдың соңында белсенді қолданыла бастады. Патогендік және оппортунистік микроорганизмдердің кең ауқымына қарсы антагонистік белсенділігі бар бацилл пробиотикалық препараттары кең таралған [4].

Антибиотиктер мен химиопрепараттар тиімділігінің төмендеуіне, сондай-ақ пробиотиктер әсерінің төмен тиімділігіне байланысты қазіргі уақытта антибиотик және пробиотикалық препараттарды үйлесімді қолдану өте өзекті болып табылады. Қазіргі медицинаны біз тіпті ойламайтын көптеген дәрі –

дәрмектерсіз елестету мүмкін емес-олар біз үшін әрқашан болған, болады және болады. Біріншіден, бұл антибиотиктерге қатысты. Антибиотиктер-бұл бактерияларға зиянды немесе зиянды әсер ететін заттар. Антибиотиктер табылғанға дейін дәрігерлер бактерияға қарсы препараттарды жасанды түрде жасауға тырысты. Алдымен неміс микробиологы Роберт Кох туберкулин деп аталатын стерильді сұйықтықты – өсу кезінде туберкулез бацилласы шығаратын заттарды бөліп алды. Бірақ бұл препаратты уыттылығына байланысты туберкулезді емдеу үшін қолдану мүмкін болмады. Сонымен бірге туберкулинді осы ауруды диагностикалау үшін қолдана бастады. Біраз уақыттан кейін неміс ғалымы Пол Эрлих көптеген жылдар бойы жұқпалы ауруларды емдеу мәселесінде жұмыс істеп, ұйқы ауруының қоздырғышы – трипаносомаға селективті әрекет ететін зат алды. 1906 жылы мерездің қоздырғышы – бозғылт спирохета ашылғаннан кейін, сальварсан осы аурудың емі ретінде қолданыла бастады. Сонымен, антибиотиктер пайда болғанға дейін инфекциялармен күресу үшін заттар жасалды. Ал 1929 жылы британдық ғалым Александр Флеминг алғашқы антибиотик-пенициллинді ашты. Флеминг Лондон ауруханаларының бірінде жұмыс істеді және бактериялық мәдениеттермен тәжірибе жасады. Бірқатар эксперименттердің нәтижесінде ғалым зең саңырауқұлақтары белгілі бір затты бөліп, көптеген микроорганизмдерді өлтіретінін анықтады. Бұл зат А. Флеминг пенициллин деп атады (лат. *Penicillium*-зең). Эрнест Чейн мен Хоуард Флоридің ұзақ уақыт бірлескен жұмысынан кейін сыртқы ортада тұрақты таза пенициллин бөлінді. Бұл жаңалық антибиотиктер дәуірін бастады. Пенициллиннен кейін стрептомицин, тетрациклиндер, эритромицин және басқа да бірқатар бактерияға қарсы препараттар алынды. Алпысыншы жылдары алғашқы жартылай синтетикалық, содан кейін синтетикалық антибиотиктер пайда болды. Алу көздерінің алуан түрлілігіне байланысты стрептомицинді жасаушы Зельман Ваксманның классикалық анықтамасы дәлдігін жоғалтты, оған сәйкес антибиотиктер микроорганизмдер түзетін және микробқа қарсы қасиеттері бар заттар болып табылады [5].

Патогендік және оппортунистік микроорганизмдердің төзімді формаларының кең таралуы бірқатар антибиотиктердің тиімсіздігінің немесе тиімділігінің төмендеуінің нәтижесі болып табылады. Бұл өз кезегінде жақсартылған қасиеттері бар жаңа бактерияға қарсы препараттарды жасауды және дамытуды немесе жаңа антибиотикалық заттарды өндірушілерді іздеуді талап етеді. Барлық микроорганизмдер антибиотиктерді шығара алмайды, тек жекелеген түрлердің кейбір штамдары. Көптеген ғалымдар *Bacillus* тектес спора түзетін бактериялардың штамдары негізінде пробиотикалық препараттармен антибиотик тәрізді заттарды шығару қабілетін зерттеді. Бұл бактериялардың антагонистік қасиеттері көптеген әзірлеушілердің назарын аударады. Тәжірибелер барысында *Salmonella enteritidis* шартты патогенді микроорганизміне қатысты *Bacillus* тектес бактериялардың ең айқын антагонистік белсенділігі анықталды [6].

Бактерияға қарсы препараттарды қолдану жағымсыз салдарға әкеледі, асқазан-ішек жолының қалыпты микрофлорасының құрамы мен белсенділігін бұзады. Өкінішке орай, қазіргі уақытта клиникалық тәжірибеде бактерияға қарсы препараттарды қолданудан толық бас тарту мүмкін емес. Бұл олардың адам ағзасының микроэкологиялық ортасына теріс әсерінің алдын алудың тиімді шараларын іздеуді қажет етеді. Жинақталған ғылыми деректер антибиотиктер мен пробиотиктерді бірге қолданудың тиімділігін растайды [7].

Атап айтқанда, антибиотикпен пробиотикті кешенді қолдану дисбактериоздың дамуына жол бермейді, сонымен қатар басқа әсер ету мақсатына әсер ететін пробиотикалық антибиотикке ұқсас заттарды шығару арқылы патогендік және оппортунистік микрофлораны басу әсерін күшейтеді.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Рахманова А.Г. Кишечные инфекции (стратегия и тактика лечения) / А. Г. Рахманова, В. А. Неверов, В. К. Пригожина // Лечащий врач. – 2001. – № 12. – С. 53-56.
2. Покровский В. И. Руководство по клинике, диагностике и лечению опасных инфекционных болезней ред. Покровский В.И., Иванов К.С. // Москва: Медикас, 2003. – 221 с.
3. Шувалова Е. П. Кишечные инфекции и инвазии / Е. П. Шувалова // Инфекционные болезни. – Ростов-на-Дону, 2001 – 960 с.
4. Сидорчук А. А. Инфекционные болезни животных / А. А. Сидорчук, Б. Ф. Бессарабов, Е. С. Воронин // – Москва: КолосС, 2007. – 671 с.
5. Городецкий О. И. Антибиотики: жизнь против жизни [Электронный ресурс] / О. И. Городецкий. – Режим доступа: <http://www.health-ua.com/articles/1156.html> (дата обращения: 10.10.2009)
6. Гавриш В.Г. Сальмонеллезная инфекция у животных / В. Г. Гавриш // Справочник ветеринарного врача. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 576 с.
7. Мельников В.И. Ферменты патогенности и токсины бактерий / В. И. Мельников, М. Г. Гимранов // – М.: Медицина, 2001. – 252 с.

ОӘЖ 636.933.2.082

ШАРУАШЫЛЫҚТА ІРІ ҚАРА ТУБЕРКУЛЕЗІН ЭПИЗОТОЛОГИЯЛЫҚ ЗЕРТТЕУ НӘТИЖЕСІ

Ақжан А. - Вет.н.-18-15к тобының студенті
Ғылыми жетекшісі: оқытушы Турсынбаева М.
М.Әуезов атындағы ОҚУ колледжі, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Одной из основных целей является увеличение производства продукции животноводства, разведение скота и рост продуктивности животноводства с использованием новейших достижений и инноваций в науке. С этой целью Президент Республики Казахстан Н.А.Назарбаев в своем Послании народу года рассмотрел меры, принятые для расширения этого сектора, а также Правительству Республики Казахстан, Министерству сельского хозяйства Республики Казахстан. Первой задачей было улучшение качества и количества сельскохозяйственных культур и домашнего скота. Особый акцент был сделан на ветеринарии в улучшении качества и количества продукции животноводства.

Заболевания крупного рогатого скота, в том числе очень опасные инфекции: туберкулез, бруцеллез, гангрена, сибирская язва, геморрагическая лихорадка и др. таких как люди и домашний скот. Существует также возможное заболевание, такое как

инфекционный, хронический и туберкулез, который является основным источником потери домашнего скота.

Summary: One of the major benefits of production is the increase in production, production and marketing of productivity, using newer technologies and innovations in the market. The President of the Republic of Kazakhstan, Nursultan Nazarbayev, has received a decree from the President of the Republic of Kazakhstan on the expansion of the sector, as well as the Government of the Republic of Kazakhstan, the Ministry of Agriculture of the Republic of Kazakhstan. The first task was to improve the quality of agricultural production and home-grown cocaine. The emphasis has been on veterinary medicine in animal husbandry and animal production.

Tuberculosis is the most common malignant shock, which is very severe infections: tuberculosis, brucellosis, gangrene, Siberian ulcers, hemorrhagic fever and so on. just like a home and a home. It is also possible to have the disease, such as infection, chronic and tuberculosis, which is the main source of sweat homeopathy.

Оңтүстік Қазақстан облысы, Сайрам ауданындағы Манкент елді мекеніндегі «Курбанов» өндірістік - кооперативтің басты даму бағыты болып мал шаруашылығы, оның ішінде сүтті аулиеата тұқымды ірі қара малы болып келеді. Қала берді, егін шаруашылығы, оның басым бөлігі мал азығын дайындау болып табылады. Ірі қара малының туберкулезінің эпизоотологиясын зерттей отырып, осы шаруашылықтың бірнеше бас (300 бас) малын тексеруге алдық. Барлық малға туберкулиндік сынақ жүргіздік. Ол үшін ППД-туберкулинді пайдаландық. Нәтижелерін тексеріп көріп қорытындылар жасадық.

Сүтке тубазидті араластырған соң, оны жақсылап араластырады. Ол сүтте тез еріп, оған ащылау дәм береді. Қашарлар оны жақсы ішеді.

Кесте 1 - Ірі қара малының шаруашылық бойынша туберкулез ауруының эпизоотологиялық зерттеу нәтижесі (2018-2020ж.)

Айлар	Барлығы		Оның ішінде туберкулинге белгі бергендер		Өлгені / сойылып етке өткізілгені	
	Бірінші рет	Қайта	Барлығы	бұзаулар	Барлығы	бұзаулар
Қаңтар	84	-	50	14	5	3
Ақпан	97	-	32	10	6	4
Наурыз	62	79	52	11	7	3
Сәуір	42	80	51	13	6	3
Мамыр	92	112	42	-	7	3
Маусым		204	48	17	11	2
Шілде		200	27	2	9	6
Тамыз		210	-	-	6	4
Қыркүйек		221	27	3	5	2
Қазан		-	-	-	4	2
Қараша		200	36	14	3	1
Желтоқсан		91	26	2	12	5
1 жылға	377	-	391	86	81	39

1-кестеде көрсетілгендей, бірінші рет туберкулиндік сынақ арқылы 377 бас, оның ішінде екі бөлімшеде қашарларға, алғашқы күндерден бастап, сүтпен қосып тубазид берілді. 30-35 күнге дейін жалғасты, күніне 1 кг тірі салмаққа 10 мг мөлшерінде (орташа әрбір басқа 0,3г) берілді. Ол үшін тубазидті 38-48 литрлік флягаларға құйылған бағалы сүтке араластырып, 19-20 басқа бір реттік есеппен, әрбір басқа 2 литр көлемінде берілді [1].

Тубазидті беруді тоқтатқаннан кейін 10 күн өткен соң, бұзауларды БЦЖ вакцинасымен 0,5 мл физиологиялық ертіндіге 1мг қосып, туберкулезге алдын ала тексерілмегенкүйде бердік, яғни иммунизация жасалынды. 50-60 күн (2,5-3 айлық жаста) соң бірінші реттік бақылаулық тексеру жүргізілді. Қашарлардың көпшілігі (95-97%) туберкулинге белгі берді. Ол малдарды иммунды деп есептедік, ал туберкулинге белгі бермеген малдарды, сол мөлшерде, сол жеріне енгізе отырып қайта тексеруден өткердік. Енгізетін жерлерін 70% -дық спирт-рентифанатпен сұрттік. Барлық жағдайларда тубазид пен БЦЖ вакцинасын қолдану, белгіленген нұсқау бойынша туберкулезбен күрес шараларымен толықтырылып отырды. Бірақ мал қоралардың жөнделу, санитарлық жөндеу жұмыстары жүргізілген жоқ. Жас төлдерді оқшауланған изоляторларда ұстадық, және оларды тегіс егуден өткіздік.

Екінші бақылаулық тексеруді егілген қашарларға, егілгеннен соң 12 айдан соң жас шамасы 13 ай болғанда жүргіздік. Қазіргі кезде екінші бақылаулық тексеру (аллергиялық) (ең соңғы егілген уақыттан соң 12 ай өткен соң) 1062 қашарға, оның ішінде 1238 БЦЖ вакцинасымен егілгендері бар 2006ж. Олардан туберкулезге белгі бергендері болмады. Қайта егуді қашарларды қашыардың алдына жоспарладық, 20-22 айлық жас шамасында (март-наурыз айынан маусым 2016ж). Алдынала тексеру көрсеткендей, бұл әдістің арқасында (бірініен соң бірін: тубазидті енгізу мен БЦЖ вакцинасын егу), жиналған жас малдарды арасында туберкулезді жұқтыру жағдайын немесе мүмкіндігін тізгіндегендей болды.

Барлық жағдайда қашарларды таза фонда ектік, неге десеңіз тубазидті 30-35 күн көлемінде беру, туылғаннан соң бузауларда организмдегі латенттік инфекцияны басуға мүмкіншілік берді және бұзаулардың бір-біріне туберкулезді жұқтыру мүмкіндіктері жойылды. Бұл жерде жас төлдердің топталып ұсталатын жерінде жалпы малдың ауырушылық пайызы – 7,3% болды. Сөйтіп, орта есеппен 3 айдың ішінде бізге құрылып жатқан жас малдар тобының саулығын сақтауға (туберкулезден), бұл жерде тубазидті қолдану және БЦЖ вакцинасын егу арқылы мүмкіндік болды.

Жүргізілген шаруашылықтағы ветеринарлық зерттеулеріміздің және тексерулеріміздің негізінде біздер мынадай қорытындыларға келдік:

- ірі қара малы бойынша бірнеше жылдардан бері, әсіресе кейінгі 2018 жыл көлемінде туберкулез ауруы жөнінен сауықтырылмаған болып есептеледі. Мал ішінде соңғы 3 жыл ішінде туберкулезбен ауру көрсеткіші біршама төмендеген -4,2-11 %-ды құрайды. Шаруашылықта жыл сайынғы көп реттік малды туберкулиндік тексеру жолымен туберкулезге тексеру ісі

қанағаттандырылмайды деп есептеуге болады. Оның ішінде ірі қара малы ішінде осы жолмен ауру малдарды анықтау шаралары жақсы жолға қойылмаған [2].

Шаруашылықта ірі қара малының ішінде мал басын сауықтыру үшін кезегімен тубазиді қолдану мен БЦЖ вакцинасын егу, сонымен қатар комплексті ветеринарлық-санитарлық іс-шараларды уақтылы жүргізіп отыру өзінің оң нәтижесін берді.

Ірі-қара малы ішінде туберкулез ауруымен ауырғандықтан, көптеген экономикалық шығындар шаруашылыққа өзінің кері әсерін тигізді. Атап айтқанда, шығын көлемі 100 тенге шаққандағы ветеринарлық шығындардың қайтарымдылығы -10,32 тенгені ғана құрады.

Шаруашылықтағы туберкулез ауруының эпизоотологиялық зерттеу нәтижесі бойынша, өндіріске мынадай ұсыныстар берілді:

- шаруашылықта ірі қара малы ішінде туберкулез ауруының алдын алып, сауықтыру жұмыстарын, жылына 6-8 рет тексеруден өткізіп тұру қажет (көпреттік тексеру). Әсіресе ересек малдарды туберкулезге қарсы туберкулездік туберкулинді сынақтан өткізіп тұру қажет. Әрбір туберкулинге сынаққа белгі берген малдарды бөліп алып, диагностикалық союға жіберіп отыру керек. Оның соңынан патологиялық-анатомиялық және бактериологиялық зерттеулер арқылы, ол өлген малдарды тексеру жүргізілуі қажет;

- тез арада (5-7 күннің) ішінде ауру малдарды бөліп алып, оларды шаруашылықтың немесе асыл тұқымдылығына қарамастан етке өткізіп отырылуын қамтамасыз еткен жөн;

- шаруашылықта туберкулезден сауықтыру уақытын қысқарту үшін, ветеринарлық-санитарлық іс-шаралармен бірге, әр кезегімен ірі қараның жас төлдері арасында тубазидті және БЦЖ вакцинасын қолдану мүмкіншілігі бар.

Оны мынадай жолмен жүргізіп отырған тиімді деп есептейміз.

Туылғаннан соң 5-7 күннен соң жас малға суытылған немесе қайнатылған суға қосып, одан әрі 30 күн көлемінде сүтке қосып тубазидті жас төлдерге 1 кг тірі салмаққа 5-10мг мөлшерінде күніне 1 реттен беріп отыру қажет. Тубазидті беруді тоқтатқан соң, бұзауларды БЦЖ вакцинасымен терісіне 1 мг мөлшерінде 0,5 мл физиологиялық ерітіндімен бірге ету керек. 2 ай өткен соң, және 12 ай өткен соң бақылаулық тексерулер жүргізіп, ары қарай эпизоотологиялық жағдайға байланысты іс-шараларды, өз уақтысында жүргізіп отырған жөн болады [3].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә. Назарбаевтың халыққы жолдаулары (2005, 2006, 2007 ж.ж)
2. П.П. Вилиневский. Туберкулез крупино рочатого Скота М. Сельхозгиз, 2011г. 98с.
3. Гизатуллин Х.Г Профилактика туберкулеза у телям вакциной БЦЖ-уч записки Казакского ветеринарного института им.Б.Э Баумана, Т. 115, 2004, с 211-213.

БУ ФАЗАДАҒЫ ДЕКАРБОНИЛДЕУ

Алдан Б.А.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассматриваются эффективные катализаторы декарбонилирования фурфурола в фуран.

Summary: The article discusses effective catalysts for the decarbonylation of furfural into furan.

Гетерогенді каталитикалық декарбонилдеуді бу фазада оксидтердің, тұздардың және олардың қоспасының су буларының тоғында 400-450⁰С температурада жүргізуге болады. Жекелеген оксидтердің ішінде декарбонилдеу реакциясында активтілікті цинк, хром және никель оксидтері көрсетеді. Никельде 450⁰С кезінде фуран бойынша декарбонилдеу селективтілігі 51% болады.

Декарбонилдеу реакциясында цинк және хром оксидтерінің қоспасының активтілігі хром 40% болғанда байқалады. Сондай-ақ фурфуролды декарбонилдеу хром, цинк және марганец оксидтерінің қоспаларында жүргізілген. Мыс оксидін қосу катализатордың жұмыс істеу мерзімін екі есе ұзартқан [1].

Декарбонилдеу катализаторы ретінде цинк, хром және темір оксидтерінің қоспасы және алюминий, хром, марганец, цинк қоспалары алынған.

Бұл катализаторларда декарбонилдеу селективтілігі 440-460⁰С кезінде 92% -ке жетті. Дегенмен бұл катализатордың жұмыс істеу мерзімі 5-10 сағаттан аспады.

Катализатордың жұмыс істеу мерзімін 1,2-2,4% сілтілі металдардың тұздарын қосып ұзартуға болады.

Сонымен бірге алюминий оксидіне отырғызылған марганец, кадмий, кремний және калий оксидтері катализатор ретінде қолданылған. Катализатордың каталитикалық қасиеттері олардың адсорбциялық сипаттамаларымен, меншікті бетімен, көлемімен және саңлаулардың таралуымен салыстырылған.

Мырыш пен темір тотыққан құймасында 400-420⁰С кезінде декарбонилдеу селективті 80-82%, ал фуран өнімділігі 4-6 есеге өскен. Дегенмен бұл жағдайда да, катализатордағы дезактивация интенсивті түрде өтеді.

445⁰С кезінде фурфуролды су буымен сұйылтқанда мырыш пен мыс карбонаттарының қоспасынан дайындалған катализаторларда процестің селективтілігі 78%, ал 375⁰С кезінде альдегидті сутегімен сұйылтқанда никель және молибден оксидінің қоспасында селективтілік 37,3% болған. Су буындағы пемзада фурфуролды декарбонилдеу реакциясы 260-289⁰С кезінде жүреді.

Катализатор құрамына және араласатын агенттің табиғатына байланысты бу фазадағы декарбонилдеу температурасы және фуран бойынша селективтілік

өзгереді. Тотығып декарбонилдеу оксиді катализаторларда ауаның немесе оттегінің тогында 300-350°C температурада жүргізілді. Ванадий, молибден және титан оксидтерінің қоспаларында 270°C кезінде және 335°C кезінде тотыққан мыста декарбонилдеу процесінің селективтілігі 18% болды [2]. Тотығып декарбонилдеу реакциясына қорғасын, қалайы, цинк, бериллий, титан, вольфрам, ванадий, молибден, уран оксидтері қолданылды. Нәтижесінде селективтілік 90%-ке жетті.

Декарбонилдеу реакциясына тұздық катализаторлар қолданылады. Азот және су буы ағынындағы мыс молибдатында 430°C кезінде декарбонилдеу селективтілігі 43%, ал цинк молибдатында 440°C кезінде 32% болды.

Фурфуролды декарбонилдеуге хромидты катализаторлар (марганец және мырыш хромиді, мырыш және темір хромиді, кадмий және қалайы отырғызылған темір топшасы металдарының хромидтері қолайлы болады.

Олар жоғары активтілікпен, өнімділікпен және орнықтылықпен сипатталады. Катализатордың активті құраушысы болып цинк хромиді табылады.

Декарбонилдеу қабілетін никельдің кобальттың, темірдің, марганецтің, магнийдің, цинктің хромидтері көрсетеді. Бірақ марганец пен цинк хромидтерінің қоспасы көбірек қолданылады.

Аталған катализаторларда сілтілі металдардың тұздарымен промоторлағанда хромит катализаторлары жоғары өнімділігімен және селективтілігімен сипатталады. Бірақ олардың орнықтылығы төмен болады. Хромид катализаторларының каталитикалық қасиеттеріне процесті жүргізу шарттары әсер етеді.

Хромид катализаторларында судың қатысуымен процестің селективтілігі 70-81% -ке, алғашқы альдегидті конверсиялағанда 63-70%-ке жетті. 5-метил фурфуролды фурфурол қоспасымен декарбонилдеу цинк, марганец, хромид катализаторымен ұшқыш құрылғыда тексерілді.

Катализаторды бір рет жүктегенде декарбонилдеудің 17 циклді 550 сағат ұзақтығымен жүргізілді. Катализатор толығымен жұмыс істеді және толығымен регенерацияланды.

Алғашқы альдегидтердің конверсиясының орташа мәні 90%, декарбонилдеу селективтілігі 73%, декарбонилдеу циклінің орташа ұзақтығы 32 сағат болды.

Жұмыстардың нәтижесі фурфурол түрленуінің метил фурфуролға қарағанда үлкен жылдамдықпен және аз селективтілікпен жүретіндігін көрсетті.

Суды метанолмен ауыстырғанда метил фурфурол конверсиясы және оның декарбонилдеу селективтілігі төмендейді, 2,5-диметилфуранның түзілу селективтілігі 30%-ке жетті.

Дегенмен декарбонилдеу катализаторлық бетте кокс жиналатындықтан жылдам дезактивацияланады. Катализатормен жұмыс істеу мерзімі азайып,

төмендейді; хромит катализаторының орташа жұмыс істеу мерзімі 40-65 сағатты құрайды.

Декарбонилдеуде катализатор ретінде көптеген мөлшердегі металдар және металл құймалары сынақтан өткен.

Олардың ішінде жоғары селективті қасиетті Pt және Ru көрсетті. Ni құймаларында фуран бойынша селективтілік 50 % -ке жетті. Декарбонилдеу металл катализаторларда, катализатор үстінде сутек немесе су буларын өткізу арқылы жүргізіледі.

Құйма катализаторлардың артықшылығы оларды сілтімен өңдегенде жеңіл регенерацияланады, дегенмен процесс өнімділігі төмен, катализатор жылдам дезактивацияланады.

Оттекті ортада балқыған, шашыратылған және пирофорлы металдарға фурфуролды жоғарғы селективті декарбонилдеу жұмыстары белгілі. Қорғасын катализаторының күйіне байланысты фурфуролды декарбонилдеу процесінде фуран түзілу селективтілігі 93,40% және 33% болады.

Сонымен қатар, висмут, мырыш, кадмий және басқа металдармен олардың құймалары сынақтан өткен. Бірақ, аталған металдарды қолдану күрделі қондырғыларды қажет етеді.

Декарбонилдеу палладий катализаторының орны ерекше, ол жоғары өнімділікпен сипатталады. Реакцияны H тобында 180-400°C кезінде таза Pd-де және сілтілі металл карбонаттарымен, кальций ацетатымен немесе боратымен промоторланған Pd-де жүргізеді.

Промоторлау катализатордың өмір сүру уақытын ұзартады, декарбонилдеу селективтілігін арттырады, сонымен қатар катализаторға бірден екі металдың (мысалы, натрий және калий) карбонатын қосу жақсы нәтиже береді.

Жұмыстарда промоторланбаған Pt-де декарбонилдеу селективтілігі 99-100% болғандығы, дегенмен катализатор жұмысының орнықтылығы көрсетілмегендігі баяндалған. Декарбонилдеу процесін тиімділеу нәтижесінде фуран шығыны 63% -ке артып, катализатордың қызмет уақыты 340 сағатқа жеткізілді. Осы бағыттағы жұмыстар жалғасуда

Авторлар фурфуролды декарбонилдеу катализатор ретінде сілтілі металдар қабаттарымен промоторланған жақталған көмірдегі палладийді ұсынған. Процесс 200-340°C кезінде фурфурол буымен қатар H₂ өткізу арқылы жүргізіледі. Промотор ретінде натрий, калий және цезий карбонаттары және олардың қоспалары зерттелген.

Олардың салыстырмалы атомдық массаларының артуымен қатар, металдық промоторлау қасиеті артады. Мысалы, промоторсыз 1,7 Pd/C катализаторының қызмет уақыты 200-260 сағат, ал натрий карбонатын енгізгенде 320 сағатқа, калий карбонатын енгізгенде 450 сағатқа, цезий карбонатын енгізгенде 1000 сағатқа жеткен.

Сілтілі металдар карбонаттарының қоспалары оларды жеке алып қарағанда жақсы нәтиже берген. Мысалы, натрий және калий карбонаттарын бірден қосқанда катализатор 700 сағат жұмыс істеген. Кейіннен бұл катализатор КДФ-1 деген атпен өндіріске енгізілді [3].

Жұмыста астарланған никель, палладий, рутений, платина және родий катализаторының декарбонилдеу реакциясындағы активтілігі зерттелген. Эксперименттің нәтижелері 1- кестеде келтірілді.

Кесте 1 - Өртүрлі астарланған катализаторлардағы фурфуролды декарбонилдеу

Катализатор	t°C	Фурф. сутегі мол.кат.	$\frac{\text{см}^3 \text{фур.}}{\text{см}^3 \text{кат.}}$	Фурф.ко нвер. %	Фуран, %	Метил фуран+ ТГФ
Леуна 8197 - Ni + Mo / Al ₂ O ₃	300	1:1	0,5	51,1	9,8	11,8
	340	1:1	0,5	67,9	16,3	15,4
	375	1:1	0,5	81,1	25,2	16,4
Леуна 8199/К 3%Ni + 12%MoO / Al ₂ O ₃	375	1:1	0,5	78,5	40,7	27,8
Леуна 8499/ 3%Ni + 12%MoO / Al ₂ O ₃	375	1:1	0,5	63,4	37,3	20,9
Леуна 6524 46%Ni / Al ₂ O ₃	300	1:1	0,5	70,8	6,8	—
	350	1:1	0,5	97,4	1,8	—
	400	1:1	0,5	100,0	0,5	—
0,65%Pd / Al ₂ O ₃	240	1:1	0,4	11,0	8,0	2,1
	280	1:1	0,4	20,0	17,5	1,5
	320	1:1	0,4	18,0	16,2	1,2
	360	1:1	0,4	5,5	4,1	0,4
	240	1:1	0,5	29,0	28,0	1,0
1,6%Pd / Al ₂ O ₃	280	1:1	0,5	46,6	44,6	1,0
	320	1:1	0,5	39,5	37,5	1,6
	360	1:1	0,5	18,5	16,2	2,3
	270	1:1	0,5	88,0	87,0	1,0
2,5%Pd / Al ₂ O ₃	300	1:1	0,5	100,0	99,0	1,0
	340	1:1	0,5	99,0	96,1	0,9
	240	1:1	0,5	89,0	87,5	1,5
	270	1:1	0,5	99,0	98,2	1,3
5,0%Pd / Al ₂ O ₃	300	1:1	0,5	100,0	99,0	1,0
	340	1:1	0,5	100,0	99,0	1,0
	240	1:1	0,5	43,7	33,6	10,1
	260	1:1	0,5	67,0	65,8	1,2
1,6%Pt / Al ₂ O ₃	300	1:1	0,6	85,0	84,3	0,8
	350	1:1	0,6	97,4	96,4	1,0
	260	1:1	0,6	50,3	49,0	1,3
5,0%Pt / Al ₂ O ₃	300	1:1	0,5	94,2	93,0	1,2
	300	1:5	0,3	83,5	61,8	21,7
	200	1:1	0,5	31,2	9,6	8,5
5,0%Pu / Al ₂ O ₃	250	1:1	0,5	47,7	20,8	8,1
	300	1:1	0,5	26,7	10,1	1,4
5,0%Ph / Al ₂ O ₃	300	1:1	0,5	51,8	47,6	4,2

Тәжірибелер 240-400°C температурада жүргізіледі. Кесте 1 -ден құрамы 3%Ni Леуна катализаторында фуранның шығымы 25,2-40,7%, фурфуролды конверсиялағанда 63,4-81,1% болып, 6524 Леуна(46%Ni/Al₂O₃)катализаторын қолданғанда фурфуролдың конверсиясы 90%- ке жетеді, бірақ реакция іс жүзінде фуран түзілу жағына жүрмейді, Фурфуролдың 18-20% конверсиясы 280-300°C кезінде 0,65 % Pd/Al₂O₃ катализаторында байқалды. Құрамы 1,6% Pd катализаторын 44,6% фуран және алғашқы шикізаттың 45,6% -ті конверсиялануын береді. 2,5% және 5% Pd/Al₂O₃ катализаторда конверсия 100%-ке, ал фуран шығымы 99%-ке жетеді.

Одан әрі активтілігі бойынша 1,6% және 5% Pt/Al₂O₃ катализаторы есептеледі. Оларда фуран шығымы 300-350°C кезінде 84,3-96% арасында болады. 5% -тік Ru/Al₂O₃, 5% Rh/Al₂O₃ катализаторлары төменгі активтілікті көрсетті, яғни фуранның шығымы оларда 47,6 % -ке тең төмен болады.

Фуранды алу үшін біршама тиімдірек катализатор 1,6-5% -тік Pd/Al₂O₃ екендігі белгілі болды. 1,6% Pd/Al₂O₃, 5% Pd/Al₂O₃ стационар жағдайда фурфуролды фуранға үздіксіз декарбонилдеуге сынақтар жүргізілді. Сынақтардың нәтижесінде өндірісте екі катализаторды да қолдануға болатындығы және 2,5% Pd/Al₂O₃ жұмыстың нәтижесін тиімдірек ететіндігі белгілі болды.

Авторлар КДФ-1 өндірістік катализаторын алюминий оксидіндегі палладий катализаторының үлгілеріне ауыстыруға болатындығын зерттеді. Алюминий оксидінің екі түрлі астары синтезделді: микросаңлаулы (V_n=0,6272см³/г) көп мөлшердегі А-12 маркасы және А- 2 макросаңлаулы (V_n=0.44 см³/г). А-2 астарға отырғызған (2%Pd) (А-12 астарға отырғызылған) фуранның орташа шығымы 78,02% және орташа конверсиясы 87,34% болып, 260 сағат жұмыс істеді. Соңғы катализатор өндіріске сынақ ретінде ұсынылды [4].

Сонымен оксидтік, тұздық, металдық және құйма катализаторлары туралы көптеген әдебиеттерден белгілі. Олардың көпшілігі фурфуролды фуранға декарбонилдегенде төменгі өнімділік пен селективтілікті және фуран бойынша төменгі орнықтылықты көрсетті.

Ең тиімді болып астарларға отырғызылған (көмір, Al₂O₃) Pd катализаторы өндірісте қолданулар тапты. Бірақ өндірісте декарбонилдеу процесі қатаң шарттарда жүрумен қатар, катализаторлар дезактивацияланады.

Сондықтан фуран бойынша өнімділік, селективтілік төмен болып, катализаторды қолдану уақыты аз болады. Фурфуролды фуранға декарбонилдеу тиімді катализаторлар ұсыну, зерттеушілердің алдында тұрған маңызды мәселе болып табылады.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Битемирова А.Е. Получение гетероциклических соединений.-Шымкент.2011г.
2. Битемирова А.Е., Нұрман Қ.Қ. Бесмүшелі гетероциклді қосылыстарды алу.-Шымкент, 2014ж.
3. Битемирова А.Е. Қолданылған катализаторды регенерациялау әдісі.- «Магистр kz» республикалық ғылыми - әдістемелік, педагогикалық журнал №3, - Астана. 2015ж.
4. Битемирова А.Е., Нұрман Қ.Қ. Катализатордың кокстену механизмі.- ОҚМПИ Хабаршысы, Шымкент. 2014ж.

ОРТА МЕКТЕПТЕ БИОЛОГИЯНЫ ОҚЫТУДА ВИРТУАЛДЫ ЗЕРТХАНАНЫ ҚОЛДАНУДЫҢ ТИІМДІЛІГІ

Амантай Г.Б., Свет П.Р., Бекжан Т.К.
«Мирас» университеті, Шымкент қ. Қазақстан

Резюме: В статье описано применение виртуальных лабораторных работ как интерактивных задач или симуляции натурных экспериментов во внеаудиторной работе по биологии.

Summary: The article describes the use of virtual laboratory work as interactive tasks or simulation of field experiments in extracurricular work in biology.

Білім саласының негізгі буыны – орта мектептердің басты міндеті- қоғамдық өмірдің барлық салаларына белсенді түрде қатысатын, өздігінен жұмыс істей алатын, шығармашылығы мол тұлғаны қалыптастыру.

Виртуалды зертхана «оқу, оқу-әдістемелік, тәжірибелік, анықтамалық, оқу-бақылау және бақылау-тестілеу материалдарын құрайтын интеграцияланған ақпараттық орта» болып табылады, яғни виртуалды зертхана – ол математикалық модельдерді құрудың кең мүмкіндіктері мен көптеген виртуалды құрылғылары бар бір бағдарламалық-есептеу кешені болып табылатын әр түрлі химиялық құбылыстарды зерттеудің аппараты. Виртуалды зертхананың артықшылығын атап өте отырып, оны «әдістемелік материалдарды әзірлеуге кететін уақытты айтарлықтай қысқартуға және негізгі назарды зерттелетін теорияның әдістері мен алынатын қорытындылардың сараптамасына бөлуге мүмкіндік беретін» құрал болып табылатынын айтуға болады [1].

Аталмыш мәселе бойынша педагогикалық әдебиеттерді зерттеу виртуалды ақпараттық-білім беру зертханасы:

- оқу үрдісінде мұғаліммен оқушы арасында қашықтықтан байланыс болатындығын; бейне және аудио жазбаларды көруге талқылауға мүмкіндіктері болады.

Виртуалды зертхана жағдайында зертханалық тапсырмаларды орындаудың негізгі құндылықтарына төмендегілерді жатқызуға болады:

- көрнекі суретті және зерттелетін заңдардың әділдігін;
- сызбаларды өздігінен жинау, олардың параметрлерін есептеу және үдерістерді қадағалау мүмкіндігін;
- жүргізілетін тәжірибелердің толық қауіпсіздігі мен сыныптағы ауаның тазалығын қамтамасыз етуін;
- тәжірибелерді өздігінен істеу мүмкіндігін, бұл оқушылардың өздігінен жұмыс істеу қабілеттерін, олардың конструкторлық қабілеттілігі мен техникалық тапқырлығын арттырады;
- сабақ үстінде виртуалды зертханалық жұмыстарды орындау теориялық және тәжірибелік сабақтардың арасындағы уақыт тосқауылын жояды, бұл

оқытудың тиімділігі мен сапасына әсер етеді, оқушылардың өздігінен танымдық қызметпен айналысуын белсендіреді;

- виртуалды зертханалық жұмыстар уақытты тиімді етеді, лабораториялық жұмыстың нәтижесін дәлдікпен алуға қолайлы, және де компьютер құрылғылары арқылы ешқандай препараттарды қолданусыз жұмыстың нәтижесін алуға болады.

Десекте, виртуал жұмыстардың артықшылықтарымен қатар өзіндік кемшіліктері де бар. Көзбен шынайы көру мүмкіншілігі жоқ, зертханалық жұмысты өзіндік орындалуын көре алмайды. Егерде сабақта интерактивті тақтаның инструменттерін қолдану арқылы қолданатын болса, уақыт ұтымдылығын және биологиялық зертханалық құрал-жабдықтардың қажетті реагенттердің үнемділігі байқалады.

Ақпараттық технологияларды жүзеге асырудағы тағы бір мүмкіндігі – ол электрондық оқулық. Электронды оқулық дегеніміз не? Электрондық оқулықтар мектеп оқушыларын ауыр сөмкеден құтқарады, көтеріп мектепке, мектептен үйге тасып жүрмейді. Алайда, бұл олардың басты артықшылығы емес. Олар сізге көбірек білім алуға, материалды шексіз рет тыңдауға және тапсырмаларға дұрыс жауаптар санын бірден білуге мүмкіндік береді.

Электрондық оқулық - бұл пән бойынша ақпарат мәтін, сурет, видео, аудио, анимация және басқа да графикалық құралдар түрінде ұсынылатын электрондық оқыту курсы. Сілтемелер мен іздеудің дамыған жүйесі оқулықтың бір бөлімінен немесе үзіндісінен екіншісіне жедел өтуге мүмкіндік береді. Материалдың қаншалықты меңгерілгенін интерактивті тапсырмаларды орындау арқылы білуге болады. Электрондық оқулықтың онлайн және оффлайн нұсқасы болуы мүмкін. Оны ықшам дискіге немесе басқа құралға жазуға немесе Интернеттегі веб-сайтқа орналастыруға болады.

Электрондық оқулықтар қағаз жүзінде шығарылған материалдардан айырмашылығы неде? сапалық жағынан қалай ерекшеленеді?

Қағаз басылымдарынан айырмашылығы, сандық оқулықтар тұрақты емес, динамикалық және мультимедиялық мазмұнды қамтиды.

Қазақстанда электрондық оқулықтарды кім шығарады?

Республикалық келесі баспалар соңғы екі жылда өздерінің электронды оқу басылымдарын ұсынды, олар:

- Келешек-2030;
- «Алматы кітап баспасы»;
- Bilim Media Group білім порталы;
- «Бөбек» ұлттық ғылыми-практикалық оқу орталығы;
- «Білім беруді ақпараттандырудың педагогикалық технологиялары орталығы» ШЖ;
- «Ұлттық ақпараттандыру орталығы» АҚ;
- «Жаңа білім беру технологиялары» ЖШС.

Өнімдері әлі ресми сараптама рәсімінен өтпеген басқа әзірлеушілер бар.

Сондықтан әр сабақта керекті видеокөрсетілім пайдалана отырып, оқушының сабақты жақсы түсінуіне жағдай жасалады. Зертханалық жұмыстар

барысында «оқушының зерттеушілермен жасалған бағытта немесе оның өзі жасаған виртуалды құрылғысында «тәжірибе» жасап, талап етілетін көлемдерді өлшеп, содан соң жауаптың компьютерлік тексеруден өтуі» виртуалды ақпараттық-оқыту зертханалары білім берудің басқа да жолдарымен кешенді түрде пайдаланылуының типтік үлгісі болып табылады [2].

Виртуалды зертханалардың негізгі құндылығы оның мазмұндылығында жатыр. Тамаша навигация, бояу түстері, жылдам жүктелуі мен виртуалды тәжірибелердің сенімділігі білім алу мен игерудің қосымша элементтері ғана. Виртуалды зертханалар «бос үстел» секілді, оған оқушылар арнайы құралдардың көмегімен зертханалық объектілерін жасай алады, оларды бір-біріне қатысты қажетті түрде орналастырады, объектілер арасында байланыстар орнатып, олардың бастапқы мәнін қояды.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Михайлов В.Ю., Гостев В.М., Кугуракова В.В., Чугунов В.А. Виртуальная лаборатория как средство обеспечения коллективной научно-методической работы. // Сб. трудов XII международной конференции «ИТО-2012». М.: Проспект, 2012.
2. Гурина Н.А., Медведева О.А. Виртуальная информационно-образовательная лаборатория как средство развития самостоятельности школьников // Информатика и образование, №3, 2017.

ӨОЖ: 581.4

ӨСІМДІКТАНУ ПӘНІН ОҚЫТУ БАРЫСЫНДА ӨСІМДІКТЕРДІҢ МОРФОЛОГИЯЛЫҚ ЖӘНЕ СИСТЕМАТИКАЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІН ТАЛДАУ

Анарбек Д.Е., Смайл А.Б.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассмотрены пути анализа систематической и морфологической структуры видов растений на уроках растениеводства учащимися школы.

Summary: in the Article, students of the school considered ways to analyze the systematic and morphological structures of plant species at the lessons of Plant Science.

Жұмыстың өзектілігі: Оқушыларды оқыту мен олардың ойлау қабілетін дамытудың ара қатынасы туралы мәселелер ең маңызды проблемалардың бірі болып саналады. Әсіресе бұл соңғы жылдары ғылымның жедел дамуы, өсімдік әлемінің нысандары туралы білім шеңбері барған сайын кең өріс ала түскендіктен, ерекше маңызды мәселелер қатарында тұр. Сондықтан да мектептердің алдында тұрған өте күрделі міндеттің бірі - ол оқу ісін ұйымдастыру болып табылады, яғни оқушыларға мектеп қабырғасында жүргенде білім алып қана қоймай, оны бітіргеннен кейін ақыл-ойы жетілген, білімді, дербес жұмыстар атқаруға бейім азамат тәрбиелеу болып саналады.

Оқушылардың ой өрісін дамытуда биологиядан жүргізілетін мектептік курстың маңызы зор. Биология мектептегі басқа оқу пәндеріне қарағанда ерекше орын алады. Өйткені, бұл пән оқушыларға қарапайымның күрделіге өту жолын байқап отыруға, бөлік пен бүтіннің құрылысы мен қызметінің өзара

байланыстылығы мен тәуелсіздігін айқындауға, табиғат құбылыстарының аса күрделі байланыстылығының себептерін түсінуге мүмкіндік береді [1].

Мектепте өтілетін биология пәндерінің алғашқысы ретінде өсімдіктану өте жауапты роль атқарады. Оқушылар өсімдіктануды оқыған кезде өсімдіктердің құрлысы мен тіршілік формасының ерекшеліктерін бақылауға, олардың маңызды жақтарын яғни систематикалық ерекшеліктерін ажырата білуге, табиғат құбылыстарының себептері мен салдарларын түсініп, оларға дұрыс қорытынды жасай білуге үйренуі қажет.

Кез-келген басқа пәндер тәрізді өсімдіктану курсы менгерген кезде оқушылар әр түрлі процестерін атқарады. Сабақ барысында орындалатын оқушылардың ойлау процестері: бақылау, салыстыру, анализ жасау, қорытындылау, өздері бақылаған құбылыстардың себебі мен салдарын белгілеу [2]. Оқушыларда ботаникалық дұрыс түсініктер қалыптасу үшін ең алдымен олардың осы түсініктер қатысатын нақтылы объектілерді тани білуді қамтамасыз ету қажет.

Зерттеудің мақсаты: Мектеп оқушылары өсімдіктану сабақтарында өсімдік түрлерінің систематикалық және морфологиялық құрылымдарына сипаттама беруді қалыптастыру және оқушылардың өзіндік жұмысын ұйымдастыру ерекшеліктерін анықтау.

Осы мақсатқа жету үшін төмендегі міндеттерді қойдым: Ботаника ғылымында нақтылы деректерді жинақтау, сараптама жасауды үйрену, өсімдік әлемінің әрбір заңдылықтарын ашуға жетелейтін әр түрлі зерттеу әдістері қарастыру. Өсімдіктер қауымының жүйелі орналасуы, тіршілігі мен құрылысын зерттейтін маңызды ғылыми әдістер - бақылау мен эксперимент жасау жолдарымен танысу.

Өсімдіктану пәнін оқыту кезіндегі бақылау әдісі оқушылардың анализ, синтез, салыстыру, қорытындылау тәрізді ойлау тәсілдерінің дамуына себепкер болады. Сонымен қатар оқушылар практикалық іскерлік пен дағдыларды, яғни өлшеуді, сурет салуды, жазба жазуды, фотоға түсіруді, кеппе шөптер жасауды меңгереді.

Бақылауды сыныптағы кәдімгі сабақта да, зертханалық сабақтарда да, табиғатқа жасалатын таным жорықтары да, ауыл шаруашылық өндірісінде де, тірі табиғат мүйісінде және үй жағдайларында да өткізуге болады [3].

Өтілетін заттар мен құбылыстардың күрделігіне, алатын орнына және сипатына байланысты мектептегі сабақтың басталуына дейін күзде мұғалім өз бетінше бақылау тіріндегі нақтылы тапсырмалардың бағдарламасы мен әдістемесін дайындап қоюы керек. Бақылау өткізудің мақсаты - мұғалімнің оқушыларға бағыт беруі, оқушылардың бақылау жүргізіп, өз беттерінше қорытынды жасауға машықтануы.

Ботаникалық объектілер өте күрделі. Оқушылар оларды жеке бөліктерге талдап бөлу нәтижесінде ғана танып біле алады. Ал содан кейін осы бөліктердің қызметін, өзара байланыстары мен өзара қарым-қатынастарын түсіне алады. Бүгінді жеке бөліктерге талдап, олардың жеке жақтарын немесе қасиеттерін біліп алу - анализ деп аталады [4]. Объектіні танып білу үшін жеке

бөліктерге бөліп алу жеткіліксіз, сондықтанда оқушыларға олардың бөліктерінің арасындағы қатынасты да, әрбір бөліктің бүгінге қатысын да оқытып үйрету қажет. Бөліктердің өзара байланысы мен бөлік пен бүтіннің арасындағы байланыс танымдық үрдістер арқылы ашылады, яғни бүтіннің құрылысы түсіндіріледі. Бұл- синтез деп аталады. Объектіні танып білудің нақты үрдісі әдетте анализден басталады. Біз объектіні қабылдай отырып, ондағы белгілерді ажыратамыз да, содан соң оның мәнін анықтаймыз, содан кейін организмнің қасиеттері және қызметтері арқылы оларға синтез жасаймыз. Мысалы, егер гүлдегі гүл табаны, тостағанша, аталық, аналықты ажыратып алатын болсақ – гүл құрлысына анализ жасалады, мұның көмегімен гүлдің морфологиялық құрлысымен таныса аламыз, алайда әр бөліктің қызметін тұтас гүлге байланыссыз, яғни синтезсіз түсінуге болмайды.

Осы уақыттың басты мәселесінің бірі көп жағдайда мұғалім анализге көп көңіл бөліп, синтезді жете жеткізе алмайды. Мектеп оқушылары өсімдіктерді бөлшектерге бөліп оқығанымен, осы бөліктердің тұтас ағзадағы ролін түсіну барысында қиналады. Сондықтан әр бір тақырыптарда оқығаннан кейін оқушыларға мүшелердің құрлысы мен қызметі, олардың өсімдік тіршілігіндегі маңызы туралы баяндауға ұсынылатын тапсырмалар мен сұрақтарға ерекше назар аудару керек.

Мектепте көбінесе анализ бен синтездің екі түрі орындалады. Олар: объектіні заттай-әрекетті бөлшектеу немесе жеке элементтерді біршама тұтастыққа біріктіру және осы үрдістерді ойша жүзеге асыру арқылы білу.

Тұқымдарды оқып үйрену барысында оны бөліктерге бөлуден бастап өсімдіктанудың барлық тақырыптарына дерлік оқушылар заттай-әрекетті талдау жасай алады. Бұл анализ неғұрлым нақтылы да, дұрыс жасалса, оның негізінде жасалған синтез де соғұрлым жетілдіріле түседі.

Оқушылар практикалық әрекеті анализден басқа ботаниканы оқу үрдісінде ойша анализ жасай білуге, яғни өсімдіктерді немесе олардың мүшелерін іс жүзінде бөлшектемей-ақ анализді жүзеге асыруға машықтануы қажет. Алайда, анализ бен синтезді жүзеге асыру әдетте практикалық-әрекеттік оқу үрдістен әлдеқайда күрделі болып келеді. Ойша жасалатын анализдің өте әсерлі болуы үшін бастапқыда зерттелуге тиісті өсіп тұрған өсімдіктерді бөлшектей білуді жүзеге асыру пайдалы болады. Бұдан кейін оқушылар кез-келген өсімдіктердің маңызды мүшелерін ойша ажырата алады.

Мысалы, астық тұқымдас өсімдікке дұрыс анализ жасау тек оның жеке белгілерін белгілі жүйелікпен ажыратуды ғана емес, сондай-ақ жеке бөліктерге тән қасиеттерді «шашақ тамырлы», «сабағы-сабанды», «гүлдері гүлшоғырына жинақталған күрделі масақ немесе сыпыртқы гүл» ажырата білуден болады. Өсімдіктердің жеке мүшелері мен тұтас өсімдіктері маңызды белгілерді ажырата білу арқылы оның тіршілік жағдайларының қандай екендігіне қорытынды жасауға мүмкіндік береді.

Өсімдіктанудың алғашқы сабақтарында оқушылардың анализ бен синтез жасуы төменгі дәрежеде орындалады [5]. Ол әсіресе оқушылардан маңызды белгілер жиынтығын кездейсоқ, мәнсіз белгілерден ажыратуды талап еткенде

айқын байқалады. Оқушылар, көбінесе көзге көрініп тұрған сыртқы белгілерді ажыратып, оны маңызды деп есептейді. Мәселен, көп жағдайда түйнек пен тамыр сабақты тамыр (георгин, інжугүл), ал бүршіктері жеміс (орамжапырақ бүршігін) деп қаламыз.

Объектілердің ұқсастығы мен айырмашылықтарын айқындап, бір тұқымдастарға тән ерекшеліктерді ажырату, жеке объектілердің өзгешіліктерін белгілеу- осылардың барлығы оқу ісін салыстыру – оқу материалын ұғына қабылдаудың маңызды тәсілдерінің бірі, ол мектеп оқушыларында ұғымның сезімтал негізі болып табылатын дұрыс түсініктердің пайда болуына көмектеседі. Заттарды салыстыра отырып, балалар олардың маңызды және анық белгілерін ажыратып, бір класқа жататын жалпы белгілерін таба білуге үйренеді. Мысалы, оқушылар өсімдік сабақтарының әр түрін салыстыра отырып, олардың айырмашылықтарына қарамастан осы сабақтардың атқаратын қызметінің ортақ екендігіне көздерін жеткізе алады.

Қорытындылау, яғни біртектес заттардың ортақ қасиеттерін ойша жинақтау, ең алдымен объектіге немесе процесске тиесілі белгілерді ойша ажыратып, бұл белгілердің тұтас ағзадағы ролін анықтауға, содан кейін сол объектілердің басқа объектілер мен құбылыстарға ұқсастықтары мен айырмашылықтарын анықтауға байланысты. Бұл қарастырылатын мәселелер объектілердің әрқайсысына тиесілі ортақтықты, маңыздылықты, басты қасиетін ажыратуға мүмкіндік береді. Заттар мен құбылыстардың ротақ және маңызды белгілерін ажыратып, соңынан қорытындылау дұрыс ұғым қалыптасуының негізі. Мәселен, оқушылар ас бұршақ, үрмебұршақтармен бірдей, тамырларында түйнектер болатындығын анықтайды. Демек, бұл өсімдіктердің барлығы бір топқа- бұршақ тұқымдастарға жатады, өйткені аталған белгілер «тұқымдастар» деген ұғымды сипаттайды. Мұғалім ұғымдарды қалыптастыру негізіне жататын күрделі қорытындылаудан басқа мектеп оқушыларына әлдеқайда қарапайым көрнекі-бейнелі заттық қорытындылауды да қалыптастырады. Сабақ барысында оқушылар көбінесе ұқсас объектілерді жинап алуға, мысалы алдына қойылған жемістерді, әр түрлердің әрқайсысынан берілген бірнеше үлгілерді топтастыруға тапсырма алады. Мұндай жағдайда объектілерді сыртқы құрлысына қарап отырып қорытындылайды.

Ұғымды меңгеру оның мазмұнын құрайтын маңызды белгілерді ғана түсіндіріп қоймай, ортақтастықтың әр түрлі шамасын қамтып, жүйеге бірлескен басқа ұғымдарға қатысып ойластыруды қажет етеді. Мысалы, оқушылар қара бидайды оқып үйрене отырып, оның шөптесін, дара жарнақты, жабық тұқымды, астық тұқымдас өсімдік екендігін анықтап, сол ұғымдардың әрқайсысына мазмұнды анықтамалар бере білу керек [3].

Өсімдіктануды оқыту барысында оқушылардың ойлау қабілетінің үйлесімді дамуы үшін, олар объектінің маңызды белгілерін біліп қана қоймай, сол білімді практикада қолдана білулері қажет. Оқушыларға мысалы, алқа тұқымдастар жөніндегі қалыптастыра отырып, мұғалім осы тұқымдасқы жататын меңдуанаға да, картопқа да басқа түрлерге де тек осы тұқымдастағыларға ғана тән ортақтастығын білуді үйренеді. Сонымен қатар

тұқымдас өкілдерінің басқа түрлерінің биологиялық және экологиялық ерекшеліктерімен танысады, олардың кезеңдер бойынша өніп-өсуіне бақылау жасайды.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Әлімқұлқызы Р., Дүйсенбайқызы М.Н., Түрбекқызы Е. Өсімдіктану. VI-VII сынып оқулығы. Алматы «Рауан 1995ж. 189б.
2. Кузнецова В.И. Уроки ботаники. Москва «Просвещение 1995г. 35б.
3. Әділова Ә.І. Биологиялық диктант. №4. 1998ж. 28б.
4. Мұсақұлов Т. Ботаника Алматы «Мектеп» 1967ж. 162б.
5. Арыстанғалиев С. Қазақстан өсімдіктері. Алматы, 1977ж. 147б.

ОӘЖ 57.574/577

МЕКТЕПТЕ БИОЛОГИЯ КУРСЫН ТЕРЕҢДЕТІП ОҚЫТУДЫҢ ӘДІСТЕРІ

Аптай Ж.К., Орынбай Ж.Қ.
«Мирас» университеті, Шымкент қ. Қазақстан

Резюме: В статье рассматриваются методы и приемы углубленного обучения по биологии.

Summary: The article discusses the methods and techniques of advanced training in biology.

Қазақстан Республикасының білім беру жүйесі жаңа технологияны тиімді қолдану арқылы сабақ өту арқылы қазіргі кезде білім сапасына аса назар аударып, білімді жас ұрпақ тәрбиелеу саласының өрісін кеңейуде.

Биологияны оқыту әдістемесі бойынша оқу процесінің мазмұнын және мектеп оқушыларының биологиялық материалды игеру заңдылықтарын зерттейді. Әдістеме жалпы білім беру мен тәрбиенің мақсаттары мен міндеттеріне сәйкес құрылған, биологияны оқып үйренудің ерекшеліктерін ескере отырып, барлық мектеп пәндеріне ортақ педагогика ғылымының негіздеріне негізделген, оқыту теориялары мен мәселелерін қарастырады және «Биология» пәнін оқытумен байланысты тәрбие қалыптасатыны мәлім.

Биологияны оқыту әдістемесі - бұл мектеп пәнінің ерекшеліктеріне байланысты оқыту мен тәрбиелеу процесінің жүйесі туралы ғылым.

Ғылым - бұл заттар мен құбылыстар туралы жаңа білім алуға бағытталған зерттеу қызметінің саласы. Ғылым зерттеу пәні туралы білімді қамтиды, оның негізгі міндеті - оны толығырақ және тереңірек білу. Ғылымның негізгі қызметі - зерттеу. Сонымен, білім алушы оқушыға білім мен қатар ғылым саласының қажеттілігі бар. Биологияны тереңдетіп оқыту, оқушының пәнді толық меңгеруіне және пәнді ғылыммен, яғни ғылыми тұрғыда зерттеуге көмектесіп, ой-өрісін кеңейтуге және ақыл-ойын дамытуға жәрдемдеседі.

«Білім берудің барлық деңгейлерінде математика және жаратылыстану ғылымдарын оқыту сапасын күшейту қажет» - деп еліміздің алғашқы президенті Н.Ә.Назарбаев өз жолдауында айтқандай қазіргі кезде жаратылыстану ғылымдарының ішіндегі биология пәнін тереңдетіп оқытудың маңызы зор [1].

Мектепте биология курсын тереңдетіп оқыту – оқушының таңдауы арқылы, мектептің бағыты, сынып оқушыларының білім деңгейі, көрсеткіштері арқылы жүзеге асырылады. Сәйкесінше, биологияны тереңдетіп оқыту барысында тиімді оқытудың әдістері және инновациялық технологияның негізгі алғышарттары қолданыс табады.

Ұлттық орта білім беру мектебінде қалыптасқан және қазіргі орта білім беру ұйымдарында жетілдіріліп жатқан жалпы орта биологиялық білім беру жүйесіне мыналар кіреді:

- Қазақстан Республикасының Білім және Ғылым министрлігі бекіткен оқу жоспарларына, бағдарламаларына және оқулықтарына сәйкес жүзеге асырылатын жалпы (негізгі) және мамандандырылған биологиялық білім;

- Мектеп биологиясының жеке бөлімдерін тереңдетіп оқыту – білім алушылардың таңдауы бойынша министрлік ұсынған бағдарламалар мен оқу-әдістемелік құралдарға сәйкес жүзеге асырылады [2].

- Білім алушылардың сұранысы бойынша өткізілетін және оқу жоспарлары шеңберінде қызығушылық тудыратын мәселелер бойынша білім алушылардың өзара қарым-қатынас жасау қажеттіліктерін қанағаттандыруға, жан-жақты биологиялық білім алуға бағытталған сыныптан тыс жұмыстар арқылы іске асырылады.

Қазіргі заманғы биологиялық білім берудің негізгі мақсаттары мен міндеттері мектеп оқушыларының жеке басын дамытумен, оларға жабайы табиғат туралы берік және саналы білім беруімен, олардың дүниетанымы мен әлемнің ғылыми бейнесі негізінде қалыптасуы мен дамуы негізінде байланысты. Жалпы адамзат мәдениеті, барлық тіршілік иелеріне деген құндылық қатынас, генетикалық сауаттылық адамның психикалық, физикалық және моральдық денсаулығын сақтаудың негізі, медицина, ауылшаруашылығы, биотехнология, табиғи ресурстарды тиімді пайдалану және табиғатты қорғау, осылардың барлығы мектеп биология курсында тереңдетіп оқыту кезінде қамтылады.

Жас ұрпақтың биологиялық сауаттылығы биологияның көрнекті жетістіктерімен (жасушалық және гендік инженерия, трансгенді өсімдіктер мен жануарларды құру, организмдерді клондау және т.б.) байланысты, әлеуметтік қажеттілікке айналуға [3].

Базалық оқу жоспарына міндетті білім беру аймақтарын белгілейтін инвариантты бөлім және оларды оқудың минималды сағаттары және мектептің қарамағында уақыт резервін бөлумен ауыспалы бөлім кіреді. Осылайша, бұл құжат мектептің қызметін келесі аспектілерде реттейді:

- міндетті білім беру салалары;
- оларды зерттеу керек минималды көлем;
- білім алушылардың оңтайлы оқу жүктемесі.

Барлық оқушылармен танысуы керек тірі объектілерді зерттеудің биологиялық әдістеріне бақылау, эксперимент, микроскопия, гипотезаны тұжырымдау және модельдеу жатады.

Тереңдетіп оқыту не үшін керек? Мысалы, биология пәні бойынша 7-сынып оқушылары биологияны оқыту барысында енді ғана бастапқы ұғымдарды меңгере бастайды. Оқушылар биологияны жетік меңгеруіне толыққанды оқуына осы тереңдетіп оқыту жүйесі себеп болады.

Тереңдетіп оқыту қалай жүзеге асырылады? Орта мектептерде пәнді тереңдетіп оқыту көбінесе, сыныптың бағытына және оқушылардың өзіндік таңдауларына және сыныптың білім деңгейіне тікелей байланысты.

Сынып бағыты мысалы, жаратылыстану бағыты болса, оқушы пәнді таңдайтын болса, сынып тестілеуден өтеді. Сынып жалпы білім көрсеткіштері сай деп тынылса, онда оқушылар пәнді тереңірек оқуды бағдарламаға, сабақтың тақырыптық жоспарына сай оқиды. Яғни, пәнді тереңірек оқып, оқушылар жоғары сыныпта да биология пәнін жетік меңгеріп жатса, онда осы бағыттағы мамандыққа тест тапсыру кезінде жеңілірек болатындығы сөзсіз.

Мектепте тереңдетіп оқыту жүйесі бойынша негізгі ережелері болуы керек. Ол ережеде оқу жүйесінің профильдік бағыттары, тереңдетіліп оқылатын пәндер бойынша тест тапсырғандағы оқушының орташа шектік баллы, оқылатын пәннің бағдарламасы қарастырылады.

Пәнді тереңдетіп оқыту – білім беру бағдарламасы бойынша оқушылардың пәнді кеңейтіп оқытудың құзіреттіліктерін білуі. Пән бойынша модульдері (тарау, бөлімдерді) толық жетік меңгеру.

Жеке пән ретінде тереңдетіп оқып үйренудің негізгі мақсаты және міндеті:

- пәнді терең оқып үйрену бойынша дайындықты жоғарылатуды жүзеге асыру;
- төменгі сыныптан бастап оқушылардың білім дағдыларын қалыптастыру;
- жеке қабілеттерін арттыру.

Профильді оқыту төмендегідей бағыттардан тұрады:

- гуманитарлы;
- әлеуметтік-экономикалық;
- жаратылыстану-ғылыми;
- технологиялық;
- универсалды (әмбебап, профильді емес).

Профильді бағыттар келесідей оқыту пәндерінен тұрады:

Гуманитарлы профиль – орыс тілі, әдебиеті, қазақ тілі, әдебиеті, шет тілі, екінші шет тілі, тарих, құқық.

Әлеуметтік-экономикалық профиль – математика, шет тілі, тарих, құқық.

Жаратылыстану-ғылыми профиль - химия, биология, математика.

Технологиялық профиль – математика, физика, информатика.

Қорытындылай келе қазіргі уақытта жаратылыстану-ғылыми бағыттағы даярлайтын және тереңдетіп оқытатын орта мектептер, мектеп-лицейлер, мектеп-гимназиялар биология пәні бойынша оқушылардың білімдерін тереңдетіп оқытудың әдістерімен жұмыс жасауда.

Биология мұғалімінің міндеті - оқушыларды биологиялық процестер мен құбылыстарда көрінетін диалектикалық материализм принциптерімен, тірі табиғатты тану әдістерімен таныстыру.

Менің ғылыми мақала бойынша жұмысым өзінің оң нәтижесін берді. Ол нәтижелер арқылы төмендейгідей тұжырым жасауға болады:

- Мектеп биология курсына оқушыларға пәндерді таңдау бағыты бойынша тереңдетіп оқыту тиімді;
- Биология пәні бойынша тереңдетіп оқыту барысында оқытудың әдістерін пайдалы қолдану қажет;
- Оқыту әдістерін жүзеге асыру барысында жаңа заманауи үлгідегі инновациялық технологияларды қолданудың маңыздылығы бар.

Осы ұстанымдарды ескере отырып, оқушылармен биология пәнін тереңдетіп, жан-жақты сипатта оқуға тырыстық. Нәтижесінде оқушылардың қаншалықты биология пәні тереңірек көбірек оқып, білім алатын болса, олардың соншалықты сауаттылығы жоғары, қабілеті саналы, ой-өрісі кең, ой ұшқырлығы санатты болатындығына көз жеткіздік.

Ғылым мен білімнің үндескен заманында сапалы білімнің қажет екендігі анықталды.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Мирсеитова С.С. «Оқыту ізденіс ретінде/ Ізденіс оқыту ретінде» Қарағанды. — 2012 ж.
2. Назарова, Г. А. Биология пәні бойынша көрнекі құралдарды қолданайындау / Г. А. Назарова, А. И. Примбетова, М. К. Мырзабекова. —Текст : непо средственный // Молодой ученый. — 2015. —№ 7.1 (87.1). —С. 54-57.
3. Н.Т. Торманов. С.Т. Тодсуханов. Н.Т. Абылайханова. Б.П. Үршеева //Биологиядан білім беру концепциясы және оқытудың инновациялық әдістемелері, Оқу құралы, Алматы. «Қазақ университеті»— 2016.

ӘОЖ: 625.7/8 (574)

ЕРЕКШЕ ҚОРҒАЛАТЫН ҚОРЫҚ АЙМАҚТАРЫНДАҒЫ БОТАНИКАЛЫҚ ТАПСЫРЫСТАРДЫҢ МАҢЫЗЫ

Әбдіманап Ә.Қ, Зулфибекова А.Н.

Ғылыми жетекшісі: Ибрагимов Т.С, биология ғылымдарының кандидаты,
профессор міндетін атқарушы
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье рассматривается значения ботанических заказников из особо охраняемые природные территории Туркестанской области.

Summary: Abstract: This article examines the significance of botanical sanctuaries from specially protected natural territories of Turkestan region.

Жұмыстың өзектілігі: Түркістан облысы аумағында орналасқан ерекше қорғалатын табиғи аумақтар мемлекеттік табиғи-қорық нысандарының маңыздылығына байланысты республикалық немесе жергілікті маңызы бар санаттарға бөлінген. Ондағы Республикалық маңызы бар ерекше қорғалатын

табиғи аумақтарға: мемлекеттік табиғи қорықтар; мемлекеттік ұлттық табиғи парктер; мемлекеттік табиғи резерваттар; мемлекеттік зоологиялық парктер; мемлекеттік ботаникалық бақтар; мемлекеттік дендрологиялық парктер; мемлекеттік табиғат ескерткіштері; мемлекеттік табиғи қаумалдар; мемлекеттік қорық аймақтары. Ал жергілікті маңызы бар ерекше қорғалатын табиғи аумақтарға: мемлекеттік өңірлік табиғи парктер; мемлекеттік зоологиялық парктер; мемлекеттік ботаникалық бақтар; мемлекеттік дендрологиялық парктер; мемлекеттік табиғат ескерткіштері; мемлекеттік табиғи қаумалдар жатады [1].

Осындай биологиялық алуантүрлілікті сақтап қалу мақсатында, оларды қорғау және қалпына келтіру яғни сирек кездесетін өсімдік түрлерін сақтауда Мемлекеттік табиғи ботаникалық тапсырыстардың орны ерекше. Қазіргі таңда Түркістан облысы аумағында 5 Мемлекеттік табиғи ботаникалық тапсырыс бар, осы 5 ботаникалық тапсырыстың құрылуы Қызыл кітапқа енген дермене жусаны (*Artemisia sina*) өсімдік түрлерін сақтау барысында құрылған. Мемлекеттік табиғи ботаникалық тапсырыстардың жағдайын анықтау 2018-2020 жыл аралығындағы ҚРБҒМ-нің «Оңтүстік Қазақстан облысы аумағында өсетін құрамында эфир майлары мол өсімдіктердің ареалы мен қорын ландшафты зерттеу және оны алу» атты гранттық қаржыландыру жобасы аясында жинақталған материалдар арқылы жүргізілді, онда эфир майлы өсімдіктердің бірі ретінде дермене жусанының өсу ареалына мән бердік.

Жұмыстың мақсаты: Түркістан облысында аумағында ботаникалық тапсырыстардың маңызы мен онда өсетін дермене жусанының таралуын және биоэкологиялық ерекшеліктерін анықтау. Міндеті: 1. Зерттеу аймағын жан жақты флористикалық талдау жүргізу; 2. Дермене жусанының өсу ареалдары мен биоэкологиялық ерекшеліктерін анықтау болды.

Зерттеу әдістемелері: Зерттеу жұмыстары Түркістан облысы аумағындағы тау алды жазықтарында геоботаникалық әдістер әр бір тапсырыс аумағындағы сынақ алаңындарында өтті. Тіркеу кезінде мынадай нәрселер есепке алынды: 1) түрлердің флоралық құрамы; 2) өмір сүруі; 4) фенофаза; 5) үлкен, кішкене және орта биіктіктегі өсімдіктер; 6) жалпы өсімдіктер жабыны [2]. Геоботаникалық негізгі зерттеу мақсаты - өсімдіктердің өсу қарқындылығын және сол ортаға бейімделгендігін уақыт өте түрдің өзгеруін, жалпы биоэкологиялық ерекшеліктері қарастырылды.

Гербарий жинау және оларды өңдеу жұмыстарына жалпыға бірдей А.К Скворцовтың [3] гербарий жинау және кептіру әдістемесі бойынша жүргізілді, және таксондарды айқындауда салыстырмалы морфологиялық-географиялық әдіс қолданылды. Жиналған гербарийдегі түрлерді анықтау, жүйелеу және олардың конспектісін түзу үшін «Флора СССР» [4] «Флора Қазақстаны»[5], «Иллюстрированный определитель растений Казахстана»[6], «Сосудистые растения СССР» [7], «Флора Казахстана» [8], еңбектері пайдаланылды.

Өсімдіктердің түрлері мен туыстарының латынша атаулары С. К. Черепановтың [9], ал қазақша атаулары С. Арыстанғалиевтің [10], С. Абдулинаның [11], Н.К Аралбайдың [12], еңбектерінен алынды.

Зерттеу нәтижелері: Нұрбаевтың О. Н [13] мәліметі бойынша әлемде жусанның 500 – ге жуық түрі кездеседі екен. Олардың Тәуелсіз Мемлекеттер Достығы (ТМД) аймағында 250 түрі таралған. Ал Қазақстанда оның 81 түрі өседі [10]. Оңтүстік Қазақстан облысы аумағында Н.К. Аралбаев және б. [14] мәліметі бойынша 39 түрі кездеседі. Ал Н.К. Аралбайдың 2017 жылы жарық көрген еңбегінде Қазақстан аумағында 100 – ге жуық түр өсетіні туралы дерек жазып отыр [12]. Оның басым бөлігі көпжылдық, жартылай бұталы, жартылай бұташықты және екі, бір жылдық шөптесін түрлері жатады, ішінде біржылдықтары сирек таралған.

Дермене жусаны шағын алқапта өсетіндіктен әрі сирек кездесетіндіктен Қазақстанның қызыл кітабына (1981, 2014) жойылып кету қаупі төнген түр ретінде тіркелген. Дермене жусанын қорғау және сақтап қалу, қорын молайту мақсатында Оңтүстік Қазақстан облысында 1967 жылы республикалық мәні бар арнайы Задария мен Ақдала (Арыс ауданы), Жамбыл мен Шалдар (Бәйдібек ауданы), Темір (Отырыр ауданы) табиғи ботаникалық қорықшалар ұйымдастырылған. Дермене жусанының өсу ареалын зерттеу арқылы оның жойылу қаупінің алдын алуға болады және өсу ареалын электронды картаға ендіріп, кез-келген уақытта бақылау жасауға болады.

Осы орайда ботаникалық тапсырыстардың ішінде Шымкент қаласындағы химфарм заводының құрылуына себеп болған өсімдік түрі - Дермене жусаны (*Artemisia sina*). Дермене жусаны - *Artemisia sina* – цитварная полынь – күрделігүлділер тұқымдасының жусандар туысына жататын көпжылдық жартылай бұташықты өсімдік. Оның кіндік тамыры жуан болып, айналасында көптеген ұсақ қосымша тамырлары да болады. Қызғылт түсті сабақтары шоғырланып тік өседі. Сабақтарының биіктігі 30-50 сантиметрдей. Сары-қоңырқай түсті жапырақтары кезектесіп орналасады. Жапырақтары қауырсын пішінді әрі жиектері тілімделіп келеді. Дермене жусаны өте ащы, бірақ пайдалы жақтарыда жетерлік. Қазіргі таңда дермене жусанының өсу ареалдары жойылып бара жатқаны белгілі, сондықтан дермене жусанының өсу ареалын зерттеу арқылы оның жойылу қаупінің алдын алуға және де өсу ареалына электронды карта жасауға болады.

Зерттеулер көрсеткендей дермене жусанының таралуы біркелкі яғни олардың таралуы теңіз деңгейінен 208-367 м биіктік интервалында өсетіні анықталды. Қаракөне елді мекенінде N42°38.599, E068°41.467. 208 м теңіз деңгейінен биіктікте. Ақдала тапсырысы - N42°25.320, E068°44.639. 237 м теңіз деңгейінен биіктікте, Задария тапсырысы 1 - N42°20.322, E068°44.913 214 м теңіз деңгейінен биіктікте, Задария тапсырысы 2 - N42°18.816, E068°44.305 244 м теңіз деңгейінен биіктікте. Бакырша-1, 068°48.953, 42°08.679 234 м теңіз деңгейінен биіктікте, Бакырша-2, 068°51.144, 42°10.996 296 м теңіз деңгейінен биіктікте. Шағыр-1, 068°56.445, 42°08.145 367 м теңіз деңгейінен биіктікте. Шығыр – 2, N42°09.495, E068°58.695. 283 м теңіз деңгейінен биіктікте түрлішөпті – эфемерлі және эфемерлі дермене жусанды өсімдіктер қауымын құрайды. Тапсырыс аумағында *Artemisia sina* Berg. ex Poljak., бірнеше жусан түрлерімен аралас өсіп *Artemisia diffusa* Krasch. ex Poljak., *Artemisia turanica*

Krasch.входит бірінші ярусты құрайды. Таралу ерекшеліктерін зерттеу барысында тапсырыс аумағынан тыс жерлер де қамтылды.

Түркістан облысында республикалық және жергілікті маңызы бар ерекше қорғалатын табиғи аумақтардан «Сырдария-Түркістан» Мемлекеттік республикалық табиғи паркі, «Сайрам-Өгем» Мемлекеттік ұлттық табиғи паркі және «Қаратау», «Ақсу-Жабағылы» Мемлекеттік табиғи қорықтарымыз бар. Жалпы Түркістан облысы аумағында біздің зерттеулер нәтижесінде 71 ерекше қорғалатын қорық аймақтары анықталды. Мұнда тек саны азайып, жойылып кетуге жақын тұрған хайуанаттар мен аса бағалы өсімдіктер ғана қамқорлыққа алынып қоймай, сонымен қатар, өлкеміздің көрікті табиғат ландшафтылары, жалпы табиғат комплекстері сол қалпында сақталып тұр. Мұнда тек саны азайып, жойылып кетуге жақын тұрған хайуанаттар мен аса бағалы өсімдіктер түрлерін сақтау барысында құрылған. Ал табиғи ботаникалық тапсырыстарға келетін болсақ, олар облыстың төрт аудандарында орналасқан:

Арыс ауданы аумағында Ақдала Мемлекеттік табиғи ботаникалық тапсырысы (N42°25.320, E068°44.639. т.д 237 м) мен Задария Мемлекеттік табиғи ботаникалық тапсырысы (N42°20.322, E068°44.913 т.д 214 м) орналасқан. Онда Ақдала Мемлекеттік табиғи ботаникалық тапсырысында дермене өсімдігінің өсу ареалдары – 3000 га, ал Задария Мемлекеттік табиғи ботаникалық тапсырысында - 8400 га жерді алып жатыр.

Бәйдібек ауданы аумағында Жамбыл табиғи ботаникалық тапсырысы – 8600 га (N 42°42.147 E068°55.353, т.д 293 м), Шалдар табиғи ботаникалық тапсырысы - 2600 га жер көлемін алып жатыр.

Отрар ауданы аумағында Темір Мемлекеттік табиғи ботаникалық тапсырысы орналасқан оның көлемі 4000 га жерді алып, теңіз деңгейінен 208 м N42°38.599, E068°41.467 алып жатыр.

Зерттеулер көрсеткендей барлық ботаникалық тапсырыстардың көлемі 26600 га құрап отыр. Әр бір ботаникалық тапсырыстардың аумағында дермене жусаны ландшафт түзуші ретінде байқалып және олардың өсу ареалы ұлғайғаны анықталды. Сонымен қатар барлық дерлік тапсырыс аумағында малды жүйесіз бағу салдарынан өсімдік қауымдарының флоралық толықтылығының азаяуы байқалуда.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Мырзабеков Ж.М. Особо охраняемые природные территории Казахстана Алматы, 2000
2. Работнов Т.А. О флористической и ценотической полночленности ценозов// ДАН СССР, 1960. т. 130, №3. 671-673.б.
3. Скворцов А.К. Гербарий. Пособие по методике и технике. - М., Изд. «Наука», 1977, Б: 198.
4. Флора СССР, т.т.1-30. М.-Л.,1934-1963 г. Б:381.
5. Флора Казахстана, - т.т. 1-9, Алма-Ата, 1956-1966. б. 23.
6. Иллюстрированный определитель растений Казахстана, т.т. 1-2. Алма-Ата, Изд. «Наука», 1969-1972, 560 б.
7. Черепанов С.К. Сосудистые растения России и сопредельных государств (в пределах бывшего СССР), СПб, 1995, б:243.
8. Байтенов М., Флора Казахстана. - т.т. 1-2, Алматы, 1999-2001 г. Бет: 210.

9. Черепанов С.К. Свод дополнений изменений к флоре ССР. / Т.1-30.Л., Изд. «Наука», 1973, 688 б.
10. Арыстанғалиев С. А., Рамазанов Е.Д., Қазақстан өсімдіктері, Алматы, 1977, 256 б.
11. Абдулина С.А. Список сосудистых растений Казахстана, Алматы, 1999. 6.187.
12. Аралбай Н.К т.б. Қазақстан өсімдіктерінің замануи номенклатурасы Алматы, 2017, Б-223-227
13. Нурбаев О.Н. Интродукция дикорастущих видов полыни //Селекция и интродукция кормовых растений / Сборник научных трудов – Алматы: КазАСХИ,1993.-Б.113-119.
14. Аралбаев Н.К., Кудабаева Г.М., Веселова П.В. и др. Государственный кадастр растений Южно-Казахстанской области. Книга первая. Коспект видов высших сосудистых растений. – Алматы, 2002.-42 б.

ОӘЖ 619:616.99

БҰХАР БҰҒЫСЫНЫҢ МЕКЕН ЕТУ ОРТАСЫ

Әліпбай Н.

Ғылыми жетекшісі: география пәнінің мұғалімі Омарова Айгул Амзеевна
Ы.Алтынсарин атындағы №65 мектеп-гимназиясы, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Приведен видовой состав и освещены некоторые вопросы экологии и биологии редкого вида тугайного (бухарского) оленя в Карачингильском охотничьем хозяйстве и в питомнике пойме реки Сырдарьи.

Summary: The species composition is presented and some issues of ecology and biology of a rare species of tугai (Bukhara) deer in the Karachingil hunting farm and in the nursery of the floodplain of the Syrdarya river are highlighted.

Бүкіл дүниежүзілік жабайы табиғат қорының (WWF) қолдауымен және Алматы, Мәскеу қалаларындағы зоология ғалымдарының ұйғарымымен, мекеменің Қызылшаруа орманшылығы Сырдария өзенінің жағасындағы, мемлекеттік орман қоры жерлерінде «Бұхар бұғылары тұқымбағы» 1999 жылы құрылды.

Бұхар бұғылары тұқымбағы мекеменің Түркістан филиалының Қызылшаруа орманшылығы №22 орамында орналасқан. Тұқымбақ аумағында 2 га, биіктігі 3 метр темір тормен қоршалған вольер орналасқан. Вольер аумағы 2010 жылы 20 гектарға ұлғайту жұмыстары жүргізілген. Бұхар бұғылары тұқымбағы бір жағы темір тормен, қалған жағы табиғи Сырдария өзенімен қоршалған Бұғы түбекте орналасқан [1].

2011 жылы Бұхар бұғылары тұқымбағының жанына қызметтік тұрғын үй салынып, бұғышыларға пайдалануға берілген.

2012 жылы Бұхар бұғылары тұқымбағы аумағын күзетуге және бұхар бұғыларын бақылауға, санын бақылап отыруға бейне бақылау орнатылып, бүгінгі таңға қалыпты жұмыс жасап тұр. Сонымен қатар қосымша 2 дана фотофиксаторлар жұмыс істеуде.

Бұхар бұғыларын күтіп-баптау жұмыстарын мекеменің штаттық кестесіне сәйкес 4 штаттық бірлік, олар 1 бұғышы, 2 бұғышы көмекшісі, 1 мал дәрігері жұмыс атқарады.

Қазіргі уақытта Бұхар бұғылары тұқымбағында 2021 жылдың 05 қаңтардағы есеп бойынша жалпы саны 174 бас бұхар бұғылары күтіп бапталуда. Олардың 93 бас ішкі қоршауда (вольер), қалған 81 басы қоршалған аумақта.

Сырдария-Түркістан мемлекеттік өңірілік табиғи паркіндегі Бұхар бұғыларының қозғалыс саны төмендегі 1-кестеде көрсетілген.

Кесте 1 - Сырдария-Түркістан мемлекеттік өңірілік табиғи паркіндегі Бұхар бұғыларының қозғалыс саны

Туған жыл	Ішкі қоршау (Вольер)				Еркіндікке жіберілгені				Жалпы жиынтығы
	Аналық бас	Аталық бас	Жас төлдер	Барлығы	Аналық бас	Аталық бас	Жас төлдер	Барлығы	
2015	5	7	-	12	4	6	-	10	22
2016	6	3	-	9	9	5	-	14	23
2017	8	7	-	15	2	3	-	5	20
2018	2	4	-	6	1	2	-	3	9
2019	-	-	4	4	-	-	4	4	8
2020	-	-	10	10	-	-	6	6	16
Барлығы	33	46	14	93	36	35	10	81	174

Бұхар бұғыларын күтіп-баптау, жем-шөбін жеткізу, дәрі-дәрмекпен қамтамасыз етуді Түркістан облысының табиғи ресурстар және табиғат пайдалануды реттеу басқармасында өткізілген мемлекеттік сатып алулар конкурсының жеңімпазы болып танылған мердігер ай сайын, ҚР БЖҒМ, «Биологиялық зерттеулер орталығы» РМК, «Зоология институты» ЕМК-сымен бекітіліп берілген Бұхар бұғыларының тамақтану рационына сәйкес жем-шөбін жеткізіп отырады. Бекітілген рацион бойынша бұхар бұғылары азықтануда.



Сурет 1 - Бұхар бұғылары

Бұхар бұғысы - *Cervus elaphus bactrianus* Lyddeker (сурет 1). Орта Азия мен Қазақстанның шөл зонасында тоғай, орман биотоптарында тіршілік етуге бейімделген бұғының 8 түрінің жалғыз түрі. Бұхар бұғының басқа түрлерінен айырмашылығы жылдың маңызды уақытында мекендеуі жайылма биотоптары – тоғайлармен байланысты. Бұхар бұғыларының жайылма биотоптарындағы негізгі мекендейтін жерлері тек тоғайлар ғана емес, жайылмалық орман алқаптары мен қамысты тоғайлардың жайылма шалғындармен алмасып тұруы және мозаикалық жайылма биотоптары неғұрлым көп болса, соғұрлым Бұхар бұғысының мекендеу ортасы ретінде құнды екенін атап өткен жөн.

Бұхар бұғысының негізгі азығы – шалғынды шөптер, дегенмен ол кейбір маусымдарда ағаштар мен бұталардың жапырақтары мен өркендерін ғана емес, сонымен қатар басқа жануарлар сирек жейтін өсімдіктерді – қамысты және басқа өсімдіктерді де жейді. «Қарашыңғыл» мемлекеттік аңшылық шаруашылығында жүргізілген бақылауларға қарағанда, мұндағы Бұхар бұғысының негізгі азығы – ағаштар мен бұталардың жапырақтары, өркендері мен жемістерін аз жейді. Олар азықтандыру учаскелерінен және арнайы егістіктерден қоректеніп отырады [2].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Baybulov A.B. Assessment of the current state of vegetation in the valley and delta of the Syrdarya river using GIS technologies. Dissertation for the degree of candidate of biological sciences. Almaty, 2009. - 131p.
2. Baydavletov R.Zh., Pereladova O.B. Features of ecology and acclimatization of Bukhara deer in the Karachingil state hunting farm // Fauna of Kazakhstan and neighboring countries at the turn of the century. Almaty, 2004.55-57p.

ОӘЖ 631.46

ҚАЛДЫҚ ЗАТТАРДЫ ҚАЙТА ӨНДЕУГЕ БАЙЛАНЫСТЫ ЗЕРТТЕУЛЕР

Әмірбай А.

Ғылыми жетекшісі: химия пәнінің мұғалімі Тайтелиева А.У.

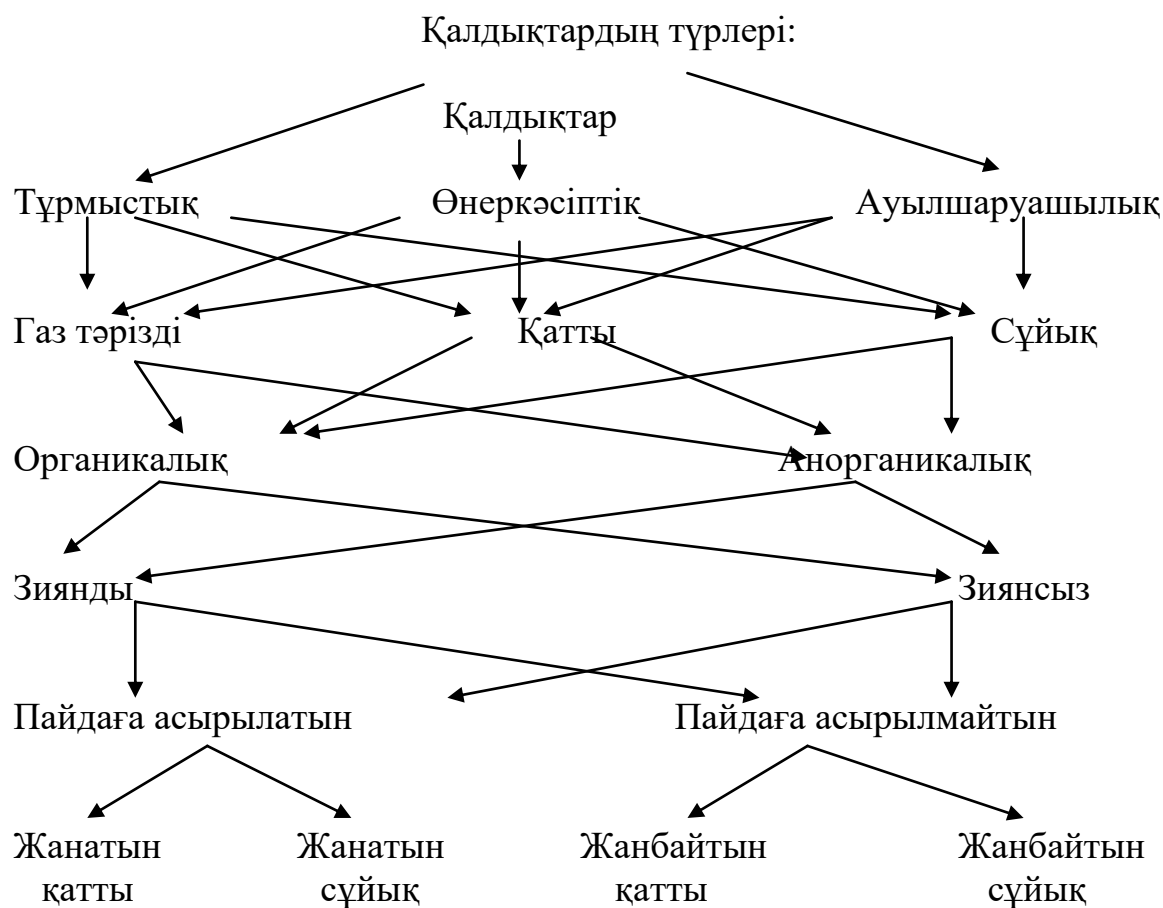
№69 ЖОББМ, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Целью работы является ознакомление с эффективностью системы переработки отходов, умение разрабатывать и практиковать психолого-педагогические основы методов их использования в жизни.

Summary: The purpose of the work is to familiarize with the effectiveness of the waste material processing system, the ability to develop and practice psychological and pedagogical bases of methods of their use in life.

Қазіргі уақытта дүние жүзі бойынша жер қойнынан жыл сайын 100 млрд. тоннаға дейін руда, құрылыс материалдары, отын беткі қабатқа шығарылып отырылады, шамамен 92 млн. тонна минералды тыңайтқыштар мен 2 млн. тонна улы химикаттар пайдаланылып, олар да жер бетіне таралады. Атмосфераға 200 млн. тоннаның үстінде көміртек оксиді, 53 млн. тоннадай азот оксидтері, 50 млн. тонна көмірсутектері, 146 млн. тонна күкірттің диоксиді, 250

млн. тонна шаң газ тәрізді қалдық ретінде шығарылынады (сурет 1). Ал су қоймаларына жыл сайын орта есеппен 32 млрд. м³ тазаланбаған су, әлемдік мұхиттарға – 10 млн. тоннаға дейін мұнай тасталынады. Қалдықтардың мөлшерін азайту үшін әртүрлі халық шаруашылығы салаларының арасында байланыс ұйымдастырып, шикізатты кешенді түрде пайдалану мәселелерін шешу қажет [1].



Сурет 1 - Қалдықтардың жалпы жіктелуі

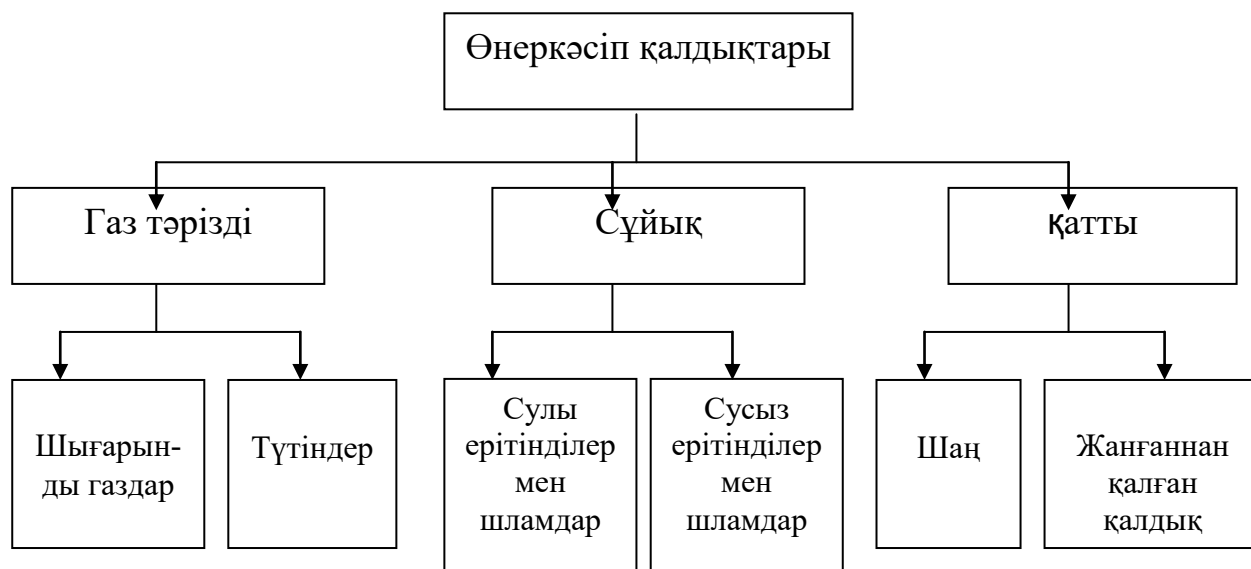
Табиғаттағыдай өнеркәсіпте де айналым болу керек. Өнеркәсіп комбинатының жанынан улағыш қалдықтарды зиянсыздандыратын немесе өңдеп пайдалы заттар шығаратын қосымша өндірістер ұйымдастырылса экономикалық тұрғыдан пайда түсірілумен қатар табиғатқа тиетін қолайсыз әсер де жойылып отырады.

Шыққан көздеріне байланысты өндірістегі қалдықтар екі топқа бөлінеді – **өндіріс қалдықтарына** және **тұтыну қалдықтарына**.

Өндіріс қалдықтарына бұйым алу процестерінде шыққан және жартылай немесе түгелімен өзінің бастапқы тұтыну сапасын жоғалтқан шикізаттың, материалдардың, шала бұйымдардың қалдықтары жатады (сурет 2). Бұл топқа сонымен қатар шикізатты физикалық-химиялық жолмен әңдегенде, пайдалы кендерді шығарғанда және байытқанда шыққан, бірақ та өндірістік процестің бағытталған мақсатына жатпайтын, өнімдер кіреді.

Оларды шамалы өндегеннен кейін халық шаруашылығында немесе шикізат ретінде басқа өндірісте, немесе отынға пайдалануға болады. Өндіріс қалдықтарына

сыртқа тасталынатын технологиялық газдарды немесе ақаба суларды тазалағанда шыққан қатты заттар да жатады.



Сурет 2 - Қалдықдықтарды агрегатты күйіне байланысты топтастыру

Тұтыну қалдықтарына пайдалануда болғаны үшін тозып, өздерінің тұтыну қасиетін жойған бұйымдар мен материалдар жатады. Олар өндіріс жағдайында белгілі тәртіппен шығынға шығарылады, ал тұрмыста тасталынады.

Өндіріс және тұтыну қалдықтары **пайдаға асырылатын** және **пайдаға асырылмайтын** болып бөлінеді.

Пайдаға асыралындарға – өңдейтін технология болғанына байланысты өнеркәсіптің өзінде немесе халық шаруашылығының басқа салаларында шикізат, шығарылатын өнімге қосымша зат, отын, жем, тыңайтқыш ретінде пайдаланылатын қалдықтар жатады.

Тап осы кезеңде өңдеу жүргізілетін технологияның болмағанына және алынған өнімдерге тұтынушының жоқтығына байланысты экономикалық тұрғыдан қолдануға тиімсіз қалдықтарды пайдаға асырмайтындарға жатқызады.

Өндірісте шикізатты жер қойнауынан шығарғанда, оны физикалық-химиялық жолмен өндегенде жанама немесе қоса шыққан өнімдер қалдықтарға жатпайды. Бұл өнімдерге мемлекеттік стандарт белгіленеді және баға қойылады.

Пайдаға асырылатын және асырылмайтын қатты және сұйық қалдықтар жанатын және жанбайтын топтарға бөлінеді.

Жанбайтын пайдаға асырылмайтын қатты өндірістік қалдықтарға қоқыстар, кектер, руданы байытқанда шыққан қалдықтар және т.б. жатады.

Бұларды өңдейтін технология әзірше болмағандықтан зиянсыздандыру үшін көмеді [2,3].

Жанатын пайдаға асырылатын қалдықтарға ағаш қалдықтары, макалатура, тоқыма материалдарының қалдығы, құрамында резина бар қалдықтар, пайдаланылған былғаныш, істен шыққан жарамсыз майларды, еріткіштерді жатқызуға болады. бұл қалдықтарды зиянсыз түрге айналдыру үшін камералық цехта жағады да, бөлініп шыққан жылуды өндірістік айналымдарда пайдаланады немесе жанбайтын қалдықтарды зиянсыздандыруға қолданылады. Ал жағу процесінің нәтижесінде шыққан қалдықтар көмуге жіберіледі.

Қалдықтарды жер астына, геологиялық кен орындарына (көмір шахталарының, тұз кендерінің оқпандарына, кейде арнайы жасалған орларға – полигондарға) немесе теңіз түбінің терең ойпандарына қайтадан шықпайтындай етіп орналастырады. Радиактивті және едәуір улы қалдықтарды мүлде қауіпсіз етіп көму амалы әлі толығымен шешімін таппаған экологиялық проблеманың бірі болып табылады (сурет 3).



Сурет 3 - Зиянды және қауіпті қалдықтардың негізгі сипаттамалары.

Улы қалдықтарды көму уақытша амалсыз қолданылатын шара, себебі бұл жағдайда қоршаған ортаның ластану қауіптілігі тұрақты сақталып отырады. Кейбір тұрмыстық және өнеркәсіптік қалдықтарды көму арқылы олардың көлемін азайтуға болады.

Улы қалдықтардың әр уақытта қауіптілік класын негізге ала отырып, оларды көму, сақтау, жинау, тасымалдау туралы шешім қабылданады.

Қауіпті қалдықтар деп құрамында зиянды заттектері бар, қауіпті қасиеттер (улылық, өртенетін және жарылатын қауіптілігі бар, жоғары радиоактивті) тән немесе жұқпалы аурулардың қоздырғыштары бар, сонымен қатар өздігінен немесе басқа заттектермен қосылғанда адамның денсаулығына және қоршаған ортаға қауіп төндіретін қалдықтарды айтады.

Зерттеу нәтижесінде мынадай негізгі мәселелер қарастырылды:

- жоғары молекулалы қосылыстарға жалпы сипаттама берілді;

- полимерлер туралы негізгі ұғымдар келтірілді; полимерлерді синтездеу әдістері қарастырылды;
- полимерлер ерітіндісі туралы және полимер ерітінділерінің ерекшеліктері жайлы мағлұматтар келтірілді;
- полимерді деструкциялану үрдісі зерттелді; полимердің физикалық және химиялық қасиеттері зерттелді;
- ПЭТ-тің молекулалық массасы анықталды;
- зерттеу жұмысының нәтижесі бойынша мынадай ғылыми жоба ұсынылды: қалдықсыз технологияны іс жүзінде орындау үшін халық тұтынатын полимер заттарды қайтадан өңдеу үрдісін жүзеге асыру керек; полимер заттарды қайтадан өңдеу үрдісін жүзеге асыру үшін қажетті ғылыми тұжырымдалған зерттеу жұмыстарын жүргізу керек;
- полимер заттарды қайтадан өңдеу үрдісін жүзеге асыру үшін Республикадағы әр облыстарда тұтынылған қалдық полимерді жинау және өңдеу орындарын ашу керек;
- қалдықсыз технологияны іс жүзінде орындау үшін мемлекет тарапынан тиісті көмек және қолдау қажет.

Жоғары молекулалы қосылыстар-полимерлер жаңа заттарөндірудің негізгі шикізат көздері болып табылатындықтан олар жайындағы ғылыми зерттеу жұмыстарының тақырыбы өзекті болып табылады және алынған зерттеу нәтижелерінің теориялық және практикалық тұрғыдан маңызы зор деуге болады. Жұмысты талдау барысында АҚЖП дайындау үшін ағаш қиқымына әдеттегі байланыстырғыш үстемелер қосқанда дайын плиталардың қасиеттерін кең аралықта өзгертуге болатындығын және де қосылатын компоненттердің түрлері плита қасиеттерінің кейбірін ғана жақсартатындығын көреміз. Мысалы, карбамидоформальдегидті біріктіргішті пайдаланып жасаған плиталар гидрофобты деп есептелінеді.

Алайда бұлар суық немесе жылы (60°C) температурадағы су әсер еткенде ғана өзінің бастапқы формасын қалпына келтіре алады және беріктігін жоғалтпайды, ал одан өзге температураларда қасиеті жоғалады. Бұдан басқа, кез келген ылғалды-температуралық режимде беріктігін сақтап қала алмайды. Фенолформальдегидті біріктіргішті плиталар суға төзімділігімен ерекшелінеді. Алайда бұл плиталарда ағаш қиқымы күнгірттеніп, жұмыс істеуге зиянды жағдайлар пайда болады. Осы кемшілігіне және фенолдың қымбаттылығы мен аз кездесетіндігіне байланысты мұндай плиталарды аз мөлшерде және арнайы өндіріс орындарында дайындайды. Сонымен, қарастырылған әдеби зертеулер АҚЖП дайындау үшін механикалық беріктілік нормасының талабына сай, гидрофобтылыққа, ультрафиолетті сәуленің әсеріне төзімді, ыстыққа шыдамды, бактерияның әсеріне орнықты біріктіргішті таңдау қажеттігін көрсетеді. Мұндай біріктіргіштің түріне былғары өндірісінің қалдықтары жатады. Бұл қалдықтарды АҚЖП жасау кезінде толтырғыш есебінде қолдануға болатындығын көрсеттік [4,5].

Былғары өнеркәсібінің қалдықтарын АҚЖП жасауда біріктіргіш ретінде қолданудың бірнеше артықшылықтары бар.

Біріншіден, және ең бастысы, қоршаған ортаны қорғау проблемасындағы ең негізгі міндеттің бірі экологиялық тазалық мәселесі шешіледі. Себебі қазіргі

кезде былғары өнеркәсібінде қалдықтың тең жартысы жерге көмілу немесе өртеу арқылы жойылады. Былғары органикалық зат болғандықтан жанған кезде немесе шірігенде одан әртүрлі тіршілікке зиянды химиялық қосылыстар және элементтер бөлінеді. Бұлар ауа, су көздері арқылы таралады да қоршаған ортаны ластайды, табиғаттың дамуына кері әсерін тигізеді.

Екіншіден, өнеркәсіпте қалдықсыз технология проблемасын шешуге оң әсерін тигізеді. Бұл проблема қазіргі заман экономикасының негізгі проблемаларының бірі, себебі табиғат байлығы күн санап дерлік жоғары қарқынмен азаюда.

Үшіншіден, былғары қалдықтарын АҚЖП жасауға қолдану плитаның сапасын жақсартуға оң ықпал етеді. Сонымен қатар тегін шикізат көзі болғандықтан плитаның өзіндік құнын да төмендетеді. Бұл экономика үшін аса тиімді бағыттың бірі. Бұл жобалық зерттеу жұмысында еңбекте былғары қалдықтарын пайдаланудың экологиялық тиімділігінің бір ғана бағытын көрсеттік [6].

Қазіргі кезде үй құрылысында қолданылатын бетонды конструкциялар жасау кезінде қабырғалық бетон плиталар жасағанда арасына белгілі бір қалыңдықта былғары қалдықтарын салу арқылы қабырғаның жылу өткізгіштігін төмендетумен қатар цементтен қызғанда бөлінетін организмге зиянды заттарды ғимарат ішіне өткізбеу үшін қолдану бағытында да зерттеулер жүргізілуде.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Мақала: Қалдық заттарды қайта өңдеу. – “Қазақстан” ұлттық энциклопедиясы. 5-том, 127-бет. Алматы, 2003 жыл.
2. Мақала: Қалдық заттарды қайта өңдеу. – “Қазақстан” ұлттық энциклопедиясы. 9-том, 227-228 беттер. Алматы, 2007 жыл.
3. Полупроводники в технике и науке. Т.1-2, Москва–Ленинград, 1957-58 гг.
4. Mankins J.C. Fresh Look at Space Solar Power: New Architectures, Concept and Technologies. 1997
5. Большая энциклопедия знания «Эксмо». Москва, 2015г.
6. Интернет материалдары: www.bnews.kz веб-сайтынан, www.kazembassy.ru www.azattyq.org сайтынан алынды.

ОӘЖ 576.32

ГЕМОГЛОБИН ЖӘНЕ ОНЫҢ ОРГАНИЗМДЕГІ РӨЛІ

Әуелбек Ж.

Ғылыми жетекшісі: химия және биология пәнінің мұғалімі Сарсенова А.А.
№69 ЖОББМ, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Кровь-это тип соединительной ткани. Он непрерывно движется по кровеносным сосудам. Движение крови поддерживается сердечно-сосудистой системой, где роль насоса выполняют гладкие мышцы сердца и стенок артерий и сосудов. Кровь является одним из трех компонентов внутренней среды, обеспечивающих нормальное функционирование организма.

Summary: Blood is a type of connective tissue. It moves continuously through the blood vessels. The movement of blood is supported by the cardiovascular system, in which the smooth

muscles of the heart and the walls of arteries and vessels act as a pump. Blood is one of the three components of the internal environment that ensure the normal functioning of the body.

Қан-бұл дәнекер тінінің бір түрі. Ол қан тамырлары арқылы үздіксіз қозғалады. Қанның қозғалысын жүрек-тамыр жүйесі қолдайды, онда жүрек пен артериялар мен тамырлардың қабырғаларының тегіс бұлшықеттері сорғының ролін атқарады. Қан-бұл организмнің қалыпты жұмыс істеуін қамтамасыз ететін ішкі ортаның үш компонентінің бірі [1].

Қалған екі компонент-лимфа және жасушааралық (тіндік) сұйықтық. Қан ағзаға заттарды беру үшін қажет. Қан 55% - ға плазмадан тұрады, ал қалғаны - онда өлшенген формалық элементтер-эритроциттер, лейкоциттер және тромбоциттер. Сонымен қатар, оның құрамында ағзаны патогендік микробтардан қорғайтын жасушалар (фагоциттер) және антиденелер бар.

Егер адамның салмағы 65 кг болса, онда 5,2 кг қан бар (7-8%); 5 литр қанның шамамен 2,5 л суға түседі.

Адам ағзасындағы қан функциялары:

1. Тыныс алу-қан өкпеден тіндерге оттегін және тіндерден өкпеге көмірқышқыл газын тасымалдайды.

2. Терморегулятор-қан ағзадағы тұрақты температураны сақтайды.

3. Гомеостатикалық-қан гомеостазды қолдайды.

4. Реттеуші-гормондар мен басқа биологиялық белсенді заттарды тасымалдайды, адам ағзасында гуморальды реттеуді қамтамасыз етеді.

5. Қорғаныс - қанда денені бөгде бөлшектерден қорғайтын антиденелер мен лейкоциттер бар.

6. Трофикалық-қоректік заттарды ас қорыту жүйесінің қабырғасынан ұлпалар мен мүшелерге тасымалдайды.

7. Экскреторлы – көшіреді алмасудың ақырғы өнімдері тіндердің бүйректер

Қан жасушаларының дамуы (гемопоз)

Ересек адамның перифериялық қанында айналатын барлық жасушалар сүйек кемігінен шыққан және гемопоз деп аталатын күрделі процеске қатысады. Нәтижесінде қан жасушаларының әртүрлі түрлері пайда болады, олардың әрқайсысы ерекше сипаттамаларға және белгілі бір өмір сүру ұзақтығына ие. Гемопоздің негізгі элементтері бағаналы жасуша моделі деп аталады.

Әдетте жасуша популяцияларының сирек өзгеруімен сипатталатын мезодермальды тіннің басқа тіндерінен айырмашылығы, қан жасушалары үнемі өліп, жаңаларына ауыстырылады. Бұл жағдайда эритроциттер қанда шамамен 4 ай, тромбоциттер шамамен 1 апта, ал гранулоциттер 10 сағаттан аз уақыт айналады.

Күн сайын 1×10^{14} қан жасушалары жоғалады, олар ескіреді, ыдырайды және жаңаларының бірдей санына ауыстырылады. Жаңа жасушаларға деген тұрақты қажеттілікті қанағаттандыру үшін гемопоз өмір бойы үзілмейді. Нәтижесінде гемопозтикалық тіндер асқазан-ішек жолдарының эпителийімен, аналық бездермен және эпидермиспен бірге митотикалық белсенді болып табылады. Қан жасушаларының жоғары жаңару жылдамдығын растау қанның

жасушалық құрамын немесе гемопоэздің дамуын және сақталуын қамтамасыз ететін бағаналы жасушалар теориясының пайда болуына әкелді [2,3].

Қан құрамы

Перифериялық қан 54% плазмадан, 45% формалы элементтерден және шамамен 1% лейкоциттерден тұрады. Формалы элементтерге эритроциттер, лейкоциттер, тромбоциттер жатады.

Плазма

Плазма-жасушааралық зат. Плазма 90% судан тұрады; 10% еріген заттардан – ақуыздар 7%; органикалық заттар 2,1%; тұздар 0,9%.

Сондай-ақ плазмада 7% белоктар бар.

Альбумин-плазманың негізгі ақуызы, осмотикалық қысым жасайды, бауырда синтезделеді, ерімейтін және суда нашар еритін заттарды (майларды) тасымалдайды)

Глобулиндер-глобулярлы ақуыздар-а, b, y (y глобулиндер-иммуноглобулиндер немесе антиденелер)

Фибриноген-қанның ұю факторларының әсерінен қан ұйығышының негізін құрайтын фибринге айналатын ақуыз.

Нысанды элементтер. Эритроциттер

Эритроцит – бұл жоғары мамандандырылған жасуша, оның негізгі міндеті өкпеден оттегін ұлпаларға және көмірқышқыл газына (CO₂) - өкпеге қайта тасымалдау. Жасуша газ алмасу бетінің ең үлкен ауданын қамтамасыз ететін биконкавалық диск түрінде болады. Эритроциттің диаметрі 8 мкм құрайды, алайда жасуша қаңқасы мен мембрананың құрылымының ерекшеліктері оған айтарлықтай деформацияға ұшырап, капиллярлар арқылы 2-3 мкм люмен өтуге мүмкіндік береді. Бұл қабілет мембрана мен цитоплазма ақуыздарының өзара әрекеттесуі арқылы қамтамасыз етіледі. Бұл ақуыздардың ақаулары эритроциттердің морфологиялық және функционалдық бұзылуына әкеледі [4].

Адам қанының ерекшеліктері туралы Биология жобасы бойынша зерттеу жұмысы аясында мен ағзадағы қанның үлкен маңыздылығын түсіндім, қан құрамын зерттедім, зертханалық жағдайда қан алудың қалай жүргізілетінін білдім және микроскоппен қан препаратын қарастырдым, қан элементтері құрылымының және олардың функциясының өзара байланысын зерттедім.

Қан-белгілі бір құрамы бар және бірқатар маңызды функцияларды орындайтын дене тіндерінің бірі. Қалыпты өмір сүру үшін қанның барлық компоненттері оңтайлы арақатынаста болуы қажет. Талдау кезінде анықталған қан құрамындағы өзгерістер патологияны ерте кезеңде анықтауға мүмкіндік береді.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Барлығы туралы. Балаларға арналған танымал энциклопедия / Шалаева г. 1994ж.
2. Қан / А. и. Воробьев, а. н. Смирнов, Үлкен орыс энциклопедиясы, 2010 жылғы Электронды ресурс.
3. Қан / Тарханов и.Р., Книпович н. М., Герценштейн г. м., Брокгауз бен Ефронның энциклопедиялық сөздігі, 82 Т.
4. Қан құпиясы / Михайлов В. Г. 1982 ж.

ҚАРАМАТАУ ӨСІМДІГІНІҢ БИОЭКОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Базарова А.Б. - 4 курс студенті

Ғылыми жетекшісі: Ибрагимов Т.С, биология ғылымдарының кандидаты,
профессор міндетін атқарушы
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассмотрены биоэкологические особенности видов камфоросмы, одного из засухоустойчивых кормовых растений пустынной зоны и пути повышения продуктивности пастбищ.

Summary: The article discusses the bioecological features of camphorosma species, one of the drought-resistant forage plants of the desert zone and ways to increase the productivity of pastures.

Кіріспе: Қарқынды дамып келе жатқан еліміздің азық – түлік қауіпсіздігін нығайту, халық шаруашылығының көптеген салаларын шикізатпен қамтамасыз ету, ауыл шаруашылығы өнімдерін өндіретін және ұқсататын еңбеккерлердің әл – ауқатын жақсарту мен тұрмысын көтеру күнделікті мәселелердің бірі болып отыр. Осы мәселелерді шешуде мал шаруашылығының алар орны ерекше. Оның негізгі азықтың көзі болып табылатын табиғи жайылым бұл мал бағуға арналған ауыл шаруашылығын ары қарай пайдаланатын жер ғана емес, дәл осы саланың дамуымен мал шаруашылығын өркендету, халықтың әл-ауқатын жақсарту мәселелеріне де байланысты.

Елбасы жолдауында аграрлық саланың дамуы ерекше аталды. Бұл әлемдегі азық- түлік өнімдеріне деген сұраныстың күрт өсуімен байланысты. Ендігі жерде республика көлемінде іске асырылып жатқан мал тұқымын асыландыру, берік жемшөп қорын жақсарту, жайылым инфрақұрылымдарын қалпына келтіру және алыстағы шұрайлы жайылымдарды пайдалану, мал өнімдерін дайындау мен қайта өңдеу жөніндегі мемлекеттік бағдарламаларға олардың қатысуымен мүмкіндік беретін механизмдер жасап, инновацияларды пайдалану әлеуетін арттыру қажет. Бұл шараларды іске асыру – Қазақстанның жақын жылдарда табысы мол, экономикасы нығайған, халқының тұрғысы жақсарған, әлемдік нарықта бәсекеге қабілеттілігі жоғары отыз елдің қатарына қосылуына өзінің оң әсерін тигізеді.

Аталған жайылымдық жерлердің басым бөлігі шөл және шөлейт аймақта орналасқан. Жайылым көлемі мол бола тұрса да, шығымдылығы мен өнімінің төмендігі және жылма – жыл өзгеруі мал шаруашылығын тұрақты дамытуды көп қиындықтар туғызады. Оның үстіне шөл аймақтың топырақ құрамы мен құнарының нашарлығы, құмақ және құмшауытты алқаптардың басым екендігі, күшті өкпек желдердің жиі соғатыны және ауа райының құрғақ екені көп жағдайда ескерілмей оларды жүйесіз пайдалану етек алды, сақтау мен пайдалану арасындағы теңестірілген қатынас сақталмады, нәтижесінде жайылымдардың өнімділігі азайып, тоза бастады [1]. Әсіресе, киінгі жылдары бұл мәселе тым күрделеніп кетті. Өйткені малдың басым бөлігі жұртшылық шаруашылығында. Ол малдар ауыл маңайынан алыс өріске бара алмауда.

Мұның өзі жайылымдары демалыссыз пайдалануға әкеліп соғуда. Нәтижесінде пайдалы малазығындық өсімдіктер түрлері сиреп, жайылымдық жерлер тоза бастады. Осыған орай табиғи жайылымдық жерлерді суландыру, екпе жайылымдар жасау мәселері бойынша түрлі бағдарламалар қаралған.

Екпе жайылымдар құрамында басты орын алатын малазықтық өсімдіктер қатарына қараматау өсімдігін жатқызуға болады. Бұл өсімдік түрі еліміздің сортаң жайылымдарында мал азықтық қорының негізін құрайды десек қателеспейміз. Қай өңірдің табиғи сортаң жайылымы болмасын қараматау кездесіп отырады. Сондықтан адам тіршілігінің және климат өзгерістері бірінші кезекте қараматау түріне кері әсерін тигізуде [2]. Олардың өсіп жатқан табиғи алқаптары тозып, өсімдіктері сиреуде, сөйтіп жайылымның өсімдігі төмен, құнарлығын жоғалтуда.

Зерттеудің мақсаты шөл аймақта қуаңшылыққа төзімді малазықтық өсімдіктердің бірі қараматаудың флоралық ерекшелігі мен өсіп-дамуға және өнімділігіне негізгі агротәсілдердің әсерін анықтау.

Зерттеу мақсатына жету үшін төмендегідей міндеттер қойдым: қуаңшылық аймақта жабайы малазықтық өсімдіктерді өсірудің тарихына тоқталу; қараматау кең таралған түрлеріне экологиялық – биологиялық және шаруашылық қасиеттерін сипаттау;

Қараматау туысы Алабұта тұқымдасының бір өкілі. Жалпы Қазақстан аймағындағы алабұта тұқымдасының 225-і мен түрлер өседі, олардың 47-сі туысқа бөлінген [3]. Осылардың 110 түрі Қазақстанның оңтүстік аумағында кездестіреміз. *Chenopodiaceae* Less. Алабұталар тұқымдасы. 1600-дей түрден тұқымдас 105-туыс жатады. Бүкіл Одақ Республикасындағы флорасында 350 түрі, ал 225 түрі Қазақстанда кездеседі. Негізінен бұл тұқымдастар жершарының барлық кеңістіктерінде, құрғақ және топырағы тұзды субтропикалық климаты болып келетін елдерінде көптеп өседі (Солтүстік Американың оңтүстік-батысында, Оңтүстік Америкада, Орталық Австралияда және де Орта Азияда). Осы тұқымдасқа жататын өсімдіктердің гүлдері көріксіз, ұсақ, гемициклды немесе циклды, 5-мүшелі (гинецейден басқасы), актиноморфты, даражынысты немесе қосжынысты болып келеді. Редукцияға ұшыраған не аналық болмаса не аталық жыныс органдарының соңғы жағдайда іздерін көруге болады. Гүлсерігі аталық гүлдері кейде редукцияға ұшыраған, тостағанша жапырақша түрінде болады, қарапайым болып келеді, ал гинедейі ценокарпты 2-3 (4-5) жеміс жапырақшасынан, андроцейі 5 аталықтан тұрады. Гүлтүйіні кейде жартылай төменгі, 1-ұялы, жоғарғы. Жемісі тұқымша, 1-тұқымды-жаңғақша, қалған тостағаншаларымен қоршалған болып келеді.

Ал қараматаудың үш түрі бар олардың биоэкологиялық, таксономиялық, географиялық және шаруашылық маңыздылықтарына тоқталдым.

Camphorosma L. Қараматау туысы. Камфоросма [3].

1. *Chenopodium botrys* L - Марсель қараматауы - Камфоросма марсельская Қазақстанның тастақ жерлерінде, сортаң, үлкен құм жалдарының төменгі жазықтығында және өзен көл жағалауларында көптеп кездеседі. Бойы 10-50 см ге жететін көп жылдық шөптесін өсімдік. Тамырлары қалың ағаш тәріздес,

осы ерекшелігіне қарап оны жартылай бұташықты өсімдіктер қатарына қосуға да болады. Шілде айында гүлдеп қыркүйек айларында тұқымдарын береді.

2. *Camphorosma lessingii* Litv.- Лессинг қараматауы - Камфоросма лессинга. Қазақстанның сортаң шөл жерлерінде, яғни құм алқаптардың жағалауларында көптеп кездеседі. Бойы 10-70 см ге жететін көп жылдық бұташықты нәзік өсімдік. Шілде қыркүйек айларында гүлдеп тұқымдарын береді.

3. *Camphorosma songoricum* Bge.- Жоңғар қараматауы – Камфоросма джунгарская. Қазақстанның далалы аймақтарындағы ылғалды тұзды, сортаң шалғындарда кездеседі. Бойы 10- 30 см ге жететін бір жылдық шөптесін өсімдік. Шілде қыркүйек айларында гүлдеп тұқымдарын береді.

Қараматау туысын зерттеулер флора құрамы мен түрлерінің қатынасы құмды алқапты тұран шөлінің өзіндік ерекшеліктерін нақтылайды.

Осында өсімдіктердің тіршілік формасының жартылай бұташықты және көпжылдық түрлері басым екендігін көруге болады. Шөл, шөлейтті және сортаң жерлерде өсетін қараматаудың үш түрі өсімдіктер жамылғысы эдификаторлары болып табылады.

Қараматау түрлері суыққа, тұзға төзімді, бірақ құрғақшылыққа бейімділігі төмендеу. Құмды топырақты қаламайды. Сондықтан да қараматаудың өнімділігіне жалғыз ылғал ғана емес, тұз жетіспеушілігі әсер етеді деген қағида туындалған.

Лессинг қараматауының малға жұғымдылығы жоғары. Әсіресе күз-қыс айларында қой малының жақсы жейтін жайылымдық азығы болып табылады. Күз кезінде жайылған қойлар күйікке тез түседі. 100 кг азығында 38,7-69,3 азық өлшемі, 6,0-7,0 кг сіңімді протеин болады.

Лессинг қараматауы гүлдеу-тұқым байлау кезінде 68,6 азықтық өлшем және 1 кг азықта 97 г сіңімді протеин болады [4]. Келтірілген мәліметтер қараматаудың азықтық құндылығының қандай жоғары екенін көрсетеді. Оңтүстік Қазақстанның шөл аймағында бұл өсімдіктің Лессинг түрі Сырдариямаңы жазығының сортаңды жерлерінде ащы жусан, сор ажырық, тағы басқа шөптесін өсімдіктерімен аралас немесе таза өседі.

Лапушкин В.М. [5] Қазақстанның оңтүстік өңірінде қараматауды өсіру Мойынқұмда қуаңшылыққа төзімді малазығындық өсімдіктердің 5 түрін таза және аралас екпе жайылым жасап тексерген. Таза жайылымның ішінде қараматау өнімділігі ең жоғары өнім гектарына 14,0 центнер құрғақ шөп болған, ал изен-10,3 ц өнім берген. Аралас екпе жайылымның ішінде изен-қараматау, изен+қараматау+теріскен нұсқалары 13,0-13,9ц/га, изен+қараматау+күйреуік-14,4 ц шөп берген.

Оңтүстік Қазақстан облысының жазық шөліндегі құмшауытты ащық сұр топырақта Ә.Сейткәрімов [6] мәліметі бойынша Лессинг қараматауы үлгілері тіршілігінің бірінші жылында жай өседі. Тіршілігінің екінші-үшінші жылынан бастап гүлдеу кезеңіне түсіп, тұқым салады. Гүлденуі маусымның ортасына тура келеді, тұқымның пісуі қазан айының бірінші онкүндігінде аяқталады. Өсіп-даму мерзімінің ұзақтығы 185-197 тәулік. Тамыр жүйесінің ерекшеліктері

қараматау өсімдігінің әр жылдарда өсіп-дамуының біркелкі болмауына негізгі себеп деп ойлайымыз.

Тіршілігінің кейінгі жылдарында қалыптасқан ауа райына және үлгілердің экологиялық-биологиялық ерекшеліктеріне байланысты түрліше өседі. Жапырағы мол сабақтары жұмсақтау шанақтану-гүлдеу кезеңінде протеин мөлшері 21,7-24,8%, клетчатка – 42,0-44,8, май – 3,1-3,6% болды.

Қортындылай келе, қараматау өсімдігінің егіп-өсіру агротәсілдерінің өте аз зерттелгендігі. Осыған байланысты біз өз жұмысымызда кейбір агротәсілдердің қараматаудың өсіп-дамуына және өнімділігіне назар аудардық. Сонымен қатар бұл өсімдіктің тау бөктері жағдайында биологиялық-экологиялық және шаруашылық қасиеттері туралы деректердің аз болуына байланысты осы мәселені де талдауды жөн көрдік.

Теңіз деңгейінен жоғары орналасуының айырмашылығы мен рельефтің әр түрлілігі, климат жағдайының және оларға байланысты болуы құмдағы өсімдіктердің әр түрлі алуан болуына үлкен әсер береді.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі:

1. Хасанов Х., Рахимова Т., Шамуратов Х. Улучшения аридных пастбищ Узбекистана//Научно-технический прогресс в пустынном животноводстве и аридном кормопроизводстве: Тез.докл.Межд.науч.-теорет.конф., посв.-1500-летию г.Туркестан.-Шымкент, 2000.-С.152-153.
2. Момотов И.Ф. Теоретическое основы и методы фитомеморации пустынных пастбищ//Теоретические основы и методы фитомеморации пустынных пастбищ Юго-Западного Кызылкума.-Ташкент:Фан,1973.-С.6-32.
3. Иллюстрированный определитель растений Казахстана, т.т. 1-2. -Алма-Ата, Изд. «Наука», 1969-1972. 560 б.
4. Борангазиев Қ. Қазақстанда екпе шөп өсіру.-Алматы:Қайнар,1974.-2016.
5. Алимаев И.И. Эколого-биологические основы создания сеяных пастбищных ценозов в Северной Казахской пустыне//Вестник сельскохозяйственной науки Казахстана.-Алматы,1995.-№3.-С.90-95.
6. Абдраимов С.А., Сейткаримов А. Обогащение пастбищ новыми видами кормовых растений//Вестник сельскохозяйственных наук Казахстана.-Алматы,1975.-№11-12.-С.90-96.

ӘОЖ: 663.941

ШАШЫРАТҚЫ ӨСІМДІГІ ТҮРЛЕРІНІҢ БИОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕШЕЛІГІН ЗЕРТТЕУ

Байымбет Д.

Ғылыми жетекшісі: Бутаев М.Д., а.ш.ғ.к, аға оқытушы
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Растения имели первостепенное значение для древних людей, которые зависели от них как от источников пищи, жилья, одежды, лекарств, украшений, инструментов и магии. Сегодня известно, что, помимо своей практической и экономической ценности, зеленые растения незаменимы для всей жизни на Земле: в процессе фотосинтеза растения преобразуют энергию Солнца в химическую энергию пищи, что делает возможной всю жизнь. Второй уникальной и важной способностью зеленых растений является образование и выделение кислорода в качестве побочного продукта фотосинтеза. Кислород атмосферы, столь необходимый для многих форм жизни,

представляет собой накопление более 3 500 000 000 лет фотосинтеза зелеными растениями и водорослями.

Summary: Plants were of paramount importance to the ancient people, who depended on them as sources of food, shelter, clothing, medicines, jewelry, tools and magic. Today it is known that, in addition to their practical and economic value, green plants are indispensable for all life on Earth: in the process of photosynthesis, plants convert the energy of the Sun into the chemical energy of food, which makes all life possible. The second unique and important ability of green plants is the formation and release of oxygen as a by-product of photosynthesis. Atmospheric oxygen, so necessary for many forms of life, is the accumulation of more than 3,500,000,000 years of photosynthesis by green plants and algae.

Шашыратқы-күрделі отбасына жататын көпжылдық шөп. Бүкіл әлем бойынша қоңыржай және субтропикалық аймақтарда өсетін 8-10 түрі белгілі.

Тамыр құрамында ақуыз заттар, алкалоид полисахаридтері, инулин, гликозид интибин, сахароза, пентозан, В дәрумені, пектин, шайыр бар. Оның пайдалы контентіне байланысты ол көрші елдерде, соның ішінде Қазақстанда да таралады [1].

Бұл Splat сирек кездесетін өсімдік дегенді білдірмейді, өйткені ол батпақты, сазды, құрғақ, тегіс болса да, жерде өседі. Ол астық арқылы көбейеді.

Өсімдіктердің ғылыми атаулары грек философы Теофраст пен Диоскарисидтің еңбектерінде кездеседі және бұл өсімдік Кичоре мен кичорион деп аталды ("Кио" - жаяу жүру және "хорион" - өңделмеген жер, Орын). Вегевартенің Неміс атауы "бортта-күзетші", "туристік парус" дегенді білдіреді. Бұл өсімдік өрістің шетінде, жолдың шетінде өсетінін көрсетеді [2]. Гүлденетін шөпті өсімдіктер моносакхаридтердің, соның ішінде тәтті және ащы қасиеттері бар фруктоза көмірсуларының көзі болып табылады. Тамыры қалың, биіктігі 20-150 см, ал тік сабағының сыртқы бөлігі сирек түктермен жабылған. Жапырақтары сабақтың түбінде топтастырылған, сопақша, шеттері толқынды, сабақтарының бойындағы жапырақтары сесильді, жіңішке шеттері бүтін. Гүлдер Қос, жапырақтардың сүйектерінен өседі. Гүл шоғы-себет. Көк, көк және ақшыл гүлдердің жапырақшалары алдымен бес тістері бар қуыс гүлдерді құрайды, ал олар гүлденген кезде олар ұзын шашты гүлдерге айналады. Спрейлер маусым-қыркүйек айларында гүлдейді. Жемістер қазан айына дейін піседі. Таңертең күн сәулесінің астында көк себеттер толығымен ашылып, Кешке қарай жоғалады. Бұлтты күндерде ол мүлдем ашылмайды.

Егістің ең жақсы кезеңі-мамырдың ортасынан аяғына дейін. Ерте егу жағдайында өсімдіктің тамыры кейіннен пайдалануға жарамсыз болады. Ал кеш егу кезінде тамырлар аз болады.

Бүріккіш тасты немесе өте тығыз топырақтан басқа кез-келген топырақта өсе алады. Ол әсіресе ұрықтандырылған топырақтарда, соның ішінде калий топырақтарында жақсы өседі[3].

Өсімдіктерді жинаудың ең жақсы кезеңі-қазан айының соңынан қарашаның ортасына дейін[4].

Цикорий - шөпті жылдық өсімдік. Дүние жүзінде қоңыржай және субтропикалық аймақтарда өсетін 8-10 түрі белгілі. Үйде спрей өсіру, түрлі тұнбалар жасау және оларды пайдалану қауіпті емес пе? Дала

шашыратқыштарында қандай да бір зақым бар ма? Baribar.kz жауапты ботаник, биология ғылымдарының кандидаты Людмила Грузинская алды[5].

Людмила Грузинскаяның айтуынша, спрейлер әлі де барлық жерде өсіп келеді.

Бүрку-бұл климат пен топырақты таңдамайтын өсімдік. Посткеңестік кеңістікте ол әсіресе отырғызылмаған, өйткені ол барлық жерде өседі. Халықты далада өсетін түрлер тұтынады. Көрші елдерде оны даладан алып, дәрі-дәрмек жасайды. Еуропада спрейлерді қолдану кең таралған. Онда осы өсімдіктің әртүрлі сорттары өсіріледі. Бұл халықтық медицинада да танымал", - дейді ботаник [4,5].

Бүріккіштің мәдени түрі шырынды, өйткені ол құнарлы топырақта, ерекше жағдайларда өседі. Сонымен қатар, ол салмағы ауыр, құрамында белсенді элементтер көп. Ал далада өсіп келе жатқан қашу құрғақ және талшықты, тамырлары жұқа және жеңіл. Алайда, бұл шөпті өсімдіктің емдік қасиеттері жабайы гүлдермен бірдей деп айта аламыз. Егер бұл екеуі тұр бок о бок, олардың қиын сынып оқушысы илья немеренконы құттықтаймыз. Себебі екеуінің де түсі мен көлемі бірдей", - дейді Людмила Грузинская.

Әдетте, кептірілген спрейлер ұсақталып, қайнатылып, тұнба ретінде мас болады. Сонымен қатар, дүкен өзінің ұсақталған пішінін сатады. Людмила Грузинскаяның айтуынша, ұнтақты спрей формасы қант диабеті мен жүрек бұлшықетінің шиеленісуінде қолданылады.

Дәрілік шөптер кептірілген шөптер, инфузиялар, отвар, шай, ұнтақ және т.б. түрінде қолданылады. Дәрілік заттарды өндіру үшін шикізат ретінде пайдаланылатын дәрілік өсімдіктер бөлек іріктелді. Әдетте жабайы өсімдіктерден алынатын дәрі-дәрмектер. Ол көптеген өсімдіктердің емдік қасиеттеріне ие. Олар мұндай дәрілік өсімдіктер дейді. Қазіргі заманғы ең жақсы дәрі-дәрмектер жабайы өсімдіктерден жасалған [6].

Ежелгі қытайлар дәстүрлі медицинаны жақсы дамыды. Олар өз денсаулығына өте қамқор болды. Қытайлық емшілер көптеген емдеу әдістерін игерді және оларды өз тәжірибелерінде қолданды. Олар көптеген емдік қасиеттері бар өсімдіктерден дәрі-дәрмектер дайындап, адамдарды емдеді.

Адамдар биология, медицина, фармакология және фармакогнозия ғылымын білмеген кезде де, адамдар дәрі-дәрмектің орнына белгілі өсімдіктердің тамырларын, жапырақтары мен бұтақтарын қолданған[7].

Шашырақты –биіктігі 1,5 метрге дейін жететін, көп жылдық, шөп тектес өсімдік. Тамыры –жуан, ұзындығы 1 метрден асалы. Сабақтары тік өседі, оны сиректеу түк басқан (сурет 1).

Биологиялық инвазияларды зерттеу негізінен енгізілген түрлердің әсеріне және олармен күресу әдістеріне бағытталған. Жақында инвазияның алдын-алу құралдарын жасауға баса назар аударылды. Балласты суларды тазарту сияқты алдын-алудың техникалық әдістерінен басқа, болашақ басқыншыларды олардың биологиялық және экологиялық сипаттамалары бойынша анықтауға назар аударылады.Басып кіру процесінің өзін үш-бес бөлек сатыға бөлуге болады[5].



Сурет 1- Шашыратқы гүлі

Экожүйеге тасымалданғаннан және енгізілгеннен кейін-реципиент жаңа жеке тұлғаларды енгізбестен жергілікті көбею және жалдау арқылы популяцияны қолдайтын кез-келген түр экзотикалық деп аталады. Егер ол жоғары тығыздыққа жетіп, одан әрі таралса, ол инвазивті болады және тиісті экожүйеге әсер етеді. Мұнда біз инвазивті түрдің анықтамасын қолданамыз және Колар мен Лоджадан кейін (2001) байырғы (автохтонды) түрлерді өздерінің туған аудандарымен шектелген таксалар ретінде анықтаймыз. Түрдің ерекшеліктері оның инвазия процесінің әртүрлі кезеңдері арасындағы ауысу кезіндегі сәттілігін немесе сәтсіздігін анықтайды және тек белгілердің белгілі бір комбинациясы түрді инвазивті етеді деп болжанады. Кейбір зерттеулерде осы белгілердің не екенін анықтау үшін сандық тәсіл қабылданды[8].

Пайдаланған әдебиеттер тізімі:

1. Beerling, D. The Emerald Planet: How Plants Changed Earth's History. Oxford, UK: Oxford University Press, 2007.
2. Biro, P. A., Beckmann, C. et al. Small within-day increases in temperature affects boldness and alters personality in coral reef fish. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences* 277, 71-77 (2010).
3. Burger, W. C. Flowers: How They Changed the World. Amherst, NY: Prometheus Books, 2006.
4. Chapin, F. S., Matson, P. A. et al. Principles of Terrestrial Ecosystem Ecology. New York, NY: Springer Science+Business Media Inc., 2002.
5. Chapin, F. S., Vitousek, P. M. et al. The nature of nutrient limitation in plant communities. *The American Naturalist* 127, 48 (1986).
7. Cowen, R. History of Life. Boston, MA: Blackwell Scientific Publications, 1990.
8. Dethlefsen, L., Huse, S. et al. The pervasive effects of an antibiotic on the human gut microbiota, as revealed by deep 16S rRNA sequencing. *PLoS Biology* 6, e280 (2008).
9. Gaston, K. J. Global patterns in biodiversity. *Nature* 405, 220-227 (2000).

БИОЛОГИЯ ПӘНІН ОҚЫТУДА СЫН ТҰРҒЫСЫНАН ОЙЛАУДЫ ДАМУ ТЕХНОЛОГИЯСЫНЫҢ МАҢЫЗЫ

Баянбай С.М., Урдабеков И.К., Сабитова А.С.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Особенностью данной педагогической технологии является то, что учащийся в процессе обучения сам конструирует этот процесс, исходя из реальных и конкретных целей, сам отслеживает направления своего развития, сам определяет конечный результат. С другой стороны, использование данной стратегии ориентировано на развитие навыков вдумчивой работы с информацией.

Summary: A feature of this pedagogical technology is that a student in the learning process himself constructs this process, based on real and specific goals, he himself monitors the directions of his development, he himself determines the final result. On the other hand, the use of this strategy is aimed at developing the skills of thoughtful work with information.

Бұл педагогикалық технологияның ерекшелігі – оқу процесінде оқушының өзі осы процесті нақты және нақты мақсаттарға сүйене отырып құрастырады, оның даму бағыттарын өзі бақылайды, түпкілікті нәтижені өзі анықтайды. Екінші жағынан, бұл стратегияны қолдану ақпаратпен ойланып жұмыс істеу дағдыларын дамытуға бағытталған.

Ұсынылған технологияның «жаңашылдығы» неде? Бұл модель классикалық технологиялық стратегия шеңберінен шығып, соған қарамастан оқытудың білім алушыға бағытталған тәсілін іс жүзінде жүзеге асыру тәжірибесін көрсететін сияқты.

Сыни тұрғыдан ойлауды балалардың білуге құмарлығының көрінісі, белгілі бір мәселеге өзіндік көзқарасын дамыту, оны логикалық дәлелдермен қорғай білу, зерттеу әдістерін қолдану деп түсінеді.

Оқыту мен дамыту арасында тығыз байланыс бар екенін психология ғылыми жеткілікті дәрежеде дәлелдеп берді деп айтуға болады. Бұл мәселені түбегейлі зерттеп, оқушы дамуындағы оқытудың рөлін, алар орнын анықтаған көрнекті психолог Л.С. Выготский [1].

Ол дамуды оқытумен тең, керісінше оқу мен даму екі бөлек процесс деген көзқарастарды қатты сынға алды. Ең алғаш рет оқушы дамуының төмендегідей екі кеңістігі болатындығы жайлы теория ұсынды.

1. Оқушы дамуының жақын кеңістігі – оқушының тек үлкендердің көмегі арқылы атқара алатын істері.

2. Оқушы дамуының қол жеткен кеңістігі – оқушының үлкендердің көмегінсіз істей алатын істері.

Оқушының дамуы бірінші аймақты меңгеру арқылы жүзеге асады. Дамудың қол жеткен кеңістігі жақын аймақпен өзара қызметтесе отырып, оны игерген кезде дамуға өріс ашылады [2].

Дамыта оқыту психология мен педагогиканың маңызды мәселесіне айналды. Жүйе авторлары «дамыта оқыту - мақсат, міндеттер, оқыту әдістері оқушылардың даму заңдылықтарына сәйкес келетін оқыту» деп атайды. Ол

оқыту процесінде оқушы психикасында жаңа құрылымдар пайда болуы керек, яғни жаңа сапалық өзгерістер болуы керек деп санайды. Жүйенің негізгі мақсаттарының бірі - оқушының оқуы арқылы жалпы дамуы, оның еркіндігін қалыптастыру, өз бетінше іздену, шешім қабылдау, жеке қасиеттерін ескеру, бағдарлау, алға жылжу, жеке тұлғаға бағдарлау қабілеттерін қалыптастыру.

Соңғы уақытқа дейін дамыта оқыту білім алушыларға дәстүрлі білім беру жүйесі болып саналды. Нәтижесінде әр студент өзін-өзі өзгертетін пән деңгейіне дейін өседі деп күтілуде және оған оқу процесінде тиісті жағдай жасау үлкен нәтиже берді (кесте 1).

Кесте 1 - Дәстүрлі және дамыта оқыту жүйелерінің негізгі белгілерінің салыстырмалы сипаттамасы

Педагогикалық процесінің компоненттері	Мазмұнындағы басымдылық	
	Дәстүрлі иллюстрациялық түсіндірме әдісі	Дамыту оқыту
Мақсат	Оқушыларда білім, білік, дағды қалыптастыру	Байқампаздығын, ойлауын, практикалық әрекетін дамыту
Бастапқы мазмұн	Факторлар, мысалдар, тақырыптар, дәлелдер	Заңдылықтарды, теорияларды, ұғымдарды, ережелерді қорыту
Оқытудың формалары	Жеке, топтық, фронтальді	Бірлескен ұжымдық іс-әрекет
Оқыту әдістері	Ауызша түсіндіру, көрнекілік, практикалық	Проблемелық баяндау, ізденушілік, зерттеушілік, ойлау
Бақылау, бағалау	Оқытудың нәтижесін мұғалімнің бақылауы, бағалауы	Өзін-өзі бақылау, өзін-өзі бағалау, рефлексия

Дәстүрлі оқыту әдісі метафизикалық (сандық, мағыналық) әдіснамаға, ал дамыта оқыту технологиясы диалектикалық (интенсивті, сапалы, мағыналы) әдіснамаға негізделген деп айтуға болады. Дәстүрлі оқыту оқушының білім, білік, дағдыны игеру үшін қажетті ақыл мен санаға ие екендігі және ақыл-ой білім құюға дайын екендігі туралы ойға негізделеді, ал дамыта оқыту табиғи қабілет, ойлау және даму принциптеріне негізделген. Дәстүрлі оқыту жаттауға, жаттауға үйретеді, дамыта оқыту өз бетінше жұмыс істеуге, алған білімдерін пайдалануға үйретеді.

Оқытуды дамыту оқушының іздену және ойлау қызметін ұйымдастыруға бағытталған. Ол үшін студент өзінің алдында тұрған әдістері мен тәсілдері жаңа мәселені шешу үшін жеткіліксіз екенін сезінетін жағдайға тап болуы керек. Сонда оның оқуға деген құштарлығы артады, ол білім алуға тырысады. Бұл жағдайда сабақ келесі 3 компоненттен тұрады.

1. Оқу мақсаттарының қойылуы.
2. Оны шешудің жолын бірлесе қарастыру.
3. Шешімнің дұрыстығын дәлелдеу [3].

Ең алдымен, бірінші мектепте дамыта оқыту кезінде білім дайын күйінде берілмейді, оған оқушы өз оқу әрекеті арқылы, жетістігі арқылы қол жеткізеді. Сабақтың бірінші ізденіс, талпыныс кезеңінде жаңа ақпарат жайлы не

білетіндіктерін ортаға салып, талқылап, мәселені өз беттерінше шешуге ұмтылады. Сөйтіп қана олар негізгі мәселе бойынша өз білімдерінің жеткіліксіз, саяз екенін сезіну арқылы сабаққа деген қызығушылықтары оянады, ішкі түрткілері, ұмтылыстары пайда болады.

Ал, екіншіден, дамыта оқыту бойынша оқушы үлкен қиындықтағы мәселелерді шеше отырып, өзінің санасының, түйсігінің ой-қырларын ашады. Әр оқушының өзінің деңгейіне дейін дамуға қол жеткізе алады. “Жақсы оқушы”, “Жаман оқушы” ұғымының болмауы, оқушыларды танымдық әрекеттерге ұмтылдырады, жетелейді, құштарлығын оятып, арттырады.

Үшінші кезеңде оқушының жеке басын жеке тұлға ретінде дамытатын басты құралы – ол өзінің іс-әрекеті. Сол себепті, дамыта оқытудағы оқыту әдістері оқушыны белсенді жұмыс жағдайына даярлай отырып, мәселелерді, қайшылықтарды, қиындықтарды шешу мақсатына көмектеседі.

Төртіншіден, бұл дамыта оқыту жүйесінің нәтижелі, табысты болуына оқушы мен мұғалімнің арасындағы жаңаша қарым-қатынасы арқасында ғана өз жемісін береді деуге толықтай болады. Сол себептен, дәстүрлі әдістегі бейімділік үлгісі бұл жерде тиімсіз болып саналады, оқушы – тек “орындаушы”, “мұғалімнің тасасындағы” - нысан емес. Ол өз пікірін ашық айтатын, ойын дәлелдей алатын, толық мәліметтер арқылы дәйектей алатын, сонымен қатар басқаның да ойын тыңдап, өз пікірін, өз көзқарасын білдіруге үйренген жаңа үлгідегі ұмтылысты, талпынысты қалыптастырады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. М.Мухамедин. Оқушылардың шығармашылыққа деген қызығушылығын қалыптастыру негіздері: Алматы, Ізденіс 2010, №6 121-123 б.
2. Орынханова С. Биология пәнінен дарынды оқушыларды оқытудың әдістері // Биология. Химия. 2012ж. қаңтар-ақпан, №1, 20-б.
3. Т. С. Сухова Т. С. «Технологии развивающего обучения на уроке биологии» Москва, «Вентана - граф», 2011 г.

ОӘЖ 659:76.72

ЖАРАТЫЛЫСТАНУ САБАҚТАРЫН ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯМЕН ОҚЫТУДЫҢ ЖОЛДАРЫН ЖҮЗЕГЕ АСЫРУ

Бестай Г.М., Жақыпбек Д.Қ.
«Мирас» университеті, Шымкент қ. Қазақстан

Резюме: В данной статье рассматриваются пути формирования экологического воспитания учащихся на уроках естествознания.

Summary: This article discusses the ways of formation of ecological education of students in the lessons of natural science.

Қазіргі уақытта білім берудің жаңа буын стандарттарына көшу процесі жүріп жатыр, бұл ретте ақпараттандырудың рөлі айқындалады және адамзаттың ақпараттық процестердің жаһандануы дәуіріне кіру фактісі расталады. Соңғы онжылдықта ғана барлық жерде жаңа ақпараттық технологиялар: Интернет, мобильді байланыс, цифрлық технологиялар

қолданыла бастады. Бұл ретте әзірленетін білім беру стандарты қазіргі заманғы жаһандық үздіксіз өзгермелі әлемнің сын-қатерлеріне жауап болуға тиіс.

Технологиялық прогрестің барлық жаңалықтарын балалар ерекше ықыласпен қарсы алады. Сондықтан оқушылардың жеке тұлғасын мақсатты дамыту үшін олардың қызығушылығы мен жоғары танымдық белсенділігін пайдалану өте маңызды. Мұғалімнің жетекшілігімен жүргізілетін сабақтарда оқушылар компьютерлік технологияларды білім беру мақсатында қолдануға, білім беру міндеттерін шешу үшін ақпарат алу тәсілдерін меңгеруге, содан кейін міндеттердің кең ауқымын игеруге, өмір бойы оқуды жалғастыруға мүмкіндік беретін дағдыларды игеруге үйренеді.

Алайда, қазіргі уақытта оқу процесінде, соның ішінде биологияда компьютерлік технологияны қолдану ережеден гөрі ерекше жағдай болып табылады. Сонымен қатар, соңғы жылдары оқушылардың жалпы ғылымға, атап айтқанда биологияға деген қызығушылығының төмендегенін мойындау керек, бұл мектептегі білім беру проблемаларының бірі болып табылады. Соңғы жылдары биологияны оқытуда пайда болған жағымсыз өзгерістердің себептері бағдарламалық материалдың күрделілігінің артуымен және оны игеруге арналған Оқу уақытының қысқаруымен, сондай-ақ оқу процесін арнайы жабдықпен жеткіліксіз қамтамасыз етумен байланысты.

Ел дамуының қазіргі кезеңінде орта білім беруді жаңғырту жүзеге асырылуда, оның шеңберінде мектеп педагогтары оқытудың жаңа тәсілдерін, құралдары мен әдістерін іздестіруді белсенді жүргізуде. Педагогикалық қызметтің мақсаты заманауи білім беру технологияларын енгізу және интеграциялау арқылы білім сапасын арттыруға бағытталған, ал ақпараттық жетекші орын беріледі.

Биологияны оқыту саласында қойылған мақсатқа жету үшін келесі міндеттер анықталды:

- биологияны оқытудың компьютерлендірілген әдістемелерін құрудың негізгі принциптері мен әдістемелік тәсілдерін қарастыру;
- ақпараттық компьютерлік технологияларды қолдануды емдеу-білім беру процесінің жағдайларына бейімдеу;
- ақпараттық технологияларға баса назар аудара отырып, білім алушылардың негізгі құзыреттерін қалыптастыру үшін жағдай жасау;;
- Денсаулық сақтау ортасын құруға ықпал ету.

Білім беру ұйымдарында белгіленген мақсаттар мен міндеттерді жүзеге асыру оқу орындарын компьютерлендіру бағдарламасы аясында құрылған тиісті материалдық базаның болуына байланысты мүмкін болады. Ақпараттық технологияларды қолдана отырып оқытудың жаңа тәсілін жүзеге асыру үшін сабақтың әр кезеңінде оқу процесін жақсарту үшін компьютер ұсынатын мүмкіндіктерді білу қажет [1].

Оқу процесінде компьютерлік технологияларды қолдану: оқу материалын тиімді игеруге ықпал етеді; оқу процесін әр түрлі және қызықты, тұлғалық-дамытушылық етуге көмектеседі; оқытудың құралдары мен әдістерін таңдауда және іске асыруда мұғалімнің мүмкіндіктерін түбегейлі кеңейтуге мүмкіндік

береді; оқушыға шығармашылық қабілеттерін жүзеге асыру үшін үлкен мүмкіндіктер береді.

Биология сабақтарында компьютерлік технологияларды қолданудың артықшылықтары:

- сабақтың әртүрлі кезеңдерінде қолдану мүмкіндігі;
- бірнеше рет пайдалану және қажетті уақытта тоқтата тұру қажеттілігі;
- зерделенетін объектілер мен олардың бөліктерін нақтылау;
- материалды көру, есту және эмоционалды деңгейде қабылдау.

Электрондық басылымдарды қолданатын сабақтар үлкен эмоционалды өсуді тудырады және материалды игеру деңгейін жоғарылатады, бастамашылық пен шығармашылық ойлауды ынталандырады.

Сонымен, сабаққа дайындық кезеңінде компьютер мүмкіндік береді:

- сабақтың, тақырыптың, курстың жалпы конспектісінің компьютерлік модельдерін жасау;
- материалды мүмкіндігінше ретпен орналастыру керек;
- негізгі материалды қосымша ақпаратпен қамтамасыз ету;
- сынып пен жеке оқушылардың ерекшеліктерін ескере отырып, материалды таңдау және жүйелеу.

Сабақ өткізу кезеңінде компьютер: уақытты үнемдеуге; материалды көркем безендіруге; оқытудың эмоциялық, эстетикалық, ғылыми сенімділігін арттыруға; әртүрлі анализаторларға әсер ете отырып, білімді меңгеру процесін оңтайландыруға; оқытуды дараландыруға; сабақтың маңызды проблемасына назар аударуға; кез келген уақытта таныс материалға оралуға; білім алушылардың оқу материалын өз бетінше пайдалануына мүмкіндік береді.

Оқыту үдерісін әдістемелік пысықтау кезеңінде мұғалімде қосымша мүмкіндіктер пайда болады: мұғалімдердің бірлескен күш-жігерін шоғырландыру; электрондық материалдарды дамыту, жаңғырту, түзету; материалды жүйелі түрде жинақтау; оқыту мен оқытудың уәждемесін арттыру.

Сонымен қатар, компьютерлік техника студенттердің білімді игеруін бақылау құралы ретінде қолданылады, ақпарат көздеріне қол жетімділікті едәуір кеңейтеді және кері байланыс алуға мүмкіндік береді. Мұғалімнің жұмысын ұйымдастыру үшін сабақта компьютерді қолданудың әртүрлі модельдерін қолдануға болады. Олар әдіснамалық және ұйымдастырушылық болып бөлінеді [2].

Биологияны оқыту тәжірибесінде ақпараттық қолдаудың әртүрлі формалары қолданылады. Ең қарапайым және тиімді әдіс-бұл үлкен әлеуетке ие және оларды қолдану әдістерін білім беру процесінің мазмұны мен ұйымдастырушылық ерекшеліктеріне сүйене отырып өзгертуге мүмкіндік беретін дайын бағдарламалық өнімдерді пайдалану. Бейнелеу құралдарын пайдалану (анимация, бейне фрагмент, динамикалық суреттер, дыбыс) оқу мүмкіндіктерін едәуір кеңейтеді, оқу материалының мазмұнын көрнекі, түсінікті, көңілді етеді.

Ақпараттық технологияларды қолданудың тағы бір дәлелі-оқушылардың білімін тез және тиімді бақылау мүмкіндігі. Электрондық оқулықтардың

көпшілігінде жаттығу тренажерлері, шешімдері бар тапсырмалар, тест тапсырмалары бар. Жеке бағдарламалық өнімдерде курстың әр тақырыбы бойынша оқушының білім деңгейін тіркеуге мүмкіндік беретін электронды журнал бар (тек белгі мен шешім қабылдау әрекеттерінің саны ғана емес, сонымен қатар тапсырмаларды орындауға жұмсалған уақыт та ескеріледі). Нәтижелерді бағалау жүйесі әр тақырып бойынша оқушының рейтингін анықтауға, оқу үлгерімінің динамикасын бақылауға және оқу процесін көрсетілген нәтижелерге сәйкес реттеуге мүмкіндік береді. Сонымен қатар, бақылау бағдарламаларын қолдану оқушылардың өзін-өзі бағалауды қалыптастыруға ықпал етеді.

Дайын бағдарламалық өнімдердің бірқатар артықшылықтарына қарамастан, олардың кейбіреулері туралы ақпарат өте құрғақ, іргелі сипаттағы қателіктер бар, кейбір тапсырмалар оқушы үшін өте қиын. Сондықтан өзіңіздің ақпараттық өнімдеріңізді жасау қажеттілігі туындайды.

Компьютерлік презентациялар кез-келген материалды ұсынудың және зерттеудің тиімді әдісі болып табылады. Слайд – фильмдерді (Power Point) қолдану биология сабағын өткізудің неғұрлым жоғары деңгейін, оның ақпараттық қанықтығын, серпінділігін, көрнекілігін қамтамасыз етеді. Презентацияны құру кезінде электрондық оқулықтардың деректері, Интернет желісінің ақпараты пайдаланылады, слайдтарға қажетті суреттер, сабақтағы материалды зерделеу дәйектілігіне сәйкес тәжірибелер схемалары орналастырылады.

Білімдегі олқылықтарды уақтылы жою және тақырыптың маңызды мәселелерін бекіту үшін соңғы слайдта бақылау тапсырмалары орналастырылған. Егер оқушылар кез-келген сұраққа жауап бере алмаса, онда дұрыс жауап беру үшін ақпараты бар слайдты қайтару мүмкіндігі бар. Осылайша, қиындық тудырған материалды талдау жүзеге асырылады [3].

Презентацияда ақпараттық объектілердің үлкен жиынтығының болуы мұғалімге зерттелетін объектіні немесе процесті оның көріністері мен қасиеттерінің барлық түрлерінде ұсынуға, сондай-ақ оның айналасындағы әлем туралы ғылыми білім жүйесіндегі орны мен маңыздылығын нақты және дәл анықтауға мүмкіндік береді.

Ақпараттық технологияларды қолдану кез-келген сабақтың құрылымына сәйкес келетіні өте маңызды, бұл студенттердің іздеу қызметін заманауи, сапалы және әр түрлі деңгейде ынталандыруға, сонымен қатар оқушылардың оқу мотивациясы мен негізгі құзыреттіліктерін қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Осылайша, оқыту кезінде компьютерлендіру баланың қызығушылығы мен тырысуын ынталандыратын арнайы ақпараттық орта жасайды. Бұл зияткерлік сипаттағы көптеген мәселелерді түсінуді және шешуді жеңілдетеді, табиғаттың білімге деген әлеуеті мен қабілеттерін, шығармашылық бастамасын және әр оқушының жеке дамуын ашуға ықпал етеді.

Оқу процесіне жаңа ақпараттық технологияларды мақсатты енгізу оқыту мен тәрбиенің мазмұнын, формалары мен әдістерін үнемі динамикалық

жаңартуға ықпал етеді, Мұғалімге жаңа деңгейдегі оқу бағдарламалық өнімдерін әзірлеуге және пайдалануға байланысты мәселелерді шешуге мүмкіндік береді.

Ақпараттық ресурстарды қолдана отырып оқыту моделінің мәні мен оң нәтижесі келесі аспектілер болып табылады:

- оқыту технологиясы орталығында-оқушы;
- оқу қызметінің негізінде-ынтымақтастық;
- оқу үрдісіндегі баланың ұстанымы-белсенді;
- перспективалық мақсат-оқушының өзін-өзі тәрбиелеуге деген ынтымақ

қалыптастыру және қабілетін дамыту.

Қазіргі заманғы ақпараттық технологияларды игере отырып, биология мұғалімдері басым міндеттерді анықтауы керек:

- ақпараттық және коммуникациялық технологияларды пайдалану саласында мұғалімдердің біліктілігін арттыру және әдістемелік қолдау бойынша жұмысты әрі қарай ұйымдастыру;

- мектеп медиатекасын дамыту;

- мектептің компьютерлік базасын тиімді пайдалану үшін барлық білім беру сатылары мен пәндік салалар педагогтарының жұмысын үйлестіру;

- басқа білім беру мекемелерімен ақпараттық өзара іс-қимылды жолға қою;

- мектеп тәрбиеленушілерінің отбасыларымен ақпараттық мәдениетті қалыптастыру бойынша жұмысты ұйымдастырады.

Биология – мектептерде орта буын оқушыларына арналған пән. Орта буын оқушылары өсімдіктер әлемімен олардың құрылысы алуан түрлілігі жайында бірінші рет таныса бастайды. Биология пәнін оқыту барысында инновациялық технологиялардың тиімді тәсілдерін пайдаланып жетілдіріп, есте сақтауды, ақыл ойын дамыта отырып оқушының пәнге деген қызығушылығын арттыруға болады [4].

Қазіргі кезде биология пәндерін оқыту үшін қойылатын талаптар төмендегідей:

- Оқыту мен оқуда АКТ пайдалану;

- Жаңа әдіс-тәсілдерді сабақта қолдану;

- Негізгі білімділік ұғымдарды терең меңгерту;

- Оқушылардың пәнге деген қызығушылығын арттыру(оқытудың жаңа технологияларын пайдалану нәтижесінде);

- Топтық жұмыс негізде ізденіс дағдыларын қалыптастыру;

- Тақырыптық зерттеу жүргізу;

- Ойлау, есте сақтау қабілеттерін, өз ойын қорытуға дағдыландыру;

- Оқушының өз бетімен жұмыс жасау қабілетін жетілдіру, дамыту;

- Шығармашылық тапсырмалар орындату арқылы қабілеттерін арттыру.

- Сыни тұрғыдан ойлау қабілеттерін арттыру.

- Тәжірибе жүзінде білім, біліктілік дағдыларын қалыптастыру;

- Жаңа терминдер мен сөздіктермен жұмыс жасауға дағдыландыру;

- Жаңа технологияларды сабақта пайдалану;

- Оқушылардың жас ерекшеліктеріне сай білім беру.

Тізбектелген сабақтар топтамасындағы сыни тұрғыдан ойлау модулі.

Мектеп қабырғасында оқитын және әрбір ұстаздың алдына келген баланың да ойлау қабілеті бірдей болмайды, кейбір бала шапшаң ойлайды, тез іс-әрекет жасай алатын болса, екіншісі мәтінді баяу қабылдайды, ол балаға тапсырманы (тақырыпты) қайтадан қайталап қарап шығу дұрыс болып табылады. Осыған байланысты биология пәндері бойынша, «құстардың құрылысы мен ерекшеліктері», «қан айналым жүйесі», «тіршіліктің пайда болуы» атты тақырыптарда және басқа да сабақтарда инновациялық технологиялардың ұтымды әдіс-тәсілдерін қолдануға болады. Сонымен бірге сабақты өту барысында «кубизм», «топтастыру», «бес жолды өлең», «түртіп алу жүйесі», «венн диаграммасы» тәсілдерін үнемі қолдана аламыз. Оқушылардың сабаққа деген қызығушылықтарын арттыруда осындай тиімді әдістердің пайдасы зор. Бұл сабақтардың дәстүрлі сабақтардан артықшылығы топтасып отырып, оқушыларға жеке, жұпта, ойларын ортаға салып талдайды. Осы стратегияларды пайдаланып өткізген сабақтарда өз ойын анық айтып, өзін еркін ұстап, өз білімін өзі талқылауға оқушыларға мүмкіндік жасалынады [5].

Пайдаланған әдебиет тізімі:

1. Жанпейісова М.М. Модульдік оқыту технологиясы оқушыны дамыту құралы ретінде. – Алматы, 2002.
2. Ержанова А. Білім беруде ақпараттық технологияларды қолдану. – Алматы. 2005.
3. Жалпы орта білімді ақпараттандыру мемлекеттік бағдарламасы. – Астана. 1997.
4. «Информатика негіздері» журналы №4-2008 жыл – Ж. Садыбекова «Оқу – тәрбие үрдісінде ақпараттық – коммуникациялық технологияны қолдану қажеттілігі.
5. А. Иманбаева, Оқу-тәрбие үрдісін ақпараттандыру ділгірлігі. Қазақстан мектебі, №2, 2000.

ӘОЖ: 5

ҚАЗАҚСТАННЫҢ СІРЕК ӨСІМДІКТЕРІНІҢ СИПАТТАМАСЫ

Дален А.Қ. - 4 курс студенті

Ғылыми жетекшісі: Жигитеков Т.А., а.ш.ғ.к.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Для устранения эхинококкоза необходим комплекс медико-ветеринарных мероприятий, основанный на изучении эпидемико - эпизоотологической обстановки и диагностике гельминтоза на исследуемой территории.

Summary: To eliminate echinococcosis, a complex of medical and veterinary measures is needed, based on the study of the epidemiological and epizootological situation and the diagnosis of helminthiasis in the study area.

1. Calligonum L. –Қарақұмық тұқымдасы

Туысы: Calligonum L. - Жүзгін

Биіктігі 3–5 м -ге жететін бұталар. Бұтақтары кейде қисық, кейде имек немесе түзу. Есейген бұтақтарының қабығы күңгірт – қызыл, қоңыр немесе ақшыл-сұр түсті; шөп тәріздес бір жылдық бұтақшалары сұр – жасыл немесе жасыл түсті, мүшеленген және жұқа қабықты.

Жапырақтары әрең көзге ілінетіндей, ұзындығы 2-7 мм, сызықты. Гүлдері қос жынысты, 1–3 данадан орналасқан. Гүл қабы қарапайым, бес бөлікті, жеміс салғанда жайыла қоймайтын бөліктермен; аталығы 12-18 дана, түп жағында түкті жіптерге жабыса өскен.

Жемісі – жаңғақ, түзу немесе өзінің діңгегіне оралған, қатты жеміс қабымен, қанаттарының жиектері бүтін немесе майда тісті.

2.Fabaceae – Бұршақтар тұқымдасы - Семейство Бобовые

Туысы: II. Ammodendron Fisch – Құм қараған - Акация песчаная

Түрі: 1. Ammodendron Fisch – қоян сүйек, құм қараған -

Аммодрон или песчаная акация

Биіктігі (3 м-ге дейін) тікенекті бұта немесе кішкене ағаш (8 м-ге дейін). Ақшыл-сұр тегіс қабықты, жібек күміс түкті. Жапырақтары күрделі, қос қауырсынды, 1-2 жұп

жапырақшалармен, қысқа сабақтарда тұрады, гүл серігімен бірге кейде тікенекке айналады. Гүлдері күлгін түсті, 1-2 тұқымды.

Сәуір-мамыр айларында гүлдеп, мамыр-маусымда жеміс береді.

Сүрегі қызыл-қоңыр өзекті, тығыз, ауыр салмақты.

Ксерофитті шөл өсімдігі көбінесе сусымалы, құм төбелерде өседі. Тамыр жүйесі жақсы дамыған. Құмдарды ормандандыруға, көгалдандыруға пайдаланылады.

Таралу аймағы: Батыс Сібір, Орта Азия, Қытай (Шыңжаң). Қазақстанда - шөлдің құмдақ, саз балшықты сортаң жазықтарында және далаларында кездеседі.

Chenopodiaceae Less – Алабұталар тұқымдасы

Туысы: I. Eurotia Adans – Теріскен

Биіктігі 1 м-ге дейін жететін жартылай бұта және бұташықтар. Жапырақтары кезектесіп орналасқан, пішіні жұмыртқа тәріздес, сызықты, жұлдызша түктермен жабылған, бір жылдық өркендері де дәл солай. Гүлдері әр жынысты, бір үйлі. Аталық гүлдері 4 ұрықты, бұтақтардың бас жағында қысқа масақ тәрізді гүл шоқтары бар. Аналық гүлдері гүл қатпарынсыз, екі гүл шоғырында, аталық масақтардан төменірек бірігіп өскен. Жемісі түзу, тік.

Құрғақ далаларда, шөлдерде және тасты беткейлерде, ойпақ жерлерден биік тауларға дейін өседі (4200 м).

Таралу аймағы: Украина, Кавказ, Ресей Федерациясының Еуропалық бөлігінің оңтүстік – шығысы, Орта Азия, Сібір. Қазақстанның солтүстік және биік таулы аудандарынан басқа жерлерінде кездеседі [1,2].

Шөл, шөлейт және далалық жерлерді көгалдандыруға жарамды. Отын ретінде пайдаланылады. Жемшөптік қасиеттері бар.

3.Tamarixaceae – Жыңғылдар тұқымдасы

Туысы: Tamarix L. - Жыңғыл

Жасыл түсті ұзын өркендері бар бұта немесе кішкене ағаш. Жапырақтарындағы бездері тұз бөледі, гүлдері көбіне ұсақ, қызғылт-күлгін түсті гүл шоғырында тұрады. Жемісі үш қырлы, ұзындығы 0,7 мм-ге дейін. Тұқымдарының үш жағында бір клеткалы ақ, ұзын түктері бар, желмен тарайды. Өнгіштігін 1-4 айдан соң жоғалтады, кейде бір жылға дейін сақтайды. Сүрегі сарғыш – ақ түсті.

Өте жарық сүйгіш, құрғақшылыққа, ыстыққа және тұзға төзімді, топыраққа талғампаз емес, бірақ жас шағында, тамырланып алғанша көп ылғалды қажет етеді. Тұқымымен көбейеді және түбірден мол өскін береді, жылына биіктігі 1 м-ге өсіп, диаметрі 1 см-ге жетеді. Қалемшелермен жеңіл көбейеді. Ашық тоғайлар құрайды.

Жыңғыл – шөлді жерлерге өзінің ұзақ уақыт бойы гүлдеп тұруымен көрік беріп тұрады. Қазақстанның шөл және шөлейт аудандарында қорғаныш және құм бекіткіш өсімдік ретінде жарамды. Гүл тозаңы мол бөлінеді.

Сүрегі ұсақ-түйек заттар жасауға, отынға кетеді. Жас бұтақтарын жан-жануарлар жақсы жейді. Қабығында тері илегенде қолданылатын заттар болады.

Қазақстанның шөл, шөлейт және далалық өңірлерінде, өзен мен көл жағаларында жыңғылдың он беске жуық түрі кездеседі.

4.Іле Бөріқарақаты (*Berberis iliensis*) — бөріқарақаттар тұқымдасына жататын тікенекті бұта. Іле Алатауының шатқалында, Ұзынқара (Кетпен) жотасында, Жетісу (Жоңғар) Алатауының оңтүстік беткейінде, Іле өзенінің жайылма бөлігінде кездеседі. Биіктігі 3 м-ге жетеді. Ескі бұталары сұр қабықты, бір жылдық бұталары қызыл қоңыр қабықты. Тікенектері жай, 3 және 5-6 бөлікті. Жапырақтары қалың, жеміс салатын өркендеріндегі кос жапырағы жұмыртқа пішінді, бүтін жиекті және сопақтау, жеміс салмайтын өркендерінің жиегі тікенекті-тісті

Гүлшоғыры — көп гүлді шашақ, ұзындығы 5 см. Гүлдері сары түсті, диаметрі 3-4 мм, гүлсағақтарының ұзындығы 5-7 мм. Мамырда гүлдейді, маусымда жеміс салады. Жемісі ақшыл қызыл түсті, жұмыртқа пішінді, ұзындығы 7-8 мм, ені 3-4 мм. Сирек кездеседі, эндемик. Қазақстанның "Қызыл кітабына" енгізілген (сурет 1).



Сурет 1- Іле Бөріқарақаты

5.Іле ұшқаты (*Lonicera iliensis*) — ұшқаттар тұқымдасына жататын бұта. Іле өзенінің аңғарында кездеседі. Биіктігі 1,5 м-ге жетеді. Ескі бұталары сұр, қатпарлы қабықты; жас өркендері алқызыл сұр түсті, барқыт тәрізді түк басқан

Жапырақтары сопақтау, қандауыр пішінді, орташа ұзындығы 2,5 см, ені 5-7 мм. Гүлсидамы орташа жапырақ қолтығынан шығады, күлтесі сарғыш түсті, түбек тәрізді, ұзындығы 10 мм. Мамыр-маусымда гүлдеп, маусым-шілдеде жеміс салады. Жемісі қара көк түсті, шар тәрізді, ұзындығы 6-7 мм. Сәндік үшін өсіріледі. Сирек кездесетін эндемик. Қазақстанның "Қызыл кітабына" енгізілген (сурет 2) [3,4].



Сурет 2 - Іле ұшқаты

6.Алабұталар тұқымдасы (*Chenopodiaceae*) — Қызылқұйрық тұқымдасының (лат. *Amaranthaceae*) тұқымдас тармағы, тұзға төзімді шөптесін бұта немесе ағаш тәрізді (сексеуіл) өсімдіктер

Таралуы. Жер шарында кең тараған, 100 туысы, 1500-дей түрі белгілі. Қазақстанның шөл және шөлейт аймақтарында жиі өседі. Елімізде 47 туысы, 218 түрі кездеседі.

Ботаникалық сипаттамасы. Көпшілігінің сабағы бунақты болып келеді. Жапырақтары кезектесіп немесе қарама-қарсы орналасады. Түссіз ұсақ гүлдері гүлшоғырына топтасып масақша құрайды.

Жемісі — жаңғақ. Тұқымы сақиналы болады. Бұл тұқымдасқа жататын өсімдіктердің көпшілігін мал жейді (изен, ебелек, сораң, т.б.), сондай-ақ отын (ақ және қара сексеуіл) ретінде пайдаланылады, қолдан да өсіріледі.

Жас өскіндері аскөк ретінде тамаққа, ал тұқымын балықшылар балыққа жем ретінде пайдаланылады. Сабын жасау үшін ел арасында оның күлін қайнатып сақар алады. Көптеген түрінен медицинада дәрі-дәрмек дайындайды. А. т-ның 4 түрі: Хива сораңы, жалпақжапырақты сораң, Регель тарбақайы, Торғай бұйырғыны — сирек кездесетін өсімдіктер. Олар қорғауға алынып, Қазақстанның «Қызыл кітабына» енгізілген (сурет 3).



Сурет 3 - Алабұталар тұқымдасы

7. Айдаршөп (*Corydalis*) – көкнәр тұқымдасына жататын екі немесе көп жылдық шөптесін өсімдіктер, кейде бұта (мысалы, ірі гүлді айдаршөп).^[1]

Жетісу өңірінде және Қазақстанның басқа аймақтарында 19 түрі өседі (оның ішінде көп кездесетіні — Ледебур, Галлер айдаршөбі). Тамыры ірі, шар тәрізді немесе ұзынша түйнек түрінде болады. Оның әр жерінен жанама тамырлар тарайды. Сабағының топырақ астындағы бөлігі ұзын, сыртын түк басқан. Жапырақтары үш салалы, бүтін жиекті немесе қауырсынды, екі рет тілімделген. Жемісі — қынап тәрізді немесе кеңейген, көп тұқымды қауашақ. Бұлар, негізінен, бал беретін және сәндік өсімдіктер. Айдаршөптің тамыр түйнегінде алкалоид болады, одан дәрі алынады. Айдаршөптің ішінде ең сирек кездесетін реликті түрі — Семенов түрі. Оның биіктігі 35-75 см. Бұтақтанған цилиндр тәрізді тамыры бар. Қауырсын тәрізді тілімденген ірі жапырақтары сабаққа кезек орналасады [5,6].

Ақшыл сары түсті гүлі тығыз, шашақты гүл шоғырына топталған. Тұқымынан көбейеді. Маусым-шілде айларында гүлдеп, тамызда жеміс береді. Жылдан-жылға таралу ареалы азайып бара жатқандықтан қорғауға алып, Қазақстанның “Қызыл кітабына” енгізілген. Айдаршөп - гүлі сары, күлгін қызыл, сия көкнемесе көгілдір түсті, сабағы бұтақты немесе шөптесін көпжылдық өсімдік. Гүлі тез түсіп қалатын 4 күлтеден тұрады. 2 күлтесі жоғары, 2 күлтесі төмен қарап тұрады. Бұл гүлдерді көбінесе альпі шоқысына немесе үлкен ағаштардың түбіне егеді. Бойының биіктігі 10-20 см. Күннің мол түскен сәулесін және құнарлы, жұмсақ топырақты ұнатпайды. Жиі көшеттеген де зиян. Топырағының ылғалды және көлеңкеде өскенді қалайды. Көбейткенде аналық үлкен көшеттердің түбін бөледі. Топтап еккен жағдайда жайқалып

әдемікөрінеді. Еліміздің көгалдандыруында сирек қолданылады. Бұл өсімдікті білікті гүлпаздармен ботаника бақтарынан ғана көруге болады(сурет 4).



Сурет 4- Айдаршөп

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Байтенов М.С. Высокогорная флора Северного Тянь-Шаня. - Алма-Ата: Наука, 1985. 207 с.
2. Овчинников П.Н. К истории растительности юга Средней Азии // Советская ботаника. 1940. N 3. С. 23-48.
3. Щульц В.Л. Реки Средней Азии. Зап.Всесоюз. Геогр. О-ва. Нов. сер. 1949, Вып. 8. С. 27-35.
4. Чупахин В.М. Физическая география Казахстана. Алма-Ата: Мектеп. 1968, 260 с.
5. Павлов В.Н. Обзор видов Западного Тянь-Шаня. - Новости систематики высших растений. Т 7. 1970б, т.7. Л. С. 73.
6. Павлов В.Н. Особенности флоры Западного Тянь-Шаня // Проблемы ботаники. Растительный мир высокогорий и его освоение. Т. 12. Л.: Наука. 1974. С. 112-117.

ОӘЖ 647.65

**ХИМИЯ МЕН БИОЛОГИЯДАҒЫ ОҚУ ПРОЦЕСІНДЕГІ ИННОВАЦИЯЛЫҚ
ТЕХНОЛОГИЯЛАР**

Дәрібай Н.Ө., Жалғас М.А., Мануар Н.Е.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Высшее образование сегодня характеризуется использованием самых разных психолого-педагогических инноваций, зависящих от того, в каком учебном заведении преподается курс химии и биологии и готово ли оно к следующим шагам по внедрению новых видов учебной деятельности. Чтобы осваивать инновационные технологии, необходимо иметь о них самое подробное представление и выделить их характерные черты

Summary: Higher education today is characterized by the use of a variety of psychological and pedagogical innovations, depending on which educational institution teaches the course of

chemistry and biology and whether it is ready for the next steps to introduce new types of educational activities. To master innovative technologies, it is necessary to have the most detailed understanding of them and highlight their characteristic features

Инновациялық білім беру технологиялары - бұл зерттеушілік, аналитикалық, ақпараттық, ұйымдастырушылық, рефлексивтік құзыреттіліктерді игерудің өзгермелі, сызықтық емес, жеке-дара бағыттарын қамтамасыз ететін технологиялар. Олар байланыс теориясы, философиялық антропология, әлеуметтану, семиотика, социопсихология және т.б. саласындағы пәнаралық зерттеулерге негізделген.

Инновациялық білім беру технологияларының белгілері:

- ашықтықты және бірлесіп, топта жұмыс істеу қабілетін талап ететін тұрақты өзара әрекеттесу;
- диалог позициясы;
- тыңдаушылар мен тәрбиешілердің алынған нәтижелер туралы үнемі рефлексиясы, «тірі білімді» дамыту;
- тұлғаның қажеттіліктерін жүзеге асыру ретінде танымдық қызметке жеке қатынас;
- мақсаттың, оған жетудің құралдары мен нәтижелерінің өзара байланысы;
- шығармашылық тұжырымдама мен қызмет алгоритмінің бірлігі.

Химиялық және Биологиялық білім беру мазмұны туралы түсінікті өзгерту керек.

Химиялық және Биологиялық білім мазмұнын ғылым негіздерін пәндік білім жүйесі ретінде түсінуден - оны әлеуметтік және жеке тәжірибені сипаттайтын білімнің әр түрлі типтегі (ақпараттық, процедуралық, бағалау, рефлексивті) ажырамас жүйесі ретінде түсінуге дейін қалыптастыру керек [1].

«Тірі білім» - бұл жеке білім, яғни формаланбаған білім. Мұндай білім жеке білім «тасымалдаушысымен» (мұғалім, тәлімгер, оқытушы, сарапшы, шебер, жаттықтырушы және т.б.) тікелей өзара әрекеттесу жағдайында қалыптасады.

Қазіргі қоғамда білім беруді реформалаудың жаңа жолдарын іздеудің өзектілігі артты. Бүгінгі мектеп «өз бетінше оқушыға бұрылуға», оның даралығына, қазіргі және болашақта оның бейімділіктері мен қабілеттерін дамыту және барынша жүзеге асыру үшін ең жақсы жағдайлар жасауға тырысады. Мұғалімдерге, олардың ойынша, оқу үдерісін құру мен жобалау үшін ең оңтайлы болып табылатын оқыту әдістері мен технологияларын таңдауға мүмкіндік бар.

Инновациялық педагогикалық технологиялардың әр түрлі бағыттарының ішінде, менің ойымша, қойылған мақсаттарға толық сәйкес келеді және ең әмбебап болып сын тұрғысынан ойлау технологиялары, оқытудың жобалық технологиялары, ақпараттық компьютерлік технологиялар, ойын технологиялары, модульдік оқыту табылады.

Сын тұрғысынан ойлауды дамыту технологиясы.

Сын тұрғысынан ойлауды дамыту технологиясы - оқушылардың ойлау белсенділігін жандандыратын, барлық нәрседен мән табуға деген ұмтылысты ынталандыратын және қызығушылыққа ықпал ететін оқыту технологияларының бірі. Сын тұрғысынан ойлау технологиясы ақпаратты қабылдауға, қабылдауға және беруге негізделген, сондықтан ол әмбебап болып табылады. Ақпаратты қабылдау үш кезеңнен тұрады, бұл сабақтың келесі кезеңдеріне сәйкес келеді: Бірінші кезең - қиыншылық. Зерттелетін мәселе бойынша бұрыннан бар білімдерге жүгіну. Оқушыларды белсендіру, әрі қарайғы жұмысқа ынталандыру. Қоңырау кезеңінде алынған ақпарат тыңдалады, жазылады, талқыланады. Жұмыс жұппен, топпен, жеке түрде жүргізіледі. Екінші кезең - түсіну. Бұл кезең оқушыға жаңа ақпарат алуға, оны түсінуге, бұрыннан бар біліммен корреляциялауға мүмкіндік береді. Жаңа ақпарат беру тікелей фильм көру, дәріс тыңдау немесе «тоқтап» абзац мәтінін оқу арқылы жүзеге асырылады. Әрбір семантикалық бөлімнен кейін тоқтау керек. «Тоқтату» кезінде проблемалық мәселені талқылау немесе тақырыптың негізгі сұрағына жауап іздеуді ұжымдық іздеу немесе топтық немесе жеке орындалатын қандай да бір тапсырма беріледі. Үшінші кезең - рефлексия. Мұғалім оқушыларды бастапқы жазбаларына қайтаруы керек. Зерттелген ақпарат негізінде өзгертулер, толықтырулар енгізіңіз, шығармашылық тапсырмалар беріңіз [2].

Маңызды мәселе - әр оқушының зерттелетін материалға деген өзіндік көзқарасын қалыптастыру. Сын тұрғысынан ойлау технологиясында биология сабағында қолдануға болатын көптеген оқыту әдістері бар. «Белгілеу кестесін құру» қабылдауы. Сабақтың тақырыбы деп аталады және студенттерді «Мен білемін» бағанын толтыруға шақырады, онда олар осы тақырып бойынша өздеріне белгілі ақпаратты енгізеді. «Білгіңіз келеді» бағанына оқушылар сабақ тақырыбын талқылау кезінде туындайтын сұрақтарды жазады. Мәтінді оқығаннан кейін «Үйрендім» бағанын толтыру ұсынылады. Сонда оқушылар «жаңа» ақпаратты «ескі» мәліметтермен байланыстырады, салыстырады, салыстырады. Белгілеу кестелерін өсімдіктер мен жануарлардың таксономиялық топтарын зерттеу кезінде қолдануға ыңғайлы. «Түйінді сөздер» қабылдауы. Бұл әдіс әңгімелер, сызбалар, логикалық тізбектер құруға мүмкіндік береді. Мысалы, «Гүлді өсімдіктердің мүшелері, жемістері және тұқымдары» тақырыбын оқып-үйрену кезінде (6-сынып) балаларға келесі тапсырма беруге болады: гүлдің құрылысы туралы схемалық карта, кеппе шөптер даярлау үлгісі, аталық, аналық, тостағанша, күлте, гүл серік және т.б. сияқты негізгі сөздерден әңгіме құрастыру [3].

Сын тұрғысынан ойлауды дамыту технологиясы, оның биологияны оқытуда қолданылатын әдістері оқушылардың пәнге деген қызығушылығын арттырады, коммуникативтік дағдыларды қалыптастыруға ықпал етеді. Адамға сыни ойлау қажет, бұл оған адамдар арасында өмір сүруге, әлеуметтенуге көмектеседі.

Жобалық оқыту технологиясы.

Жобалық және зерттеушілік іс-шаралар білім беру процесінде маңызды орын алады, өйткені ол білім алатын, өз бетінше ойлай алатын, білімді қолдана

алатын, стандартты емес тәсілмен мәселелерді шешу жолдарын іздей алатын еркін шығармашылық тұлғаны қалыптастыруға ықпал етеді. Биологияны оқытуда мен оқытудың мақсаты мен міндеттеріне байланысты жобалық әрекеттерді қолданамын. Жобалар әр түрлі болуы мүмкін: ақпараттық, зерттеушілік, шығармашылық, сындарлы. Оқу үрдісіне жобалық іс-әрекетті енгізу кезінде белгілі бір жүйелілік маңызды, сондықтан мен студенттерге жоба бойынша жұмыстар кезең-кезеңімен қалай жүргізілетіндігін таныстырамын. Бірінші кезең - жоба тақырыбын таңдау. Кейбір жағдайларда тақырып бағдарламаның шеңберінде құрылуы мүмкін, басқаларында мұғалім білім беру жағдайын ескере отырып алға қоя алады. Ең бастысы, жұмыс оқушының қызығушылығына, оның жасына, жеке және интеллектуалды қабілеттеріне сәйкес келуі керек. Екінші кезең - алға қойылған міндеттерге сәйкес осы жобаны жүзеге асыру. Мұнда оқушылар гипотеза жасау, табиғи объектілермен тәжірибе жасау, алынған мәліметтерді жүйелеу және жалпылау, әр түрлі көздерден жиналған ақпараттарды талдау және биологиялық процестерді зерттеу қабілеттерін дамытады. Жұмыс нәтижелерін қорытындылау. Жобаның тұсаукесері. Бұл кезең оқушылардың қарым-қатынас мәдениетін игеру дағдыларын дамытуға мүмкіндік беретін өз қызметінің нәтижесін ұсыну, проблеманы анықтау, оны шешу жолдарын, шешімдердің дұрыстығын дәлелдеу мақсатын көздейді.

Биологияда ең көп қолданылатын жобалық презентациялар: мультимедиялық презентация, ғылыми конференция, ақпараттық постер, виртуалды тур және басқалары. Тапсырманы шеше отырып, оқушы түрлі ақпарат көздерімен жұмыс істеу дағдыларын игереді, өз көзқарасының дұрыстығын қорғауға тырысады. Тәжірибелік жұмысты орындау кезінде мен жобалау және зерттеу қызметінің элементтерін қолданамын. Мысалы: «Тіршілік үшін күрес» тақырыбын оқып үйрену кезінде практикалық жұмыстардан екі апта бұрын оқушылар екі қатарлы өсімдіктердің алуан түрін өсіру тәжірибесін жинақтайды, содан кейін сабақта эксперимент нәтижелері туралы есеп береді.

АКТ. Заманауи қоғам мұғалімдердің алдына мектеп оқушыларына тек білім беруді ғана емес, жеке маңызды қасиеттерін дамыту міндетін қойып отыр. Білім мақсат ретінде емес, жеке тұлғаны дамыту құралы ретінде әрекет етуі керек. Бұл үшін ең бай мүмкіндіктерді заманауи ақпараттық компьютерлік технологиялар (АКТ) ұсынады. Биология бойынша материалдарды ұсынудың тиімді формаларына мультимедиялық презентациялар жатады.

Сабақтың кез келген кезеңінде мультимедиялық презентацияларды қолдану орынды. Оқу фильмдері, анимациялық және саундтрегі бар слайдтар түрінде ұсынылған бағдарламалық материал жаңа тақырыпты игеру және есте сақтау процесін жеңілдетеді. Электрондық анықтамалықтар, энциклопедиялар - рефераттар мен жобаларды дайындау кезінде материалдарды іздеу мен таңдау үшін баға жетпес көмекші. Көп жауапты тесттік тапсырмаларды, интерактивті схемаларды қолдану оқытудың сараланған тәсілін жүзеге асыруға көмектеседі. Ақпараттық технологиялар мұғалімге оқушыларды тірі табиғатта болатын күрделі биологиялық процестермен таныстыруға мүмкіндік береді. Мысалы, біз

табиғатта АКТ элементтерін қолдану арқылы қол жетімді болатын фотосинтез құбылыстарын бақылай алмаймыз. Ақпараттық технологияларды қолданудың арқасында оқушылардың білім сапасын едәуір жақсартуға, оқу процесін қызықты етуге және оқу уақытын ұтымды пайдалануға болады.

Ойынды оқыту технологиясы.

Оқушылардың ойын әрекеті - баланың жеке басының интеллектуалды дамуының тиімді құралдарының бірі. Мектепте жұмыс істеген алғашқы жылдардан бастап мен ойын технологияларына қызығушылық таныттым. Педагогикалық ойындар тәрбиелік және танымдық болып табылады. Мен ойын технологияларының элементтерін әр түрлі сабақтарда қолданамын: жаңа материалды меңгеру, бекіту, қорыту. Ойын бағдарламаларын жалпылау ерекше орын алады. Бұл сабақтардың негізгі міндеттері - оқушылардың тақырып бойынша білімдерін жүйелеу және тереңдету, өтілген материалды жалпылау, логикалық ойлау және жауабын нақты тұжырымдау қабілетін дамыту. Мен әр түрлі күрделіліктегі тапсырмаларды дайындаймын: репродуктивті сипаттағы және шығармашылық тапсырмалар.

Бақылау - жалпылау сабағы «Биомарафон» ойыны. Мен бұл ойын түрін «Ашық тұқымды және жабық тұқымды өсімдіктер» тақырыбында қолдандым. Оқушыларды топқа бөлу арқылы жүргіздім.

Модульдік оқыту технологиясы.

Дәстүрлі балама ретінде пайда болған модульдік оқыту педагогикалық теория мен практикада жинақталған прогрессивті барлық нәрсені біріктіреді. Модульдік оқытудың мәні мынада: оқушы модульмен жұмыс жасау барысында оқу-танымдық іс-әрекеттің қойылған мақсаттарына толықтай дербес жетеді.

Модульдік сабақтардың әдеттегі сабақтан айырмашылығы, ол білімді игеру процесінің логикасына сәйкес келеді және толық циклды бейнелейді: сипаттау, түсіндіру, жобалау. Бұл технология бойынша тақырып негізінде әр кезеңдерге бөліп қарастырады. Модульдерді кез-келген оқыту жүйесіне енгізуге болады және сол арқылы оның сапасы мен тиімділігін арттырады.

Мен өзімнің жұмыс тәжірибеме сүйене отырып, жоғарыда аталған технологиялардың элементтерін қолдану негізгі міндеттің шешілуіне ықпал етеді деп сеніммен айта аламын: оқушылардың танымдық дағдыларын дамыту, өз білімдерін өз бетінше жобалай алу, ақпараттық кеңістікте шарлау қабілеттерін арттыру осылардың барлығы сабақ барысында іске асырылады. Тек оқушыға бағыт беріп, қолдап, білімге, оқуға шақырып отыру керек [3].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Педагогикалық шеберлік орталығы. // «Жаратылыстану» пәндері бойынша педагог кадрлардың біліктілігін арттыру курсының білім беру бағдарламасы. Мұғалімге арналған нұсқаулық. – Алматы, 2016.
2. Интерактивные методы обучения как средство формирования ключевых компетенций. Дзуличанская Н.Н.: Наука и образование. 2011.
3. Инновационные педагогические технологии: материалы III Междунар. Науч. Конф. (г. Казань, октябрь 2015 г.).

МҰРАЖАЙ ҰЛТТЫҚ ҚАЗЫНА

Елік Е.Е.

Ғылыми жетекші: бастауыш сынып мұғалімі Джубатова Б.Е.
№69 ЖОББМ, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Познакомил с основными Южно-казахстанскими областными историко-краеведческими музеями, историческими экспонатами, именами исторических личностей, захороненных в здании. Раскрыта суть систематизированных исследовательских работ.

Summary: The main thing is that the South Kazakhstan Regional Museum of local lore presents the names of historical figures buried in the building, exhibits of historical value. The essence of the systematic research work is revealed.

Мұражай алғашында бағалы бұйымдар мен заттар, мәдени жәдігерлерді сақтайтын қазыналық қор ретінде қалыптасты. Ғасырлар елегінен өтіп, бүгінгі күнге жеткен көне, тарихи құнды жәдігерлерді сақтау, қорғау, қайта қалпына келтіру және оларды насихаттау жұмыстарын жүргізу мұражай жұмыстарының бірі. Мұражай біздің ұлттық қазынамыз болу себебі, мұражайға қойылған ескерткіштер мен құнды жәдігерлерді, өткен ғасырлардағы болған тарихи оқиғаларымызды баяндап, сыр шертетін негізгі құнды құжаттарымыз болып табылады [1].

Ал ұлттық идеологияны қалыптастыру арқылы ұлттың тарихы мен болашағына нық қадам басуына, дұрыс жоспар құруға, жоспардың жүзеге асыруына септігін тигізеді.

Құнды жәдігерлер молынан жинақталған бұл мұражай осы аймақтағы тарихи нысандардың бірі болып есептеледі. Негізі 1920 жылы қаланған мұражай республика бойынша жәдігерлер саны, тарихи-мәдени құндылығы жағынан Астана мен Алматыдағы мемлекеттік республикалық мұражайлардан кейінгі орынды алады. Басқа облыстардағы өлкетану мұражайларымен салыстырғанда, оңтүстіктегі осы мұражай жәдігерлердің саны бойынша алда тұр.

Оңтүстік Қазақстан облыстық тарихи-өлкетану мұражайы 1920 жылы құрылған. 1977 жылы музей арнайы салынған жаңа ғимаратқа қоныс аударды. Облыстық мұражайдың 3 бөлімшесі: Түркістан қаласында С.Ерубаев атындағы әдеби-мәдени мұражай; Сайрам ауданында Сайрам тарихи-өлкетану мұражайы; Түлкібас ауданында Тұрар Рысқұлов атындағы тарихи-өлкетану мұражайы және 1 секторы: Ескі Иқан ауылындағы Міртемір әдеби-мемориалдық мұражайы бар.

Оңтүстік Қазақстан облыстық тарихи өлкетану музейі өлкеміздің мәдени, тарихи және ғылыми құндылықтарын сақтау, музейлік заттар арқылы мәліметтерді жинақтап тарату, өскелең ұрпаққа ата-бабамыздан қалған мұралар жөнінде тәлім-тәрбие беру сондай-ақ халқымыздың материалдық ескерткіштері мен рухани мәдениетін зерттеп, көрнектері мен көрмелері арқылы жеткізуде өзінің қоғамдағы әлеуметтік міндеттерін яғни, ғылыми зерттеу, жинақтап іріктеу, экспозициялық, әдістемелік, ғылыми-

ағартушылық, экскурсиялық қызмет жұмыстарын уақыт талабына сай атқаруда.

Бұл тарихи жәдігерлер бүгінге дейін мұражайдың бұрынғы ғимаратының қорынан табылды. 94 жылдық тарихы бар мұражай дүниелері мұнда аз уақыт аялдаған жоқ. Тарихи-өлкетану мұражайына тиесілі жәдігерлер 37 жыл бойы осы ғимаратта жайғасты. Енді олар жаңа нысанға көшіріліп жатыр. Мұражай қызметкерлерінің сөзіне сенсек, әзірге мұнда 69000-нан астам жәдігердің бір бөлігі ғана қалды.

Мұражайдың ұрпақ тәрбиесі үшін маңызы зор.

Қай елдің болсын тарихы мен болмысын, мәдениеті мен білім деңгейін танып білу үшін сол елдің мұражайына экскурсия жасау жеткілікті. Әрине әр елдің өзіне тән ерекшеліктері мен құндылықтары болады. ОҚ тарихи-өлкетану мұражайына экскурсия жасау арқылы өз еліміздің тұнған ғажап тарихын көрдім. Мұражайда көшпелі қазақ еліміздің ең басты құндылығы қара шаңырағымыз киіз үйді және оның бөлшектерімен таныстым. Басқа елдің мұражайларын фото арқылы танып білу барысында мұндай ерекше баспана түрін кездестірмедім.

Мен нағыз көркем өнер мен керемет көз тартар әсем туындылар деп ұлттық киімдеріміз бен бұйымдарымызды айтар едім.

Қазақ ұсталарының қолынан шыққан ат әбзелдері нағыз батырларды да жігерлендірері хақ [2].

Қазақ жерінің кеңдігі мен әсемдігін бізге аманат етіп қалдырған ержүрек батырларымыздың ерлігі мен үшін өнеге болды.

Еліміздің тұңғыш президенті Н. Ә Назарбаевтың өмір жолы мен тәуелсіз еліміздің дамуына ұйытқы болған орасан зор еңбек жолдарын танып білдім.

Осы мұражай арқылы ұлы ақын Абай атамыздың өмір дастандары мен шығармашылығымен танысып мен бақытты баламын деген ой түйдім.

Тәуелсіз еліміздің желбіреген көк туы мені қанаттандырды

Мұражай біздің ұлттық қазынамыз болу себебі, мұражайға қойылған ескерткіштер мен құнды жәдігерлерді, өткен ғасырлардағы болған тарихи оқиғаларымызды баяндап, сыр шертетін негізгі құнды құжаттарымыз болып табылады.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Сакен Талдахметов. Қазақстан тарихы ШЫҢ-кітап. Алматы 2014.
2. Бақтияр Тайжан, “Егемен Қазақстан”. Оңтүстік Қазақстан облысы. 15 ақпан 2005 ж.

ӘОЖ: 57.08

ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ПАЙДАЛАНЫП, БИОЛОГИЯЛЫҚ БІЛІМ БЕРУ САПАСЫН АРТТЫРУ

Елтаева А.

Ғылыми жетікшісі: Жигитеков Т.А., аға оқытушы, а.ш.ғ.к.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Преимуществом современного урока в условиях информатизации является свобода выбора учителем методов и технологий.

Summary: The advantage of a modern lesson in the conditions of informatization is the freedom of choice of methods and technologies by the teacher.

Ақпараттық-педагогикалық технологияларды енгізу, ақпаратпен жұмысты ұйымдастырудың жүйелі тәсілі көптеген мәселелерді шешуге мүмкіндік береді, ал шығармашылық тәсіл мүмкін болатын ең жақсысын ғылыми тандау арқылы анықталады. Педагогикалық техниканың әдістерін саналы түрде қолдану мұғалімге ғана емес, студенттерге де қажет, өйткені студенттерді ақпаратпен жұмыс істеудің жаңа әдістеріне бейімдеу қажет. Оқушылардың технологиялық мәдениеті мұғаліммен бірге өскен кезде мұғалім оқу процесін, оқушылардың танымдық белсенділігін ұйымдастырушы болады [1]. Содан кейін өзара әрекеттесудің кез-келген жағында сабақта пассивтілікке орын жоқ, білім алу барысында белсенді тәсіл негізгі болады.

Бірақ "мұғалім – оқушы" өзара әрекеттестігін, жанды қарым-қатынасты заманауи технологиялармен алмастыруға болмайтынын есте сақтау керек. Компьютерді қолына алғаннан кейін, біз осы Техникалық құралсыз заманауи әдемі сабақты елестете алмаймыз. Зимина Л. в., Красногвардейский ауданының білім беру жүйесінің "биология сабақтарына қазіргі заманғы талаптарды әдістемелік қамтамасыз ету" тақырыбындағы кеңесші-педагог бола отырып, осы мәртебедегі бір жылдағы жұмысын талдай отырып, әріптестерінің көпшілігі қандай Интернет-ресурсты қолдануға және оны сабақта қалай қолдануға болатындығы туралы қорытынды жасады[2]. Біз "биология" пәнінің практикалық бағытын жиі ұмытып, нақты экспериментті ауыстырамыз компьютерлік даму, осылайша объектіні өмірден алшақтатады. Менің ойымша, биологияның әр сабағы практикалық бағытта болуы керек және адам өміріне жобалануы керек, содан кейін ғылымға деген қызығушылық жоғары болады, нәтижесінде білім сапасы әлдеқайда жоғары болады.

Мектеп биологиясының мазмұнын жаңғырту мақсаттарды, жоспарланған нәтижелерді, оқытудың мазмұны мен тәсілдерін өзгертуді қамтитын білім беруді ізгілендіру идеяларының дәйекті дамуымен жүзеге асырылады[3].

6-7 сыныптарда оқу нәтижелерін тұжырымдай отырып, өзіме "атау", "анықтау", "көрсету", "сипаттау" сияқты сөздерден басталатын міндеттер қоямын, содан кейін 8-9 сыныптарда жиі белсенді, танымдық қызметті жоспарлаймын: "түсіндіру", "дәлелдеу", "орнату", ал 10-11 сыныптарда – "болжау", "бағалау", "гипотезаларды тұжырымдау", "болжау", "болжау", "жобаларды әзірлеу"[4].

Осылайша, мен әр оқушыға білімнің мәнін анықтауға, ғылыми білімді тұлғаның даму арсеналына қосуға және болашақта қажетті білімді іздеуді ынталандыруға мүмкіндік беремін.

Сабақта танымдық қызығушылықты қалыптастыру үшін студенттеріммен шағын эксперименттер жүргізе отырып, мен балалардың мүмкіндіктері шексіз екенін байқадым, сондықтан мұғалім балаларды тек білім алуға ғана емес, сонымен қатар оларды өз өмірінде және іс жүзінде шебер қолдануға шақыруы өте маңызды.

Танымдық белсенділікті ынталандыратын және белгілі бір нәтиже беретін жеке әдістерге, әдістер мен формаларға тоқталамын.

"Сәттілік жағдайларын" құру, егер бір ғана сөйлем "мен сізді соншалықты табанды деп санамадым және сіз осындай тапсырманы жеңе аласыз" психологиялық тұрғыдан балаға тиіп кетеді, сондықтан ол мектепте және үйде үзіліс кезінде үй тапсырмасын орындауға отыруға дайын[4].

Жағдай тосын.

"Жаңа түсіну". Өзіңізді сынап көруді қалау-бұл шығармашылық жолындағы алғашқы қадам: сурет салу, кроссворд жасау, мәселені шешудің өзіндік нұсқасын ұсыну.

Биология-өте қызықты пән, ол оқушыларды қызықтырады.

Бірақ материалды игерудегі ерекше қызығушылық пен жоғары тиімділік сабақтың стандартты емес формаларына жаңа педагогикалық технологияларды енгізу кезінде көрінеді.

Білім мен дағдыларды дәстүрлі түрде бақылау және бағалау білім сапасын бақылайды. Біз ауызша сұрау, жазбаша бақылау жұмыстары әдістемесін, сабақтардағы фронтальды сауалнамаларды және т. б. пайдаланамыз.

Бақылаудың дәстүрлі әдістері мен формаларын қолдану бізге оқу материалының қалай игерілетіні және осы материалдан оқушылар үшін ең үлкен қиындық тудыратыны туралы қажетті ақпарат береді [3].

Құрамына биология бойынша конкурстарға, олимпиадаларға қатысушылар кіретін шығармашылық топ ұйымдастырылды, оған болашақта жоғары оқу орындарында оқуын жалғастыруды жоспарлап отырған білім алушылар қосылады. Оқушылардың осы тобымен біз зерттеу жұмыстарын жүргіземіз, сабақтарға уақыт жетпейтін тәжірибелер қоямыз. 2011-2012 оқу жылында біз "тіс пастасы экологиясы" жұмысымен экологиялық жобалар байқауына (Данькина в.11-2 сынып), Санкт-Петербург атындағы МА байқауына қатыстық. И. п. Павлова " Менің салауатты өмір салтым ". Біздің балалар биология бойынша Бүкілресейлік олимпиаданың белсенді қатысушылары. Бұл барлық жұмыс биология сабақтарында оқушылардың танымдық белсенділігін арттыруға, биологиядан қосымша білім алуға мүмкіндік берді.

Зерттеу әдісі ғылыми таным әдістерін игеруді қамтамасыз етеді, шығармашылық іс-әрекеттің ерекшеліктерін қалыптастырады, қызығушылықты, осындай іс-әрекетке деген қажеттілікті қалыптастырудың шарты болып табылады, толық, саналы, жедел және икемді қолданылатын білім береді [5].

Пайдаланған әдебиеттер тізімі:

1. Стеммер, У. П. 1994. ДНҚ-ны араластыру арқылы in vitro ақуызының жылдам эволюциясы.
2. Виолончель, Дж. және т.б. 2002. Полиовирустың cDNA химиялық синтезі: табиғи үлгі болмаған кезде инфекциялық вирустың пайда болуы.
3. Бүгінгі таңда жер бетінде шамамен 1033 микроорганизм бар, тіпті 10-Бет 199
4. Агарвал, к. л. және басқалар 1974. Аланинді рибонуклеин қышқылын ашытқыдан өткізуге арналған геннің толық синтезі.
5. Қоздырғыштардың вируленттілігі мен эволюциясы туралы пікірталасты қараңыз.

КОЛИБАКТЕРИОЗ АУРУЫНА ҚАРСЫ ҚҰРҒАҚ БИОПРЕПАРАТТАР ДАЙЫНДАУДЫҢ ТИІМДІ ТҮСТАРЫ

Жанғалиқызы Ұ. - Вет.н.-18-15к тобының студенті
Ғылыми жетекшісі: оқытушы Исмаилова Ж. Ә.
М.Әуезов атындағы ОҚУ колледжі, Шымкент қ. Қазақстан

Резюме: Жидкая консервация биологических препаратов (вакцины, сыворотки, плазмы крови, антибиотиков, гормонов, витаминов, диагностикумов и других препаратов) снижает их стабильность и ограничивает использование. В связи с тем, что вакцинные микробы погибают при хранении живых вакцин, в том числе суспензий, их быстрая активность снижается.

Сохранение активности биопрепаратов всегда было необходимо в научных исследованиях. В микробиологических лабораториях для поддержания микроорганизма обычно пытаются периодически пересаживать бактерии в новую питательную среду или проходить к вирусу и герпесу, но эти методы не обеспечивают стабильного хранения микробов, самих вирусов, но также требуют больших усилий и затрат. В решении проблемы продления срока жизни микроорганизмов можно остановить или замедлить жизнь и вернуться к оригинальным методам восстановления.

В данной статье были указаны новый метод сублимации для сушки биологических препаратов. Метод сублимационной сушки состоит из замораживания и сушки, что означает, что во время процесса обмен и изменение реакции у микроорганизмов замедляется или полностью прекращается, в чем и преимущество данного метода.

Summary: Liquid preservation of biological preparations (vaccine, serum, blood plasma, antibiotic, hormone, vitamin, diagnosticum and other drugs) decreases their stability and limits the use. Due to the fact that vaccine microbes die during storage of live vaccines, including suspensions, their rapid activity decreases.

Preservation of activity of biological products has always been necessary in scientific researches. In microbiological laboratories, to maintain the microorganism, typically it is attempting to periodically transplant bacteria into a new nutrient medium or passage to a virus and herpes, but these methods do not provide a stable storage of microbes, viruses themselves, but also require a lot of effort and costly. In the solution of the problem of prolongation of lifespan of microorganisms it is possible to stop or slow down the life and return to the original methods of restoration.

For this purpose, the sublimation method is used for biological preparations drying. The sublimation drying method consists of freezing and drying, which means that during the process, the exchange and alteration of the reaction in microorganisms slows down or completely ceases.

Биологиялық препараттарды (вакцина, қан сарысуы, қан плазмасы, антибиотик, гормон, витамин, диагностикум және басқа препараттар) сұйық күйде сақтау кезінде олардың тұрақтылығы төмендейді, сондықтан да қолдануға шектеу қояды. Тұрақты препараттар қатарына жататын соның ішінде тірі вакцинаны суспензия түрінде сақтау кезінде вакциналық микробтың өлу салдарынан өте жылдам белсенділігі төмендейді.

Ғылыми – зерттеу жұмыстарында биопрепараттардың белсенділігін сақтау үнемі қажеттілік тудырды. Микробиологиялық лабораторияларда микроорганизмнің өмір сүруін сақтау үшін әдетте бактерияны жаңа қоректік ортаға кезеңдік қайта егуге немесе вирусты жануарға және торша өсіндісіне

пассаждарға ұмтылды, алайда бұл әдістер микробтардың, вирустардың өзіндік қасиетін тұрақты сақтауды қамтамасыз етпейді, сонымен қатар көп еңбекті қажет етеді және қымбат тұрады. Микроорганизмдердің өмір сүру уақытын ұзарту мәселесін шешуде өмір сүруін тоқтатып немесе бәсеңдетуді және қайтадан бастапқы қалпына келетін таңдаулы әдістерге көшті [1].

Қазіргі уақытта осы мақсатта сублимациялық әдіспен биологиялық препараттарды кептіру қолданылады. Сублимациялық кептіру әдісі мұздату және кептіруден тұрады, яғни бұл процесс кезінде микроорганизмдерде реакция алмасу және өмірсүру процесі бәсеңдейді немесе түгелдей тоқтатылады.

Қазіргі лиофилизация техникасы жаңа жетістіктер қатарын аппарат жасау, автоматтану, бағдарламалы басқару және бақылау жасауды толықтыруда. Лيوфилизация негізгі екі кезеңнен тұрады алдын – ала мұздату және сублимациялы кептіру [2].

Бірінші кезең – мұздату мұзтәрізді және төменгі температурада қатырудың физикалық бейнесін сипаттайды. Кептіру алдында микроорганизмді, биопрепаратты ампулада немесе флаконда кассетаға салып тоңазытқыш камерада төменгі температурада 40°C – 60°C – ге дейін қатырады. Биопрепаратты қатыру процесінде препараттың физикалық күйіне сәйкес тоңазытқыш камерада температураны негізгі төрт температуралық кезеңге бөледі. Бірінші кезең препаратты бастапқы температурадан 0°C – ге салқындату, бұл кезде препарат сұйық күйде болады.

Екінші кезең 0°C –ғы сұйық препаратты -5°C –ге дейін тағы салқындатамыз, препарат әлі сұйық күйде болады. Колибактериоз ірі қара және ұсақ малдар және олардың төлдері ауыратын індетті жұқпалы ауру. Колибактериоз ірі қара және ұсақ малдар және олардың төлдері ауыратын індетті жұқпалы ауру.

Қоректік ортаны дайындау үшін негізгі хоттингер қайнатпасы тұндырылған сұйыққа, осы мөлшерде дименералданған немесе дистилденген су қосады. Содан кейін 10% бауыр экстрактасын; 0,4% пептон, ал АКМ – ш үшін 3–4% агар–агар қосады, қоспаны қайнауға жеткізеді, 30 минут жалғастырады. Содан соң 20% күйдіргіш натрийді қосу арқылы рН ортасын 7,7–7,8 жеткізеді, 15% деминералданған немесе дистильденген судан қайнаған қоспаға қосады, осыдан кейін 0,3 % химиялық таза хлорлы натрий қосады. Көрсетілген ингредиенттер еріген соң, 20% күйдіргіш натрий қосып рН 7,8 – 9,0 жетізеді. Ортаны 30 минут қайнатып, 1 – 1,5 сағат суытып мақталы марлі фильтрден өткізеді және реакторға немесе аппаратқа микроорганизм өсіру үшін құяды, вакцина дайындалатын жерде. Реакторды алдын – ала жуып 120° – 125°C стерильдейді шамамен 2 сағат. Реакторда қоректік орта мөлшері анық үштен екі бөлігінен аспау керек.

Қоректік орта стерильділігін бақылау үшін сынама алады және егуді ұзақ орталар ЕПА, ЕПС, ЕПБС – на вазелин майы астында жасайды. Егуді $37(+0,5)^{\circ}\text{C}$ шамамен 10 тәулік ұстайды. Дайын болған қоректік орта стерильді, мөлдір немесе шамалы жылтырлау, рН 7,4 – 7,6 және амин азоты 200 – 250 мг% болу керек.

Сынама қасиеті вакцина сапасын бақылау үшін бір серияның әр жерінен 40 ампула (20 флакон) алады. Оның 20 ампуласын (10 флакон) тексеру үшін, ал 20 ампуласын (10 флакон) мемлекеттік бақылау архивіне 18 айға сақтайды. Архивке жіберілетін ампула (флакон) қажетті формаға сай құжатпен: препараты, шығарылған уақыты, мемлекеттік серия нөмірі, бақылауға алынған уақыт, жалпы қораптардың саны, дозасы, бақылау жүргізген адамның қолы және ТЖ белгісімен толтырылуы тиісті.

Вакцинаның сыртқы түрін, түсін, басқа қосындылардың болмауы, консистенциясының өзгеруі және ампуладағы (флакон) сынықтарды визуальды бақылайды.

Сынама қасиеті вакцина сапасын бақылау үшін бір серияның әр жерінен 40 ампула (20 флакон) алады. Оның 20 ампуласын (10 флакон) тексеру үшін, ал 20 ампуласын (10 флакон) мемлекеттік бақылау архивіне 18 айға сақтайды. Архивке жіберілетін ампула (флакон) қажетті формаға сай құжатпен: препараты, шығарылған уақыты, мемлекеттік серия нөмірі, бақылауға алынған уақыт, жалпы қораптардың саны, дозасы, бақылау жүргізген адамның қолы және ТЖ белгісімен толтырылуы тиісті.

Вакцинаның сыртқы түрін, түсін, басқа қосындылардың болмауы, консистенциясының өзгеруі және ампуладағы (флакон) сынықтарды визуальды бақылайды [2].

Қазіргі уақытта мал шаруашылығында ветеринариялық қызмет пен ғылымның атқаратын ролі зор. Сапалы өнім мен төл тек дені сау малдардан алынатын белгілі. Мал шаруашылығында малдарды күтіп бағумен қатар оларды түрлі індетті аурулардан сақтау үшін алдын-алу шараларын жүргізеді. Малдарға індеттерге қарсы иммунитет туғызу үшін вакцинациялайды. Вакцинациялау үшін биологиялық препараттарды қолданады. Биологиялық препараттарды биотехнология саласында әр түрлі әдістерде өңдеп шығару мақсатында үлкен жұмыстар атқарылуда. Биологиялық препараттың белсенділігін және тұрақтылығын арттыру үшін ылғалынан ажыратылған сублимация әдісімен құрғақ препарат өңдеп шығарды. Құрғақ биопрепараттар қолдануға, сақтауға, транспорттауға өте тиімді. Ірі қараның колибактериозына қарсы құрғақ тірі вакцинаны осы сублимация әдісімен сұйық вакцинаны кептіру арқылы өңдеп шығарады. *Escherichia coli* K-18 штамымен алынған ірі қараның колибактериозына қарсы құрғақ тірі вакцина техникалық жағдайға сәйкес шығарылған. Препаратты ветеринария практикасында профилактикалық мақсатта колибактериоздан қауіпті және таза емес шаруашылықтарда қолданады. Вакцинаның әсер ету мерзімі.

Вакцинаны дайындау және қолдану туралы техникалық нормативті құжаттың әрекеті 5 жыл. Осы құжатты 4 жылдан кейін міндетті түрде тексереді. Ветеринария саласында колибактериозға қарсы құрғақ тірі вакцина қазіргі кезде қолдану өте тиімді нәтиже беруде.

Шаруашылық бойынша алдын – алу, сауықтыру, емдеу жұмыстарының нәтижесінде келуіне жол берілменген экономикалық шығынды анықтау тәсілдері әр түрлі болады. Ол аурудың қауіптілігі және соған байланысты

келтірілетін шығын біркелкі болмауы мүмкін. Жұқпалы аурумен ауырған мал өлім – жітімге ұшырауы мүмкін. Көптеген жағдайда емдеу үшін қажетті дәрі дәрмектің болмауынан кейде аурудың одан әрі таралуын тоқтату мақсатымен оларды лажсыздан союға немесе жоюға тура келеді.

Ірі қара малының колибактериозға қарсы құрғақ тірі вакцинаның шаруашылықтағы тиімділігін анықтау үшін бірінші жыл осы вакцина егілмеген кездегі және екінші жылы вакцина егілген кейінгі болатын экономикалық шығынды есептейміз.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Кочерьян О.Н. «Материалы по обмену опытом работы научно – исследовательских институтов вакцин и сывороток». М. 2007 г.
2. Батырева А.Б. «Основы технологии сухих биопрепаратов». М.2006г.

ОӘЖ 636.933.2.082

АРАЛ МАҢАЙЫНДАҒЫ ШАРУАШЫЛЫҚТАРДА ӨНДІРІЛЕТІН ТҮЙЕ СҮТІНІҢ ХИМИЯЛЫҚ ҚҰРАМЫ

Жантасова А.Т., Кермен Н.С., Әсілбек Н.Б.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В последние годы меняются климатические условия в странах центральной Азии, где с сокращением площадей ледников большинства горных систем Тянь-Шаня и Памир-Алая с юга и высыхание Аральского моря на севере. В этой связи, уже реально чувствуется нехватка воды для орошения, обводнения пастбищ; деградируется естественный растительный покров; усиливаются процессы эрозии и засоления, снижается производительная способность аграрных земель.

Основными факторами, определяющими оптимальный ассортимент молочных продуктов животноводческих хозяйств Приаральского региона Кызылординской области, являются региональные особенности, национальные традиции, требования адекватного питания различных категорий населения. Поэтому к качеству молока и молочных продуктов предъявляются особые требования, а при нарушении санитарно- гигиенических правил они могут стать благоприятной средой для развития патогенных микроорганизмов возбудителей ряда инфекционных заболеваний.

В этой связи, в данной статье приводятся результаты инновационных научных исследований по вопросам качества и безопасности животноводческой продукции, в частности верблюжьего молока-шубат, в экологически неблагоприятных территориях южной части Казахстанского Приаралья.

По результатам научных исследований по безопасности верблюжьего молока в экологически неблагоприятных животноводческих хозяйствах Кызылординской области, которые наиболее близко расположены к Аральскому морю, на уровне региона, были предложены научные рекомендации и производственные предложения.

Summary: In recent years, climatic conditions in the countries of Central Asia have changed, with a reduction in the areas of glaciers in most of the mountain systems of the Tien Shan and Pamir-Alai from the south and the drying out of the Aral Sea in the north. In this regard, there is already a real shortage of water for irrigation, flooding of pastures; the natural vegetation cover is degraded; the processes of erosion and salinization are intensified, the productive capacity of agrarian lands is decreasing.

Priaralye region of Kyzylorda oblast are regional peculiarities, national traditions, the requirements of adequate nutrition for different categories of the population. Therefore, special

requirements are imposed on the quality of milk and dairy products, and if sanitary and hygienic rules are violated, they can become a favorable environment for the development of pathogenic microorganisms of pathogens of a number of infectious diseases.

In this regard, this article presents the results of innovative scientific research on the quality and safety of livestock products, in particular camel milk-shubat, in environmentally disadvantaged areas of the southern part of Kazakhstan's Aral Sea region.

According to the results of scientific research on the safety of camel milk in ecologically disadvantaged livestock farms of the Kyzylorda region, which are closest to the Aral Sea, at the regional level, scientific recommendations and production proposals were proposed.

Қазіргі таңда, Қазақстанның Оңтүстік бөлігінде апатты жағдайдағы Аралдың агроресурстарын қалыпқа келтіру және ондағы мал шаруашылығы өнімдерінің сапасы мен қауіпсіздігіне жан-жақты зерттеулер жүргізу, көкейкесті мәселелердің біріне айналып отырғаны баршаға мәлім. Осы мақсаттарды жүзеге асыру барысында біз алдымызға: Арал апатты аймағында мал шаруашылығының қай бағыттары, қалай өркендейтіні; өндірілетін мал өнімдерінің сапасын сараптау арқылы бағалау сияқты біршама зерттеулерді жоспарлаған болатынбыз [1].

Экологиялық жағдайға байланысты Арал аймағында, экономикалық тұрғыдан қарағанда, мал шаруашылығын өркендету мақсатында түйе малын өсіру тиімді, әрі келешегі мол деп санаймыз.

Атап айтқанда, Арал экологиялық аймағындағы қоршаған ортаның кері әсері, ондағы жер бетінің құрғауы, тұрмыстың төмендеуі, науқастардың көбеюіне, жан-жануарлардың азайып, жоғалуына және өндірілетін мал өнімдерінің сапасының төмендеуіне әкеліп соғуды. Барлық елдердің ғалымдарында үлкен алаңдатушылық тұғызып, олардың тікелей араласуына және жан-жақты зерттеулер жүргізуіне шақырады [2].

Жалпы алғанда, түйе мен бие сүтінің казеин фракцияларының, сондай-ақ олардың ферменттелген өнімінің салыстырмалы миграциясы сәйкес болмайды және түйе сүтінің α -, β - және κ -казеинінің салыстырмалы миграциясы сәйкесінше 25 және 15 кДа аралығын құрайды. Түйе сүтінде казеиндік кешеннің ақуыздық компонентінің болуы келесідей: α s – казеин 50,78%, β – казеин 17,85%, κ – казеин 16% γ – казеин 15,37, сәйкесінше сиыр сүтінде 40,12%, 24,28%, 27,93%, 7,67%. анықталды.

Түйе сүтінен сарысу ақуыздық компонентінде β -лактоглобулин сәйкестендірілетінін айта кету керек, бұл оның түйе сүтінде жоқ екендігі туралы мәліметтерді тағы да растайды [3].

Біздің жүргізген зерттеу жұмыстарының нәтижесінде, аталмыш экологиялық аймақта, түйе малын ет, сүт және жүн өндірудің, оның сапасын республика шаруашылықтарында зерттеп өсірудің ғылыми-тәжірибелік негізі жасалып, малдың өнімін арттыру мен оның санын көбейту, олардан алынатын сүт өнімдерінің сапасын одан әрі жақсартудың жолдары көрсетіліп арнайы ғылыми ұсыныстар берілді.

Қызылорда облысында соңғы жылдары тек Арал проблемасы ғана емес, оның әсері тиіп отырған аймақтық және басқа да экологиялық күйзеліс пен қауіпсіздіктің бар екені жасырын емес. Бұл жердің сусызданып құрғауына,

кұнарсыздануына, судың ластануына, топырақ құрамында ауыр металдардың көбеюіне әкеп соғуда.

Осының салдарынан да болар, кейінгі кезде ауыл шаруашылығында өндірілетін өнімдердің сапасының төмендеуі жиі белең алуда. Мұны әсіресе аталмыш облыстағы шағын ауыл шаруашылығындағы жеке қожалықтар және басқа да мал шаруашалығы саласындағы кәсіпорындар байқауда.

Ғылыми зерттеулердің бірінші кезеңінде Қызылорда облысының Арал мен Казалы аудандарындағы шаруашылықтарда өндірілетін түйе сүтінің қауіпсіздік көрсеткіштерін зерттеу жұмыстары жүргізілген болатын.

Зерттеу мәліметтеріне сүйенетін болсақ түйелердің сүтінде ауыр металдар құрамы кестеде көрсетілген шаруашылықтарда жалпы талаптарға сай болып келуде. Алайда, Арал теңізінен алшақтаған сайын шаруашылықтардағы түйелердің сүтінде ауыр металдардың құрамы азая түсуде және белгіленген стандарт талаптарына СТ РК 166-97 «Верблюжье молоко» (шубат) сай келуде.

Арал, Казалы және Шиелі аудандарындағы түйелердің сүтінің құрамындағы қорғасын мөлшері 0,03-0,25 деңгейде, мышьяк 0,011-0,021, кадмий 0,03-0,04, цинк 1,8-2,1, мыс 0,7-1,3 болып отыр.

Зерттеу нәтижелері бойынша Арал ауданындағы «Берекет» пен «Исламбек», Казалы ауданындағы «Женис» пен «Аржиков Б» шаруа қожалықтарында өндірілетін түйе сүтімен сараптамалық жұмыстар жүргізілген болатынбыз (кесте 1).

Кесте 1 - Арал мен Казалы аудандарындағы шаруашылықтарда өсірілетін түйелердің сүтінде кездесетін ауыр металдар құрамы

Ауыр метал түрлері	ПДК	Арал ауданы		Казалы ауданы	
		Берекет	Исламбек	Женис	Аржиков Б
Цинк	2,0	2,1	2,0	2,0	2,0
Мыс	1,0	1,3	1,1	0,8	0,6
Қорғасын	0,10	0,25	0,23	0,11	0,10
Кадмий	0,03	0,04	0,04	0,02	0,016
Сынап	0,005	жоқ	жоқ	жоқ	жоқ
Мышьяк	0,05	0,021	0,021	0,023	0,024

Түйелердің сүтінде қорғасын, цинк, мыс және кадмий құрамының әсіресе Арал ауданындағы Берекет пен Исламбек ШҚ біршама көтерілгені байқалуда. Бірақ, көңіл толтыратын бір жағдай, сауылған түйелердің сүтінде табиғат экожүйесіндегі қауіпті болып саналатын сынап металының құрамы жоқ болып шыққаны қуантады.

Арал мен Казалы аудандарында түйе сүтінің құрамындағы цинк, мыс және мышьяқтың мөлшері көрсетілген нормаға сай болып келсе, сынап

элементінің ізі болса мүлдем байқалмайды, ал кадмийдің ізі болса, болар-болмас қана білінді.

Шаруашылықтардан алынған сүт құрамында микробиологиялық компоненттердің, антибиотиктердің (левомецитин, пенициллин, стрептомицин т.б.), микротоксиндер (Авлатоксин М), пестициттердің (ГХЦГ, ДДТ) және олардың метаболиттерінің байқалғанын көрсетті.

Қорыта келе, Қызылорда облысының Арал мен Казалы аудандарындағы шаруашылықтардан алынған топырақ үлгілерінде, ауыр металдардың құрамы, әсіресе қорғасынның, цинк, мыс пен мышьяқтың мөлшері аздап арытқығаны байқалды. Бірақ, бұл элементтер мөлшері, мал өнімдерінің, әсіресе түйе сүтінің құрамында қауіп туғызатындай белгіленген стандарт нормасынан аса қоймады. Алайда, келешектегі олардың мөлшерінің артпасына ешкімнің кепілдік бере алмасы анық.

Жалпы, мал өнімдеріне келетін болсақ, Қызылорда облысында жүргізілген экологиялық өнім сапасын сараптау нәтижелері, өндірілетін сүт және басқа өнімдерінің таза екенін айқындап берді.

Келешек, облыс аумағында өндірілетін мал өнімдерінің сапасы мен қауіпсіздігі халықаралық стандарт талаптарына сай болу-болмауын белгілеп, нормативті - техникалық құжаттарын дайындау қажет және осы бағыт бойынша облыс мекемелеріне арнайы ғылыми нұсқаулар ұсынған жөн.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Панин М.С. Миграция тяжелых металлов и радионуклеотидов в звене: почва - растение (корма) - животные// Материалы международной конференции. Новгород. 1998.- С. 209.
2. Дмитриев М.Т. и др. Загрязненные почвы растительности тяжелыми металлами. Москва: Наука. – 1989. - С. 455-458.
3. Елубаева М. Е. Қазақстан Республикасында өсірілетін түйе малының сүтін өндіру және өңдеу үшін генетикалық потенциалын зерттеу. Философия докторы (PhD) дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация. Алматы, 2018. - Б. 61-72.

ОӘЖ 659.75

ЖАҢА АҚПАРАТТЫҚ ЖӘНЕ КОММУНИКАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ОҚУ-ТӘРБИЕ ҮРДІСІНДЕ ПАЙДАЛАНУ ЖОЛДАРЫ

Зайып Н., Альмурат Ж.А.
«Мирас» университеті, Шымкент қ. Қазақстан

Резюме: В статье рассматриваются технологии, программное обеспечение и современные технологические достижения, которые используются в процессе обучения.

Summary: The article discusses technologies, software and modern technological achievements that are used in the learning process.

Қазіргі таңда білімді ақпараттандыру жағдайында мұғалім оқу процесінің барлық кезеңдерінде жаңа ақпараттық технологияларды қолдана алады: теориялық материалды дайындау кезінде, пән бойынша ақпараттық-әдістемелік қамтамасыз етуді құру кезінде, сабаққа демонстрациялық материалдарды

әзірлеу кезінде, студенттердің білімін тексеру кезінде, оқу үлгерімінің статистикасын жинау және талдау үшін. Бұл тізімді мұғалім педагогикалық қызметтің ерекшелігіне сәйкес өзгерте және кеңейте алады.

Мектептерде сонымен қатар жоғары оқу орындарының әртүрлі пәндерін оқытуда ақпараттық технологияларды қолдануға арналған жұмыстарды зерделеу және талдау оқыту процесінде жаңа ақпараттық технологияларды пайдаланады [1].

Қашықтықтан оқыту технологиясы қашықтықтан оқыту жүйесінде білім беру практикасында жүзеге асыру үшін көрсетілген ғылыми негізделген нұсқаулар жүйесі ретінде қазіргі білім беруде көбінесе жоғары оқу орнынан кейінгі дайындықтың ұйымдық нысаны ретінде қолданылады. Қашықтықтан оқыту технологиясы шеңберінде мынадай функциялар ерекшеленеді: баспа оқу және әдістемелік әдебиеттерді беру, зерттелетін материалдарды компьютерлік Телекоммуникациялар бойынша жіберу, компьютерлік Телекоммуникациялар арқылы пікірталастар мен семинарлар өткізу, оқу бағдарламаларын телевизиялық арналар мен радиостанциялар бойынша трансляциялау [2].

Қашықтықтан оқыту технологиясын оқыту процесінде мұғалімнің біліктілігін арттыру үшін де, нақты педагогикалық жағдайды ескере отырып, осы технологияны қолдана отырып, оқу сабақтарын өткізу үшін де қолдануға болады.

Бейнеконференцияларды ұйымдастыру технологиясы білім беру практикасында жиі қолданылады, өйткені ол нақты уақыт режимінде желі арқылы деректермен алмасу арқылы бір-бірінен қашықтықта орналасқан адамдардың кездесуін қамтамасыз етуге мүмкіндік береді [3].

Оқу процесінде бейнеконференцияларды ұйымдастыру технологиясын қолдану тәжірибесін зерттеу оны қолданудың әртүрлі нұсқаларын көруге мүмкіндік береді. Білім беру жүйесі үшін мәтіндік, мультимедиялық және аудиовизуалды оқу-әдістемелік материалдардың жиынтығын (кейстерін) пайдалануға және оқытушылардан дәстүрлі немесе қашықтықтан тұрақты консультациялар ұйымдастыру кезінде білім алушылардың өз бетінше оқуы үшін оларды таратуға негізделген қашықтықтан оқыту технологиясының түрі ретінде түсінілетін кейс-технологияны қолдану салыстырмалы түрде жаңа болып табылады.

Қазіргі мұғалім өзінің кәсіби қызметінде әртүрлі бағдарламалық жасақтаманы қолдана алады. Біріншіден, бұл мультимедиялық бағдарламалық өнімдер. Электронды анықтамалықтар, энциклопедиялар, сөздіктер білім беру жүйесінде кеңінен қолданылады. Осы бағдарламалық өнімдермен жұмыс істеу студенттерге қолданыстағы курстарды жеке пайдалануға бейімдеу және өздігінен білім алуға және алған білімдерін өзін-өзі тексеруге мүмкіндік беру арқылы оқу материалын жақсы түсінуге көмектеседі.

Сабақта электронды анықтамалықтарды, энциклопедияларды, сөздіктерді пайдалану мұғалімге оқушылардың жұмысын жарқын, қызықты түрде ұйымдастыруға, анимациялық схемалармен, карталармен жұмыс істеуге, бейнероликтер мен фотосуреттердегі оқу материалдарын көруге және оны

бекітуге мүмкіндік береді, бұл білімді жүйелеуге ықпал етеді. Алайда, көптеген мультимедиялық өнімдерді қолдану мектептерде кең таралмады. Мұны әр нақты мұғалімнің мақсатына және уақыт өте келе оқулықтың материалын өзгертуге немесе толықтыруға байланысты қол жетімді материалды ұсынудың ерікті тәртібін белгілеу мүмкін еместігі сияқты кемшіліктің болуымен түсіндіруге болады. Сондықтан дайын мультимедиялық өнімдерді пайдаланудан басқа, мұғалім өзінің мультимедиялық өнімдерін, мысалы, мультимедиялық презентацияларды жасай алуы керек. Оқу процесінде компьютерлік тестілеу бағдарламалары жиі қолданылады, өйткені оқу процесінің қажетті элементі студенттердің білімін бақылау болып табылады. Бақылаудың дәстүрлі нысандарынан компьютерлік тестілеуге көшу отандық білім беру жүйесін жаңғырту және компьютерлендіру тұжырымдамасына жауап береді. Бақылаудың дәстүрлі түрлерімен салыстырғанда компьютерлік тестілеудің бірқатар артықшылықтары бар: нәтижелерді алудың жоғары жылдамдығы, бір уақытта көптеген студенттерді бағалау мүмкіндігі, нәтижелерді өңдеудің және ұсынудың қарапайымдылығы.

Қазіргі уақытта коммерциялық және коммерциялық емес компьютерлік тестілеудің әртүрлі бағдарламалары жасалды.

Алайда, компьютерлік тестілеуді өткізуге арналған бағдарламалық шешімдердің болуына қарамастан, бірқатар проблемалар бар.

Қарастырылған технологиялар мен олар жүзеге асырылатын бағдарламалық өнімдер өте маңызды, бірақ материалдық-техникалық базасыз оларды білім беру процесіне енгізу мүмкін емес, сондықтан оқу процесінде қолданылатын немесе қолдануға болатын негізгі технологиялық жетістіктерді қарастыру маңызды. Электрондық интерактивті тақталар-бұл Оқу материалдары мен мультимедиялық материалдардың электрондық мазмұнын оқу процесіне енгізудің тиімді әдісі. Мұғалім Л.С. Дворникованың пікірінше, интерактивті тақтаны пайдалану кезінде алдын-ала дайындалған оқу материалдарын, оқу және тексеру жаттығуларын, иллюстрациялық материалдарды, аудио және видео материалдарды қолдануға болады. сабақтың материалын енгізу немесе белсендіру үшін қолданылады [4].

Оқу процесінде белсенді қолдануға болатын тағы бір технологиялық жетістік-аудиториядағы әрбір оқушының оқу материалдарын қабылдау және түсіну деңгейін талдауға, сондай-ақ аралық және қорытынды бақылау жұмыстарын жүргізуге мүмкіндік беретін интерактивті сауалнама жүйесі. Интерактивті сұрау жүйелерімен жұмыс келесідей ұйымдастырылады: компьютерге сигнал қабылдағышы мен мультимедиялық проектор қосылады, арнайы бағдарламалық жасақтама орнатылады, оқытушыларға мұғалімнің сұрақтарына жауап беру үшін сымсыз қашықтан басқару құралдары таратылады. Сабақ барысында оқытушы сұрақтар қояды (сұрақ экранда мультимедиялық проектордың немесе сұйық кристалды дисплейдің көмегімен көрсетіледі) және оқушылар оларға пульт батырмаларын басу арқылы жауап береді. Сауалнама нәтижелері экранда нақты уақыт режимінде сақталады және көрсетіледі. Оқу процесінде осы технологиялық шешімді қолдану бірнеше

бағытқа ие болуы мүмкін: зерттелетін материалдың мазмұнын түсінуге сауалнама жүргізу, білімді бақылаудың әртүрлі нысандарын ұйымдастыру, белгілі бір тақырып, пән бойынша қалған білімді анықтау үшін интерактивті сауалнама жүргізу және т. б.

Осылайша, қарастырылған технологиялар, бағдарламалық қамтамасыз ету және заманауи технологиялық жетістіктер, егер олар жан-жақты және жүйелі түрде қолданылса, оқу процесін тиімді ұйымдастыруға мүмкіндік береді. Отандық білім беруді ақпараттандырудың қазіргі кезеңінің маңызды бағыты оқу процесіне қатысатын әртүрлі технологияларды біріктіруге ұмтылу болып табылады, бұл олардың оқу процесінде қолданылуына оң әсер етеді.

Пайдаланған әдебиет тізімі:

1. Жанпейісова М.М. Модульдік оқыту технологиясы оқушыны дамыту құралы ретінде. – Алматы, 2002.
2. Ержанова А. Білім беруде ақпараттық технологияларды қолдану. –Алматы. 2005.
3. Жалпы орта білімді ақпараттандыру мемлекеттік бағдарламасы. –Астана. 1997.
4. «Информатика негіздері» журналы №4-2008 жыл – Ж. Садыбекова «Оқу – тәрбие үрдісінде ақпараттық – коммуникациялық технологияны қолдану қажеттілігі».

ӘОЖ: 581.4

ҚАШЫҚТАН ОҚЫТУДЫҢ ТИІМДІ ТӘСІЛДЕРІ

Ибадуллаева Ш.Р., Анарханова Д.Т, Устембаева А.Н.- 4 курс студенттері
Ғылыми жетекшісі: Ибрагимов Т.С, биология ғылымдарының кандидаты,
профессор міндетін атқарушы
«Мирас» университеті, Шымкент қаласы, Қазақстан

Резюме: В статье рассмотрена возможность использования дистанционных форм обучения учащихся и их различных моделей обучения.

Summary: the article discusses the forms of distance learning for students and the possibilities of their use of various learning models.

Жұмыстың өзектілігі: Білім беру жүйесінің басты міндеті - оқытудың жаңа технологияларын енгізу, білім беруді ақпараттандыру, халықаралық коммуникациялық желілерге шығу, ұлттық және жалпы адамзаттық құндылықтар, ғылым мен практика жетістіктері негізінде жеке адамды қалыптастыруға, дамытуға және кәсіби шыңдауға бағытталған білім алу үшін қажетті жағдайлар жасау [1]. Қазіргі кезеңде әрбір мұғалімнің алдына қойған басты міндеттерінің бірі – оқытудың әдіс-тәсілдерін үнемі жетілдіріп отыру және жаңа инновациялық технологияны меңгеру.

Жаңа ғасырда Республикамызда білім берудің жаңа жүйесі жасалып, Қазақстандық білім беру жүйесі әлемдік білім беру кеңістігіне енуге бағыт алуда. Бұл педагогика теориясы мен оқу-тәрбие үрдісіндегі елеулі өзгерістерге байланысы болып отыр. Себебі білім беру парадигмасы өзгерді, білім берудің мазмұны жаңарып, жаңа көзқарас, жаңаша қарым-қатынас пайда болды [2]. Келер ұрпаққа қоғам талабына сай тәрбие мен білім беруде мұғалімдердің инновациялық іс-әрекеттің ғылыми-педагогикалық негіздерін меңгеруі маңыз-

ды мәселелердің бірі. Өйткені жаңа педагогикалық технологияны меңгеруге мұғалімдерді даярлау – оларды кәсіби білімін көтеруге дайындау аспектісінің бірі және педагогтың жеке тұлғасын қалыптастыру үрдісіндегі іс-әрекеттің нәтижесі болып табылады [3].

Білім мазмұнын жаңартумен қатар, оқытудың әдіс-тәсілдері мен әр алуан құралдарын қолданудың тиімділігін арттыру міндетін жүзеге асыруды қажет етеді. Сондықтан Республикалық білім беру кеңістігінде жаңартылған әдістемелік жүйенің тәрбие үрдісінде іске асуы үшін оны технологияландыру қажеттігі туындауда [4]. Осыған орай педагогикалық қызметте қашықтықтан электронды оқытуға ынтасы жоғары, білім беру саласында үнемі жаңарып отыратын өзгерістерге икемді, жаңа технологияларды оқу – тәрбие үрдісінде қолдана алатын мұғалімдерді дайындау бүгінгі күннің ең өзекті мәселелерінің бірі болып отыр.

Мультимедия- компьютерлік технологияның ерекше түрі, оған дәстүрлі статистикалық визуальды ақпараттар (текст, график) және динамикалық – сөйлеу музыка, видео фрагменттер, анимация. Мультимедия түсінігін жиі компьютерлік технология аймағындағы мамандар қолданып, әртүрлі бағдарламалар мен технологиялық әдістерді жасау мүмкіндігі [5,6]. Жаппай технологияландыру қазіргі қоғамның барлық сферасын қамтыды.

Зерттеудің мақсаты: Жалпы орта мектептерде инновациялық технологияларды соның ішінде қашықтан электронды оқыту және оқушылардың өзіндік жұмысын ұйымдастыру ерекшеліктерін анықтау.

Осы мақсатқа жету үшін төмендегі міндеттерді қойдым: қашықтан электронды оқыту және оқушылардың өзіндік жұмысын ұйымдастыру мен тиімділігіне арналған аналитикалық талдаулар жасау; Орта білім беретін мектептерде биологияны жаңа технологияларды қолдану арқылы қашықтан оқытуды тереңдетіп оқыту деңгейіне талдау жасау.

Барлық заманауи білім беру технологиясы соның ішінде білім алушыларды өздігінше жұмыс істеуге үйретуге бағытталған, себебі дәл осы өз бетінше жұмыс сонымен қатар тез өзгертін техникамен байланысты істеу жұмысқа сәтті бейімделуге мүмкіндік береді. Осылайша оқыту жұмыстарының бірі оқушыны оқу, сосын өндірістік және ғылыммен, әсіресе электрондық кітаптармен, өз бетінше жұмыс істеуге үйрету болып табылады.

Қашықтықтан оқыту үшін оқу құралдарын дайындау әдістемесі түрлі пәндердің теориялық бөлігі жеткілікті деңгейде дайындалған. Алайда лабораториялық және практикалық жұмыстарды виртуальды жүргізу үшін материалдарды дайындау әдістемесі сәйкес нәрселерді компьютерлік моделдеу формасына көшіруіне байланысты көптеген қосымша қиындықтар мен мәселелер туындайды [7].

Қашықтықтан оқыту формасы бірнеше түрлі оқыту модельдерін қолдануды мүмкіндігін береді:

Сырттай білім берудің үлгісі шамамен болашақ тыңдаушының білімін тестілеу өткізімді; бұл оның дайындық деңгейі төмен пәндерге көп көңіл бөле

отырып оның оқу бағдарламасын құруға мүмкіндік береді. Нәтижесінде нақтыланған курстар жүргізіледі.

Кеңес беру үлгісі. Топ жетекшісі немесе мамандар тарапынан пәндік облыста кеңес берілуі. Бұл жағдайда тыңдаушының сұрақтарға берген жауаптарына көп көңіл бөлінеді, ал алынған білім деңгейін бағалауға қорытынды тестілеу қолданылады.

Өздігінен білім алу үлгісі. Әр курсты оқу соңынан тест тапсыру мен оқу материалына қол жеткізуге жағдай жасалады. Оқу мерзімі қатты белгілен-бейді. Осы жолмен жоғарыдағы білім де орта білім де алынуы мүмкін.

Талап немесе сұраныс арқылы оқыту үлгісі. Бұл жағдайда арнайы тағайындалған курстар қолданылады. Бұл үлгі корпоративті тапсырыс беру қызметкерлері үшін көбірек сай келеді. Мұнда тыңдаушының дайындық деңгейіне жалпылай немесе әр қайсысына жеке оқу материалдарын сәйкестендіру және кезекті тестілеу де көзделген.

Аралас үлгі. Айталық пән саласында бақылау мен қашықтықтан оқы-туды пайдаланып сырттай білім алу.

Оқу процесінде және бақылау жұмысын орындауда тыңдаушы электронды пошташы (көбіне, курсті жүргізетін мұғаліммен) қолдана тестері алады, топ жетекшісімен және топтағы әріптермен файлдарды тікелей ауыстыру, оқыла-тын курс оқытушысымен және жетекшісімен жалпы ұйымдастыру сұрақтары бойынша жеке және топтық телеконференциялар жүргізе алады.

Қазіргі таңда дүниежүзілік ғылымдар қатарынан жоғары орын алып келе жатқан биология пәнін оқыту, оқытып қана қоймай оқытқанды меңгерту, санасына сіңдіру, биология ғылымын сауатты және логикалық тұрғыда ойлана білетіндей етіп төселдіру негізі жаңа технологияларды пайдаланудың нәтижесін көрсететіне белгілі. Әрбір технология өзіндік жаңа әдіс тәсілдермен ерекшеленеді. Осы технологиялардың әрбір элементін сабақ үрдісінде пайдалану, оқушылардың ой өрісін дамытуға жол ашады, өз ойын жеткізе білуге баулиды.

Қорытындылай келгенде барлық жағдайды ескере отырып, оқушыларға қашықтан оқытудың ерекшеліктері мен сабақты әрқилы жолмен оқытуды ұғындырдым. Олардың ішінде: сабақтың барлық тәсілін әртүрлі бағытта өткізу және қолданумен қатар кері байланысты толықтай іске айналдыру, осы үрдісті жүргізу барысында, сондай-ақ оқытушының түсіндруге арналған уақытын тиімді етіп пайдалануы талқыға алынды. Жаңа технологияның кейбір ұшқындарын қолдана отырып жасалған сабақтың әдістемесінің нәтижесі оқушылардың пәнге қызығушылығын арттыруға мүмкіндік береді. Қашықтан электронды оқыту арқылы жаңа технологиялар сабақты қызықты әрі оқушыларға түсінікті етіп өтуге көмектеседі. Бұл оқу үрдісінде жаңа технологиялардың мүмкіндіктерін пайдалану білім берудің сапасы мен оқушылардың пәнге қызығушылығын арттыруға және оқытудың тиімділігін көтеруге мүмкіндік беретіндігін көрсетеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

- 1 Бұзаубақова Қ.Ж. Жаңа педагогикалық технология. Алматы. 2004.-250б.
- 2 Мырзабаев А.Б. Биологияны оқыту әдістемесі : оқу құралы - Қарағанды : ЖШС "САНАТ-Полиграфия" баспасы, 2006. – 344б.
- 3 Жанпеисова М.М. Модульдік оқыту технологиясы оқушыны дамыту құралы ретінде. – Алматы, 2002.
- 4 Жаңа технологиялық әдістерді тиімді пайдаланудың таланттылық пен дарындылықты дамытуға әсері. Қазақстан тарихы. Әдістемелік құрал 2008 №7 47-53б.
- 5 Мейірманқұлова Т. Білім берудегі инновациялық технологиялар. Алматы, 2005ж.-198б
- 6 Инновациялық педагогикалық технологияларды білім беру мазмұны сабақтастығын қалыптастыруды пайдалану. Педагогикалық инновация. Білім 2006ж. 44-46ж.
- 7 Калиева Г. Жаңа технологиялардың тиімділігі. Биология, Қазақстан мектебі журналы. - 2010. - № 2. - Б. 27-32.

УДК: 37.013.41

ИСТОРИЯ СИСТЕМЫ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СТРАНЕ. ЗАКОН РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН "ОБ ОБРАЗОВАНИИ"

Каримкулова З. Х., Нарзуллаева С.М.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін: Мақалада Қазақ жерінде білім берудің даму тарихынан мәліметтер берілген, орта ғасырлардың көне қалаларында , қазақ даласындағы мұсылманиша бастауыш білім қалыптастыру мен медреселерде, жоғары оқу орындарында діни тұрғыда оқыту үдерістері қарастырылған. Қазақстанның оқу-ағарту процестері туралы 20-шы және 21-ші ғасырлардағы реформалары да қамтылып, Қазақстан Республикасының "Білім Туралы" заңының конституция негізіндегі түсініктемесі туралы мәліметтер қарастырылған.

Summary: The article provides information about the history of the development of education in the Kazakh land, the process of religious education in ancient cities of the Middle Ages, the formation of primary Muslim education in the Kazakh steppe, madrasas, and higher educational institutions. "On the educational processes of Kazakhstan, the reforms of the 20th and 21st centuries are also covered, and information on the constitutional interpretation of the law of the Republic of Kazakhstan" "on education "" is provided."

Из истории известно, что на Казахстанской земле, особенно в ее оседлых районах, в раннюю эпоху Средневековья начали функционировать многочисленные школы (мусульманское начальное учебное заведение) и медресе, высшие учебные заведения религиозного образования.

В ранних городах Исфиджаб, Тараз, Сайрам, Туркестан, Отрар и др. Было много медресе, общее количество которых достигло 84. В сельской местности преподавали в школе муллы (татары, башкиры и др.). Плата за обучение собрана от населения. Дети учились в зимние, осенние месяцы. Срок обучения 4 года, зачислен на обучение с 7 лет, сдача экзаменов в конце года не соблюден порядок сдачи официального свидетельства на ребенка по окончании школы. Медресе служили не только учебным заведением, распространителем мусульманских обрядов, но и крупным культурным центром. В этих учебных заведениях введены такие предметы, как юриспруденция, история, логика,

философия, математика, астрономия, медицина и др. Рядом с медресе располагались солидные библиотеки.

Змеиногорске (Восточный Казахстан) на свинцово-цинковом месторождении в 1761 году открыли школу для детей горнорабочих, в 1786 году в Омске открыли "школу азиатов". Аналогичная школа была открыта в Оренбурге в 1789 году.

Детям казахских феодалов (султан, бий, бай, старшина) разрешалось учиться в Неплюевском кадетском корпусе (1825), Омском кадетском корпусе (1848). Первая казахская школа была открыта в Орде Бокей хана (1841), в 1850 году при пограничной комиссии в Оренбурге [1].

Министерство народного просвещения России в 1870 году приняло специальный закон «О мерах по просвещению населения». В соответствии с этим законом была введена система миссионерской педагогики, которая предусматривала русификацию иностранных граждан. Основные принципы специального миссионерского общества, созданного в Москве, гласят: распад мусульманских стран, разжигание огня, т. е. борьба с пантелеизмом и панисламизмом; переселение бурятских народов в православную религию, приобщение населения к истории предков, национальной культуре, введение русского алфавита; постепенное упразднение мусульманских школ и медресе, открытие на их месте русско-исправительных, русско-казахских школ, последующий перевод их всех на чисто русский язык, подготовка большого количества ученых-миссионеров, преподавательских кадров для осуществления колониальной политики за рубежом. "Азиатская школа" в Омске, Неплюевский кадетский корпус в Оренбурге, кадетские корпуса в Омске стали наглядным отражением реализации указанных в документе мер.

Образование в казахском обществе неразрывно связано с именем И. Алтынсарина, признанного "первым казахским учителем". Просветительская деятельность и идеи И. Алтынсарина в казахской степи сегодня стали научно-исследовательской работой в области педагогики. Его просветительская деятельность совпала с периодом подавления духовно-политической колониальной политики казахского народа. У просветителей не было местной политической силы, чтобы остановить эту политику. Только в соответствии с современными требованиями национальной системы образования, принимая основные законы миссионерского просвещения-учебного дела, народное просвещение в Казахстане вступило на новый путь.

В конце XIX века вопрос "какими должны быть казахские школы" стал ставиться на повестку дня. По этому поводу возникли две противоположные точки зрения.

Одним из них были миссионеры (Н.И.Ильминский и др.), стремившиеся к политике постепенной русификации, оставив бурятский народ недисциплинированным, а другим-казахские просветители (Ы.Алтынсарин, Ш. Уалиханов, А. Кунанбаев), утверждавшие, что "необходимо поднять свою страну на уровень цивилизованных стран" путем овладения прогрессивными передовыми образцами культуры русского народа [2].

После победы Октябрьской революции количество школ в крае значительно увеличилось, несмотря на жестокие последствия войны и гражданской войны, которые утомили население. Одним из главных вопросов в политике просвещения того времени было обеспечение учительскими кадрами вновь открывающихся сельских школ. Эта задача была реализована тремя различными способами:

Первый-привлечение учительских кадров бывшей царской России в школу, второй-обучение грамотной молодежи, жаждущей знаний, на краткосрочных курсах, третий-подготовка учителей путем создания большого количества специальных педагогических учебных заведений.

В написании учебников приняли участие ведущие представители казахской интеллигенции: А. Байтурсынов, М. Жумабаев, Ж. Аймаутов, М. Ауэзов, С. Асфендияров, Т. Жомартбаев, К. Сатпаев, А. Ермаков, т. Жолдыбаев и др.

Большую роль в подготовке кадров с высшим образованием в республике сыграл первый в городе Алматы Казахский педагогический институт имени Абая. В 1929 году перешел с арабского алфавита на латинскую графику. В 1940 году дело о переходе от латинского алфавита к русскому письму стало еще одним большим ударом по пути цивилизации. Такие большие искажения в области просвещения негативно сказались на развитии культуры нации.

В 1945-60-е годы резко возросло количество школ и обучающихся в них. Хотя в 1950-60-е годы резко возросло количество школ, связанных с освоением целины, все больше закрывались казахские школы, вместо них открывались русско-казахские и русские школы. В 1980-90-е годы в стране велась определенная работа в сфере среднего образования массового населения. Один из них-зачисление в школу с 6 лет.

Одна из задач, поставленных перед работниками сферы образования – постоянное совершенствование методов обучения и освоение современных педагогических технологий. В настоящее время преподаватели способствуют качественному и интересному проведению занятий с использованием инновационных и интерактивных методик [3].

Закон Республики Казахстан от 27 июля 2007 года № 319-III «Об образовании» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 28.08.2021 г.) В концепции развития образования Республики Казахстан до 2015 года говорится: «Цель среднего образования – формирование личности, способной на основе глубоких знаний, профессиональных навыков свободно ориентироваться, реализовывать себя, саморазвитие и самостоятельно принимать правильные нравственные решения». А задача педагога-создать благоприятные условия для формирования, развития и самообразования, саморазвития личности, необходимых ей, обществу способностей. В этом контексте с этого года началось освоение Кембриджских методов обучения и обучения в новом формате казахстанскими учителями. Потому что, как уже отмечалось, основным требованием информационного общества является предоставление учащимся основ информационных знаний, развитие

логического мышления, формирование навыков использования информационных технологий и воспитание информационно грамотной адаптации к течению века и роста, т. е. адаптации к информационному обществу.

Законодательство Республики Казахстан в области образования основывается на Конституции Республики Казахстан. Принципы государственной политики определяются в соответствии с настоящим Законом и иными нормативными правовыми актами Республики Казахстан.

Закон Республики Казахстан «Об Образовании» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 28.08.2021 г.) Закон РК От 26.06.21 г. № 56-VII (Вводятся В Действие С 1 Сентября 2022 г.)

По всему тексту слова «педагогических кадров», «педагогического работника», «педагогических работников и приравненных к ним лиц», «педагогических работников», «педагогические работники» заменены соответственно словами «педагогов», «педагога», «педагогов», «педагогов», «педагоги» в соответствии с Законом РК от 27.12.19 г. № 294-VI (см. стар. ред.)

Образование и воспитание современной молодежи, ее всестороннее развитие-одна из главных задач, стоящих перед обществом. Образование-это непрерывный процесс воспитания и обучения, направленный на обеспечение высокого уровня нравственного, интеллектуального культурного развития и профессиональной компетентности членов общества.

Основные задачи системы образования, указанные в законе:

- раскрытие духовных и силовых возможностей личности, формирование прочных основ нравственности и здорового образа жизни, создание условий для развития каждого человека;

- воспитание гражданственности, понимания прав и обязанностей личности перед хозяйством, населением, обществом и государством, а также необходимости участия в культурной, общественной, экономической и политической жизни республики;

- Создание возможностей для получения общего и профессионального образования для населения республики;

- развитие творческих способностей и эстетического воспитания личности;

- создание условий для изучения культуры и традиций казахского народа

По Закону Республики Казахстан "Об образовании" руководствуются следующими государственными принципами:

- 1) равенство прав всех граждан Республики Казахстан на образование;
- 2) доступ населения всех уровней к образованию с учетом интеллектуального развития, психофизиологических и индивидуальных особенностей каждого гражданина;
- 3) стимулирование образованности и развитие одаренности личности;
- 4) демократический характер управления образованием и расширение академических свобод и полномочий организаций образования;
- 5) гуманный и развивающий характер образования;

- 6) профессиональная ориентация учащихся;
- 7) информатизация системы образования; и другие.

Образование в Казахстане реформируется уже несколько лет. Неизбежность этого процесса обуславливает динамика, с которой развивается наука и техника, информационное пространство. Новая система образования в Казахстане внедряется, чтобы дети становились мобильными и результативными взрослыми, были готовы осваивать меняющиеся технологии.

Список использованной литературы:

1. Закон Республики Казахстан от 27 июля 2007 года № 319-III «Об образовании» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 28.08.2021 г.)
2. Кудряшева, Л.А. Педагогика и психология / Л.А. Кудряшева. - М.: Вузовский учебник, 2018. - 136 с.
3. Пидкасистый П.И., Полонский В.М. Педагогика\ Москва : Издательство Юрайт, 2017.

УДК 576.7

ОСОБЕННОСТИ СТРОЕНИЯ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ

Курбанова Л.

Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін: Бұл мақаланың мақсаты - дәнекер тінін терең зерттеу. Оның функциялары мен ерекшеліктері. Дәнекер ұлпа барлық жерде болады. ол кез келген дерлік органға эпителий астындағы қоқыс түрінде немесе жұмсақ қабықтың бір бөлігі ретінде енеді. тамырлармен бірге осы органға қоректік заттарды әкеледі, сонымен қатар нервтерді беру арқылы оның иннервациясын қамтамасыз етеді, сонымен қатар дәнекер ұлда лимфалық тамырлар мен капиллярлар бар, олар осы ұлпадан барлық метаболикалық өнімдерді алады, сондықтан дәнекер тінінің қалай жұмыс істейтінін түсінеді. кез келген мамандық дәрігері үшін де, биологтар үшін де маңызды. Биологтар үшін бұл ұлпаның қалай ұйымдастырылғанын білу маңызды.

Summary: The purpose of this article is to study connective tissue in depth. Its features and functions. The connective tissue is everywhere. it penetrates into almost any organ in the form of either a litter under the epithelium, or as part of some kind of soft shell. and brings nutrients to this organ along with the vessels, and also provides its innervation by supplying the nerves, as well as the connective tissue contains lymphatic vessels and capillaries, which take all metabolic products from this tissue, therefore, understanding how connective tissue works is important for a doctor of any specialty as well as biologists. It is important for biologists to know how this tissue is organized.

Соединительные ткани (ткани внутренней среды) — они не имеют прямой связи с внешней средой, очень различны по свойствам и объединены в одну группу на основе общей функцией (определяющей и главные признаки строения) — поддержания постоянства внутренней среды — гомеостаза, а так же они имеют много межклеточного вещества. Признаки соединительной ткани: Разнообразие клеточного состава, хорошо развито межклеточное вещество, общее происхождение — из мезенхимы. Для соединительной ткани необходимы 3 компонента: клетки, волокна, основное аморфное вещество.

Классификация соединительной ткани: Собственно - соединительная ткань, специализированная соединительная ткань, эмбриональная соединительная ткань.

Собственно-соединительная ткань – содержит коллагеновые волокна. Не отличаются высоким содержанием минеральных соединений. Бывает: рыхлая и плотная. Рыхлая соединительная ткань – больше преобладают аморфные компоненты, поэтому она более мягкая. Волокна находятся в разном направлении. Сопровождает кровеносные и лимфатические сосуды, образует строу большинства органов, образует сосочковый слой дермы. Плотная соединительная ткань бывает: оформленная (волокна параллельны). Например: Сухожилия. Когда мышца сокращается, сухожилие тянется в одну и ту же сторону, поэтому все волокна в сухожилиях направлены параллельно. Неоформленная (волокна разнонаправлены). Специализированная соединительная ткань – это когда какой-то компонент выражен больше, чем остальные. Жировая ткань (так называется, потому что больше преобладают жировые клетки над всеми остальными). Ретикулярная (преобладает ретикулярные волокна). Скелетные ткани (хрящевые, костные). Кровь и лимфа. Почему все это называется и относится именно к соединительной ткани? Первый критерий это – у них у всех хорошо выражен межклеточный матрикс. Состав соединительной ткани: Волокна, аморфный компонент, клетки. Волокна: коллагеновые, эластические, ретикулярные. Коллаген (белок) – очень хорошо напитывается водой и образует массу в виде клея. Толстое не разветвленное волокно с оксифильным свойством (это значит, что она положительно заряжена), состоит из фибриллярного белка (как ниточка) – коллагена. Функции коллагена: прочность, коллаген в диаметре 1мм может выдержать вес до 40 кг. Именно коллаген используется в сухожилиях, при сокращении мышц, важно чтобы они не оторвались от костей. Удержание воды в тканях (обеспечивает упругость) [1].

Деградация Коллагена (обмен коллагена) – это очень важно, потому что коллаген в коже живет очень долго и постепенно его нужно обновлять, этим занимаются клетки фибробласты и другие клетки соединительной ткани (рисунок 1). С возрастом, особенно под воздействием ультрафиолета происходит образование поперечных сшивок между молекулами коллагена, это может происходить не только под действием ультрафиолета, это все зависит от характера питания, от других токсичных веществ. То есть, коллаген начинает образовывать поперечные сшивки и становится менее эластичным и более плотным, а когда он уплотняется нарушается метаболизм всей соединительной ткани, потому что молекулы хуже двигаются, хуже происходит диффузия. В норме фибробласты разрушают старые коллагены, образуют новые. Для того, чтобы разрушить старые используется набор ферментов. Это матриксные металлопротеиназы. Отсюда можно сделать вывод: для поддержания здоровой кожи дермы, важно не только запихивать туда новый коллаген, но и убирать старые, потому что если старый коллаген накапливается, происходит засорение – это очень плохо сказывается на метаболизме. Матриксные

металлопротеиназы – семейство внеклеточных эндопептидаз, способных разрушать все типы белков внеклеточного матрикса.

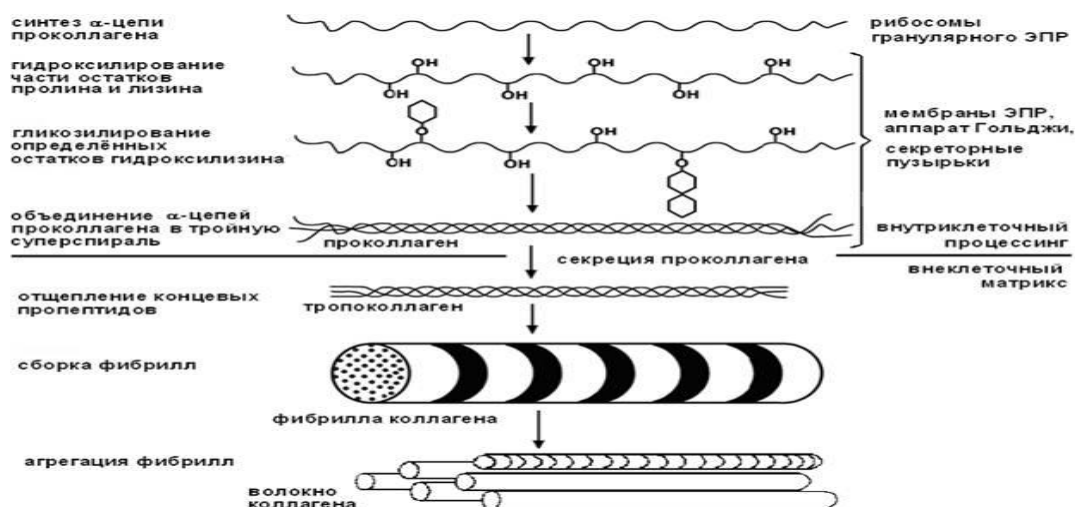


Рисунок 1 - Синтез коллагеновых волокон (внутриклеточный этап)

Ретикулярные волокна. Тонкие, разветвленные волокна с агирофильными свойствами (это значит они окрашиваются солями серебра). Образуют трехмерный каркас, строму для органов лимфоидных, так же для костного мозга и при этом они ветвятся, в отличие от коллагена они тоньше. Состоят из коллагена 3 типа - но свойства у них очень разные. Эластические волокна. Тонкие, разветвленные волокна с аргирофильными свойствами. Состоят из глобулярного белка – эластина. Коллаген – это фибриллярный белок в виде ниточки, эластин – наоборот, глобулярный белок в виде шариков. Функции: обеспечивает эластичные свойства тканей (например аорты, ушная раковина). Аорта во время систолы может растягиваться как резина, а во время диастолы она не спадается, это и обеспечивает эластические волокна [2].

Клетки. Фибробласты синтезируют все элементы аморфного компонента и волокон, т.е. все элементы межклеточного вещества. Фибробласты бывают уже зрелые, называются они – фиброциты, и бывают достаточно молодые клетки, тогда они называются – фибробласты. Фибробласты – отвечают за синтез компонента внеклеточного матрикса. Миофибробласты – клетка, имеющая черты как фибробласты, так и гладкомышечных клеток. Функции: заживление раны после повреждения тканей - затягивание раны. Макрофаги (гистоциты) – амeboидные клетки, поглощающие болезнетворные организмы. Функции: Фагоцитоз инородных тел. Существует 2 вида макрофагов. Тучные клетки. Развиваются из костного мозга. Они не дифференцируясь через кровь попадают в соединительную ткань и только потом начинают работать. Содержат: гепарин, который предотвращает свертывание крови. Гистамин, который повышает проницаемость сосудов. Кроме этого, в соединительной ткани можно обнаружить: Адипоциты (жировые клетки), которые развиваются из мезенхимы. Их функция: запасание нейтральных жиров и витаминов, терморегуляция, производство адипокинов. Мезенхимальные стволовые

клетки, те, которые обеспечивают регенерацию. Они самые перспективные клетки. Свойства: мультипотентность способность дифференцироваться в остеобласты(клетки костной ткани), адипоциты (жировые клетки), хондробласты (клетки хрящевой ткани). Почему эти клетки перспективные? Потому что, выделяя их из соединительной ткани, мы можем затем репрограммировать их, получить широкий спектр клеток других типов соединительной ткани. Белая и бурая жировая ткань. Белая. Одно липидная капля. Ядро находится на периферии. Их функция: термоизоляция – уменьшающий процесс теплопередачи, изолировать тепло, не давать ему потеряться. Бурая. Множество маленьких липидных капель. В митохондриях он разобщает процесс окисления глюкозы и фосфолирование АТФ, т.е. глюкоза окисляется, АТФ образуется меньше. Основная задача митохондрии – это нагреть организм. Жировая ткань вырабатывает гормоны – адипокины. Лептин – подавляет прием пищи. Адипонектин – регулирует уровень глюкозы и расщеплением жировых кислот. Адипокины – ключевые регуляторы массы тела, воспаления метаболизма глюкозы и многих других процессов. Поэтому ожирение ассоциируется с сахарным диабетом, гипертонией и раком. Ретикулярная ткань(лимфоидная, кроветворная) – составляет основу лимфоидных органов и костного мозга.

Скелетные соединительные ткани. Общий признак – большое количество минеральных соединений в межклеточном веществе. Хрящевые ткани. Минеральных соединений в межклеточном веществе 4-7 %. В его состав так же входят коллагеновые, эластические волокна. Молодые клетки – хондробласты, зрелые клетки – хондроциты. Особенность всех хрящевых тканей - отсутствие в них сосудов. Во многих случаях хрящ покрыт – надхрящницей – волокнистой соединительной тканью, которая участвует в росте и питании хряща. Хрящ содержит – 70-80% воды, кость – 6-20%. Имеет 3 вида: гиалиновая, эластическая, волокнистая. Гиалиновая – образует суставные поверхности костей, метафизы трубчатых костей в период их роста, хрящи воздухоносных путей (гортани, трахеи и крупных бронхов), передние отделы ребер. Эластические – образует ушные раковины, хрящи носа, средних бронхов, надгортанник. Волокнистая – формирует межпозвоночные диски. В надхрящнице расположены хондробласты (молодые клетки), затем они растут и становятся хондроцитами. Костные ткани. Минеральных соединений в межклеточном веществе 60-70%. Молодые клетки – остеобласты, зрелые – остеоциты. Остеокласт (образуется путем слияния клеток, постклеточная структура - симпласт) – фагоцитарно активен, способен разрушать костное вещество. Два компонента образуют костное вещество. Органические вещества кости (10 – 20 %) – белки (коллаген-фибрилярный белок) липиды. Неорганические вещества – фосфат кальция, кристаллы гидраксипатита. Органический компонент обеспечивает эластичность кости – способность сопротивляться сжатию, растяжению. Неорганические вещества – придают костям прочность, способность противостоять нагрузке. И можно сделать вывод, что соединительная ткань она очень разнообразна по строению,

выполняют функции отложение питательных веществ в запас, передвижение веществ в организме, защитная, опорная, структурообразующая, поддерживает гомеостаз организма, транспортная функция, имеет несколько типов тканей и каждый из них важен для организма и их нарушение может привести к серьезным отклонениям.

Список использованной литературы:

1. Атлас по гистологии, цитологии и эмбриологии: учебное пособие /Кузнецов С.Л., Мушамбаров Н.Н., Горячкина В.Л. – МИА, 2002.
2. Алмазов И.В., Сутулов Л.С. Атлас микроскопического и ультрамикроскопического строения клеток, тканей, органов. 1978.

ОӘЖ 37.022:57(075.8)

БИОЛОГИЯ САБАҚТАРЫН ОҚЫТУДЫҢ ӘДІСТЕРІН ТИІМДІ ПАЙДАЛАНУ

Қазыбек Л.Ж., Мырзабаева А.Р., Жанабай А.Н.
«Мирас» университеті, Шымкент қ. Қазақстан

Резюме: В данной статье рассматриваются варианты эффективного использования методов преподавания уроков биологии и освоения новых технологий.

Summary: This article discusses options for the effective use of methods of teaching biology lessons and the development of new technologies.

Қазіргі уақытта білім беру саласына заманауи ғылым мен техника жетістіктерін енгізу бүгінгі күннің өзекті мәселелерінің бірі болып отыр. Жаңа заманауи білім беру жүйесі жаңа міндеттер қояды. Сондықтан қазіргі білім берудің жаңа ақпараттық технологияларын меңгермей, білікті, жан-жақты білімді маман болу мүмкін емес.

Жаңа технологиялардың дамуы мұғалімге оқу процесін жүйелі түрде ұйымдастыруға көмектеседі. Бұл мұғалімнің зияткерлік, кәсіби, адамгершілік, рухани, азаматтық және басқа да адами қасиеттерінің қалыптасуына жағымды әсер етеді, өзін-өзі дамытуға және оқу процесін тиімді ұйымдастыруға ықпал етеді. Бүгінгі таңда дербес компьютерді қолдана отырып, білім беру мекемелерінде пәндерді оқытудың тиімділігін зерттеуде ғылыми мәселелерді шешу маңызды орын алады.

Мектеп пәндерін оқыту процесінде компьютерді қолдана отырып сабақ өткізу олардың мотивациялық-эмоционалды ортасына, сезімдерінің өсуіне әсер етеді, мұғалім мен оқушы арасындағы қарым-қатынас жүйесін, мазмұнын, қызмет құрылымын өзгертеді.

Ғалымдар биологияны ХХІ ғасырдың ғылымы деп танығаннан бері ол жаңа ақпараттық технологиялармен тығыз байланысты. Қазіргі білім беру жүйесінде басты мақсат-оқушыға жеке тұлға ретінде және оның дамуына ерекше назар аудару. Бұл пәнді оқыту мұғалімнен көптеген тапсырмаларды талап етеді, өйткені ол бүкіл сыныптың қажеттіліктеріне сәйкес келуі керек. Бұл жағдайда жаңа технологиялар көмектеседі. Оқу процесін компьютерлендіру үшін интерактивті тақтамен тиімді жұмыс жасаңыз. Қазіргі

уақытта Қазақстанның барлық орта мектептері интерактивті тақталармен жабдықталған. Интерактивті әдіс-бұл диалогтық әдіс, нәтижесінде сабаққа қатысушылар бір-бірімен байланысып, мәселелерді шешеді. Интерактивті тақта әр пән бойынша, соның ішінде биология бойынша мектеп сыныптарында зертханалық сабақтар өткізу кезінде өз құрылғыларымен (датчиктерімен) қолданылады. Кәдімгі тақталар мен компьютерлік проекторлардан айырмашылығы, интерактивті тақта сабақтың мазмұнын кеңінен аша алады. Интерактивті тақтаны пайдалану кезінде үлкен жетістіктерге жету үшін сабақты дұрыс жоспарлау және қажетті материалдарды дайындау қажет [1].

Биология сабақтарында оқушылар арнайы компьютерлік бағдарламалар мен электронды оқулықтардың көмегімен кез-келген тақырыпты өз бетінше игереді. Бұл студенттердің тақырыпқа деген қызығушылығын арттыруға, көкжиегін кеңейтуге және өз бетінше шығармашылық және қызығушылық танытуға көмектеседі.

Биологияда компьютерлік тесттерді қолдану студенттердің зияткерлік хабардарлығын арттырады. Студенттер жақсы нәтижеге қол жеткізгенге дейін бірнеше рет тест тапсырады. Барлық осы тесттер биологияның мемлекеттік білім беру стандартының талаптарына сәйкес келеді. Бұл оқушылардың интеллектісін, логикалық ойлау мен шығармашылық қабілеттерін дамытуға және табиғат пен тірі организмдерді толық түсінуге ықпал етеді. Биология пәнінің кейбір тараулары ойлауды, талдауды және салыстыруды қажет етеді. Ол биология бөлмесіне барғысы келмеді. Мысалы, адам қаңқасы, микроскоп, үлкейту әйнегі, сутегі және т.б. эксперименттік құралдардың болмауы.

Биология сабақтарында компьютерді қолдану мұғалімдер мен студенттерге оқу процесінде шығармашылықпен жұмыс істеуге мүмкіндік береді [2].

Сонымен бірге биология сабақтарында студенттерге келесі талаптар қойылады:

- оқулықтан үй тапсырмасын оқу;
- зерттелетін материалды биологиялық тілде таныстыру;
- тақырыпқа қатысты кесте құрыңыз, анықтамалық диаграмма сызыңыз және негізгі терминдерді сақтаңыз;
- осы мәселе бойынша өз пікірін білдіру мүмкіндігі,
- тақырыпты қосымша көздерден материалдармен толықтыру мүмкіндігі.

Қазіргі білім беру процесінде дәстүрлі емес сабақтар, кештер, дидактикалық ойындар және әртүрлі әдістер мен әдістер кеңінен қолданылады. Мұғалім қандай әдісті қолданғанына қарамастан, мақсат-оқушыға жақсы және сапалы білім беру және оған әр түрлі қосымша материалдар мен жақсы және сапалы білім беру, оны оқушының есінде қалатындай етіп ұйымдастыру және шоғырландыру.

Оқушылардың пәнге деген қызығушылығын арттыру үшін мұғалім өз кезегінде шығармашылық зерттеулер жүргізіп, түрлі оқу кештерін ұйымдастыруы керек [3].

Биология тақырыбындағы дидактикалық ойынның мазмұны студенттерге өмірдің құндылығын, биологиялық мәселелердің маңыздылығын толық түсінуге, студенттердің өмірге деген көзқарасын жан-жақты дамытуға, Теориялық оқу курсын іс жүзінде жүзеге асыруға, оларды қоршаған ортаға қамқорлық жасауға үйретуге және студенттерге өмір заңдылықтарын терең сезінуге және дұрыс қабылдауға мүмкіндік береді.

Сабақтағы оқушылардың белсенділігі олардың сабаққа деген қызығушылығының артуымен тығыз байланысты. Әсіресе дидактикалық ойындар оқушылардың көшбасшылық қабілеттерін жетілдіруге, өз пікірлерін дәлелдеуге, сыныптастарымен еркін қарым-қатынас жасауға ықпал етеді. Дидактикалық ойындар студенттерді биологиялық материалмен таныстыру үшін де, алған білімдерін бекіту, тереңдету үшін де тиімді. Дидактикалық ойындар оқушылардың танымын кеңейтуде, ойлау қабілетін жетілдіруде, жеке қабілеттерін тәрбиелеуде маңызды рөл атқарады.

К.Гросс, г. Спенсер, и. Хейзинга, и. Кант, в. Демин және т. б. ойын іс-әрекетінің философиялық негіздерін ғылыми тұрғыдан зерттеген ғалымдар ойын теориясының қалыптасуы мен дамуын, ойын іс-әрекетінің әлеуметтік маңызды жақтарын анықтап, оның баланың қиялы мен ойлауына оң әсерін анықтады [4].

Дидактикалық ойындар мен қызықты жаттығулар арқылы теориялық білімді нақтылауға, білім мен дағдыларды қайталауға және бекітуге арналған.

Қазіргі уақытта ойын мәселесі баланың дамуындағы маңыздылығын анықтайтын бірқатар ауқымды зерттеулерде маңызды орын алады. Оқушыларды дидактикалық ойындар арқылы әлемдік ізгілік пен әдептілік негіздеріне тәрбиелеу. Ол үшін әлемдік тәрбиенің озық үлгілерін, биологияны оқытудың сынақтан өткен көздерін тиімді пайдалану қажет. Бұл бағытта:

1. идеялық-саяси, адамгершілік және эстетикалық тәрбие;
2. әлемге дұрыс көзқарас қалыптастыру;
3. Отанға ұқыпты қарауға, Отанға ұқыпты қарауға, Отанға ұқыпты қарауға, Отанға ұқыпты қарауға тәрбиелеу;
4. алған білімдері мен оқу дағдыларын, балалардың біліктерін жетілдіру, тілді дамыту;
5. еңбекке деген қызығушылықты, еңбекқорлықты тәрбиелеу.

Сондықтан биология сабақтарындағы дидактикалық ойындар оқушылардың жан-жақты тәрбиесімен негізделуі керек. Осыған байланысты дидактикалық ойындар арқылы биологияны игеру бойынша жұмыс келесі мақсаттарға ие болуы керек:

а) кроссвордтарды, сауалнамаларды, кроссвордтарды оқыту процесінде ойындар арқылы білім беру көздерімен бірге Дидактикалық ойындарды кеңінен қолдану;

б) дидактикалық ойын түрінде көркем шығармаларды беру арқылы оқушылардың мәдениет пен әдебиетке дұрыс көзқарасын қалыптастыру;

б) дидактикалық ойындар арқылы оқушыларды шешендік шеберлікке үйрету және олардың биологиялық тілін қалыптастыру.

В. А. сухломинский ойынның мәні туралы былай деп жазды: «ойын – бұл үлкен жарық терезе, ол арқылы қоршаған әлемді түсіну, ұғымдардың шиеленісуі баланың рухани әлеміне енеді. Ойын-бұл ынта мен құмарлықтың отын тұтататын ұшқын» [5].

Биологиялық жұмбақтарды биологиялық кештерде, КВН-да (көңілді, тапқырлар клубы), брейн-ринг өткізу барысында, сабақты бекіту кезеңінде, үй тапсырмасын сұрау кезеңінде, үйірме жұмысында толық пайдалануға болады.

Дидактикалық ойын кеші-эмоционалды түрде қызықты өтетін тәрбиелік жұмыстардың бірі. Өткізілетін дидактикалық ойын кештері тыңдаушылардың, көрермендердің ғана емес, қатысушылардың да қызығушылығына үлкен әсер етеді.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Мырзабаев А.Б, Биологияны оқыту әдістемесі, Қарағанды, 2006.
2. С.Г Мамонтов, В.Б. Захаров, Н.И.Сони, Ә.Қ. Қисымова, «Биология.Жалпы заңдылықтар» Оқулық, А. 2006
3. Валиева М. Білім беру технологиялары және оларды оқу тәрбие үрдісіне енгізу жолдары. Алматы, 2002.
4. Н.И. Сонин, Ә.Қ. Қисымова «Биология. Тірі организм». Оқулық А.2006.
5. В.Б. Захаров, С.Г. Мамонтов, Н.И. Сонин, Ә.Қ Қисымова «Жалпы Биология».

ӘОЖ: 612.336.3

ФАЦИОЛАНЫҢ ЖАЛПАҚ ҚҰРТЫНЫҢ НЕГІЗГІ ИЕСІ ІРІ ҚАРАДА ТАРАЛУЫ

Құрбанбай Ә.С

Ғылыми жетекшісі: Жигитеков Т.А.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Способность паразитов инфицировать и размножаться в промежуточных хозяевах улиток и их адаптация к широкому кругу конечных хозяев млекопитающих способствует их высокой передаче и распространению. У основных млекопитающих травма, вызванная попаданием незрелых присосок в паренхиму печени, во многом связана с патогенезом.

Summary: The ability of parasites to infect and reproduce in intermediate snail hosts and their adaptation to a wide range of mammalian end hosts contribute to their high transmission and spread. Trauma caused by immature suckers penetrating the liver parenchyma in major mammals is associated with most of the pathogenesis.

Фациолан ересек биттері тікенді, қоңыр жапырақ тәрізді жалпақ құрттарға айналады, әдетте өлшемі шамамен 30-дан 15 мм-ге дейін және көзге оңай көрінеді. Олардың алдында 2 сорғыш бар, біреуі вентральды жағында ацетабулум деп аталады, бұл сорғыш шыныаяққа өт жолының қабырғасына сіңіп, кішігірім алдыңғы сорғыш шыныаяқ өтпен қоректенуі үшін орнында тұруға мүмкіндік береді. Олардың атауынан көрініп тұрғандай, *Fasciola gigantica* жалпақ құрттары ұзындығы 75 мм-ге дейін өсуі мүмкін, бірақ әйтпесе олардың кішкентай бауырларына ұқсайды [1-4].

Үй иесі жануар немесе адам болсын, өмірлік цикл өзгеріссіз қалады. Ересек бауыр билбордтары эмбриондалмаған жұмыртқаларды хосттың өт жолдарына шығарады, содан кейін олар нәжісіне өтеді. Иесі тоғанның немесе ағынның жанында немесе оның ішінде қоршаған ортада бұзылады. Жұмыртқалар су көзіне жеткенде эмбрионға айналады және олардан амфибиялық ұлулардың бірнеше түрінің бірі аралық хостты іздейтін еркін жүзетін мирацидиялар шығады. Мирацидий ұлулардың тініне тікелей енеді. Ішке кіргеннен кейін мирацидиялар бірнеше метаморфоздан өтіп, алдымен аналық редистерді тудыратын спороцисттерге айналады, олар өз кезегінде қыз редияларын шығарады. Эмбрион шарлары қызыл қызылдардың ішінде дамиды, олар кокляға айналады, олар қоршаған ортада қайтадан еркін жүзу үшін ұлулардан шығады [5].

Жалпақ құрттар көбінесе адамдарда метацеркария жұқтырған өсімдіктерді, мысалы, акрессияны жеген кезде инфекцияны тудырады. Метацеркариялар ұлулар сияқты он екі елі ішекте шығарылады және ішек қабырғасы арқылы перитонға енеді. Сол жерден олар бауыр паренхимасы арқылы өт жолдарына түспес бұрын басына көшеді. 3-4 айдан кейін олар ересектерде дамиды, олар негізінен үлкен өт жолдарын алып, күніне 20 000-нан астам жұмыртқа салады. Ересектер адам ағзасында емделусіз 13 жылға дейін өмір сүре алады [2].

Көші-қон метацеркариі бауыр паренхимасына зақым келтіреді, өткір белгілердің жиынтығына әкелетін қабыну және иммундық реакциялар каскадын тудырады. Ересектерге арналған билбордтар өт жолдарын ішінара немесе толығымен бітеп тастауы мүмкін, уақыт өте келе фиброзды, гипертрофияны және проксимальды билиарлы ағаштың кеш кеңеюін тудырады. Паразиттік жүктеме, әдетте, бауырдың зақымдану деңгейімен оң байланысты [1].

Fasciola инфекциясының Ғаламдық таралуы 2,4-тен 17 миллионға дейін бағаланады, бұл туралы әдетте хабарланбайды немесе диагноз қойылмайды. Америка Құрама Штаттарында аурудың оқшауланған жағдайлары негізінен саяхатшылар мен иммигранттарда байқалады. Ірі қара мен мал аурулары Америка Құрама Штаттарында жиі кездеседі және географиялық жағынан ерекшеленеді [6-7]. Фациолан Еуропа мен Азияға тән, кейде Солтүстік Африкада, орталық және Оңтүстік Америкада және Таяу Шығыста кездеседі, ал Америка Құрама Штаттары мен Кариб бассейнінде сирек кездеседі [8]. *Fasciola gigantica* Азиядағы, Тынық мұхиты аралдарындағы және Солтүстік Африканың кейбір бөліктеріндегі малды жұқтырады [3]. Африка мен Азияның кейбір бөліктерінде бұл 2 түр бір-біріне сәйкес келеді және олардың клиникалық көріністері бір-бірінен ажыратылмайды. Ірі қара мен қой - ең көп кездесетін қожайындар, бірақ жалпақ құрттар табиғатта басқа бірнеше жайылымдық жануарларды жиі жұқтырады. Мал шаруашылығы мен қой шаруашылығы кеңінен дамыған аймақтарда тұратын және шикі су өсімдіктерін, атап айтқанда акрессияны тұтынатын адамдар паразитті жұқтыру қаупі жоғары [1].

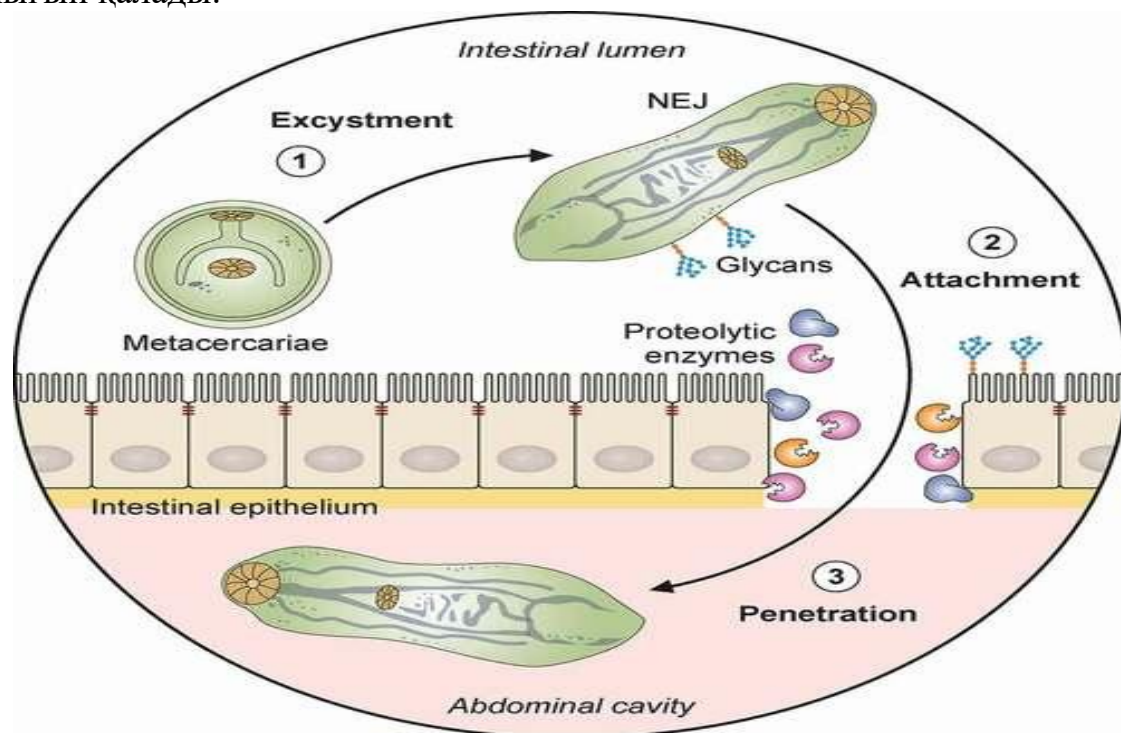
Жедел (бауыр) фаза, әдетте, метацеркарий ластанған су көзінен шыққаннан кейін 6-12 аптадан кейін басталады. Бірінші белгі, әдетте, өте жоғары қызба, содан кейін оң жақ гипохондридағы ауырсыну, гепатомегалия және кейде сарғаю. Дифференциалды қан анализі айқын перифериялық эозинофилияны көрсетеді. Науқастар көбінесе миалгия, есекжем, жүрек айну, анорексия және диареямен бірге жүреді. Бұл белгілер фасциолаларға жатады. бауыр паренхимасы арқылы өтетін және қабыну және иммундық реакциялар тудыратын жалпақ құрттар. Қосымша зертханалық диагностикалық кілттерге трансаминаит, анемия, эритроциттердің тұндыру жылдамдығы (ESR) және гипергаммаглобулинемия жатады. Ерте асқынулар сирек кездеседі, бірақ жоғары паразиттік жүктеме кезінде байқалуы мүмкін және асцит, гемобилия, субкапсулярлық гематомалар және сирек жағдайларда бауырдың ауыр паренхималық некрозы. Алайда, көп жағдайда өткір белгілер әдетте 6 апта ішінде жоғалады және инфекция созылмалы фазаға өтеді [1].

Ерте экстрапатикалық көріністер, әдетте, III типті (иммундық кешендердің тұндырылуы) немесе IV типті (IgE) жоғары сезімталдықпен байланысты. Реактивті эозинофильді пневмонит гельминтоздарға тән емес және әдебиетте жақсы сипатталған [9]. Хосттың иммундық жүйесін шамадан тыс белсендіру және қабыну реакциясы васкулитке әкелуі мүмкін. Жүректе бұл миокардитке әкелуі мүмкін, бұл өз кезегінде жүрек өткізгіштігінің бұзылуына әкелуі мүмкін. Мида церебральды васкулит фокустық неврологиялық бұзылуларға немесе құрысуларға әкелуі мүмкін, бірақ олардың барлығы өте сирек кездеседі. Жалпыланған лимфаденопатия жиі кездеседі [1].

Созылмалы (билиарлы) фаза, әдетте, өткір инфекциядан кейін шамамен 6 айдан кейін басталады, сол кезде флюкалар өт жолдарына түсіп, он жылға дейін немесе одан да көп уақытқа созылуы мүмкін. Бұл фаза әдетте асимптоматикалық болып табылады, бірақ кейде созылмалы эпигастрий ауруы және оң жақ гипохондрия, жүрек айну, құсу, диарея, гепатомегалия, сарғаю және дамудың кешеуілдеуі мүмкін. Перифериялық эозинофилия болуы екіталай. Жалпы өт жолдарының созылмалы обструкциясы дамуы мүмкін, бұл қайталанатын сарғаюға, холелитиазға, панкреатитке және одан да ауыр холангитке әкеледі. Ұзақ инфекция және / немесе жоғары паразиттік жүктеме гепатобилиарлық жүйенің созылмалы зақымдалуына әкеледі және созылмалы билиарлы циррозға, склерозды холангитке және тіпті холангиокарциномаға әкелуі мүмкін.

Фасциоланың ішектен бауырға көшуі әрдайым жақсы бола бермейді; кейде олар жоғалады. Эктопиялық фасциолез-бұл гепатобилиарлық жүйеден тыс инфекцияны білдіру үшін қолданылатын термин. Олар дененің кез-келген жерінде болуы мүмкін. Олардың болуы локализацияланған моноклеарлы эозинофильді инфильтрацияға әкеледі, бұл хосттың иммундық реакциясына байланысты тіндердің қайталама зақымдалуына әкеледі. Көбінесе олар жоғалған кезде іш қабырғасының тері астына түседі, бірақ сонымен бірге перитонеумге, ішек қабырғасына, өкпеге, жүрекке, миға, бұлшықетке немесе көзге түсуі мүмкін. Тері немесе май тінінің астына саяхаттайтын жалпақ

құрттар диаметрі 1-ден 6 см-ге дейін қозғалатын, қыштитын, эритематозды, ауырсынатын түйіндерді қалдырады, оларды көруге немесе пальпациялауға болады. Кейде түйіндер жұқтырылып, жергілікті абсцесске айналуы мүмкін[1]. Эктопиялық фасциолездің тағы бір сирек кездесетін түрі-Халзун синдромы немесе фарингальды фасциолез. Кейде оны Таяу Шығыста адамдар шикі бауыр жейтін аймақтарда көруге болады. Бұл жағдайда жұтылған бауырда тұратын метацеркария немесе жас ересек бифуркаттар фарингит немесе эзофагит тудыратын жоғарғы тыныс жолдарының немесе ас қорыту жолдарының шырышты қабығына жабысады. Сирек жағдайларда жоғарғы тыныс жолдарының ісінуі мен ісінуі соншалықты ауыр болуы мүмкін, науқастар тұншығып қалады.



Гельминттердің қорғаныс молекуласы, май қышқылдарын байланыстыратын ақуыздар, фасциолға тән гликандар және мирнқ негізгі қабынуға қарсы реакцияларды модуляциялайды, ал антиоксидантты сіңіргіш ферменттер тотықтырғыштармен зақымданудың алдын алу үшін үйлесімді жұмыс істейді. Осы стратегияларды біріктіре отырып, *Fasciola spp.* олар ондаған жылдар бойы өздерінің ірі сүтқоректілерінде өмір сүріп келеді, онда олар көбейіп, таралады, әлемдегі зоонозды құрттардың ең көп таралған паразиттерінің бірі болады.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі:

1. Mas-Coma S, Valero MA, Bargues MD. 2 тарау. Fasciola, lymnaeids және адам фасциолезі, аурудың таралуы, эпидемиология, эволюциялық генетика, молекулалық эпидемиология және күрес туралы Ғаламдық шолу. Паразитологияның жетістіктері. 2009; 69: 41-1466.
2. Срипа Б. тамақтан шыққан трематодоздың жаһандық ауыртпалығы. Лансолат жұқпалы аурулары. 2012; 12 (3): 171-826.
3. Чжан ХХ, Чвиклински к., Ху р. с., Чжэн В. Б., Шенг з. А., Чжан Ф. К. және т. б. транскрипцияның күрделі және динамикалық өзгерістері *Fasciola gigantica* гельминтіне

аралық ұлуларға және сүтқоректілердің соңғы қожайындарына бейімделуге мүмкіндік береді. BMC genomics. 2019; 206.

4. Хотез П., Бриндли П., Бетони Дж.М., Кинг С. Х., Пирс Э. Дж., Якобсон Дж. Гельминт инфекциясы: үлкен тропикалық аурулар, оларға тиісті көңіл бөлінбейді. Клиникалық зерттеулер журналы. 2008; 1186:

5. Толан Р. Фасциоз, Фациолан және *Fasciola gigantica* инфекцияларынан туындаған: ұмытылған тропикалық ауру туралы жаңартылған ақпарат. Зертханалық медицина. 2011; 42 (2): 107-16. 106.

6. Mazeri s, Rydevik G, Handel I., Bronsvort BMD, Sargison N. Фациолан инфекциясының Британдық малға сою массасына жету үшін қажет уақытқа әсерін бағалау. Ғылыми есептер. 2017; 7 (1):

7. Bennema SC, Scholte RG, Molento MB, Medeiros C., Carvalho Odos S. Фациолан Бразилиядағы ірі қара мал: деректердің қол жетімділігі және кеңістіктік таралуы. Revista do Instituto de Medicina Tropical de São Paulo. 2014; 56 (1):

8. Copeman DB, Copland RS. Бауыр бауырының ірі қара мен буйволға маңыздылығы мен ықтимал әсері. Сұрақ: GD Gray RSC және DB Copeman, редактор. Оңтүстік-Шығыс Азияда күйіс қайыратын жануарларды өндіруге кедергі ретінде бауыр қостотығын еңсеру. Асіар монографиялар сериясы. Канберра, Австралия: Австралиялық Халықаралық ауылшаруашылық зерттеулер орталығы; 2008ж. 1-34 Б.

9. Караведо М. А., Кабада М. М. адамның фасциозі: қазіргі эпидемиологиялық жағдайы және диагностика, емдеу және бақылау стратегиялары. Тропикалық медицина саласындағы зерттеулер мен есептер. 2020ж; 11: 149-586.

УДК 664.4

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЗИНОВОЙ КРОШКИ ТОО «ЭКО-ШИНА В ПРОИЗВОДСТВЕ БИТУМНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Максут Ф., Сабыр А.С., Темірбек А.Қ.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін: Мұнай битумының және полимерлі-битумды байланыстырғыштардың құрылымының қазіргі заманғы концепцияларын талдау битумды модификациялаудың перспективті бағыты үгінді резеңке қоспаларын пайдалану екенін көрсетті. Осыған байланысты жергілікті битум негізіндегі резеңке-битум байланыстырғыштарын алудың тиімді технологиясын іздеу. материалдар мен пайдаланылған шиналардың техногендік қалдықтары өзекті мәселе болып табылады.

Мақалада резеңке-битум байланыстырғыштардың негізгі эксплуатациялық сипаттамаларының өзгеруі туралы тәжірибелік деректер келтірілген - иненің ену тереңдігі, 00С және 250С кезінде, сақина мен шар бойымен жұмсарту температурасы, созылу және серпімділік, араластыру уақытына байланысты дайындалған. араластырғыштағы температура диапазоны 150-2200С. Температуралық режимді дұрыс анықтау – РБВ дайындау үшін оңтайлы температура – 150-1700С аралығындағы температура және араластыру уақыты 5-7 сағат, жұмысты үнемдеуге мүмкіндік береді. уақыт пен энергетикалық ресурстар, қондырғының өнімділігін арттыру және битумның жоғары тиімді модификаторы ретінде модификацияланған резеңке үгіндісінің әлеуетін ең жақсы түрде іске асыру.

Summary: Analysis of modern concepts of the structure of petroleum bitumen and polymer-bitumen binders showed that a promising direction for modifying bitumen is the use of crumb rubber additives. In this regard, the search for an effective technology for obtaining rubber-bitumen binders based on local materials and man-made waste from used tires is urgent. problem.

The article presents experimental data on changes in the main operational characteristics of rubber-bitumen binders - the depth of penetration of the needle, at 00C and 250C, softening temperature along the ring and ball, extensibility and elasticity, prepared depending on the mixing time in the temperature range 150-2200C in the mixer. Correct determination of the temperature regime - the optimal temperature for the preparation of RBV - the temperature in the range of 150-1700C and the mixing time of 5-7 hours, allow you to save working time and energy resources, increase the productivity of the installation and in the best way realize the potential of modified rubber crumb as a highly effective modifier of bitumen.

В последнее время все большее распространение получают технологии модификации нефтяных битумов различными полимерами, в том числе и резиновой крошкой. И если большинство полимеров, применяемых для модификации битумов, представляют собой продукцию химической промышленности, что не может не отражаться на повышении стоимости вяжущих, то резиновая крошка представляет собой продукт механической переработки резинотехнических многотоннажных отходов, имеющий стоимость, сопоставимую со стоимостью нефтяного битума. Согласно ориентировочным данным, в Европе ежегодно образуется около 2 млн т, а в США – 2,8 млн т изношенных шин [1,2].

Как известно, наиболее универсальным материалом для применения в качестве вяжущего при устройстве дорожных покрытий, является нефтяной битум, благодаря способности выдерживать без разрушения воздействие низких температур, температурных перепадов, различных деформационных нагрузок. В настоящее время в Казахстане работают 4 завода по производству дорожного битума, суммарной мощностью 1,2 млн тонн в год [1]. Отечественное производство полностью обеспечивает потребность дорожной отрасли. В 2016 году запущено основное производство битума на предприятии Каспийбитум. Анализ основных показателей Министерства энергетики РК за 2016-2019 годы показал, что объем производства битума с 2015 года вырос в 2 раза (рисунок 1).

Данная проблема имеет важное экологическое значение. В настоящее время изношенные шины практически полностью уничтожаются путем сжигания или захоронения в оврагах, свалках, что сильно загрязняет окружающую среду. Например, в Швейцарии отходы автопокрышек сжигаются почти полностью, а в США – 75 – 80 % [3].

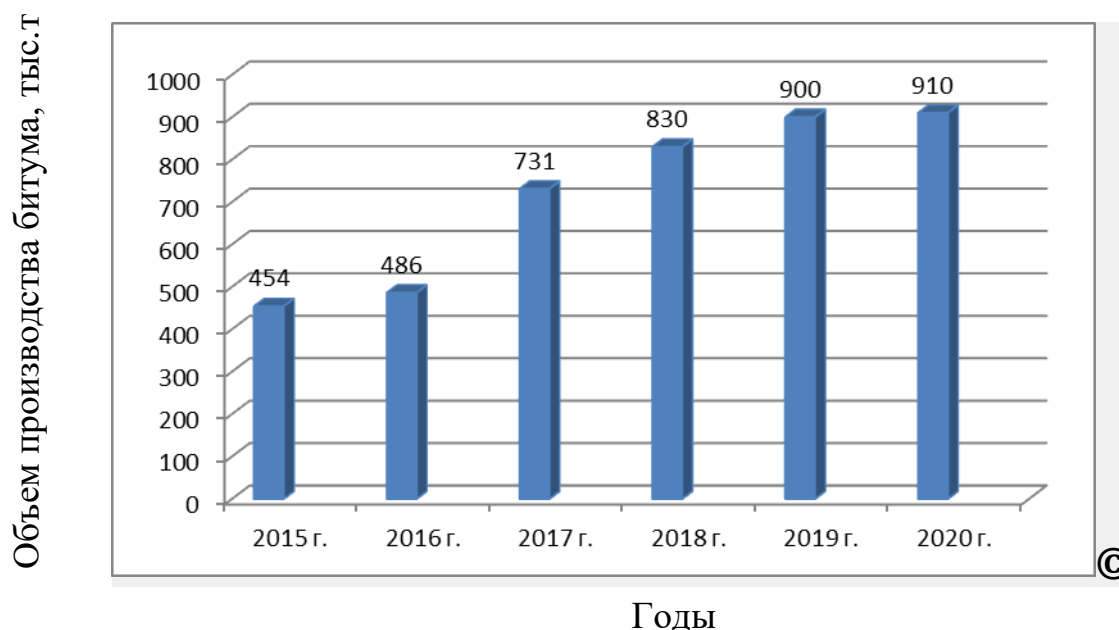


Рисунок 1 - Развитие битумной отрасли Республики Казахстан за 2015-2020 гг

В России 96 % отработанных автопокрышек просто вывозится на свалки. Изношенная шина разлагается в земле 150 лет. Воздействие на шины солнечного света, воды и минеральных веществ приводят к тому, что они выделяют токсические вещества, которые загрязняют грунтовые воды и атмосферу. Кроме того, места скопления отработанных шин служат благоприятной средой обитания и размножения грызунов и насекомых, которые часто являются разносчиками различных заболеваний. Необходимо также учитывать тот факт, что шины обладают высокой пожароопасностью. Кроме очевидного вреда от разлагающейся резины и проникновения в воздух, воду и землю, в одной тонне старых покрышек содержится около 650 кг. резины и до 340 кг корда, которые можно использовать снова, тем самым экономя природные ресурсы. Ежегодный объем образования изношенных шин в РК: 100,000 тонн. Объем переработки изношенных шин (в 2016 году), % 13-15%. Годовая суммарная производственная мощность реально действующих предприятий РК по переработке изношенных шин (приблизительно) 60,000 тонн. По предприятию «ЭКО Шина» переработка изношенных шин составляет 4000 тонн в год, а выпуск резиновой крошки - 3200 тонн в год [4].

В работе был использован битум Шымкентского битумного завода ТОО «Газпромнефть-Битум Казахстан». Производительность завода 500 тонн битума в сутки. Сырьем для производства битума является гудрон (тяжелый нефтяной остаток вакуумной перегонки), Резиновая крошка – это вторичное сырье ТОО «ЭКО Шина» [5]. Фотография резиновой крошки представлена на рисунке 2. Физико-механические характеристики резиновой крошки приведены в таблице 1.



Рисунок 2 - Резиновая крошка

Сопоставительные исследования эффективности разных способов модификации битумов показали, что перспективным направлением модификации битумов является использование добавок резиновой крошки. На основе экспериментальных данных проводили определение оптимальной температуры введения модифицированной резиновой крошки в битум на основе анализа кривой зависимости времени смешивания от температуры в смесителе. Известно [5,6], что при увеличении температуры смешивания компонентов время, затрачиваемое на диспергирование резиновой крошки, уменьшается неравномерно, а зависимость имеет вид кривой, по которой можно установить наиболее приемлемые условия технологического процесса. Для построения этой зависимости потребовалось приготовить серию образцов РБВ при различной температуре и определить продолжительность процесса в каждом случае. Изменение характеристик получаемых образцов позволяет оценить влияние выбранной температуры и продолжительности смешивания на качество конечного продукта. Для этого для каждого приготовленного образца РБВ были определены температура размягчения, пенетрация и растяжимость 25°C. Для испытаний была использована композиция: битум БНД 70/100 и модифицированная резиновая крошка, диспергированная в битуме с образованием трехмерной пространственной структуры. Приготовление образцов РБВ заключалось в нагреве определенной массы битума до заданной температуры – в пределах 140–220°C и в постепенном введении расчетного количества порошкообразной модифицированной резиновой крошки полимера при постоянном перемешивании. После внесения всей массы резиновой крошки, каждые 45 минут проверяли однородность продукта согласно ГОСТ Р 52056-2003 [7,8].

Таблица 1 – Показатели резиновой крошки ТОО «ЭКО - Шина», используемой для получения РБВ

Показатели	Значение
Чистота резиновой крошки	99,8%
Включения металла	менее 0,1%
Включения текстильного волокна	в пределах 0,2%
чистота сепарации по фракциям	высокая
Цвет	черный
Эффект термоокисления	отсутствует
Плотность	0,35 -0,45
Вулканизация, 0С	155
Условная прочность растяжения, МПа	14,7
Относительное удлинение, %	500 -750
Сопротивление раздиру, кН/м	59 - 88

В результате проведенных экспериментов было установлено, то при температуре ниже 140⁰ С время диспергирования резиновой крошки в битуме составляет более 4 часов. Это значение представляется в рамках данных исследований максимальным, так как при большей продолжительности стадии диспергирования резиновой крошки производительность всего процесса приготовления РБВ не может считаться рентабельной. Оптимальным является 5-7 часов перемешивания. Верхнее значение температуры эксперимента 220⁰ С, из-за того, что при этом начинает активно протекать термическая деструкция резиновой крошки.

Таким образом, оптимальной температурой приготовления РБВ является температура в интервале 150-170⁰ С. При этом необходимо отметить, что при сокращении продолжительности смешивания компонентов при одновременном увеличении температуры процесса в полимерно-битумном вяжущем интенсивно протекают процессы, при которых изменяются эксплуатационные показатели вяжущего. Можно отметить, что правильное определение температурного режима позволяет сэкономить рабочее время и энергоресурсы, увеличить производительность установки и наилучшим способом реализовать потенциал резиновой крошки, как высокоэффективного модификатора битума.

Список использованной литературы:

1. К.К.Сырманова, Ж.К.Алипбекова, Боташев Е.Т. Анализ использования полимерно-битумных вяжущих в Казахстане и за рубежом Труды международной научно-практической конференция «Ауэзовские чтения-17::новые импульсы науки и духовности в мировом пространстве» Шымкент 2019-стр 280-283
- 2.Разгон Д.Р. Вторичное использование и переработка изношенных шин. 2004/1/7 [Электрон. ресурс] : [статья] / Д.Р. Разгон.
3. Прокопец В.С. Модификация дорожного асфальтобетона резиновыми порошками механоактивационного способа получения: монография / В.С. Прокопец, Т.Л.Иванова. – Омск: СибАДИ, 2012. –116 с.
4. Сырманова К.К., Агалакова Е.И., Ахметова К.А., Жумабай Н.С. Использование вторичного сырья в производстве товаров народного потребления на ТОО «ЭКО-Шина» эффективный путь ресурсосбережения региона Труды республиканской студенческой научной конференции на тему «Молодежь Мәңгілік ел-гарант независимости» по

естественным, техническим ,социально –гуманитарным и экономическим наукам,2021,том1, с.23-25

5. Колбановская А.С., Михайлов В.В. Дорожные битумы. М., Транспорт2003, – 284 с.

6. Гун Р.Б. Нефтяные битумы. М. «Химия»,2003. – 432 с.

7. Гуреев А.А., Чернышева Е.А., Коновалов А.А., Кожевникова Ю.В.

8. Гохман Л.М. Применение полимерно-битумных вяжущих в дорожном строительстве / Л.М. Гохман // Дорожная техника и технологии. – 2001. – № 5.,с.65 – 70.

УДК 636.933.2.082

БИОХИМИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ КУЛЬТУР ИЗ МОЛОКА ПРИ БРУЦЕЛЛЕЗЕ КРУПНОГО РОГАТОГО СКОТА

Махамбетали К.Ж. - студент группы Вет.н.-18-15к.
Научный руководитель: д.с/х.н.,профессор Асылбеков Б.Ж.
Колледж ЮКУ им. М. Ауэзова, г.Шымкент, Казахстан

Түйін: Қазіргі уақытта ірі және ұсақ қара малдың бруцеллезі ретінде қауіпті аурудың алдын алу, жою және оларды жедел диагностикалаудың жаңа әдістерін тәжірибеге енгізу өте өзекті болып табылады. Бруцеллезбен ауыратын жануарлардың анықтаудың қазіргі әдісі аз тәжірибелік және сезімтал емес, сонымен қатар тиімділігі төмен. Сонымен қатар, бүгінгі таңда жануарлардың бруцеллезін диагностикалау тестілері өте ұзақ (30 күн) және арнайы жабдықталған қымбат зертханаларда өткізіледі. Сондықтан жануарлардың бруцеллезі ретінде қауіпті ауруды диагностикалау үшін осы проблеманы шешудің жаңа жолдары табылды. Зерттеудің мәні: ірі қара және ұсақ мал бруцеллезін жедел диагностикалау үшін олардан түсті SR –антигендік диагностиканың қажетті дозасын бір мезгілде дайындай отырып, малдан бөлінген бруцеллалардың S-R-дақылдарын дайындауға қосуда. Осыған байланысты, қазіргі уақытта жануарлар арасында бруцеллездің қауіпті ауруын жою үшін оларды тез диагностикалаудың жаңа әдістерін тәжірибеге енгізу өте өзекті болып табылады. Ауыл шаруашылығы жануарларындағы бруцеллезді диагностикалау үшін іс жүзінде серологиялық, аллергиялық және бактериологиялық зерттеу әдістері қолданылады. Осыған байланысты, ветеринарлық тәжірибе үшін жануарлардың бруцеллезін диагностикалаудың заманауи экспресс-әдістерін жүргізудің маңызы орасан зор.

Summary: Currently, the introduction of new methods of prevention, elimination and rapid diagnosis of dangerous diseases such as brucellosis in large and small cattle is very relevant. The current method of detecting animals with brucellosis is not only less experimental and insensitive, but also less effective. In addition, today Tests for the diagnosis of brucellosis in animals are carried out for a very long time (30 days) and in expensive specially equipped laboratories. Therefore, new ways to solve this problem have been found to diagnose a dangerous disease as brucellosis in animals. The essence of the study: for the rapid diagnosis of brucellosis of cattle and small cattle, it is included in the preparation of S –R-cultures of brucelluses separated from livestock with simultaneous preparation of the required dose of color SR-antigenic diagnostics from them. In this regard, it is currently very relevant to introduce new methods of their rapid diagnosis into practice in order to eliminate the dangerous disease brucellosis among animals. In practice, serological, allergic and bacteriological research methods are used to diagnose brucellosis in farm animals. In this regard, the implementation of Modern Express methods for diagnosing brucellosis in animals is of great importance for veterinary practice.

В республике такая опасная инфекционная болезнь как бруцеллез среди животных зарегистрировано во всех животноводческих регионах. К тому же, не

исключает возможность заноса возбудителя бруцеллеза и в остальные благополучные хозяйства республики. В этой связи, настоящее время для ликвидации опасного заболевания бруцеллеза среди животных внедрение в практику новых методов их быстрой диагностики является весьма актуальной.

Бруцеллез - инфекционная хроническая болезнь многих видов домашних и диких животных и человека, характеризующаяся абортами, задержанием последа, эндометритами, расстройством воспроизводительной способности животных, бурситами, гигромами и артритами и др. последствиями [1].

К бруцеллезу восприимчивы почти все виды животных, но особенно крупный и мелкий рогатый скот, буйволы, свиньи. Взрослые половозрелые животные более восприимчивы, чем молодые. Источником возбудителя инфекции являются больные бруцеллезом животные, особенно в период клинического проявления болезни, где из организма больного животного бруцеллы выделяются с околоплодными водами, плодными оболочками, абортрованными плодами, выделениями из половых органов. Также возбудитель может выделяться с молоком, мочой, калом, спермой. У коров бруцеллы могут сохраняться в вымени до 7-9 лет, у овец - до 2-3 лет, у самцов в семенниках - до 9 лет. Факторами передачи служат корма, вода, кормушки, предметы ухода, одежда обслуживающего персонала, контаминированные возбудителем. Заражение животных происходит главным образом алиментарным путем, а также половым и контактным путями. От больных бруцеллезом животных могут заражаться люди, для которых наиболее опасен возбудитель бруцеллеза овец и коз. У крупного и мелкого рогатого скота бруцеллез может протекать в виде эпизоотии, у других видов животных - спорадических случаев.

В ходе исследования [2] считает, что при бруцеллезе, особого внимания заслуживает получение культуры из молока сельскохозяйственных животных. При этом, забор молока у овец, коров, верблюдов и коз рекомендуется проводить путем сдаивания его последних порций из каждого соска вымени по 10 мл в стерильную посуду. Если исследовать молоко в течение первых суток не удастся, то его консервируют добавлением сухой борной кислоты 1 %, генцианвиолета 1:25 000. Для исследования молока из больших емкостей забирают 100 мл верхнего слоя, затем перемешивают и набирают еще 100 мл.

Не редко, для культивирования бруцелл применяют печеночно-глюкозо-глицериновый бульон и агар, сывороточно-глюкозный и картофельный агары, среды с генцианфиолетом или малахитовой зеленью, среду *Кроля*. На ЖИД - *тих* средах бруцеллы вызывают равномерное помутнение и пристеночное кольцо. На плотных средах образуются округлые, гладкие, прозрачные или серовато-белые с голубоватым оттенком колонии. Из лабораторных животных к возбудителю восприимчивы морские мишки, в меньшей степени - белые мыши. Бруцеллы относительно устойчивы к действию различных физических и химических факторов. Прямые солнечные лучи убивают их за 4,5 ч, в йоде бруцеллы сохраняются более 5 месяцев, в навозе - до 120 дней, и моче - до 4 дней, в почве - 5 месяцев, в плодных оболочках - 120 дней и охлажденном

молоке - 6-8 дней, в кислом молоке - 1-4 дня, в масле - 30 дней, в сырах - 42 дня, в замороженном мясе - 320 дней, в засоленных шкурах - 2 месяца, в шерсти - 3-4 месяца. При температуре + 60°C бруцеллы погибают через 30 мин, при +80. +85°C - через 5 мин, при +100°C - мгновенно. Такие дезинфицирующие средства, как хлорная известь, хлорамин, гидроксид натрия в концентрации 2-3 %, убивают бруцелл в течение 5 мин; 0,5% -й раствор глютарового альдегида и 5% -й раствор фенолята натрия обезвреживают возбудителя в течение одного часа.

В настоящее время профилактика и ликвидация опасного заболевания как бруцеллез крупного и мелкого рогатого скота и внедрение в практику инновационных методов их экспресс диагностики является весьма актуальной. К тому же, прежние методы выявления больных бруцеллезом животных ныне оказываются менее практичными и не чувствительными, к тому же мало эффективными. Кроме того, существующие в данное время тесты по диагностики бруцеллеза животных оказываются весьма длительными (30 дней) и проходят в специально оборудованных дорогостоящих лабораториях.

Дело в том, что для диагностики бруцеллеза у сельскохозяйственных животных на практике применяют серологический, аллергический и бактериологический методы исследования. Наиболее достоверным методом диагностики бруцеллеза является бактериологический. Однако к существенным недостаткам бактериологического метода исследования относится невозможность его для массовой прижизненной диагностики, значительная сложность и длительность получения результата. В связи с этим, очевидна актуальность разработки более чувствительных и доступных для ветеринарной практики современной экспресс-методов диагностики бруцеллеза животных.

Наш метод заготовки S –R -культур бруцелл выделенных от скота, с одновременным изготовлением из них необходимой дозы цветного SR-антигенного диагностиума для экспресс диагностики бруцеллеза крупного и мелкого рогатого скота доказал свою эффективность. При этом, основными преимуществами результатов наших исследований являются:

- весьма быстрое получение результатов диагностики (всего за 3-4 минут);
- не требуют больших вложений(затрат) и использование дополнительных приборов, оборудования и др.;
- вероятность выявления до 98% больных бруцеллезом животных;
- дает возможность диагностировать болезнь в полевых условиях и непосредственно на местах содержания животных.

Более того, используемый в практике животноводства метод старой диагностики бруцеллеза животных уже оказались не эффективными и в плане вероятного выявления имеют сравнительно слабую диагностическую ценность. К тому же, результаты прежней диагностики оказываются весьма длительными (3 дня и более) . Поэтому в диагностике опасного заболевания, как бруцеллез крупного и мелкого рогатого скота, крайне необходимо применять новые,

современные пути решения данной проблемы и незамедлительного внедрения их в практику животноводства.

В этой связи, нами впервые были проведены совместные научно-экспериментальные исследования [3] на базе КазНИИ ветеринарии, где были получены положительные результаты по использованию нового метода для экспресс диагностики опасного заболевания бруцеллеза животных.

Внедрение в практику животноводства нового метода экспресс-диагностики опасного заболевания бруцеллеза крупного и мелкого рогатого скота, с достаточно высоким уровнем чувствительности по сравнению с ныне используемыми биофабричными антигенами, будет пользоваться весьма значительным спросом не только в хозяйствах нашей республики, но и в других странах мира.

Список использованной литературы:

1. Студенцов К. П. Бруцеллез животных-Алма-Ата:Кайнар,1975,-238с.
2. Кисленко В. Н. Ветеринарная микробиология и иммунология. М., Колос. 2012г. 115с.
3. Тургенбаев К.А., и др. Результаты изучения патогенности выделенных от крупного рогатого скота микобактерий //Вестник сельскохозяйственной науки Казахстана. - Алматы, 2010. - № 6. -С.54 - 57.

ӨОЖ: 581.4

ОҚУШЫЛАРДЫҢ ЛОГИКАЛЫҚ ОЙЛАУ ҚАБІЛЕТІН ДАМУ

Музапбарова Ф.У., Асанов И.Э., Сарманова А.Ж. - 4 курс студенттері
Ғылыми жетекшісі: Ибрагимов Т.С, биология ғылымдарының кандидаты,
профессор міндетін атқарушы
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассмотрены пути развития способности к мышлению и самостоятельной активной, целенаправленной, познавательной деятельности учащихся, приобщения к творчеству.

Summary: The article considers the ways of developing the ability to think and independent active, purposeful, cognitive activity of students, introduction to creativity.

Еліміздегі әлеуметтік-экономикалық, мәдени өзгерістер, ақпараттар ағымының жедел қарқынмен артуы, әлем кеңістігіндегі білім беру үдерісі дамуының тенденциялары жалпы орта білім берудегі терең өзгерістерді талап етеді. Сондықтан оқушыларды шығармашылыққа баули отырып кеңінен, ойлауға қабілетті болуына негізделген білім жүйесі қажет. Оқушы ақпаратты, іс-әрекет тәсілдерімен бағалау өнімдерін қамтитын қоғамдық тәжірибенің үзіндісі жөнінде оқытушының беретін білімімен шектеліп қана қоймай, оны ары қарай өз бетінше белсенді, нысаналы танымдық іс-әрекеті нәтижесінде игеруі тиіс [1]. Осыдан келіп оқушылардың танымдық ізденім-паздығын дамытуды арнайы ұйымдастыру-оқу процесін ойдағыдай ұйымдастырудың негізгі шарты болып табылады. Мектеп оқушыларының танымдық ізденімпаздығын қалыптастыру мәселесіне педагогтардың, психологтардың, әдіскерлердің көптеген еңбектері арналған. Бұл проблеманың кейбір қырлары

тамыры тереңге бойлайтын көне замандардан бастау алған. Сократтың өзі оқыту процесінде оқушылардың танымдық белсенділігімен іздемпаздығын арнайы басқарып отырудың қажет-тігі туралы айтып кеткен болатын [2].

Мектеп түлектеріне жоғары технологияландырылған қоғам мен ақпарат-тық технологиялар әлемінде өмір сүруге және қызмет етуге тура келеді. Сол себепті жалпы орта білім беру жүйесіне енетін пәндердің едәуір бөлігін құрайтын жаратылыстану пәндері ерекше назар аударуды қажет етеді. Жалпы мақсаттық функцияларымен және пәнаралық байланыстарымен біріккен жаратылыстану пәндері қоршаған дүниені ғылыми түсінудің іргетасы болып табылады, оқушылардың табиғат пен техника құбылыстарын зерттей және түсіндіре алу біліктерімен қарулануына, қоғамның экономикалық және мәдени дамуындағы ғылымның рөлін түсінуге, табиғаттың бөлігі ретіндегі адамға табиғат дүниесін ғана емес, ондағы өзінің орнын да саналы түсінуге ықпал етеді [3]. Өйткені қалыптасып келе жатқан тұлғаның табиғат дүниесімен қатынасы жаратылыстану-ғылыми білім арқылы ғана барабар игерілуі мүмкін.

Жұмыстың мақсаты: Жалпы биология сабағында оқушылардың ойлау қабілетін арттыру арқылы танымдық ізденімпаздығын қалыптастыру.

Осы мақсатқа жету үшін төмендегі міндеттерді қойдым: мектепте жаратылыстану бағытындағы биология пәндерін оқытуға қатысты білім мазмұнын бағдарлы саралауды теориялық тұрғыда негіздеу; танымдық іс әрекеттің дербестігін қалыптастыратын өзіндік жұмысты ұйымдастыру мен оқу міндеттерін іріктеп шешетін факторлар мен шарттарды айқындау; әртүрлі бағдардағы жоғарғы сынып оқушыларының оқу-танымдық іс-әрекеті мен нақты қабілеттіліктерінің ерекшеліктерін айқындау негізінде биология пәндерінен бағдарлы сараланған білім берудің теориялық моделін құру; мектептің жоғары сыныптарында жаратылыстану бағытындағы биология пәндерін оқытудың әдістемесін жасау және оның тиімділігін тәжірибелік-эксперименттік жолмен тексеру.

Мұндағы зерттеу нысанымыз – жалпы білім беретін мектептің жоғары сыныптарында жаратылыстану бағытындағы биология пәндерін оқыту үдерісі.

Зерттеу әдістері: философиялық, психологиялық, педагогикалық, әдебиеттерді теориялық талдау; сауалнамалар, топтық және жеке әңгімелесулер; жеке тұлғаны зерттеу; жеке тұлғаның таным процестерін, диагностикалау әдістері.

Оқушылардың алғашқы жаратылыстану-ғылыми сауаттылығы кіріктірілген «Жаратылыстану» бағытындағы биология пәндері арқылы қалыптастырылады, онда физикалық, биологиялық, химиялық білім элементтері осы пәндердің мазмұнына енгізіледі.

Қазіргі кезде көптеген оқушылар табиғат заңдылықтарын, олардың дәлелденуін, қорытындылануын түсінуде қиындықтарға кездеседі, жаратылыстану бағытындағы биология пәндерінің мазмұнын әртүрлі оқушылардың қабылдауында елеулі алшақтық байқалады. Оның себептерінің қатарына жаратылыстану бағытындағы биология пәндеріне бөлінетін сағатқа, оқу бағдарлама-ларының ғылыми ақпарат ауқымының арттырылуына бағдарлануын,

білім берудің құндылық-мәнділік компонентіне мән берілмеуін жатқызуға болады [4]. Сонымен қатар бағдарлы сыныптарда жаратылыстану пәндерінен сараланған білім беру тәжірибесінің болмауынан оны жүзеге асыруда психологиялық-педагогикалық та, әдістемелік сипаттағы да бірқатар проблемалар туындап отыр. Сондықтан мектептегі жаратылыстану бағытындағы биология пәндерін оқытудағы жақсы дәстүрлерді жоғалтып алмай және олардың жетістіктерін арттыра отырып, тұлғаның қалыптасуы тұрғысынан бұл цикл пәндерін бағдарлы сыныптарда оқыту мүмкіндіктерін іздестіру өзекті мәнге ие болуда.

Тұлғалық бағдарланған білім беру өзінің мәні бойынша оқушылардың интеллектуалдық дамуының деңгейін, биология пәні бойынша дайындығын, олардың қабілеттіліктері мен бейімділіктерін ескере отырып, оқытуға саралау тұрғысынан қарауды ескереді [5]. Бұл саралаудың білім беру жүйесінің көптүрлілігін жүзеге асырудағы, оқытуды даралаудағы, оқушылардың танымдық белсенділігін, қабілеттіліктерін, бейімділіктерін, ойлау қабілетін дамытудағы әр түрлі рөлімен анықталады. Саралап оқыту әрбір оқушының қабілеттілігінің дамуына, өзін-өзі дара көрсете алуына, өзіндік әлеуетін анықтауына ықпал етеді. Саралауды оқушыларды топтау және әр түрлі топтардағы оқыту үдерісін түрліше құру арқылы тұлғаның дара-типологиялық ерекшеліктерін ескеру ретінде анықтауға болады [2].

Сондықтан жалпы білім беретін мектептің жоғары сыныптарына арналған жаратылыстану бағытындағы биология пәндерінің мазмұнын бағдарлы саралаудың теориялық және практикалық негіздерін анықтау қажеттілігі мен педагогикалық ғылымда және практикада бұл мәселенің жеткілікті деңгейде зерттелмеуі арасында қарама-қайшылықтар туындайды.

Бұл қарама-қайшылықтардан мектептің жоғары сынып оқушыларының нақты дүниеге қатысты құндылық бағдарларының қалыптасуына, ойлау іс-әрекеті мен интеллектуалдық деңгейлерінің дамуына ықпал ететін бағдарлы оқыту жағдайындағы жаратылыстану пәндерінің мазмұны қандай болуы тиіс және оны анықтауда қандай теориялық қағидаларды басшылыққа алу керек деген зерттеу проблемасы туындайды.

Қазіргі заманның ғылыми талаптарына сәйкес оқушылардың ойлау қабілетін арттыру арқылы танымдық ізденімпаздығын қалыптастыруды оқу-тәрбие үдерісінде мақсатты түрде жүзеге асыру қажеттілігі анықталды. Жалпы биология сабағында оқушылардың танымдық ізденімпаздығын қалыптастыру мақсатында деңгейлік тапсырмаларды құрастыру және оны жүзеге асыру арқылы оқушылардың ой-өрісінің даму мониторингі жасалынды.

Сондықтан жалпы мұғалімдердің оқушының танымдық ізденімпаздығын қалыптастыру проблемасы өзекті мәселелердің бірі болуы тиіс, себебі қоғам мүшелерінің білімдарлығы, түрлі жағдайларға бағдарлануы, алдына қойылған міндеттерді шешудің қолайлы тәсілдерін тандай білуі көбінесе олардың білімділігі мен біліктілігіне байланысты.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Беркімбаев К.М., Керимов Л.К., Садуова Ж.Н. Қазіргі педагогикалық технологиялар: оқу-

әдістемелік құрал.- Алматы, 2008. - 76б

2. Салпынова Қ.Қ Жаратылыстану пәнінің үздіксіз танымдық деңгейін көтеру.«Туризм дамуының экологиялық-географиялық мәселелері» атты халықаралық ғылыми - практикалық конференция материалдары. А.:2009.-347-350б.

3. Жұматаева Б. Деңгейлеп, саралап оқыту технологиясы. Биология және салауаттылық негізі-2005.-№2.- 34-44б.

4. Салпынова Қ.Қ Танымдық қызығуды дамыту. Қазақстан мектебі – 2007, Алматы, № 4 – 42-44б.

5. Мырзабаев А.Б. Биологияны оқыту әдістемесі : оқу құралы - Қарағанды : ЖШС "САНАТ-Полиграфия" баспасы, 2006. - 344бс.

ӘОЖ: 378:016:57.

БИОЛОГИЯ САБАҚТАРЫНДА ЖЕКЕ ТҮЛҒАҒА БАҒЫТТАП ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІНІҢ МӘСЕЛЕЛЕРІ

Мұрат К.М., Ержан И.К.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассматриваются вопросы совершенствования методики преподавания биологии в условиях перехода на новый государственный образовательный стандарт который направлен, на формирование знания и активное отношение учащихся на уроках биологии, применение учителями информационных технологий, технологий лично-ориентированного обучения.

Summary: The article discusses the issues of improving the methodology of teaching biology in the conditions of transition to a new state educational standard, which is aimed at the formation of knowledge and active attitude of students in biology lessons, the use of information technologies by teachers, technologies of personality-oriented learning.

Оқыту әдістерін жетілдіру оқушыларға өз қабілеттерін ашуға, жоғары технологиялық бәсекеге қабілетті әлемде бағдарлауға мүмкіндік беруі тиіс. Сондықтан, қазіргі заманғы мұғалім біліктілікті үздіксіз жетілдіруге, жаңашыл мінез-құлыққа негізделген білім берудің даралануын, жоспарланған нәтижеге жетуді қамтамасыз ететін жаңа технологияларды меңгеруі тиіс. Әрбір мұғалім жаңашыл болып, өзінің жеке қасиеттеріне сәйкес келетін әдістемесін табуы керек.

Бздің жаңа мектептегі Ұлттық білім беру бастамасының бағыттарының бірі-жаңа білім беру стандарттарына көшу. Олар, ең алдымен, білім беріп қана қоймай, балада оларға белсенді көзқарас қалыптастыруға бағытталған. Балаларды үйрету іскерліктерін дамыту, өзгермелі кеңістікте қажетті ақпаратты таңдап ала білу дағдыларын сомдауға үйрету.

Бүгінгі таңда білім беруді дараландыруды, жоспарланған нәтижелерге қол жеткізуді, үздіксіз кәсіби жетілдіруге, инновациялық мінез-құлыққа негізделген технологияларды игере алатын мұғалім қажет.

Мұғалім өзінің пәнін терең білуі керек, әртүрлі әдістемелік құралдарды игеруі тиіс. Психологиялық-педагогикалық дайындық жоғары деңгейде болуы қажет. Мұғалімнің жаңа буын стандартын жүзеге асыруға дайындығы көп нәрсені анықтайды: оның тиісті құндылық бағдарларының болуы, өз мамандығына, пәніне деген сүйіспеншілігі. Тәжірибе көрсеткендей, сүйікті

мұғалім оқытатын пән көбінесе оқушының сүйікті пәніне айналады. Еліміздің көптеген мектептері қазірдің өзінде инновациялық қызметке енгізілген, өйткені олар қазіргі уақытта инновациясыз табысты болу және педагогикалық шеберліктің тиісті деңгейін сақтау мүмкін емес екенін түсінеді [1].

Тұлғаға бағытталған оқытудың негізгілерінің бірі "дамытушылық көмек"қағидаты болып табылады. Ол адамға дайын мағұлматтарды беру емес, ол үшін оның проблемаларын шешу емес, оған өзін-өзі сезінуге, оның өзіндік белсенділігін және ішкі күштерін ояту, ол өзі таңдау жасап, шешім қабылдап және сол шешімге жауапты болуы.

Жеке тұлғаға бағытталған оқыту мыналарды қамтиды:

- әр оқушының ерекшеліктерін білу;
- оқушылардың пәндік тәжірибесін қолдану;
- өздігінен мақсат қою;
- мүмкін болатын барлық кезеңдерде таңдау жағдайларын жасаңыз;
- сәттілік жағдайын құру;
- оқу материалын менгерудің әртүрлі дидактикалық әдістері мен әдістерін қолдану;
- әр сабақтан кейін міндетті түрде рефлексия жүргізу.

Сондықтан сабақтың әр кезеңінде жеке тұлғаға бағытталған оқыту әдісін қолдану қажеттілігі туындайды:

Өзектендіру -сабақтарда алынған білім өзекті емес, бірақ талдау тақырыбына айналатын оқушылардың өмірлік тәжірибесі (мысалы, егер сіз бақаны қолыңызға алсаңыз, сүйел пайда болады ма? немесе: кейбіреулерде көгілдір қан бар деп айтылады - бұл рас па?) деген сияқты сұрақтар.

Мотивация және мақсат қою - мұғалім оқушылардың өз іс-әрекеттерін ынталандыру және мақсат қою үшін жағдай жасауға тырысуы керек: мысалы, білімнің жетіспеушілігін анықтау - гипотезаны ұсыну –

Неліктен құрт бауырымен жылжиды,

Ол жүгірмейді және жүрмейді?

Тез қозғалғысы келмейді –

Мүмкін ол өте жалқау шығар?

Сіз қалай ойлайсыз: құрттар неге баяу қозғалады?

Жаңа оқу материалын зерттеу - жеке тұлғаға бағытталған сабақта білім беру стандартын игеруге жағдай жасалады (сабақтың дидактикалық мақсаты: үйрету немесе таныстыру емес, жағдай жасау!), оқушылардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып дағдыларды бекітумен жеке тапсырмаларды кеңінен қолданылуы, олар көп болуы керек, сондықтан оқушы өз ерекшеліктеріне сүйене отырып, өзіне ұнайтын тапсырманы таңдай алады.

Сабақты қорытындылау, рефлексия-оқушылардың өз іс-әрекеттері мен оның нәтижелері туралы хабардар болуы.

Үй тапсырмасы - 2 бөлімнен тұруы керек: міндетті және оқушылардың таңдауы бойынша тапсырмалар.

Көбінесе оқу процессінде проблемалық-дамытушылық оқыту технологиясын қолдану тиімді. Проблемалық оқытудың келесі үш әдісі тиімді:

- проблемалық мәлімдеме (оқушыларда жеткілікті білімі болмаған жағдайда ең қолайлы);

- іздену әңгімесі оның барысында оқушылар бұрыннан белгілі материалға сүйене отырып, мұғалімнің басшылығымен проблемалық сұраққа жауап іздейді және өз бетінше табады;

-оқушылардың тәуелсіз ізденулері және зерттеу іс-әрекеті тәуелсіз іс-әрекеттің ең жоғары формасы болып табылады және олар ғылыми болжамдарды құруға қажетті жеткілікті білімге ие болған кезде ғана мүмкін болады, сонымен қатар гипотеза жасай алады.

Қашықтықтан білім беру элементтерін заманауи білім беру процесіне енгізу инновациялық және өзекті болып табылады. Осылайша, қашықтықтан оқыту технологиялары заманауи оқушының жан-жақты дамуына мүмкіндік береді, сонымен қатар жаңа мемлекеттік стандарттарға көшуге байланысты бірдей маңызды болып табылатын әмбебап оқу әрекеттерін қалыптастыруға ықпал етеді. Шынында да, қазіргі білім беру жүйесінің маңызды міндеттерінің бірі - әр оқушыға қажетті құралдар мен әдістерді қолдана отырып, оқу іс-әрекетін өз бетінше жүзеге асыруға, оқу іс-әрекеті мен оның нәтижелерін бақылауға және бағалауға мүмкіндік беретін жиынтық қалыптастыру [2].

Жаңалығы жаңа ақпараттық жүйені, сондай-ақ оқу іс-әрекетін ұйымдастырудың жаңа формаларын қолданудан тұрады: биологияны оқытуда әртүрлі интернет-ресурстарды пайдалану, білім беру процесінде оқушының рөлін нақты ауыстыру, барынша тәуелсіздікпен өзін-өзі тәрбиелеу.

Оқытудағы қашықтықтан оқыту технологиясының басты артықшылығы-әр оқушының жеке ерекшеліктеріне сүйене отырып, оқу материалының деңгейі мен формасын бейімдеу арқылы оқытуды дараландыру. Сондай-ақ, жеке оқу режимін ұйымдастыруға, оқу жүктемесінің сағат санын азайтуға, компьютерде өткізілетін уақыт мөлшерін қалыпқа келтіруге, қажет болған жағдайда зерттелетін материалға қайта оралуға мүмкіндік бар.

Биологияны оқытуда желілік және қашықтықтан оқыту технологияларын қолдану шексіз мүмкіндіктерге ие. АКТ көмегімен мен танымдық белсенділікті жандандыру, сараланған, дараланған, тұлғаға бағытталған тәсілді жүзеге асыру, көп деңгейлі және топтық оқыту мәселелерін шешу, ынтымақтастықта оқыту сияқты педагогикалық міндеттер шешіледі.

Ақпараттық білім беру технологияларының элементтерін қолдану дарынды балаларға жаңа білім алуға, оларды ақпаратты табуда қолдануға және өз жұмысын көрсетуге мүмкіндік береді.

Бұл оқушыға не береді:

- пәндік білім алуда, әсіресе пәнге қызығушылық танытқан оқушылар үшін үлкен мүмкіндіктер;

- жеке даму траекториясы мен оқу мүмкіндігі. Бұл материалды зерттеудің уақыты мен қарқынында ғана емес, сонымен қатар оқу материалының деңгейі мен күрделілігінде де көрінеді.

Бұл мұғалімге не береді:

1. Оқу процесін оңтайландыру мүмкіндігі, сараланған тәсіл, тұлғаға бағытталған тәсіл.

2. Дарынды және үлгерімі төмен оқушылармен жұмыс істеу мүмкіндігі.
3. Емтиханға дайындық бойынша қосымша жұмыс мүмкіндігі.
4. Педагог пен оқушылардың АКТ-құзыреттілігін арттыру.
5. Оқушылардың өзіндік жұмысы үшін білім беру ортасын қалыптастыру

Тәжірибені талдай отырып, оқу процесінде ақпараттық желі мен қашықтықтан оқыту технологияларын қолдану оқушыларды оқытудың сәтті формаларының бірі болып табылады деген қорытындыға келуге болады, өйткені бұл үдерістің ықпалы төменде көрсетілген процестерге әсер етеді:

- оқу процесін қызықты, жарқын ету;
- оқытудың көрнекілігі мәселесін тиімді шешу;
- оқу процесін жекелендіру;
- өзін-өзі бақылау дағдыларын жетілдіру;
- оқушылардың оқу-зерттеу қызметін ұйымдастыру, сол арқылы оқушылардың шығармашылық белсенділігін дамыту.

Биология сабақтарында тұлғалық-бағдарлы, проблемалық-дамытушылық оқыту технологияларын кешенді қолдану нәтижелері:

- оқушылардың негізгі құзыреттіліктерін қалыптастыру.
- биология бойынша бақылау-диагностикалық жұмыстардың өлкетануға сәйкес немесе өлкелік деңгейден жоғары деңгейдегі үлгерім және білім сапасының көрсеткіштері.
- оқушылар емтихан, ҰБТ түрінде тапсыру үшін пәнді тандайды.
- оқушылар жоғары және орта арнаулы оқу орындарына биологиялық мамандықтарға түседі
- шығармашылық жобаларға, сыныптан тыс іс-шараларға, мектеп, аудан, өлке деңгейінде биология бойынша конкурстарға қатысу [3].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Государственный общеобязательный стандарт основного общего образования от 31 октября 2018 года № 604
2. Қазақстан Республикасы Президенті Н.Ә. Назарбаевтың «Қазақстанның үшінші жаңғыруы: жаһандық бәсекеге қабілеттілік» атты Қазақстан халқына Жолдауы. 31.01.2017 ж.
3. Якиманская И.С. Личностно – ориентированное образования. – М., 2000.

ОӘЖ 37:001

САРАЛАП ОҚЫТУ АРҚЫЛЫ АКАДЕМИЯЛЫҚ ҮЛГЕРІМДІ ДАМУ

Мыңтай А.

Ғылыми жетекшісі: биология пәнінің мұғалімі Есенова Г.С.

Химия-биология бағытындағы Назарбаев Зияткерлік мектебі, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье рассматриваются дифференцированные методы обучения.

Summary: This article discusses differentiated teaching methods.

Оқытуды жақсартудағы оқытудың және саралап оқытудың тиімділігін тексеру; 9-сынып оқушыларының биология қабілеттерін, олардың өзін-өзі бағалауы мен оқу қажеттіліктерін анықтау. Бұл әрекеттер тестілеуге дейінгі

және кейінгі нәтижелер, білім алушыға дейінгі және кейінгі сұхбаттар арқылы зерттеледі және сыныптағы бақылаулар мен мұғалім күнделіктерін пайдаланады.

Осы сабақта саралап оқытудың екі әдісін қолдана отырып, әр оқушының бірнеше дағдыларын қалыптастыруға және бір тапсырманы екіншісіне түрлендіру арқылы өткен процестер мен құбылыстарды тандауға, салыстыруға, талдауға, байланыстыруға, түсіндіруге және нәтижелерін тұжырымдауға үйрету. Оқушыларды ұжымдық ортада жұмыс істеуге және қарапайым және күрделіге деген сүйіспеншілігін, ізденушілік дағдыларын дамыту, ақпаратты дұрыс талдау арқылы өз бетімен жұмыс істеуге бағыттау [1,2].

Зерттеу мұғалімдер үшін келесі кедергілерді жоюға көмектеседі: оқушылардың оқу қабілеттері мен стратегияларының спиральдық дамуы және дамуы, оқушылардың оқуы мен қызығушылықтарын оқу стиліне бейімдеу; олардың сынып жұмысындағы және оқудағы рөлі туралы күмәндан арылу. Сонымен қатар, іс-әрекетті зерттеу оқушылардың оқуға, өзін-өзі жетілдіруге және оқыту мен оқуды саралауға қосқан үлесін көрсетеді.

Мұғалімдердің кәсіби дамуы және басқа серіктестермен ынтымақтастық оқу процесіндегі тұжырымдамалық өзгерістердің маңыздылығын және оқу бағдарламаларын білім алушы оқушылардың қажеттіліктеріне бейімдеу бойынша күш-жігерді күшейтеді. Сайып келгенде, оқушылардың жеке қасиеттерін құрметтеу олардың білімі мен біліктілігін арттырып, оқуға деген ынтасын арттырады [3].

Оқыту модульдері:

Оқыту мен оқудағы жаңа тәсілдер, сыни тұрғыдан ойлау, жас ерекшеліктеріне сәйкес оқыту, саралап оқыту, оқыту үшін бағалау және оқуды бағалау.

Күтілетін болжамдар:

- Оқушылардың оқу кезеңінде бірлескен ортада сенімсіздіктен арылуына мүмкіндік береді ;
- Оқу стиліне қарай тапсырманы орындай алады;
- Блум таксономиясы негізінде зерттеушілік, талдау, жинақтау дағдысын қалыптастырады;

- Өз бетімен жұмыс істеуге, өзін-өзі жетілдіруге дағдыландырады;
- Оқыту мен оқудың саралануының үлесі анықталады;

Зерттеу үшін міндеттер:

- Сыныптағы оқушыларды саралап алу;
- Саралап оқытудың тиімді әдістерін зерттеу;
- Оқу кезеңіне енгізу;
- Іс-әрекеттің жүзеге асырылуына талдау жасау;
- Басқа әріптестермен мәселені талқылау;
- Бақылау нәтижесінде алған көрсеткіштерді салыстыру;
- Туындаған мәселе бойынша қайта жоспарлау;

Аралық зерттеу бойынша орындалатын шаралар:

Мәселені анықтау үшін біз білім алушылардың жұмыстарын талдап, келесілерді атап өттік:

- Оқушылардың оқу мақсатына жете алмауы;
- Оқушының тапсырманы әртүрлі қабылдауы;
- Берілетін тапсырмада жоғары біліктіліктің болмауы;
- Үй тапсырмасын өз бетінше орындай алмау;

Қоғамның сауаттылық деңгейі оның мүшелерінің қабілетімен тығыз байланысты. Қоғамның дамуында әр адамның өзіндік ізі болатыны сияқты, әр оқушының жеке оқу стилі болады. Оқушылардың барлығы бірдей тақырыпты түсінбейді. Сонымен, сыныптағы әрбір оқушының оқытуын қалай жақсартуға болады? өзіңнен сұрайсың. Сол сияқты оқушылар барлық оқу мақсаттары мен нәтижелеріне бірдей жете бермеуі мүмкін, білім мен дағдыны дамыту үшін мұғалім сабақты оқушының күнделікті өмірінде кейбір дағдыларды дамытатындай етіп жоспарлауы керек. Оқушыны дамытуға ұмтылған мұғалім күнделікті ізденіс үстінде, бала дамуды ынталандыратын тапсырмалар мен сұрақтарды дайындап, бір деңгейден екінші деңгейге оңай өтуі керек [4].

Деңгейлеп саралап оқыту арқылы тиімді оқытуға қалай қол жеткізуге болады?

- Жақсартылған прогресс
- Оқуға деген сенімділіктің артуы
- Оқуға деген мотивация
- Өз бетімен жұмыс істеу дағдыларын дамыту.
- Оқушының қажеттіліктерін ескеру

Саралап оқыту – бұл жеке қажеттіліктерге бейімделу. Дифференциалды әдістемелік нұсқаулар барлық білім алушылардың бір материалды оқытудың әртүрлі стратегияларын пайдалана отырып меңгеруін талап етеді немесе мұғалім әр оқушының қабілетіне қарай сабақты әртүрлі қиындық деңгейінде ұйымдастыруы керек [5].

Сыныпта саралап оқытуды жүзеге асыратын мұғалімдер:

- Оқушылардың оқу стиліне негізделген дизайн сабақтар дайындайды;
- Бірлескен қызығушылық, тақырып немесе тапсырмаларды орындауға қабілетті оқушыларды топтастырады;
- Оқушылардың білімін формативті бағалайды;
- Қауіпсіз және қолдау ортасын жасау арқылы сыныпты басқарады;
- Оқытуда төменнен жоғары қарай Блум таксономиясына негіздеп дәріс береді;
- Оқушылардың қажеттіліктерін қанағаттандыру үшін сабақ мазмұнын үнемі бағалап және реттеп отырады [6].

Зерттеу мәселесін шешу үшін әртүрлі әдебиеттер ақпараты қарастырылды. Ең бастысы, оқушылардың қабілеттерін ескере отырып, сәйкес стратегияларды пайдалана отырып, сараланған тапсырмаларды ұйымдастыру және әр сараланған тапсырма арқылы дағдыларды дамыту. Зерттеуге 9-сынып оқушылары қатысты. Бір бөлімде талқыланған оқу мақсаттары үшін Блум таксономиясы бойынша тапсырма дайындалды. Бір сыныпта сабақ беретін

мектеп психологы және басқа әріптестердің көмегімен бір сыныпқа қатысып, бір сыныптағы әр пән бойынша бірдей мәселені ұсынып, сабақ барысында оқушылардың іс-әрекетін бақылай отырып, оқушыларды саралады. сабақ. оқшауланған. Мектеп психологымен жұмыс түрлері: оқушының басымдылығын анықтау үшін тест тапсыру және Эйзенк оқушыларының тестілеуін қолдану арқылы талдау [7,8].

Үй тапсырмасын оқытудың бірнеше дифференциалды әдістері қарастырылды. Осы әдістердің қайсысы қолайлы және оны жүзеге асыруда қандай қиындықтар болды және ол қалай шешілді? Зерттеу келесі сұрақтар арқылы жүргізілді: Бір ай бойы күн сайын сараланған үй тапсырмасын орналастыру үшін үш түсті қорап жасалды. Сабақ барысында оқушылар ойынның ережелерімен таныстырылды:

Қызыл түсті қорапта: білу, түсінуге бағытталған тапсырмалар;

Сары түсті қорапта: қолдану дағдысын қалыптастыратын тапсырмалар;

Жасыл түсті қорапта: талдау, жинақтау, бағалау дағдысын дамыту тапсырмалары салынып отырды.

Зерттеу нәтижесіне келетін болсақ оқушылардың үй тапсырмасын саралап орындау арқылы оқушылардың келесідей дағдыларды меңгеруіне көп мүмкіндік берді:

✓ Есте сақтау, материалды еске түсіру

✓ Есте сақталған ақпаратты басқаларға жеткізу үшін бір формадан екінші формаға түрлендіру үшін оқу мәліметтерін өздігінше игеру

✓ Оқушы өз бетінше мұғалімнің көмегінсіз мәселені шешуге

✓ Оқу материалды жеке құрамдас бөліктерге жіктей отырып, байланыстыруды

✓ Шығармашылық тапсырмаларды орындай отырып өзінің жеке тәжірбиесінің негізінде құрастыра білу

✓ Өз көзқарасын қорғай білуге бағалай білуге тұжырым жасауға

Саралап оқытуда тиімді болған тәсілдер:

✓ Қадамдап әрекет ету сұрақтар арқылы

✓ Жақсы жұмыстарды тақтаға іліп қою оқушыны гид тәрізді сыныпты аралату

✓ Көмекші ерте аяқтаған оқушыны тапсырманы орындауда қиналып жатқан оқушыға көмекке жүгіндіру арқылы бұл оқушылардың қызығушылығын тудырды және уақытпен жұмыс жасап топ жинауға бәсекелестік тудырды оқушылар арасында

✓ Жауаптарды іліп қою және жасыл сия арқылы өздеріне қателерін тексерту

✓ Тәжірбиелі бұрыш деңгей бойынша жасалып жатқан тапсырмаларды орындауда қай оқушы барлық тапсырма бойынша жақсы келе жатыр сол оқушыларды бұрышқа эксперт ретінде отырғызып оқушылар сол оқушылардың көмегімен сол деңгейдің тапсырмасын өз бетімен түсінуге тырысады бұл оқушыны қолпаштау әрі сол деңгейдің маманы болуға машықтандыру болып табылады.

Қорыта айтқанда, саралап оқыту – білім сапасын арттыру мақсатында оқыту мен бағалауды оқушылардың әртүрлі қызығушылықтарына, оқу бейімділігіне және олардың оқуға деген ынтасына бейімдеу.

Пайдаланған әдебиет тізімі:

1. Differentiation of Teaching and Learning: The Teachers' Perspective
2. Theoula Erotocritou Stavrou¹, Mary Koutselini
3. Туреханов Г.Б.. Тиімді сұрақтар қою арқылы оқушылардың ойлау дағдыларын дамыту: әдістемелік ұсыным. – Астана, 2016
4. Әлімов А.Х.. Оқытудағы интербелсенді әдіс – тәсілдер. – Астана, 2014
5. Питер Мехисто. Әдістемелік ұсыныстар. Астана, 2017.
6. Гильбух Ю. З. Внимание: одаренные дети. М., 1991. С. 67.
7. Арапов А.И. Дифференциация обучения в истории отечественной педагогики и школы. - Новосибирск: НГПУ, 2003.
8. Ә. Мұханбетжанова Педагогиканы оқыту әдістемесі. Оқулық. – Алматы: ЖШС РПИК «Дәуір», 2011ж.

ОӘЖ 159.12

**ЭМОЦИЯ ЖӘНЕ ОНЫҢ ТҮРЛЕРІ, ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ АҒЗАҒА ОҢ ЖӘНЕ ТЕРІС
ӘСЕРІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

Наурызбекова А., Жалғас М., Урдабеков И.
«Мирас» университеті, Шымкент қ. Қазақстан

Резюме: В данной статье рассмотрены эмоция и ее виды, а также особенности их положительного и отрицательного воздействия на организм.

Summary: This article discusses emotion and its types, as well as the features of their positive and negative effects on the body.

Эмоциялар-бұл адамның психологиялық жағдайының ерекше түрі, ол тәжірибе, сезім, көңіл-күй, тәжірибе түрінде көрінеді. Барлық дерлік психикалық күйлер мен процестер белгілі бір дәрежеде және басқа формада көрінетін эмоциялармен байланысты. Эмоциялардың негізгі рөлі объективті шындық пен адамды бағалау арасында нақты байланыс орнату болып табылады. Бұл психологиялық құбылыстың мәні "байланыс бар" деген сөзбен өте жақсы ашылады, егер эмоциялар болмаса, адам әлемдегі барлық нәрсеге бей — жай қарамайды, ол ештеңеге қызығушылық танытпайды, оған мән бермейді-ештеңе болмас еді! Әрі қарай, біз эмоциялардың негізгі түрлерін және олардың психологиялық процестердің жалпы көрінісіндегі рөлін толығырақ қарастырамыз.

Эмоциялардың рөлі мен табиғаты

Эмоциялар адамға айналасында және ішінде болып жатқанның бәрін бағалауға мүмкіндік береді. Эмоциялар тілі біздің планетамыздағы барлық тіршілік иелері үшін ерекше, ит адам тілін білмей, адамға не болып жатқанын жақсы түсінеді, оны бақылап, оның эмоциясын оқиды. Басқа білімі, мәдениеті мен дүниетанымы бар жер бетіндегі басқа адам адамның эмоциясын оқу арқылы адамның жағдайын сөзсіз түсіне алады [1].

Кейбір сезімтал адамдар эмоцияларды алыстан оқи алады, тіпті уақыт оларға кедергі жасамайды. Оқу техникасы туғаннан бастап барлық тірі адамдарға беріледі, бала әлі қоғамда емделмеген, өмірлік тәжірибесі жоқ, өмірдің алғашқы күндерінен бастап (тіпті құрсағында) эмоцияларды оқи алады. Бұл процестің қалай жүретінін мұқият зерттеу мүмкін емес, өйткені адамға әлі белгісіз, нақты жауап бере алатын құрылғылар мен ұғымдар жоқ.

Эмоциялар түрлері

Кемпірқосақ сияқты эмоциялар мүлдем өзгеше болуы мүмкін, және олардың көрінісі шектелмейді. Дегенмен, әрқайсысы сезім тудыратын эмоциялардың негізгі түрлерін ажыратуға болады. Осы сезімдердің тілінде бүкіл әлем бір-бірімен аузын ашпай сөйлеседі, иттер мен мысықтар, жолбарыстар мен арыстандар, қытайлар мен еуропалықтар бұл тілді біледі, бұл бәріне бірдей. Эмоциялардың ең көп таралған түрлері-қуаныш пен ашу, әлемдегі барлық тіршілік иелері қайғы мен қорқынышты біледі, әлемдегі барлық тіршілік иелері өкініш пен таңдануды бастан кешірді [2]. Осылайша, қуаныш керемет түрде ашуланшақтыққа, мейірімділікке айналады және адам бір уақытта бір объектіге деген сүйіспеншілік пен жеккөрушілікті сезінуге мүмкіндік алады [3]. Тірі организмдердегі адам эмоцияларының негізгі түрлері, ең алдымен, адамның жеке басы мен мінез-құлқының көрінісін анықтайды. Адамның қандай эмоцияларды барлық нәзіктіктерде сезінетінін анықтау мүмкін емес, сіз эмоциялардың өзіндік ауқымын енгізе аласыз. Мысалы, адамның қуанышты сезінетінін анықтауға болады, бірақ бұл қуаныштың үмітпен немесе нәзіктікпен қаншалықты мүмкін екендігі белгісіз.

Сонымен қатар, олар бірдей сезіну арқылы жанашырлық таныта алады. Эмоцияның әр түрінің өзіндік резонансы бар, өйткені вирус айналаңыздағы барлық нәрсені жұқтырады, бұл сізді бірдей сезінеді. Сондай-ақ, эмоциялардың негізгі түрлері адамдар мен жануарларға ғана емес, өсімдіктерге де, тіпті табиғи заттарға да әсер ететінін көрсететін көптеген зерттеулер бар [4].

Өмір эмоцияларсыз мүмкін емес! Олардың нәзік көріністерін бастан кешірген әрбір адам сезінетін эмоциялардың негізгі түрлерін олар күрделі психикалық ұйымның мәні ретінде сезінеді. Олардың радарлары нәзік қабылдауға бейімделеді, ал олардың эмоцияларының күші күшті бейнеге ие. Эмоцияларға аз сезімтал дәрекі адамдар бар, олардың көріністерінің барлық қыр-сырын сезбейді, тек эмоциялардың ең көп таралған түрлері (қуаныш, қорқыныш, ашу, таңдану.).

Әсер ету деп аталатын эмоцияның ерекше түрі бар. Бұл адамның қарапайым рационалды ойлаудан ажыратумен айналысатын ерекше жағдайы, бұл жағдайда адам генетикалық немесе әлеуметтік тұрғыдан енгізілген төтенше бағдарламаны қоса алғанда, стереотиптік әрекет етеді. Ұшу, ұйқышылдық, агрессия сияқты реакциялар жиі кездеседі [5,6].

Ғалымдардың айтуынша, эволюциялық ауқымда өмір неғұрлым жоғары болса, оның эмоционалды күйлерінің ауқымы соғұрлым бай болады. Өмірлік тәжірибе бізді бұл тұжырыммен ішінара келісуге мәжбүр етеді, мысалы, кейбір

адамдар басқалардың тәжірибесіне саңырау болуды керемет деп санайды, сонымен бірге жануарлар сезімтал болады. Өкінішке орай, бұл сөзсіз факт!

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Веккер Л. М. Психические процессы: В 3-х т. — Т. 1. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1974.
2. Изард К. Э. Психология эмоций. — СПб.: Питер, 1999.
3. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. — СПб.: Питер, 1999.
4. Симонов П. В. Мотивированный мозг: Высшая нервная деятельность и естественнонаучные основы общей психологии / Отв. ред. В. С. Русинов. — М.: Наука, 1987.
5. Симонов П. В. Эмоциональный мозг. Физиология. Нейроанатомия. Психология эмоций. - М.: Наука, 1981.
6. Фресс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология / Сб. статей. Пер. с фр.: Вып. 6. - М.: Прогресс, 1978.

ОӘЖ 37.022:57(075.8)

**ЖАРАТЫЛЫСТАНУ САБАҚТАРЫНДА ОҚУШЫЛАРҒА ЭКОЛОГИЯЛЫҚ ТӘРБИЕ
ҚАЛЫПТАСТЫРУ**

Нұрлыбай А.

«Мирас» университеті, Шымкент қ. Қазақстан

Резюме: В данной статье рассматриваются вопросы формирования и использования экологического воспитания учащихся на уроках естествознания.

Summary: This article discusses the issues of formation and use of environmental education of students in natural science lessons.

Экологиялық қатынастарды зерттеу жасөспірімдердің экологиялық мәдениетін арттыруға, табиғатқа сәйкес қарым-қатынасты үйретуге ықпал етеді. Экологиялық қатынастарды білмеу кезінде адамның табиғи процестерге араласуының ықтимал нәтижелерін елестету қиын. Бұл болмаған жағдайда мектеп оқушыларының толық экологиялық дамуы мүмкін емес [1].

Экологиялық дамудың негізсіз болмауы үшін экологиялық сананы дамыту қажет. Экологиялық тұрғыдан алғанда, интеллектуалдық тұлға табиғатқа осы немесе басқа әсерлерді тудыратын белгілі бір зиянды түсініп, осы әрекеттерге өз көзқарасын жасайды, сондай-ақ олардың заңдылығы туралы мәселені өзі шешеді. Егер адам экологиялық тұрғыдан ақылды болса, бұл жағдайда жалпыға бірдей қабылданған шаралар, сондай-ақ қоршаған ортаны қорғау іс-әрекетінің принциптері де осы адамның көзқарасы болады. Психология мамандарының, сондай-ақ оқытушылардың (мысалы, В.В. Давыдова) зерттеулерінде бұрын ересек мектеп жасына дейінгі балаларда айналадағы қоғам туралы, объектілер арасындағы қарым-қатынас туралы, сондай-ақ табиғаттағы іс-әрекеттер туралы жалпыланған ұғымдар пайда болуы мүмкін екендігі анықталды. Бұл ұғымдар студенттердің жанында "қоршаған ортамен танысу" (I - IV ойын) бағытында қауіпсіз қалыптасады. Бірақ олар, әрине, "жаратылыстану" бағытында абсолютті қалыптасуды алуға міндетті.

Сабақта 3 мәселе шешіледі: ағартушылық, тәрбиелік, сонымен қатар дамытушылық. Осы себепті, сабақ жас студенттерге гуманизмге негізделген

табиғатқа деген жаңа қарым-қатынасты үйрету мақсатында көбірек мүмкіндік береді [2].

Осы бағыттағы тапсырмаларда қандай экологиялық қатынастар қалыптасады?

Мұнда, белгілі дәрежеде, жансыз табиғат арасында, белсенді табиғаттың әртүрлі элементтері арасында (өсімдіктер, жануарлар), табиғат арасында да адамдар арасындағы қарым-қатынас көрінеді. Өзара қарым-қатынас туралы ақпаратты зерттеу арқылы студенттер айналасындағы қоғамды зерттейді, сонымен қатар экологиялық қатынастар оларға көмектесе алады. Оларды зерттеу жасөспірімдерге диалектикалық - реалистік дүниетанымның негізгі принциптерін алуға мүмкіндік береді, логикалық ойлауды, есте сақтауды, қиялды, сөйлеуді қалыптастыруға ықпал етеді.

Табиғатты зерттеу бағытында табиғатты зерттеудің 3 дәрежесін атап өтуге болады.

1-ші дәреже: табиғат объектілері олардың бөлінуінде, олардың арасындағы қарым-қатынасқа деген қызығушылықтың жоқтығында көрінеді. Бұл маңызды дәреже, ол болмаған кезде одан әрі дәрежелерді зерттеу қиынға соғады, бірақ оларды шектеу мүмкін емес.

2-ші дәрежесі: заттар ұрығын олардың екі жақты өзара байланыс. Мысалы, әртүрлі жануарлардың қаныққандығы зерттеліп, азықтандыру тізбектері салынуда.

3-ші дәреже: табиғат объектілері ғана емес, процестер де көрінеді. Алдыңғы дәрежелерде нысандар зерттелді, ал бұл жағдайда өзгерістер болады, олармен қандай өзгерістер болады. Табиғатта қандай табиғи өзгерістер бізді бірінші кезекте алады? 1-ші: маусымдық-олардың негізінде табиғи жағдайлар процесі; 2-ші: тұлғаның жұмысымен басталған өзгерістер. Деректерді қозғалыс пайда болып, барлық заттай салдарынан шарттары қандай ауысады сәйкес тізбек бар өзара байланысты.

Жер үсті-ауа сферасында өмір сүретін организмдерде жансыз табиғатпен қарым - қатынастың өте қызықты моделі бар: атмосфераның қозғалысы-жел өсімдіктердің бірыңғай жүйесінің дәндерінің жемістерін тарату құралына арналған, бірақ бұл нәтижелердің өзі де айқын көрінетін бейімделу қасиеттеріне ие.

Арасында жансыз, сондай-ақ белсенді табиғат, егер белсенді организмдер олардың айналасындағы жансыз ортаға әсер етсе, карама-қарсы мінездің өзара байланысы бар [3].

Орманда өсімдіктердің арқасында топырақта шалғынға қарағанда ылғалдылық көп, орманда басқа температура, атмосфераның басқа ылғал мөлшері бар. Топырақ жансыз табиғаттың белсенді организмдермен байланысы арқылы қалыптасады. Ол жансыздардың, сондай-ақ белсенді табиғаттың арасында периня күйін ұстайды, олардың арасындағы байланыстырушы буынға арналған. Табиғатқа жататын көптеген пайдалы қазбалар (әктас, шымтезек, көмір және басқалары) олар белсенді организмдердің фрагменттерінен пайда болды.

Белсенді табиғаттың ішіндегі экологиялық қатынастар да өте алуан түрлі. Әр түрлі өсімдіктер арасындағы қатынастар кейбір өсімдіктердің басқаларына жанама әсерінде анағұрлым айқын көрінеді.

Мысалы, орман шатырының астындағы Жарық, ылғалдылық, атмосфералық температураны өзгертетін ағаштар кейбір төменгі деңгейдегі өсімдіктердің мақсатына сәйкес келетін нақты талаптарды қалыптастырады, ал басқалары үшін теріс. Осылайша, өрістегі немесе бақшадағы арамшөптер ылғалдың едәуір бөлігін, топырақтан жоғары калориялы элементтерді сіңіреді, өркениетті өсімдіктерді көлеңкелейді, олардың өсуіне әсер етеді, оларды басады [4].

Бір жағынан, өсімдіктер жануарларға арналған тамақ (тағамдық байланыс); олардың тіршілік ету ортасын қалыптастырады (ауа кеңістігін оттегімен қамтамасыз етеді); оларға баспана береді; үй салу үшін пайдаланылған материалға арналған (мысалы, құстардың ұясы). Екінші жағынан, жануарлар өсімдіктерге де үлкен әсер етеді.

Бұл қызмет жалпы тарихи дағдыға да, бүгінгі оқытушылардың тәжірибесіне де негізделген. Барлық мұғалімдер қазіргі уақытта өсіп келе жатқан экологиялық қауіп-қатермен байланысты кішкентай жас өспірімдерді экологиялық оқытудың маңыздылығын түсіндіру қажет. Осы мәселе бойынша оқытушылардың зерттеулері бірнеше үрдістерге сәйкес жүргізіледі.

Экскурсия-оқу іс-әрекетін ұйымдастырудың бір түрі. Сондықтан көптеген жетекші мұғалімдер экскурсия кезінде балаларға экологиялық білім беріп, экологиялық мінез-құлық нормаларын үйретеді. Мысалы, Л.М. Хафизова "оқушылардың табиғатқа жауапкершілікпен қарауын қалыптастыру - күрделі және ұзақ процесс. Оның нәтижесі белгілі бір білім мен дағдыларды игеру ғана емес, сонымен бірге эмоционалды жауаптылықты дамыту, табиғи ортаны белсенді қорғауға, жақсартуға деген ұмтылыс болуы керек" деді [5].

Н. С. Жестова мұғалімнің экскурсияға мұқият дайындалуы керектігін айтады және 8-10 тармақтан тұратын дайындық жоспарын ұсынады:

1. Экскурсиялық сабақтың тақырыбын анықтаңыз.
2. Сапардың жоспарланған тақырыбының мақсаты мен міндеттерін анықтай отырып, экскурсияның алдын-ала жоспарын құру.
3. Экскурсияны өткізу орнын таңдап, алдын ала сол жерге барып, маршрутты әзірлеу керек. Ашық ойындар, ақпараттар, бақылаулар, табиғи материалдарды жинау, оқушылардың әлеуметтік пайдалы қызметі үшін орындарды қарастыру.
4. Оқу және танымдық материалдың мазмұнын нақтылау, ойын материалын, өлеңдерді, жұмбақтарды, викториналарды таңдау.
5. Экскурсиялық сабақты өткізу әдістемесін ойластыру.
6. Оқушылардың іс-әрекетінің ұйымдастырушылық формаларын жоспарлау (жаппай және топтық бақылауды қашан және қайда жүргізу керек), әлеуметтік пайдалы істерді орындау, кіші топтар немесе жеке студенттер арасында міндеттерді бөлу.

7. Оқушыларды қандай жалпылау, қорытынды жасау керек, олардың тәрбиесі мен тәртібін қалай бағалау керек.

8. Экскурсияның мазмұны мен әдістемесі толығымен нақтыланған кезде, сіз жоспарды аяқтай аласыз.

Адамның қоршаған ортаға және тірі табиғатқа әсерін талдай отырып, олар табиғи ортаның тікелей және жанама өзгерістерінен тұрады. Жануарлар мен өсімдіктердің сақталуына студенттердің экологиялық тәрбиесі ғана емес, сонымен қатар қорықтар мен қорықтарды ұйымдастыру да ықпал етеді [6].

Мақсаты

- оқу үдерісі барысында оқушылардың танымдық және әлеуметтік белсенділігін қалыптастыру және табиғатты қорғау іс-әрекеттері;

- балалардың экологиялық құндылық бағдарын және табиғатқа саналы ғылыми-негізделген көзқарасын, оны қорғау және жақсарту мәселелері бойынша тұрақты сенімдері мен белсенді ұстанымын тәрбиелеу;

- балалар мен жасөспірімдерде қоршаған табиғи ортаның тұтастығы, адамның табиғатпен бірлігі туралы ғылыми экологиялық және биологиялық идеялардың балама оқыту технологиялары негізінде қалыптастыру.

Міндеттері:

- үздік нәтижелерге қол жеткізуге бағытталған үздіксіз экологиялық білім беру бағдарламаларын құру, дамыту және енгізу (балабақшадан бастап - өмір ағымына дейін) ;

- компьютерлік, ойын бағдарламаларын тарта отырып, түрлі техникалық оқыту құралдарын кеңінен пайдалану негізінде балаларға экологиялық білім берудің ақпараттық-ойын модельдерінің жүйесін құру;

- жалпы білім беретін мектептер мен мектепке дейінгі тәрбие мекемелеріне балабақшалардың жоғары топтары мен жалпы білім беретін мектептердің бірінші сыныбынан бастап ерте экологиялық білім беру жүйесін енгізуге жәрдемдесу;

- жоғары оқу орындарымен ынтымақтастықта тереңдетілген қосымша - базалық мектептік-экология негіздерімен жаратылыстану-ғылыми пәндерді оқытуды дамыту және жоғары сынып оқушыларын университетте оқуға дайындау; оқушылардың кәсіптік бағдары.

Бұл қызметтің түпкі нәтижесі.

- балалар мен жасөспірімдерде табиғатқа жауапкершілікпен қарауды қалыптастыру;

- өзін-өзі анықтауға және өзінің әлеуетін іске асыруға қабілетті тұлғаны тәрбиелеу.

Табиғатты қорғау негіздері кейінгі мәселелерді шешу барысында орта оқу орындары практикада іске асырылады:

1. Табиғат туралы негізгі ойларды, негізгі анықтамаларды, сонымен қатар академиялық прецеденттерді игеру. оның негізінде адамның табиғатқа ең жақсы әсері оның заңдарына сәйкес анықталады.

2. Табиғаттың қайнар көзі, материалдық, сондай-ақ қоғамның ішкі күштері ретінде жан-жақты мағынасын түсіну.

3. Практикалық білімді, сонымен қатар зерттеудің нақты дағдыларын игеру, сонымен қатар сфераның айналасындағы капитал, оны жақсартуға сәйкес дұрыс тұжырымдарды қабылдау, өз операцияларының ықтимал нәтижелерін болжау мүмкіндігі, сонымен қатар, теріс әсерді барлық жұмыс түрлерінде табиғатқа жол бермейді.

4. Оның қажеттілігі қарым-қатынас естеством, қабылдау оның әсер ету кезінде келісу-бабына адамгершілік құндылықтар біздің қоғамдастықтың тілегі осы қоғам.

5. Іс-әрекеттің жалпыға бірдей қабылданған шараларын саналы түрде орындау, табиғатқа зиян келтіруді, бітелуді немесе табиғи сфераның ыдырауын болдырмайды.

6. Табиғи және қайта құрылған саланы жақсартуға сәйкес жұмысты жандандыру, Табиғатты қорғаудың қазіргі ойларын насихаттауға ықпал ету.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Джусупова Д.Б., Нуртаев С. Охрана водных ресурсов - важный фактор устойчивого развития Казахстана. - //Вестник КазНПУ им. Абая, 2010, №1.
2. Вторая международная научно-практическая конференция «Эколого-экономические проблемы освоения Каспийского шельфа (сентябрь 2007 г.)»
3. Панин М.С. Экология Казахстана. Семипалатинск, 2015.
4. Габов Ю. А. Экологическая безопасность Казахстана(мифы и реальность). Астана, 2016.
5. Исмаилов Ч. Экономико-географические условия. Развитие нефте-газово-химического комплекса в Прикаспийских районах. Баку, 2013.
6. Баркелиев Т. Главные экологические проблемы Каспийского моря. // Экспертиза. 2012.

ОӘЖ 373.7426

ЖАРАТЫЛЫСТАНУ САБАҚТАРЫНДА ОҚУШЫЛАРДЫҢ ЗЕРТТЕУ ДАҒДЫЛАРЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ТИІМДІ ЖОЛДАРЫ

Оқас Ә.С., Орналықызы Ж., Садуаева Ә.М.
«Мирас» университеті, Шымкент қ, Қазақстан

Резюме: В данной статье рассмотрены эффективные пути формирования исследовательских навыков учащихся на уроках естествознания.

Summary: In this article, effective ways of forming students' research skills in natural science lessons are considered.

"Еркін елдің болашағы - кемелденген білім мен Кенен ғылымында", Мемлекет басшысы Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаев айтқандай, кемелденген білім мен Кенен ғылымын меңгеру үшін білімді ұрпақ қажет. Оқу процесінде әр пәннің әдістемелік әлеуетін пәндік салалардағы оқушылардың білімі мен дағдыларын саналы түрде игеру, оқыту, жоба, зерттеу әдістерін игеру арқылы тәуелсіздікті дамыту, әлеуметтік-мәдени кеңістікте өз орнын табу дағдыларын игеру үшін пайдалануға баса назар аударылады. Қазіргі кезеңде оқу процесінің негізгі талаптарының бірі оқушының өзін-өзі тәрбиелеу процесінде оның белсенді қызметін ұйымдастыру болып табылады [1].

Оқытудың нәтижесі оқушылардың сындарлы ойлау дағдыларын игеруі, ақпаратты өз бетінше іздеу және терең талдау болуы тиіс", - білім беру жүйесінде жаңа міндеттер қойылды. Осы проблемаларды шешу ретінде қазіргі уақытта барлық 1-3 сыныптар жаңартылған оқыту жүйесі бойынша оқытылады. Оқытудың әртүрлі құралдары мен әдістерін қолданудың тиімділігін арттыру, әлемдік білім беру кеңістігіне шығу, өмір сүруді жалғастыру-білім беру процесінің негізі. Жаңартылған бағдарламаның мәні-баланың функционалдық сауаттылығын қалыптастыру. Оқушы өз өмірінде мектепте алған білімін асыра бағалай білуі керек. Бұл бағдарлама "Өмірмен байланыс" тұжырымдамасына негізделген. Осы жаңа жүйенің көмегімен бағдарлама жасалып, жаңа оқулықтар қолданысқа енгізілді. Бастапқы кезеңде зерттеу дағдыларын қалыптастыратын және Біз өмір сүріп жатқан әлем туралы баяндайтын "жаратылыстану ғылымдары" атты жаңа пән енгізілді.

"Жаратылыстану ғылымдары" пәнінің мақсаты-кіші оқушыларды жаратылыстану пәндерін (биология, химия, физика) одан әрі игеруге дайындау, алған білімдерін күнделікті өмірде (үй, мектеп, табиғат) байқалатын құбылыстар мен процестерді түсіндіру, сипаттау үшін пайдалану дағдыларын дамыту [2].

Бастапқы білім беруде жаратылыстану ғылымдары дирекциясы дүниетанымның кеңеюіне, әлемді тануға ықпал етеді, қоршаған ортаны қорғауға және бағалауға ықпал етеді. Тірі және өлі табиғатта өзара байланысты, олар адамның іс-әрекетін эксперименттер мен бақылаулар жүргізе алады.

"Жаратылыстану ғылымдары" пәні бірнеше себептерге байланысты бастауыш мектепке енгізіледі. Атап айтқанда:

- субъектінің мазмұны туралы мәліметтер мен білім жүйесі оқушылардың қоршаған әлем туралы, әртүрлі денелер мен құбылыстар туралы алғашқы білімдерін қалыптастырады .

- пән оқушының зерттеу дағдыларын дамытуға бағытталған: сұрақтар қою және осы сұрақтарға жауап табу, оқу жоспарын әзірлеу және болжау, сұрақтарға жауап іздеу үшін зерттеулер жүргізу; зерттеу нәтижесінде алынған деректерді қорытындылау, өңдеу және түсіндіру .

- бастауыш мектепте оқушылар пәнді игеру барысында ойлаудың дәстүрлі емес түрлерін үйренеді, шындыққа байланысты әрекеттерге жауап табуды үйренеді, сұрақтар қояды, зерттеу әдістерін түсінуді, ойлауды және бақылауды үйренеді.

Жаратылыстану ғылымдарының тақырыбы студенттердің зерттеу дағдыларын дамытуға бағытталған. Оқулық " Мен зерттеушімін", " өсімдіктер", " жануарлар", " адам", " күш пен қозғалыс", " жер мен кеңістік", "Табиғат физикасы", "жарық"және"дыбыс"сияқты білім беру бөлімдерін қамтиды.

Сабақтар әртүрлі рөлдік ойындар ойнау арқылы тәжірибе жинай алады.

Сіз "Магнит"тақырыбымен тәжірибе жасау арқылы студенттердің зерттеу дағдыларын дамыта аласыз.

1-топ жоғалған заттарды құмнан магнит көмегімен табыңыз.

2-топ қолды суға салмай немесе ыдысты жылжытпай, су ыдысындағы заттарға жетуге бола ма деген сұраққа жауап табады.

3-топ магнитті қатты қағаздың екінші жағына жылжытады.

4-топ әйнекті сыртынан көреді.

Нәтижесінде студенттер магниттің қасиетін толық анықтайды.

Жаратылыстану тақырыбының артықшылықтары: бала өзін-өзі зерттеуге және мәселені дұрыс тұжырымдауға назар аударады, баланың ойлау қабілетін және ғылыммен айналысуға деген ынтасын дамытады.

Біздің студенттер біздің өмірлік сабақтарымызда білгендерін қолдана алатындай білімді және саналы болуға көмектеседі деп үміттенеміз, өйткені қытай философы Конфуций: "айтыңызшы, ұмытыңыз, көрсетіңіз, есіңізде сақтаңыз, оны өзіңіз жасаңыз, үйреніңіз", - деді [3].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Жаратылыстану. 1-сынып. Оқулық./ С.Н.Кузнецова,Ә.Қ.Жамиева, Д.Н.Сапақов, И.Н.Васева,
2. М.Қ.Құсайынова, М.Қ.Тасболатова – Астана: «Назарбаев зияткерлік мектептері» ДДБҰ, 2016.
3. Мұғалімдерге арналған нұсқаулық, 2016 ж 5,8- бет.

ӘОЖ 575.

ФУРФУРОЛДЫ ДЕКАРБОНИЛДЕУДЕГІ ӨНДІРІСТІК, ҚОЛДАНЫЛҒАН КДФ-1 КАТАЛИЗАТОРЫН РЕГЕНЕРАЦИЯЛАУ

Раман А.Г., Мануар Н.Е., Акан Д.Т.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассматриваются эффективные катализаторы декарбонилирования фурфурола в фуран.

Summary: The article discusses effective catalysts for the decarbonylation of furfural into furan.

Жұмыста кокстелген Pd/C катализаторын регенерациялаудың жаңа әдісі теориялы және экспериментальды негізделген. Процесс көміртегі диоксиді-ауа газ қоспасында жүреді және бұл жағдайда катализатор қызуы болмайды. Авторлар Pd жоқ кезде көмір өзінің механикалық беріктігін жоғалтып, 400°C температурадан жоғары кезде бұзылады.

Ал Pd-дың әсерінен тотығу процесі көмір астардың оттегімен өзара әрекеттесуі 360-380°C кезінде басталып үдейді. Кокстелген катализаторды CO₂ ауа қоспасымен өндегенде іс жүзінде 330-340°C кезінде кокс тотығымен жоғалып, катализатордың механикалық беріктігі сақталады.

Көмір астарлы катализаторға кокстың жануын төмендету үшін оларды алдымен сутегімен өндеп алу қажеттілігі ұсынылған. Сонда катализатор активтілігі толығымен қалыпқа келеді. Бұл жұмыста КДФ-1 катализаторын регенерациялау үшін әртүрлі бейорганикалық және органикалық еріткіштер пайдаланылады.

Олардың ішіндегі ең тиімді болып сулы шавель қышқылы және оның 95%-тік этил спиртімен қоспасы табылды (кесте 1) [1].

Кесте 1 - Pd/C катализаторын регенерациялау нәтижелері

Концентрация O ₂ , көл. %	O ₂ :CO ₂ көлемдік қатынасы	t, °C	Ұзақтығы, г	Жанған кокс мөлшері, масс. %	Жану жылдам., г _c /г _{кат.} ·с·10 ⁵
5	1:15	300-310	12,5	98,9	0,14
7	1:7	310-340	11,0	99,2	0,14
4	1:18	280-290	35,4	96,5	0,09
10	1:4	410-420	Көмір тасымалдаушының бұзылуы		
16	1:1	470-490	Көмір тасымалдаушының жануы		

Кесте 2 - Қолданылған КДФ-1 катализаторының регенерацияланған үлгісінде фурфуролды декарбонилдеу

t, °C	Тәжір. уақыт, сағ.	Фурфу-рол мөлшері, л	Декарбонилдеу өнімінің орташа шығымы, %					Актив -тілігі, %	Селекти в-тілігі, %
			Ф-н	С-н	ТГФ	Б-л	ФФ		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Регенерацияланбаған, қолданылған КДФ-1 катализаторы									
260-300	15	0,18	15,2	1,3	1,5	0,9	80,9	19,1	79,5
Қолданылған КДФ-1 катализаторы, 5% H ₂ C ₂ O ₄ : 95% C ₂ H ₅ ОН=1:1 қоспасында (t _{қайн.} =84,5) 3 сағат регенерацияланған									
260-300	20	0,24	19,3	1,5	1,3	0,7	77,0	23,0	83,9
Қолданылған КДФ-1 катализаторы, 10% H ₂ C ₂ O ₄ :95% C ₂ H ₅ ОН (1:1) қоспасында (t _{қайн.} =82,5) 3 сағат регенерацияланған									
260-300	30	0,36	31,0	0,86	0,8	—	67,0	33,0	94,0
Қолданылған КДФ-1 катализаторы, 20% H ₂ C ₂ O ₄ :95% C ₂ H ₅ ОН (1:1) қоспасында (t _{қайн.} =81,5) 3 сағат регенерацияланған									
260-300	33	0,396	34,3	1,0	1,3	0,05	63,3	36,7	93,5
Қолданылған КДФ-1 катализаторы, 10% H ₂ C ₂ O ₄ :95% C ₂ H ₅ ОН (1:2) қоспасында (t _{қайн.} =83,0) 3 сағат регенерацияланған									
260-300	25	0,3	26,5	1,5	0,9	—	71,0	29,0	91,4
Қолданылған КДФ-1 катализаторы, 10% H ₂ C ₂ O ₄ :95% C ₂ H ₅ ОН (1:3) қоспасында (t _{қайн.} =83,5) 3 сағат регенерацияланған									
260-300	21	0,0252	22,3	1,3	1,0	0,5	75,0	25,0	89,2
Қолданылған КДФ-1 катализаторы, 10% H ₂ C ₂ O ₄ :95% C ₂ H ₅ ОН (2:1) қоспасында (t _{қайн.} =87,5) 3 сағат регенерацияланған									
260-300	32	0,384	1,4	1,2	—		64,0	36,0	91,7
Қолданылған КДФ-1 катализаторы, 10% H ₂ C ₂ O ₄ :95% C ₂ H ₅ ОН (3:1) қоспасында (t _{қайн.} =89,8) 3 сағат регенерацияланған									
260-300	35	0,42	34,6	1,4	1,0	0,5	62,4	37,6	92,0
Қолданылған КДФ-1 катализаторы, 10% H ₂ C ₂ O ₄ :95% C ₂ H ₅ ОН (1:1) қоспасында 1 сағат регенерацияланған									
260-300	24	0,288	23,8	1,3	1,8	—	73,0	27,0	88,1
Қолданылған КДФ-1 катализаторы, 10% H ₂ C ₂ O ₄ :95% C ₂ H ₅ ОН (1:1) қоспасында 4 сағат регенерацияланған									
260-300	32	0,384	32,4	1,6	0,9	—	64,9	35,1	92,3
Қолданылған КДФ-1 катализаторы, 10% H ₂ C ₂ O ₄ :95% C ₂ H ₅ ОН (1:1) қоспасында 5 сағат регенерацияланған									
260-300	36	0,432	35,1	1,2	0,8	—	63,0	37,0	95,0

2-кестеден фуранның орташа шығымы 15,2%, жалпы активтілігі 19,1% және фуран бойынша селективтілігі 79,5%, ал шавель қышқылы 95%-тік этанол қоспасында регенерацияланған үлгілер жоғары активтілік, селективтілік және орнықтылық көрсетеді.

Мысалы қоспадағы қымыздық қышқылының концентрациясы 5 тен 20%-ке артқанда немесе 10%-тік қымыздық қышқылы 95%-тік C_2H_5OH қатынасы 1:3-тен 3:1-ге өскенде және ерітіндідегі регенерация уақыты 1-ден 5 сағ. артқанда фуран шығымы 19,3-35,1% аралығында артады. Регенерацияланған катализатордың активтілігі 23-тен 37,6%-ке, селективтілігі 83,9-95%-ке жетеді. Процестің ұзақтылығы 260-300°C кезінде 25-36 сағ. құрайды.

Тиімді еріткіш болып 10%-тік $H_2C_2O_4$ таңдап алынған, регенерация уақыты 4-5 сағ. Одан әрі қызметі біткен өндірістік КДФ-1 катализаторының 10%-тік $H_2C_2O_4$; 95%-тік C_2H_5OH тең 1:1 қоспасында 5 сағ. регенерацияланған. Одан әрі КДФ активтілігін жетілдіру үшін біз сулы ерітіндіден металдардың қоспасымен модификациялау әдісін жұмыстағыдай қолдандық. Қоспа ретінде темір, кобальт және никель алынды. Фурфуролды декарбонилдеу нәтижелері 3-кестеде келтірілген.

Кесте 3 - Қолданылған КДФ-1 катализатордың регенерацияланған-модифицирленген үлгісінде фурфуролды фуранға декарбонилдеу

t, °C	Тәжір. уақыты, сағ.	Фурфурол мөлшері, л	Декарбонилдеу өнімінің орташа шығымы, %					Активтілігі, %	Селективтілігі, % Ф-н
			Ф-н	С-н	ТГФ	Б-л	Ф-Л		
1	2	3	5	6	7	1	2	4	5
1. Регенерацияланбаған, модифицирленбеген қолданылған КДФ-1 катализаторы									
220-260	12	0,010	12,0	2,0	1,3	0,5	84,6	15,6	76,9
260-300	15	0,012	15,2	1,3	1,5	0,9	80,9	19,1	79,5
300-340	10	0,012	18,0	1,5	1,2	0,7	78,6	21,4	84,1
340-380	6	0,013	13,5	2,5	1,3	1,0	82,0	18,0	75,0
Барлығы	43	—	—	—	—	—	—	—	—
2. Модифицирленбеген, регенерацияланған КДФ-1									
220-260	18	0,010	25,0	1,5	0,1	—	73,0	27,0	92,6
260-300	30	0,012	31,0	0,8	0,8	—	67,0	33,0	94,0
300-340	28	0,013	37,5	1,3	—	—	61,0	39,0	96,1
340-380	15	0,015	35,0	1,4	—	—	63,7	36,4	96,1
Барлығы	101	—	—	—	—	—	—	—	—
3. Регенерацияланған, 3% Fe модифицирленген КДФ-1									
220-260	20	0,010	26,0	1,7	0,5	0,1	71,7	28,3	92,0
260-300	33	0,012	32,3	1,0	0,3	—	66,4	33,6	96,1
300-340	30	0,013	37,6	1,2	—	—	61,4	39,0	96,4
340-380	18	0,015	42,8	1,0	—	—	56,2	43,8	98,0
Барлығы	101	—	—	—	—	—	—	—	—
4. Регенерацияланған, 5% Fe модифицирленген КДФ-1									
230-260	28	0,010	29,5	1,8	0,3	0,1	98,3	31,7	93,0
260-280	40	0,012	38,8	1,3	0,5	—	59,3	40,7	95,3

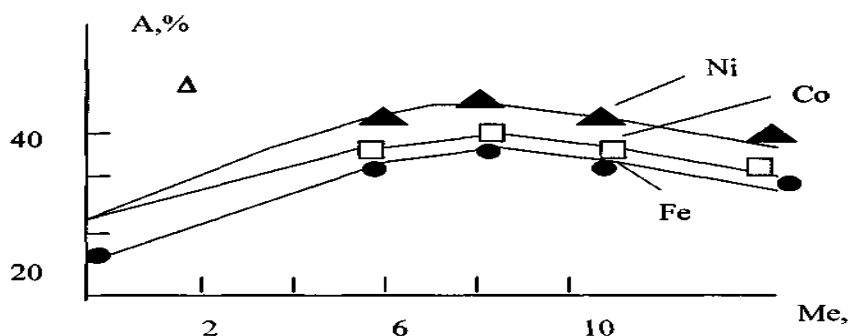
300-340	35	0,013	42,0	0,3	0,2	—	57,5	42,5	99,0
340-380	23	0,015	45,5	0,2	—	—	54,5	45,5	100
Барлығы	126	—	—	—	—	—	—	—	—
5. Регенерацияланған, 7% Fe модифицирленген КДФ-1									
220-260	25	0,010	28,3	1,7	0,5	0,2	69,6	30,4	94,0
260-300	35	0,012	36,0	1,3	0,3	—	62,0	38,0	95,0
300-340	33	0,013	40,0	1,8	0,2	—	59,0	41,0	97,6
340-380	20	0,015	43,5	0,5	—	—	56,0	44,0	99,1
Барлығы	113	—	—	—	—	—	—	—	—
6. Регенерацияланған, 10% Fe модифицирленген КДФ-1									
220-260	23	0,010	26,9	1,6	0,8	0,1	70,5	29,5	91,2
260-300	35	0,012	34,0	1,4	0,7	—	64,0	36,0	94,4
300-340	32	0,013	38,5	1,2	0,4	—	60,0	40,0	96,2
340-380	20	0,015	42,0	—	—	—	58,0	42,0	100,0
Барлығы	110	—	—	—	—	—	—	—	—
7. Регенерацияланған, 1% Со модифицирленген КДФ-1									
230-260	20	0,012	25,8	1,5	0,8	0,3	71,5	28,5	90,5
260-300	31	0,013	31,9	1,3	1,2	0,5	65,0	35,0	91,1
300-340	25	0,014	38,5	0,9	1,0	—	59,3	40,7	94,6
340-380	14	0,016	36,0	0,7	1,5	—	61,5	38,5	93,5
Барлығы	90	—	—	—	—	—	—	—	—
8. Регенерацияланған, 3% Со модифицирленген КДФ-1									
230-260	23	0,012	26,8	1,8	0,4	0,6	70,0	30,0	95,3
260-300	34	0,013	33,0	1,3	1,0	1,0	63,5	36,5	90,4
300-340	28	0,014	40,0	1,0	1,3	—	57,7	42,5	94,1
340-380	17	0,015	53,4	0,8	1,7	—	54,0	46,0	94,3
Барлығы	102	—	—	—	—	—	—	—	—
9. Регенерацияланған, 5% Со модифицирленген КДФ-1									
230-260	28	0,012	30,5	2,0	0,4	0,1	65,8	34,7	88,0
260-300	37	0,013	39,4	1,5	0,6	—	57,5	42,5	93,0
300-340	34	0,015	44,6	0,5	0,4	—	54,0	46,0	97,0
340-380	20	0,016	49,0	0,2	—	—	49,7	50,3	97,4
Барлығы	117	—	—	—	—	—	—	—	—
10. Регенерацияланған, 7% Со модифицирленген КДФ-1									
230-260	24	0,012	28,0	1,8	0,6	0,1	69,2	30,8	90,9
260-300	31	0,013	36,5	1,5	0,7	0,1	61,2	38,8	94,1
300-340	27	0,015	40,0	2,0	1,0	—	56,5	43,5	92,0
340-380	16	0,016	43,0	1,9	1,5	0,1	53,5	46,5	92,5
Барлығы	98	—	—	—	—	—	—	—	—
11. Регенерацияланған, 10% Со модифицирленген КДФ-1									
230-260	22	0,012	27,3	1,9	0,8	0,1	69,8	30,2	90,4
260-300	30	0,013	35,4	1,7	0,7	—	62,0	38,0	93,1
300-340	25	0,014	38,4	2,4	1,3	—	58,0	42,0	91,4
340-380	14	0,016	40,4	2,0	1,7	—	56,7	43,4	93,3
Барлығы	91	—	—	—	—	—	—	—	—
12. Регенерацияланған, 3% Ni модифицирленген КДФ-1									
230-260	25	0,012	28,0	1,8	0,5	0,5	69,2	30,8	91,0
260-300	35	0,013	35,0	1,3	1,2	0,9	62,6	37,4	93,4
300-340	30	0,015	42,5	0,8	1,7	—	55,0	45,0	94,4
340-380	20	0,016	45,3	0,6	2,0	—	53,0	47,0	96,4

Барлығы	110	–	–	–	–	–	–	–	–
13. Регенерацияланған, 5% Ni модифицирленген КДФ-1									
230-260	30	0,012	31,5	2,5	1,0	0,3	65,0	35,0	90,0
260-300	42	0,013	41,0	1,8	1,7	0,2	55,0	45,0	93,3
300-340	39	0,015	46,5	0,9	2,3	–	51,0	49,0	95,0
340-380	25	0,016	51,6	0,5	2,5	–	46,0	54,0	95,5
Барлығы									
14. Регенерацияланған, 7% Ni модифицирленген КДФ-1									
230-260	33	0,012	30,0	1,8	1,3	0,5	97,0	33,0	90,9
260-300	46	0,013	40,0	2,0	1,9	0,6	56,0	44,0	90,9
300-340	42	0,015	43,0	1,2	3,0	0,8	53,0	47,0	91,5
340-380	29	0,016	50,0	1,0	2,3	0,1	46,6	53,4	93,6
Барлығы	150	–	–	–	–	–	–	–	–
15. Регенерацияланған, 10% Ni модифицирленген КДФ-1									
230-260	30	0,012	28,9	1,9	0,9	0,6	67,0	33,0	87,6
260-300	35	0,013	36,4	1,5	2,0	0,8	60,0	40,0	91,0
300-340	30	0,013	41,9	1,5	2,8	0,4	54,6	45,4	92,3
340-380	20	0,014	46,5	1,3	2,5	0,2	50,0	50,0	93,0
Барлығы	115	–	–	–	–	–	–	–	–

3-кестеден байқағанымыздай, қызметі біткен регенерацияланған КДФ-1 катализаторына модификациялайтын қоспаларды қосқанда олардың активтілігі промотрдың табиғаты мен мөлшеріне байланысты болады. Мысалы, темірдің, кобальттың және никельдің мөлшері 1-3%-тен 10%-ке артқанда 340-380°C аралығындағы фуран шығымы 42,8-51,6%-ке жетеді. Катализатордың жұмыс істеу орнықтылығы 101-ден 136 сағат аралығында артады. Активтілігі 33,6 %-тен 54%-ке және селективтілігі 5%-тен 96,4%-ке артады.

Ең жоғарғы активтілік пен орнықтылықты никель қоспасымен модификацияланған КДФ-1 катализатор үлгілері көрсетеді.

1-суретте 260-300°C кезіндегі катализатор активтілігінің модификациялық қоспасының табиғаты мен құрамына тәуелділігі көрсетілген.



Сурет 1 - Катализатор активтілігінің 260-300°C-та модификациялаушы металдың табиғаты мен құрамына тәуелділігі

Суреттен активтілік тәуелділігі модификациялайтын металдардың 5%-не сәйкес келетін максимум арқылы өтеді. Промотр қоспалардың активтілігі келесі қатарға өседі: $\text{Fe} < \text{Co} < \text{Ni}$.

Сонымен, қызметі біткен регенерацияланған КДФ-1 катализаторын өтпелі металдардың қоспаларымен модификациялау олардың фуран бойынша активтілігін, селективтілігін және орнықтылығын әлде қайда арттырады. Ары қарай зерттелген катализаторларға Алматыда РФЭС-те талдаулар жүргізілді. Катализаторлар үлгілерін арнайы ұстағыштарға бекітіліп, құрылғының камерасына орналастырылды.

Астарланған катализаторларда элементтердің таралуы мен құрамы катализатордың өңделуіне тәуелді болды. Жаңа КДФ-1 42% ат Pd^{2+} және 58% Cs^+ тұрады, салыстырмалы адсорбцияланған судың мөлшері көп ($E_{\text{св}} = 018 - 532,5 \text{ эВ}$) және көміртегінің мөлшері жеткілікті. Барлық жағдайда көміртегінің бір сызығы C 1S байқалады, байланыс энергиясы 285,0 эВ-ке тең.

Каталитикалық процестен кейін КДФ-1 бетіндегі металдардың тотығу дәрежесі және құрамы өзгермейді, бірақ көміртегінің құрамы әлдеқайда өседі. Регенерация катализатор бетінің көмірленуін төмендетеді және металдың күйін әлде қайда өзгертеді. Регенерацияланған катализаторда 94% ат Pd бар, ол екі күйде болады. $E_{\text{св}} = 336,9 \text{ эВ}$ және 339,0 эВ. Олардың біріншісі PdO қатысты, ал екіншісі Pd^{4+} қатысты деп немесе гидратталған PdO $n\text{H}_2\text{O}$ түрге қатысты деп қарастыруға болады. Катализатор бетін палладиймен байыту негізінде палладийдің цезиймен салыстырғанда $\text{H}_2\text{C}_2\text{O}_4$ қосылысымен әрекеттесуі күшті болады деп қарастыруға болады.

Никель мен модификацияланған, регенерацияланған КДФ-1 катализаторда беттегі металдардың таралу промоланбаған катализатормен салыстырғанда әлде қайда айрықша Pd құрамы әлде қайда аз (18 ат%) және ол толығымен гидратталған күйде. Мұнда $\text{H}_2\text{C}_2\text{O}_4$ Pd-мен салыстырғанда никельмен активті әрекеттеседі. Сондықтан Ni^{2+} құрамы (гидроксид түрде) бетте 44% жетеді.

Бұл катализатор аз дәрежеде көмірленген. Бұл катализатордағы цезийдің ең ықтимал күйі Cs^+ ионы ($E_{\text{байл}} = 723,8 \text{ эВ}$). Дегенмен, Cs^+ -тен Cs-ге өткенде байланыс энергиясының ығысуы 0,3 эВ, ал спектрометрдің шашырату қабілеті 0,3 эВ. Сондықтан бұл элементке күйін анықтау белгілі бір ықтималдылықпен жүргізіледі [2].

Кобальт пен промоланған КДФ-1 регенерациядан кейін көміртегі мен оттегінің құрамы аз кобальт $\text{H}_2\text{C}_2\text{O}_4$ пен күшті әрекеттеседі және катализатор бетінің 89 ат % Co пен толған және олар оксид, гидроксид түрінде болады. Pd^{2+} және Cs^+ оксидтері сәйкесінше 8 және 3%. Кобальт бұл катализаторда өте дисперсті түрде болады деп жорамалданады.

Сонымен, қызметі біткен КДФ-1 катализаторын регенерациялау палладийдің беттік концентрациясыш PdO және PdO $n\text{H}_2\text{O}$ түрінде әлде қайда арттырады. Регенерацияланған катализаторды Ni немесе Co модификациялау Pd-дың екі түрінің беттік концентрациясын төмендетеді, өйткені бетте Ni және

Со-тың оксидтері мен гидроксидтері пайда болады. Сонымен бірге Cs_2O беттік концентрациясында төмендейді.

Регенерацияланған КДФ-1 катализаторының «оттек - су буы» қоспасымен тотықтыру 400°C 20л/сағ жылдамдығымен 220°C -де сутекпен тоқта келесі тотықсыздану жүргізілді. «Оттек - су буы» қоспасы және сутекті өңдеу уақыты 2 және 10 сағатты көрсетті.

Ары қарай өңделген катализатордың тотығу-тотықсыздану партияларында фурфуролдың фуранға декарбонилдеу жүргізді. Одан басқа регенерацияланған катализаторларды алдын-ала 0,5-3,0% Ni –мен модифицирлеген (катализаторды регенерациялау салмағына қарай), содан соң тотыққан және тотықсызданған декарбонилдеу реакциясындағы активтілігін байқаған.

Ондағы берілгендерден тізбекті регенерациялау, тотықтыру немесе модифицирлеу «оттек - су буы» қоспасымен тотықтыру және сутек тотығында тотықсыздану өңделген КДФ-1 катализаторының активтілігін айтарлықтай арттыратындығы көрінеді.

Бір мезгілде тотықтырудың ұзақтығын 6 сағатқа және тотықсыздануды 10 сағатқа дейін арттыру фуран шығымын 48,7% -ға, катализатор активтілігін 51,8%-ға, тұрақтылығын 132 сағатқа арттыратындығы байқалды [3].

Регенерацияланған катализаторды Ni қоспасымен модифицирлеу сутектің келесі тотығуы және тотықсыздануы фуран шығымын 56%-ға жеткізеді, ал катализатордың жұмыс істеу тұрақтылығы бұл кезде 164 сағатқа жетеді. Алайда, ескертетін жайт, модифицирленген-тотыққан катализаторда сивлан және тетрагидрофуран секілді жанама өнімдер есебінен фуран бойынша селективтілік процесі біршама төмендейді.

Осылайша регенерацияланған КДФ-1 катализаторының «оттек - су буы» қоспасы есебінен тотығуы және де Ni қоспаларымен модифицирлеу келесі сутек тоғына тотығу және тотықсыздану өңделген КДФ-1 катализаторының активтілігін арттырады.

Кесте 4 - Регенерацияланған - тотыққан - тотықсызданған -модифицирленген партияларында өңделген КДФ-1 катализаторында фурфуролды декарбонилдеу. Шарттары: катализатор массасы - 40г, W_{H_2} -18сағ⁻¹; P_{H_2} -0,1 МПа

t, °C	Тәжір. уақыты, сағ.	Фурф. мөл. ш., л	Декарбонилдеу өнімінің орташа шығымы, %					Активтілігі, %	Селективтілігі, %
			Ф-н	С-н	ТГФ	Б-Л	ФЛ		
1	2	3	5	6	7	8	9	11	12
1. Регенерацияланған КДФ-1									
220-260	18	0,010	25,0	1,52	0,05	сл.	73,0	27,0	92,0
260-300	30	0,012	31,0	0,86	0,8	—	67,0	33,0	94,0
300-340	28	0,013	37,5	1,3	—	—	61,0	39,0	96,0
340-380	15	0,015	40,5	1,4	0,3	—	56,8	43,3	93,0
Барлығы	101	—	—	—	—	—	—	—	—
2. Регенерацияланған- тотықтырылған (4сағ.) және тотықсыздандырылған (6сағ.)									

катализатор КДФ-1									
220-260	26	0,010	28,0	2,0	0,5	–	69,0	31,0	90,3
260-300	36	0,012	34,0	1,8	1,0	0,05	62,1	37,9	89,7
300-340	28	0,013	41,0	1,5	0,1	–	57,0	43,0	95,3
340-380	16	0,013	44,5	1,8	0,5	0,07	53,0	47,0	94,7
Барлығы	106	–	–	–	–	–	–	–	–
3. Регенерацияланған- тотыққан – (6сағ) – тотықсыздандырылған (10сағ.) КДФ-1									
220-260	35	0,010	34,0	2,5	1,0	–	62,0	38,0	89,5
260-300	42	0,012	38,0	2,0	0,8	0,06	59,0	41,0	92,7
300-340	34	0,013	45,2	1,7	0,5	–	52,0	48,0	94,5
340-380	21	0,013	48,7	1,5	0,7	–	48,2	51,8	94,0
Барлығы	132	–	–	–	–	–	–	–	–
4. Регенерацияланған-модифицирленген 1,0%Ni – тотыққан (6сағ.) тотықсыздандырылған (10сағ.) КДФ-1									
220-260	40	0,010	40,0	2,0	1,2	–	57,0	43,0	93,0
260-300	45	0,012	45,5	1,9	1,5	0,07	50,8	49,2	95,2
300-340	38	0,013	50,0	1,5	0,9	–	47,6	52,4	95,4
340-380	27	0,013	54,0	1,2	0,5	0,03	44,0	56,4	96,4
Барлығы	150	–	–	–	–	–	–	–	–
5. Регенерацияланған-модифицирленген 1,5%Ni – тотыққан (6сағ.) тотықсыздандырылған (10сағ.) КДФ-1									
220-260	44	0,010	42,3	1,8	1,0	–	55,0	45,0	94,0
260-300	48	0,012	46,5	2,0	1,7	0,05	51,0	49,0	95,0
300-340	42	0,013	52,0	1,8	0,8	–	45,0	55,0	94,5
340-380	30	0,013	56,0	1,5	0,4	0,03	52,0	58,0	96,5
Барлығы	164	–	–	–	–	–	–	–	–

Өңделген КДФ-1 катализаторының активтілігін арттыру мақсатында оны цемент қоспаларымен, кальций және алюминий оксидімен, хлорлы литиймен, оның қоспаларымен модифицирлеген, Фурфуролды модифицирленген өңделген КДФ-1 катализаторы үлгілерінде декарбонилдеу 4 -кестеде берілген.

Кесте 5 - Өңделген модифицирленген КДФ-1 катализаторында фурфуролды декарбонилдеу

Декарбонилдеу өнімінің құрамы, % (орташа 6 сынақтан)					Актив- тілігі, %	Селек- тивтілігі, %	Тұрақты- лығы, %
ФН	СН	ТГФ	Б-Л	Ф-Л			
1	2	3	4	5	6	7	8
1. Қолданылған катализатор КДФ-1 қоспасыз							
10,8	1,42	0,42	следы	85,2	14,8	73	13
2. КДФ-1 (қолд.) – 6,5% цемент							
28,0	1,0	1,0	–	69,1	30,9	90,6	53
3. КДФ-1 (қолд.) – 8% цемент							
32,0	1,0	0,9	0,04	66,5	33,5	95,5	56
4. КДФ-1 (қолд.) – 8,5% цемент							
28,5	1,0	1,2	0,05	69,0	31,0	91,9	57
5. КДФ-1 (қолд.) – 8% цемент – 7,5% СаО							
36,7	1,3	1,0	–	60,7	39,9	93,4	59

6. ҚДФ-1 (қолд.) – 8,2% цемент – 8% СаО							
38,0	1,5	1,4	–	59,0	41,0	92,7	61
7. ҚДФ-1 (қолд.) – 8,5% цемент – 8,5% СаО							
36,0	1,7	1,3	0,4	60,4	39,6	90,9	60
8. ҚДФ-1 (қолд.) – 8% цемент – 7,5% Al ₂ O ₃							
33,2	1,3	0,9	0,8	63,5	36,5	90,9	58
9. ҚДФ-1 (қолд.) – 8,2% цемент – 8% Al ₂ O ₃							
34,8	1,9	1,0	0,3	62,0	38,0	91,6	62
10. ҚДФ-1 (қолд.) – 8,5% цемент – 8,5% Al ₂ O ₃							
32,0	1,2	0,9	0,7	65,2	34,8	92,0	63
11. ҚДФ-1 (қолд.) – 8% цемент – 8% СаО – 3,5%LiCl							
45,0	1,7	1,3	0,5	51,3	48,7	92,4	64
12. ҚДФ-1(қолд.)-8,2%цемент-8,2%СаО-4,5LiCl							
49,0	1,5	1,2	0,9	47,3	52,7	93,0	65
13. ҚДФ-1 (қолд.) – 8,5% цемент -8,5% СаО-5,0% LiCl							
47,0	1,7	1,6	–	49,5	50,0	93,0	64
14. ҚДФ-1 (қолд.) – 8,5% цемент – 8,5% Al ₂ O ₃ -3,5% LiCl							
40,0	1,3	2,0	0,5	56,0	44,0	91,0	64
15. ҚДФ-1 (қолд.) – 8,5% цемент – 8,5% Al ₂ O ₃ -4,5% LiCl							
44,0	1,7	1,8	0,9	51,4	48,6	90,5	65
16. ҚДФ-1 (қолд.) -8,5% цемент – 8,5% Al ₂ O ₃ -5,0 LiCl							
41,8	2,0	1,5	1,0	53,4	46,6	89,7	65

5-кестедегі берілгендерден көрініп тұрғандай, өңделген ҚДФ-1-ді модифицирлеу кезінде 6,5-8,5% цементпен немесе бір мезгілде 8-8,5% цементпен +7,5-8,5% СаО, 8-8,5% цементпен +7,5-8,5% Al₂O₃, 8-8,5% цементпен 8-8,5% СаО +3,5-5% LiCl, 8-8,5% цементпен 8-8,5% Al₂O₃ +3,5-5% LiCl алынған катализатордың активтілігі 2,1-3,6 есе, селективтілігі 1,2-1,3 есе, ал тұрақтылығы 4-5 есе артады, сонда өңделген қоспасыз ҚДФ-1-мен салыстырғанда, бірімзетте - цемент, СаО, LiCl немесе цементпен γ - Al₂O₃ және LiCl қоспаларымен өңделген ҚДФ-1 катализаторын модифицирлеу маңыздырақ болып табылады.

Сонымен, біз алғаш рет өңделген ҚДФ-1 катализаторының активтілігін, селективтілігін және тұрақтылығын цемент, кальций және алюминий, хлорлы литий оксидтері қоспаларымен модифицирлеу арқылы арттыра алдық.

Фуран өндіруде өңделген ҚДФ-1 катализаторының регенерацияланған - модифицирленген үлгілерін қолдану мүмкіндіктерін анықтау мақсатында регенерацияланған- модифицирленген және тың ҚДФ-1 партиясы қоспасында фурфуролдың үздіксіз декарбонилдеу тәжірибелері жүргізілген.

Нәтижесі 6-кестеде келтірілген. Одан көрініп тұрғандай, регенерацияланған, регенерацияланған - модифицирленген, регенерацияланған - модифицирленген - тотығып - тотықсызданған партиялары бар катализаторларының фуран бойынша активтілігі, селективтілігі және тұрақтылығы жағынан кем болмады, кейде бұлар тың ҚДФ-1 контактісінен асып кетеді [4].

КДФ-1 Катализаторлар қоспасындағы максималды фуран 96-98% селективті процесс кезінде шығымы орта шамамен 92-96%-ды құрайды.

Кесте 6 - КДФ-1 катализаторының регенерацияланған, регенерацияланған-модифицирленген, регенерацияланған - тотыққан - тотықсызданған-модифицирленген және тың партияларымен қоспаларында фурфуролды декарбонилдеу

t, °C	Тәжір. уақыты, сағ.	Фурфур. мөлш., л	Декарбонилдеу өнімінің орташа шығымы, %					Актив-тілігі, %	Селек-тив-тілігі, %
			Ф-н	С-н	ТГФ	Бл	Ф-л		
1	2	3	5	6	7	8	9	11	12
1. 50% регенерацияланған және 50% тың КДФ-1 қоспасы									
220-260	101	0,015	93,2	1,65	1,1	0,03	2,65	97,3	95,5
260-300	97	0,020	94,0	1,4	0,65	0,07	2,60	97,3	96,0
300-340	70	0,023	92,5	1,9	0,45	0,03	4,8	95,05	97,0
340-380	46	0,020	85,4	1,05	0,85	0,07	11,3	88,7	96,0
Барлығы	314	—	—	—	—	—	—	—	—
2. 50% регенерацияланған-модифицирленген 5%Fe және 50% тың КДФ-1 қоспасы									
220-260	100	0,015	94,2	2,3	1,1	0,03	2,1	97,85	96,0
260-300	95	0,021	93,2	1,25	0,9	0,02	3,7	96,2	97,0
300-340	72	0,0235	93,2	1,5	1,3	0,06	3,3	96,7	96,0
340-380	50	0,023	88,0	1,8	2,7	0,06	7,75	92,2	95,5
Барлығы	332	—	—	—	—	—	—	—	—
3. 50% тың және 50% регенерацияланған-модифицирленген 5% Со КДФ-1 қоспасы									
220-260	105	0,015	96,0	1,6	0,7	0,02	2,2	97,8	98,0
260-300	96	0,021	94,0	0,9	0,55	0,01	4,1	95,9	97,5
300-340	83	0,023	91,0	0,9	0,50	0,02	7,5	92,5	98,0
340-380	54,0	0,023	85,5	1,6	0,95	—	12,1	86,9	97,0
Барлығы	318	—	—	—	—	—	—	—	—
4. 50% тың және 50% регенерацияланған - модифицирленген 5% Ni КДФ-1 қоспасы									
220-260	112	0,015	96,0	1,4	1,5	—	1,05	98,95	96,5
260-300	93	0,021	94,0	2,2	2,2	0,02	3,2	95,9	96,8
300-340	85	0,0235	91,0	0,9	2,5	0,035	6,0	94,1	96,5
340-380	62	0,023	84,8	0,9	2,6	—	11,8	88,1	96,0
Барлығы	357	—	—	—	—	—	—	—	—
5. 60% регенерацияланған-тотыққан және 40% тың КДФ-1 қоспасы									
220-260	110	0,015	96,0	1,2	0,8	—	1,5	98,5	97,5
260-300	88	0,021	95,5	1,8	0,6	0,02	1,2	98,8	96,6
300-340	62	0,024	94,0	1,5	1,0	0,03	3,2	96,8	97,1
340-380	34	0,033	88,0	1,6	1,3	0,05	8,5	91,5	92,2
Барлығы	294	—	—	—	—	—	—	—	—
6.60% регенерацияланған-модифицирленген 1,0% Ni-тотыққан-тотықсызданған и 40% тың КДФ-1 қоспасы									
220-260	112	0,015	97,0	1,2	0,5	0,02	1,0	99,0	98,0
260-300	92	0,022	96,2	1,5	0,6	—	1,2	98,8	97,4
300-340	63	0,024	95,0	1,7	0,8	0,01	2,3	97,5	97,4
340-380	38	0,023	92,0	2,0	1,2	0,05	5,8	94,2	97,7
Барлығы	304	—	—	—	—	—	—	—	—
7. КДФ-1 тың партиясы									

220-260	113	0,015	94,0	1,7	0,7	0,02	2,1	98,0	93,5
260-300	92	0,021	94,2	1,5	0,6	0,35	3,5	96,5	97,6
300-340	65	0,024	96,6	1,8	1,2	0,06	4,2	95,8	96,9
340-380	37	0,023	83,5	1,4	1,2	0,04	13,8	86,2	96,9
Барлығы	307	—	—	—	—	—	—	—	—

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Битемирова А.Е. Получение гетероциклических соединений.-Шымкент.2011г.
2. Битемирова А.Е., Нұрман Қ.Қ. Бесмүшелі гетероциклді қосылыстарды алу.-Шымкент, 2014ж.
3. Битемирова А.Е. Қолданылған катализаторды регенерациялау әдісі.- «Магистр kz» республикалық ғылыми - әдістемелік, педагогикалық журнал №3, - Астана. 2015ж.
4. Битемирова А.Е., Нұрман Қ.Қ. Катализатордың кокстену механизмі.- ОҚМПИ Хабаршысы, Шымкент. 2014ж.

ОӘЖ 37.022:57(075.8)

БИОЛОГИЯДАН БІЛІМ БЕРУДЕ ЭКСКУРСИЯНЫҢ АЛАТЫН ОРНЫ

Рахимберді А.Е., Базарбай А.Р., Турлыбек Т.С.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье рассматриваются практические и методические обоснования экскурсий и различные варианты прогнозов. Приводятся данные об экскурсии.

Summary: This article discusses the practical and methodological justifications of excursions and various variants of forecasts. Data on the excursion are given.

19 ғасырда биология бойынша экскурсиялардың әдіснамалық және практикалық негіздемесі енгізілді. Дж.Гердеш. Ол сабақтың өзара экскурсиямен байланысты емес екенін атап өтті, өйткені бұл студенттердің назарын тек табиғат құбылыстарына аударуға мүмкіндігі бар. Экскурсия-бұл студенттерге арналған нысандар (табиғат, тарихи ескерткіштер, өндіріс) зерттелетін жерлерге баратын бір жұмысты ұйымдастыруға арналған экскурсия.

Сенімді экскурсияларда сіз биологияны үйренесіз, саналы түрде білім аласыз, тәжірибемен байланыс орнатасыз және процесте теорияны үйренесіз. Тіпті сабақтарда да студенттер мен зертханалық сабақтардың заттары мен құбылыстарын жабайы адамдар бір-бірінен оқшаулайды [1].

Экскурсия-бұл тәрбие жұмысының немесе тәрбие жұмысының бір түрі, онда оқушылар Тобы табиғи білім беру мекемесінен тыс объектіден объектіге ауысу мақсатында.

Жасанды түрде жасалған жағдайлар немесе оқулықтарды таңдауға байланысты қоршаған орта, көктем мен күзде, негізінен, "тірі организмдер" тақырыбындағы экскурсиялар "организмдердің тірі әртүрлілігі" жүйесінде биология сабақтарының жалпы және бірқатар курстарын қамтиды.

Экскурсияның негізгі мақсаты-ондаған организмдердің тірі аттарын көрсету емес, оларды жеке-жеке тауып, жануарларды немесе морфологиялық өсімдіктерді сипаттауды үйрену емес, биологиялық организмнің

ерекшеліктерін көрсетуге, табиғаттың бар екенін көрсетуге және биологиялық көру процестерін түсінуге үйрету.

Жеке организмге емес, тұтастай табиғат құбылыстарына назар аудару керек, тек осы организмдердің мысалдары құбылысты жеке көрсетеді. Бұл табиғатқа ғана тән емес немесе басқа өмірдің айналасындағы ерекшеліктерден ерекшеленетін таңғажайып тіршілік иелері түріндегі жеке, ажырамас байланысқан құбылыстар [2].

Экскурсиялар эстетикалық, материалистік дүниетаным, диалектикалық экологиялық тұжырымдамамен байланыс туралы жүйелі идеяларды тәрбиелейді және табиғат бірлігінің материалдық қалыптасқан кешендерінің тұтастығын қамтамасыз етеді.

"Мектептегі білім беру экскурсиясы-бұл ең бастамасы, бірақ экскурсияның ажырамас бөлігі, егер ол кездейсоқ болмаса, жақын адамның білімі мен күшін толық дамытатын мұғалім. Оқу бағдарламасы мектептің бір бөлігі болып табылады", - деді Б.Е. Райковтың студенттерге арналған орны білім беру экскурсиясымен анықталады.

Келесі қадамдарды сәтті орындау үшін сізге экскурсиядан өту керек:

1. Экскурсияға дайындық.

2. Экскурсия өткізу.

Келесі ұсыныстар турға дайындалуға көмектеседі:

1. Жаяу жүру экскурсия емес, сабақтың міндетті бөлігі екенін ұмытпаңыз.

2. Экскурсия тақырыбын анықтаңыз, өтетін жерді зерттеңіз, экскурсия жоспарын жасаңыз.

3. Кездейсоқ сұрақтарға алаңдамаңыз, экскурсия тақырыбын қадағалаңыз.

4. Экскурсия кезінде не болатыны туралы сөйлесейік.

5. Әрірек түсініктемелер.

6. Тыңдаушыны тек көрермен ретінде қалдырмаңыз.

7. Көрнекі атаулары бар жаңа орындарды жүктемеңіз; олар туралы ұмытыңыз.

8. Турды уақытында қалай аяқтауға болатынын біліңіз

9. Келесі материал-сабақтарда оқушылардың жадына экскурсия [3].

Әр экскурсия пәндік сабақтар жүйесіне сәйкес келеді, осы тік жүйеде белгілі бір орын алады. түрінде. Сабақтар экскурсияға дайындалып, әл-экскурсиялардың білімін жетілдіріп, бағалайды. Тек дұрыс ұйымдастырылған және қатаң ойластырылған экскурсиялар білім беру мәселелерін ойланбастан шешетінін ұмытпауымыз керек.

Экскурсия киредиге дайындалды

Экскурсияны дайындау

Студенттерді экскурсияларға дайындау

Экскурсиядан бір күн бұрын олар белгілі бір ландшафттағы маршрутты таңдап, оны ұстанады, зерттеуге қажетті заттарды таңдайды, осы заттарды көрсететін орындарды жалғастырады, студенттердің әңгімелерін тәуелсіз бақылау үшін жинақтайды. Бұл мұғалімнің жұмысы экскурсия жоспарын құрумен аяқталады, онда келесі негізгі бөлімдер көрсетілуі керек: экскурсия

кезеңдеріндегі тапсырмалар, экскурсия мазмұны, сайт әдістерінің негізгі сұрақтары, сайт нысандарын бақылау бағыты, тіркеуге арналған сұрақтар және жалпы әңгімелер. Малалым экскурсиясын ойластырады. Оқу процесінің логикасының сыртқы көрінісі ретінде құрылым келесі міндетті бөлімдерді қамтуы керек: тапсырма немесе экскурсия тақырыбы, әңгіме немесе әңгіме түріндегі қысқаша сөйлем, оқушылардың өзіндік жұмысы, олардың есептері, оқырмандардан алынған қосымша ақпарат қарастырылады

Студенттерді экскурсияға дайындау.

Студенттерді экскурсияға дайындаудың маңызы зор. Олар табиатта емес, ерекше назар аударуға, сондай-ақ бағалауға тиіс әпкелерде . Экскурсиялық маршрут жетекшісінің жергілікті жерде бағдарлануы және оқушылардың экскурсияға дайындығы экскурсияны өткізу тәртібіне қойылатын талаптарды енгізу мақсатында көрінеді. Әр оқушының дәптерлері ,дәптерлері, үлкейткіштері, өлшегіштері болған жөн (егер сыныпта құлаққаптар аз болса). Студент өзіне киім мен киім дайындауы керек. Экскурсия алдында оқушыларды шу шығармауға, жүгірмеуге, ағаштарға қажетсіз заттарды шығармауға, өсіруге, жануарларға зиян келтірмеуге сендіру керек [4].

Осы білім беру жағдайына сүйене отырып, мұғалімдер студенттерге келесі мінез-құлық ережелерін қалыптастырады: ең типтік өсімдіктерді анықтаңыз, есіңізде сақтаңыз, бірақ оларды жинамаңыз, көбелектер, қоңыздар, қосмекенділерді бақылаңыз, бірақ оларға қол тигізбеңіз. Құстар ұя болмайды суретке түсіру үшін алып оларға перьев немесе жерүсті жыртқыштар, және, әрине, бойынша жүк тасымалдары емес, олардың өзара. Оқытушылар мен студенттер 20-30 жыл бұрын кең таралған жануарлар мен өсімдіктердің көптеген түрлері қазір жойылу қаупінде тұрған купекте немесе кайниде тұратынын есте ұстауы керек.

Бұл сапар студенттер орналасқан табиғи ландшафтты анықтаудан басталады. Мұғалім ландшафттың қысқаша сипаттамасын берді-оның негізгі сипаттамалары. Студенттердің назары жылдың нақты мезгілдерінің сипаттамаларына бағытталған. Осы немесе басқа биологиялық жүйе мен ландшафтты гамига үздіксіз трансформация процесінде қарастырады.

Экскурсияның ажырамас бөлігі студенттердің өзіндік бақылауы болып табылады. Саяхат жоспарларын құру кезінде мұғалімдер өзіндік жұмыстың міндеттерін анықтайды (бірнеше сұрақтар түрінде, қарапайым бақылауларды қарапайым планшет немесе карта түрінде жазады). Тапсырманың мақсаты-студенттерді қоршаған табиғат құбылыстарын көруге, оларды түсінуге және туындаған мәселелерді шешу үшін табиғатқа жүгінуге үйрету.

Үй тапсырмасы Кепек оқушыларына берілуі және кепектің репродуктивті және шығармашылық танымдық қызметінің үйлесімін қамтамасыз етуі тиіс. Тапсырма орналасқан топқа биологиялық аймақтың сипаттамасы, биологиялық объектілерді анықтау, олардың эскиздері мен фотосуреттері кіреді. Өзін-өзі бақылау процесінде мұғалім балалардың жұмысын бақылайды. Белгіленген уақытта Студенттер қорытынды әңгіме үшін жиналады, оның барысында олар бақылаулар мен қорытындылар туралы айтып, жинақталған материалдарды

көрсетеді. Мұғалім оқушылардың назарын ең қызықты бақылаулар мен нысандарға аударады және оқушылардың ақпаратын жинақтайды.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Белянина Л.А. Экскурсия как элемент здоровьесберегающей педагогики / Л.А. Белянина // Материалы городской педагогической научно-практической конференции (16 января 2007 г.) «Достижение нового качества образования – требование XXI века: особенности содержания и организации УВП»: Издательство ОГОУ ДПО АИПКП, 2007.– С. 167–170.
2. Верзилин М.Н., Корсунская В.М. Общая методика преподавания биологии. М., Просвещение, 2011 г., стр. 259-260
3. Зверев И.Д., Мягкова А.Н. Общая методика преподавания биологии. М., Просвещение, 2016
4. Измайлов И.Д., Шубкина Л.С., Михлин В.Е., Шашков Д.В. «Биологические экскурсии» Книга для учителей. М., Просвещение, 2013.

ОӘЖ 664.4.

МҰНАЙ БИТУМ МЕН МИНЕРАЛДЫ ТОЛТЫРҒЫШТАР НЕГІЗІНДЕ БИТУМДЫ БОЯУЛАР МЕН ЛАКТАРДЫ АЛУ

Рысалы Л., Шады Н, Эсмахан Е. - ХТ-18-6к1 тобының студенттері

Ғылыми жетекшісі: т.ғ.д., проф. Сырманова К.К.

М.Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан Университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Нефтяные битумы благодаря ряду ценных эксплуатационных свойств и увеличивающимся масштабам производства являются одними из наиболее широко используемых продуктов нефтепереработки. Несмотря на возрастающие объемы производства и расширение ассортимента, спрос на битумы полностью не удовлетворяется, также возрос уровень требований потребителя к качеству нефтяных битумов.

В статье приведены результаты изучения физико-механических и защитных свойств покрытий в различных температурных условиях влияния модифицирующих добавок различной природы на эксплуатационные свойства битумных лакокрасочных материалов и найдены их оптимальные концентрации для обеспечения пространственной дисперсной структуры необходимого качества.

Summary: Petroleum bitumen is one of the most widely used refined petroleum products due to a number of valuable performance properties and an increasing scale of production. Despite the increasing production volumes and the expansion of the assortment, the demand for bitumen is not fully satisfied, and the level of consumer requirements for the quality of petroleum bitumen has also increased.

The article presents the results of studying the physical, mechanical and protective properties of coatings in various temperature conditions of the influence of modifying additives of various nature on the performance properties of bitumen paints and varnishes and their optimal concentrations are found to ensure the spatial dispersed structure of the required quality.

Қазіргі заманғы өнеркәсіптік және азаматтық құрылыстың, тұрғын үй-коммуналдық шаруашылықтың маңызды міндеттерінің бірі - импортты барынша алмастыратын отандық өндірістің коррозияға қарсы сенімді материалдарын пайдалану. Осыған байланысты отандық битум негізінде композициялық битум материалдарын өндірудің заманауи технологиясын

жасау маңызды, бұл саланың экологиялық және экономикалық аспектілерін ескеруі керек.

Битумды бояулар суға өте төзімді, бірақ ауа райы жағдайларына, әсіресе күн радиациясына төтеп беруге жеткіліксіз. Олардың құрамында ауа-райына төзімділікті жақсарту үшін майлар мен шайырлар бар, бірақ олардың суға төзімділігі төмендейді [1].

Битумды бояулар мен лактарды кеңінен қолдану жағдайында температура, ауа шығыны және процестің ұзақтығы, сондай-ақ шикізаттың топтық химиялық құрамына байланысты төмен қаттылық, адгезия және беріктік технологиялық жағдайларды айтарлықтай нашарлататын факторлар болып табылады. битум өндірісі. Битумды бояулардың жақсы перспективалары бар екенін атап өткен жөн, өйткені олардың қасиеттері беттік белсенді заттарды, яғни коррозия ингибиторларын, кейбір полимерлер мен олигомерлерді енгізу арқылы айтарлықтай жақсаруы мүмкін. Мұның бәрі майға деген қажеттілікті азайтады және бұл бояуларды битумды етеді, сондықтан қол жетімді және арзан болады. Демек, битумдық лак-бояу материалдарының сапасын арттыруға және жоғары пайдалану қасиеттері бар жаңа лак-бояу материалдарын алу технологиясын дайындауды ұйымдастыруға қосымша мүмкіндіктер бар екенін көрсетеді.

Таңдалған композициялар үшін толтырғыштар мен пигменттер осы композициялардың мүмкіндігі мен тиімділігі зерттелетін агрессивті ортаның параметрлерін ескере отырып таңдалуы керек.

Біз түрлендірілген жабындарын жиі қолданатын толтырғыштарды таңдадық [2,3]. Осылайша, битум лактарын зерттеу үшін:

1. Мұнай битумы БНД 70/100

2. Ерiткiш -1,3 диоксалан

3. Толтырғыштар мен пигменттер – каолин, слюда, тальк, вермикулит қолданылды.

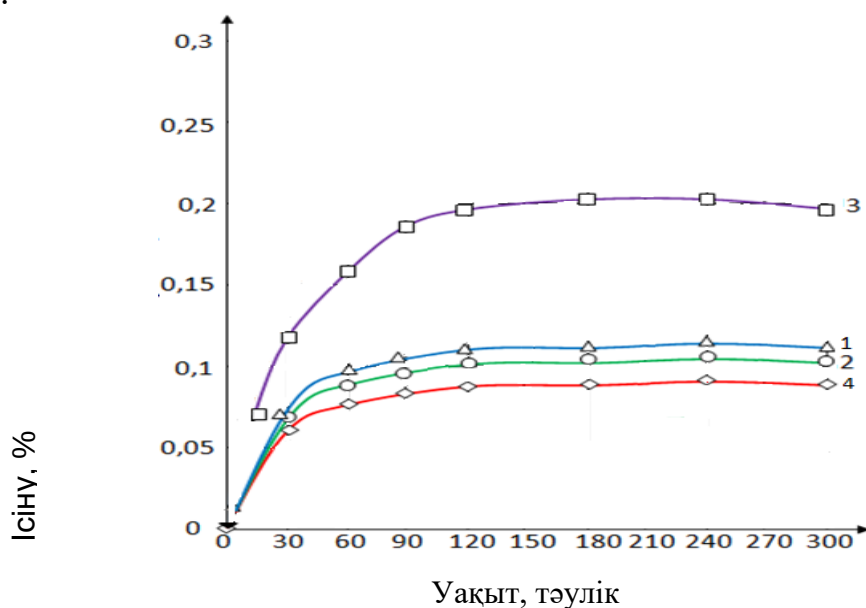
Олардың негiзiнде (1- кесте) түрлендiрiлген нұсқалармен (1-5) және түрлендiрiлмеген битумды лактың (Н) қасиеттерiн салыстырдық.

Кесте 1 - Минералды толтырғыштары бар битум лактарының құрамы

Компоненттер	Құрамы, масс.үл.					Түрлендіріл меген битумды лак
	1	2	3	4	5	
мұнай битумы БНД 70/100	35	35	35	35	35	40,5
Каолин	5,5					-
Слюда		5,5				-
Тальк			5,5			-
Құлантау вермикулиті					5,5	-
Сиккатив НФ-1	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
Ерiткiш(уайт-спирит)	55	55	55	55	55	55

Қорғаныс қасиеттерін бағалау агрессивті ортада үлгілерді ашқаннан кейін сыртқы түрі мен салмағын, физикалық-механикалық қасиеттерін және адгезиясын, сонымен қатар электрлік кедергісін және пленка астында коррозияның болуын өзгерту арқылы жүзеге асырылды (сурет- 1,2). Үлгілер массасының елеусіз бастапқы ұлғаюы судың беткі қабаттың кеуектеріне енуімен байланысты, содан кейін жүйе жылжымалы тепе-теңдікте орнатылады және жабынның күйі тұрақталады, бұл көлденең құрамдас бөлікте өзгеру қисығы көрініп, байқалады.

1 - суреттен көретініміз, толтырғышы бар битум жабындарын суға батырған кезде жабындардың уақытқа (тәулікке) ісіну (%) тәуелділігі, мысалы, 30 тәулікте толтырғыштары бар жабындар үшін: вермикулитпен-0,65% (қисық 4), слюдамен-0,70% (қисық 2), каолинмен -0,86% (қисық 1). талькпен - 0,12% (қисық 3).



Толтырғыштары бар битум жабындары: 1-каолин, 2-слюда, 3-тальк, 4-Кұлантау вермикулиті

Сурет 1 - 25°C кезінде суда түрлі толтырғыштары бар битум жабындарының ісінуі

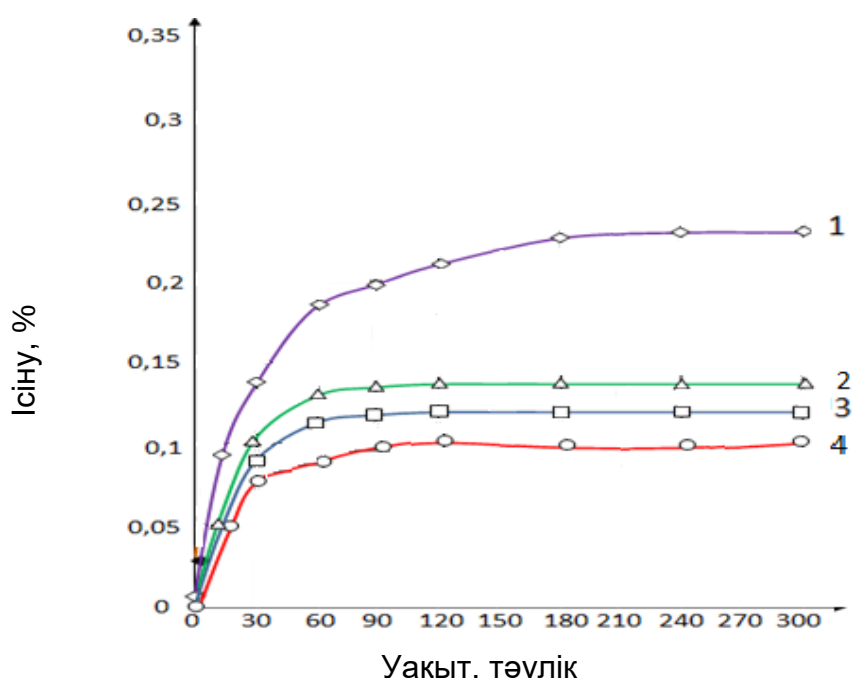
Әрі қарай тәуелділік қисықтары 25°C температурада судағы әртүрлі толтырғыштары бар битум жабындарының уақыты келесі 300 күнде өзгеріссіз қалды. Үлгілер массасының шамалы бастапқы ұлғаюы судың беткі қабаттың тесіктеріне енуімен байланысты, содан кейін жүйеде жылжымалы тепе-теңдік орнатылады және жабындардың күйі тұрақтандырылады, бұл ісіну шамасының өзгеру қисықтарынан (1 және 2-суреттер) көрінеді.

Битум жабындарының қорғаныш қасиеттерін зерттеу олардың 25°C-тада, 50°C-тада жоғары қорғаныш қасиеттеріне ие екенін көрсетті (сурет 21-22). Уақыт өте келе 25°C және 50°C температурада ісіну шамасының өзгеруін зерттеу нәтижелері (1-2 суреттер) №2, №3, №4 жабындар бастапқы массаның 0,07 да, 0,12% ісіну мөлшеріне 30 күнге жетіп, келесі 300 күн ішінде

тұрақтанатынын және тұрақты болып қалатынын, ал №1 жабынды -0,14% ісіну 150-180 күнге дейін жалғасатынын көрсетті.

Бұл жабындар ісінудің неғұрлым жоғары шамасына ие, бірақ 300 тәулік бойы сынаудан кейін бастапқы массаның 0,25% - ынан аспайды. Үлгілер массасының бастапқы ұлғаюы судың беткі қабаттың тесіктеріне кіруімен байланысты, содан кейін жүйеде жылжымалы тепе-теңдік орнатылады және жабындардың күйі тұрақтандырылады, бұл ісіну шамасының өзгеру қисықтарының көлденең компонентінде (1 және 2-суреттер) көрінеді.

Битумды бояулар мен лактардың реологиялық және физикалық-механикалық қасиеттеріне әсері зерттелді. Өзгерту нәтижесі сапалық және сандық заңдылықтармен, басқа жеке құрамдас бөліктердің қатысуымен өзара байланысты бірқатар процестермен анықталды. Әртүрлі температуралық жағдайларда жабындардың физикалық, механикалық және қорғаныс қасиеттері зерттелді.



1- толтырғыш каолин, 2- толтырғыш слюда, 3- толтырғыш- тальк,
4- Құлантау вермикулиті

Сурет 2 - 50°C кезінде суда түрлі толтырғыштары бар битум жабындарының ісінуі

Әртүрлі жабындық композициялардың физика-механикалық қасиеттерін зерттеу нәтижелері бойынша модификацияланбаған жабындардан битумды жабындар алынады.

Зертханалық жағдайларда битумды жабындардың атмосфералық коррозияға төзімділігін бағалау жабындардың құрылымдық қорғанысының оңтайлы, оң нәтижелі екенін көрсетті.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Кемалов, Р.А. Битумные лакокрасочные материалы. Оценка технологических свойств: учебно-методическое пособие / Кемалов Р.А., Кемалов А.Ф. - Казань.: Изд-во Казан. гос. технол. ун-та, 2008. - 112 с.
2. K.K. Syrmanova, A.B. Agabekova, Z.B. Kaldybekova, Y.T. Botashev Painting materials production on the basis of petroleum bitumen Rasayan Journal of Chemistry, 2020, Vol. 13 | No. 4 | 2099-2105.
3. Агабекова А.Б., Нарметова Г.Р., Сырманова К.К. Улучшение свойств битумного лакокрасочного материала на стадии его получения Материалы международной научно-технической конференции «Инновационные разработки в сфере химии и технологии топлив и смазывающих материалов», Ташкент, 2019, с.130-133.

ӘОЖ: 331.361.3

БЕЙІНДІК ОҚЫТУДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Сейдазимова А.Ә. - 4курс студенті

Ғылыми жетекшісі: Ибрагимов Т.С, биология ғылымдарының кандидаты,
профессор міндетін атқарушы
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассмотрены пути развития всестороннего мышления школьников, проявляющие творческий поиск, системность знаний, пригодность к жизненным потребностям, склонность к решению проблем, возникающих при выполнении профильного обучения.

Summary: the article considers ways to develop the ability of students to think comprehensively, showing creative search, consistency of knowledge, suitability for life needs, adaptability to solving problems that arise in the performance of professional and mental work.

Еліміз егемендік пен тәуелсіздік алғаннан бергі жылдарда білім беру саласында өзгертулер мен реформалар жүргізіліп, жаңашыл талаптар қойылуда. Оның бірі- бейіндік оқытуды ұйымдастыру.

Бейіндік оқыту-білім алушылардың қызығушылықтары мен қабілеттерін толық есепке ала отырып, кәсіпті таңдауларына сәйкес оқу қызметін ұйымдастырудың түрі. Негізгі мақсаты 12 жылдық мектептерде оқушылардың таңдаған бейіні бойынша болашақ маман иесі ретінде бағытын қалыптастыруға және керекті материалдармен жабдықтап, білім сапасын арттыру [1].

Оқытуды білім беру үдерісін ұйымдастыруды жіктесек, ең алдымен базалық курс → бейіндік курс → элективті курстар аясында іске асырылады. Базалық курс- жалпы білім беру стандартна сәйкес игеруге міндетті пәндер. Базалық пәндер меңгерілген соң келесі сатыға өтпей тұрып бейін алды даярлық, 9сынып оқушыларын бейіналды даярлау факультативтер, курстар және эссе, шығарма жаздартып, түрлі педагогикалық-психологиялық кеңестер беріледі [2]. Келесі, ең негізгі біз қарастырып отқан ол бейіндік курс - жекеленген пәндерді тереңдете оқытып, бейіннің мазмұнын мен бағытын анықтау. Элективті курстар - бейін таңдалғаннан кейінгі атқаралатын негізгі жұмыстар, мұнадығы мақсат пәнге деген қызығушылықты арттыруға арналаған оқу курстары.

Бейіндік оқытудың жалпы маңызы - жоғарғы сынып оқушыларының болашақ кәсіптерін таңдауға бағдар жасап, ЖОО-да білімін жалғастыруға дайындығын қамтамасыз ету.

Қазіргі таңда біздің еліміздің ғалымдары алдында білім беру сапасын жоғарылату, яғни даму жолын қайтадан қарастыру міндеті тұр. Сонымен қоса, егеменді Қазақстанның дүниежүзілік білім беру кеңістігіне ену үрдісінде оқу-тәрбие үрдісін ізгілендіру бағытына байланысты мұғалімдердің кәсіби дайындығына деген талап арта түсуде. Мұның барлығы оқыту мақсатын оқушылардың мүмкіндіктері мен тілектеріне және қоғамның әлеуметтік, саяси-экономикалық сұранысын қанағаттандыруға сәйкестендіруден шығып отыр.

Мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандартында ҚР жалпы орта білім берудің мақсаты – бейіндік оқытуды іске асыру, білім алушылардың саналы түрде кәсіптік, азаматтық, тұлғалық өзін-өзі анықтауына мүмкіндік беретін түйінді құзыреттіліктерді игеруін қамтамасыз ету және даралық білімдік қажеттіліктерін қанағаттандыру болып табылады [3] .

Бейіндік оқыту дегеніміз кәсіптік білім беру бағдарламаларын игеруге дайындау, олардың кәсіптік бағдарлары үшін жағдай жасау, оқушылардың арнаулы бейімділігі мен қызығушылығын, танымдық қабілетін ескеруге бағытталған білім беру процесінің құрылымы мен мазмұнын ұйымдастыру түрі, жоғары сыныптағылардың оқуын даралау мен саралап жіктеудің педагогикалық жүйесі. Бейінділікті зерттеу нысандарына – оқушыларға кәсіби білім беру аясында атқарылатын іс-шаралар, білікті мамандар құрамын болуы мен бейіндік мектептерді жатқызумызға болады. Бейіндік мектеп - бейін бойынша жеке тұлғаны қалыптастыруға арналған оқытуды іске асыруға бағытталады. Бұл мектепті құрудың негізгі себебі - оқушының өз профилін таңдауында.

Бейіндік оқытуды мақсаты – бейіндік оқытуды іске асыру, білім алушылардың саналы түрде кәсіптік, азаматтық, тұлғалық өзін-өзі анықтауына мүмкіндік беретін түйінді құзыреттіліктерді игеруін қамтамасыз ету және даралық білімдік қажеттіліктерін қанағаттандыру.

Бейінді оқыту: білім алушылардың мүдделерін, бейімділігі мен қабілеттерін ескере отырып, оқытуды саралау және даралау үдерісі, білім беру үдерісін ұйымдастыру. Оқытуды саралау және даралау базалық курстар, бейіндік курстар, элективті курстар арқылы жүзеге асырылады. Базалық курс оқушылардың барлығы игеруге міндетті жалпы білім беретін пәндер. Бейіндік курс: тереңдетіліп оқытылатын, жалпы орта білім беру деңгейінде бейіннің мазмұнын және оқытудың бағытына ықпалдайтын оқу пәні. Элективті курстары: мазмұны білім алушылардың танымдық қызығушылықтарын жеке бейімі мен таңдауына сәйкес қанағаттандыруға мүмкіндік беретін, пәндер бойынша білімдердің кеңейтілуі мен тереңдетілуіне ықпал ететін оқу курстары. Таңдау курстарының жиынтығы оқу жоспарының вариативті бөлігін құрайды. Бейіндік оқытуды ұйымдастырудың басты мақсаты болып 12 жылдық мектептерге оқушылардың кәсіби өзін-өзі анықтауға арналған құзіреттілігін қалыптастыру

және іс жүзінде кәсіби қызметінің бағытын саналы түрде жетілдіруге қажетті ресурстармен қамтамасыз ету саналады [1].

Бейіндік оқытуды ұйымдастырудың басқарушы ережелері Қазақстан Республикасының Мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарты жалпы орта білім берудің жаратылыстану-математикалық, қоғамдық-гуманитарлық, технологиялық бейіндік оқыту бағыттарын анықтау, ұйымдастырылатын бейіндік оқыту моделі оқу орнының білім беру процесін ұйымдастырудағы мүмкіндіктеріне сәйкестендіріліп, оқытуды саралап жіктеумен қамтамасыз етуде сыртқы серіктестіктерді қатыстыру мен аймақтың күш-қуатын ескеру, бейіндік оқытуды іске асыру оқытудың тиімді технологияларын енгізу ұстанымдарын басшылыққа алады.

Бейіндік оқыту жаратылыстану-математикалық, қоғамдық-гуманитарлық, технологиялық деген үш бағытта жүзеге асырылады. Жаратылыстану-математикалық бейіндік бағыты бойынша химия, биология, география, физика, информатика пәндері оқытылады. Қоғамдық-гуманитарлық бағыттағы оқушылар әдебиет, әлемдік көркем мәдениет, қоғамтану, мемлекет және құқық негіздері, риториканы оқиды, ал технологиялық бағыты мына пәндер құрамымен қамтамасыз етіледі: химия, биология, физика, технология, графика және жобалау[4].

Жаратылыстану бағытындағы биология пәні бойынша бейіндік оқытудың мазмұны қамтамасыз етеді:- жаратылыстану пәні мен пәнаралық байланысты есепке ала отырып кең ауқымды әрі тереңдете оқыту;- оқушылардың заман талабына сай жаратылыстану курсы менгеруі;- биология білім мазмұнының жоғары деңгейлі білім беру стандартымен сабақтастығы және осы бейін бойынша мамандық таңдау;- өз бетімен қабілетін дамыту, жобалық зерттеу жұмыстарын жүргізу, олардан шыққан қорытындылар мен нәтижелерді талдап, негіздей алуы;- қолданбалы және теориялық күрделі жаттығулар мен есептерді шығаруда практикалық дағдыларын дамыту;- жаратылыстану үдерістерін, нысандарын модельдеу мен танып-білу қабілеттерін жүзеге асыру біліктіліктерін дамыту;- таңдаған бейін бойынша білімін жалғастырып, кәсіби қабілеті бойынша қалыптасқан тұлға дайындау;

11-12 сыныптарда бейіндік оқытудың мақсаты мен міндеттерін жүзеге асыру үшін мектептің жоғарғы сатысында оқыту мазмұнын таңдауға 9-10 сыныптың оқушыларын даярлау мақсатында бағытталған педагогикалық жұмысты ұйымдастыру қарастырылады. Бейіналды даярлық жүйесі 9-10 сынып оқушыларының орта білім деңгейінде білім алу жолын өздері таңдауды немесе жалпы білім беретін оқу орнының 11-12 сыныптарында, техникалық және кәсіптік білім беру ұйымдарында қарастырылады.

Бейіналды даярлық 9-10 сынып оқушыларының вариативті компоненттері мен жеке оқытудың оқушы компоненттері оқу бағдарламасының жұмасына 4 сағат көлемінде анықталады. Бұдан басқа, бейіндік оқыту инвариантты компонентті жалпы білім беретін пәндер мазмұны арқылы іске асады. Оқушының болашақ ЖОО-на түсуіне және жоғарғы кәсіптік білім алуына септігін тигізетін білім алу бағытын таңдау туралы саналы шешім қабылдау

қабілетін қалыптастыру бейіналды даярлаудың негізгі міндетіне жатады. Яғни, бейіналды даярлықтың арқасында оқушылар өмірлік маңызды таңдауды да дұрыс жасай алады.

Бейіналды даярлықта білім беру жетістіктерінің жиынтығын көрсететін негізгі құжат портфолио болып табылады. Онда оқушылардың атқарған жұмыстарының сапасын, бейіндік оқуға бағыттығын, оқу және шығармашылық пен қызығушылық белсенділігінің динамикасы жөнінде мәліметтер береді.

11-12 сыныптардағы бейіндік оқытудың қалыптасқан мақсаттары және ұйымдастыру құрылымы ұйымдастырудың әр алуан түрлерін ұсынады. Бейіндік оқытуды таңдаудың негізі болып оқу мекемелерінің білім беру қорларымен қамтамасыздығы қаралады. Бейіндік оқытудың негізгі ұйымдастыру түрлеріне мектепшілік және желілік бейіндік оқыту жатқызылады.

Бейіндік оқытудың мектепшілік ұйымдастыру түрінде жалпы білім беретін оқу орны оқушылардың білім алу қажеттілігіне, кадрлық және оқу-әдістемелік күш-қуатына байланысты бейіндік оқытудың ұйымдастырылатын бағыттарын өздері анықтайды, ал бейіндік оқытудың желілік ұйымдастыру түрі басқа білім беру ұйымдарының білім беру қорларына оқу орындарының қатыстырылу есебінен іске асырылады. Бейіндік сынып мұғалімдері нәтижеге бағытталған оқу процестерін және білім сапасын тиімді басқарулары керек [5]. Мұғалім жоғары кәсіби құзыретті деңгейде болуы, ал оның білім беру процессіндегі іс-әрекеттері оқушылардың қызығушылықтар мен бейінділіктерін толық ескеруі керек. Сонымен қоса, мұғалімнің рөлі оқушылардың оқу бағдары мен болашақ кәсіп таңдауында өте маңызды. Кез келген мұғалімнің ең басты міндеті өзінің кәсіби шеберлігін шыңдауға баса көңіл бөлу болып табылады. Өйткені білім беруді жаңғырту «білім беру саясатын субъектілері арасында жауапкершіліктерді бөлу мен барлық білім беру процесіне қатысушылардың – оқушы, педагог, ата-ана, білім беру мекемесі рөлдерін арттыру негізіндегі ашық жүйе ретінде» қарастырылатын білім беру процесінің барлық субъектілеріне жоғары талаптар қояды.

Ал Қазақстан Республикасының бейіндік оқытуды дамыту тұжырымдамасының негізгі идеяларын іске асыру жағдайларына келетін болсақ: ҚР БҒМ 12 жылдық білім беру үлгісіндегі бейіндік оқытуды ұйымдастырудың және іске асырудың шараларының бағдарламасын даярлау; педагогикалық басылымдарда, БАҚ жоғарғы сынып оқушыларын оқытудың жаңа үлгісінің негізгі идеяларын түсіндіру жұмыстарын белсенді жүргізу; бейіндік оқытудың мақсаттары мен міндеттеріне сәйкес орта білім берудің нормативтік құқықтық қамтылуын іске асыру; бейіндік оқыту мен бейіналды даярлығы педагогтарының кәсіби дамуының стандартын әзірлеу; бейіндік білім беру жүйесінің ғылыми-әдістемелік қамтылуын дамыту; бейіндік оқыту жүйесін қаржыландырудың жаңа механизмдерін жасау.

Қорыта айтқанда, Қазақстан мектептеріндегі соңғы он бес жыл көлемінде жинақталған оқытуды бейіндік саралау тәжірибесі жан-жақты қарастырылып, қолданылуы керек.

Бейіндік оқытуға көшкендегі білім сапасын бағалау жүйесі білім берудің жоғарғы сатыдағы құралы ретінде дұрыс жолға қойылуы керек. Бағалау жүйесі оқушының жан-жақты ойлау қабілетінің дамуын шығармашылық ізденісін, білімінің жүйелілігінің, өмірлік қажеттілікке жарамдығын кәсіптік және ой еңбегін атқаруға туындаған проблемаларды шешуге бейімділігін көрсете білетін деңгейде болуы тиіс. Оқу-тәрбие процесін жаңартумен қатар, оны жүзеге асыратын әрбір педагогтың көзқарасын, оқушымен қарым-қатынасын түбегейлі өзгерту, әр баланың жеке және жас ерекшелігіне қарай дербес дамуын қамтамасыз ету, оларға білімнің өз мүддесі үшін қажеттігін сезіндіру болып саналады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Мұқатаев А.А. “Қазақстан инновациялық мектептерінде қосымша білім бағдарламалары негізінде оқытуды бейіндік саралаудың дамуы (1992 – 2005 жж.)” Автореферат, Қарағанды, 2007
2. Тұжырымдама: Қазақстан Республикасында бейіндік оқытуды дамыту. Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім беру академиясы, Астана, 2010
3. Мұқатаев А.А. Бейіндік оқытуды ұйымдастыру: Оқу құралы.- Қарағанды, 2007.-101 б.
4. Гладкая И.В., Ильина С.П., Ривкина С.В. Основы профильного обучения и предпрофильной подготовки: Учебно-методическое пособие для учителей/ Под. ред. А.П.Тряпицыной.-СПб.:КАРО, 2005.-128с.
5. Муканова С.Д. От знания к незнанию или 50 вопросов по проблеме организации профильного обучения: научное издание.- Алматы: РОНД, 2006.-71б.

ОӘЖ 37.001

МАҚСАРЫНЫ ӨСІРУДІҢ ЖӘНЕ ӨНІМДІЛІГІН АРТТЫРУДЫҢ ЖОЛДАРЫ

Сейдақұл Г.Ж., Нурмухамад А.А., Биболат М.Е.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме. В статье обсуждается совершенствование способа выращивания на повышение урожайности культуры сафлора.

Summary. The article discusses improving the method of cultivation to increase the yield safflower crops.

Оңтүстік Қазақстан облысында мақсары дақылы соңғы жылдары 60 мың гектарға өсіріледі. Бірақ тәлімі егіншілікте алынатын өнім көлемі 3,5-4,0 ц/га құрап отыр. Мақсарыдан алынатын өнімнің төмен болу себебі егістің арамшөптермен көп ластануынан. Сонымен қатар күздегі топырақты жыртудан өңделетін қабаттағы арамшөп тұқымдары төменгі қабатпен араласып қатты ластанады, яғни арамшөптердің дәндері көп жылдар бойы ешнәрсеге зақымданбайтын жерде болады. Соңғы жылдары, Оңтүстік Қазақстан облысындағы мақсары егісінде арамшөптердің шектен тыс көбеюі байқалуда. Оңтүстік өңірде мақсары өсіретін агроқұрылымдар егіс алқаптарын алдын-ала жүргізілген

зерттеу жұмыстарының нәтижесі бойынша арамшөптердің 20-дан астам түрі мен олардың орташа саны 1 шаршы алаңда 54 дана екені анықталып, сол себептен мақсары өнімділігі 30-40 пайызға төмендеуде. Оңтүстік Қазақстан облысындағы сұр топырақты үнемді технологиямен өңдеуде бұл тәсілдің арамшөптердің түрлері мен құрамына әсерін зерттеп біліп, олармен кешенді күрес шараларын жасақтау қажет. Шет мемлекет ғалымдарының көптеген зерттеу жұмыстары нәтижелері бойынша топырақты үнемді өңдеу тиімділігі энергетикалық және қаражат шығынын азайтады, топырақты эрозиядан қорғап, пайдалы ылғал қоры сақталады -деген тұжырымға келген. Егістік жерді тиімді пайдалану мәні өсімдік өсуіне қолайлы жағдай туғыза отырып, топырақ өңдеу жүйесін дұрыс таңдау, яғни топырақ типіне, жарамдылығына байланысты үнемді өңдеу технологиясын енгізудің негізгі факторы осында жатыр.

Нарықтық экономикаға өткен көптеген шет мемлекеттерде бұл бағытпен ауыл шаруашылығы дақылдарын өсіру және зерттеу жұмыстары кең көлемде етек алып келеді, дүниежүзілік қауымдастықтарда тікелей себу технологиясымен дақылдар өсіру 2014 жылы 90 млн. гектарға жетті. Жиырмамыншы ғасырдың аяғында бұл технология тек Оңтүстік және Солтүстік Америкада кең таралған болса, ал қазіргі таңда бұл егіншілік жүйесі Индияда, Пәкістан, Қытай сияқты үлкен мемлекеттерде кең көлемде енгізілуде. Үнемді технологияны жетілдіруде негізінен арамшөптерді жоюға көңіл бөлінуі тиіс. Қазақстанның оңтүстігі жағдайында мақсары жаздық дақыл ретінде ерте көктемде егіледі, сондықтан арамшөптерді алғашқы даму кезеңінде жою қажет. Сонда ғана мақсары дақылының өсіп-өнуіне кедергі келтірмейді.

Оңтүстік Қазақстан облысы аймағында 2019-2020 жылдары жүргізілген ғылыми-зерттеу жұмыстарының нәтижесі бойынша, мақсары дақылы алғашқы өсу кезеңінің 30-40 күнінде баяу өседі. Бұл аралықта өсімдіктің тамыр жүйесі түзіледі. Сондықтан осы кезеңде арамшөп-термен күрес жүргізудің маңызы ерекше. Сонымен қатар мақсары егістігіндегі арамшөптердің шаршы алаңдағы санының дақыл өнімділігіне әсерін анықтауда 6 бір жылдық және 2 көп жылдық арамшөптер кездескенде бір гектардан алынған өнімділік 8,8 ц/га құраса, арамшөптер саны көбейген сайын, яғни бір жылдық арамшөптер 15 дана + көп жылдықтар 5 дана/м² болған жағдайда өнімділік 4,5 ц/га төмендеген.

С.Мальцевтің мәліметтері бойынша, арамшөптер өте көп тұқым өнімділігімен ерекшеленеді. Мысалы, ақ алабұтаның бір түбі – 100 мың дән береді, қызылқұйрық – 500 мың дән, сарбас қурай -790 мың дән береді. Сонымен бірге арамшөптер тұқымдары топырақ құрамында ондаған жылдар бойы өнгіштігін сақтай алады. Ал олардың саны екпе өсімдіктердің дәнінен жүздеген, мыңдаған есе көп болады.

Р.М.Медеубаевтың зерттеулерінде, тәлімі егіншіліктегі кең таралған арамшөптердің түр құрамы анықталып: эфимерлер – 70%, астық тұқымдастар – 10%, көп жылдықтар – 15%, айқыш гүлділілер – 5% құрайды. Көптеген эфемерлердің даму кезеңі 16-30 күнге созылып, екпе дақылдың өсуіне қауіп келтірмейді. Дегенмен тікелей себуда арамшөптер саны кәдімгі технологиямен

салыстырғанда 17% артық болғаны және оларға қарсы Фюзилад супер гербициді қолданылып арамшөптерді минимумға дейін қысқартқаны айтылған.

Сондықтан Қазақстанның оңтүстігіндегі тәлімі аймақтағы мақсары егісінде арамшөптерге қарсы гербицидтерді дұрыс таңдау, танапты арамшөптерден тазартып, тұрақты өнім өндіруге қол жеткізілді. Мақсары дақылынан жоғары сапалы өнім қалыптастыруда кешенді агротехникалық шараларды уақтылы жүргізуге және нақтылы топырақ - климат жағдайының потенциалды мүмкіндігін толық пайдалануға қол жеткізіледі, технологияның негізгі буындары - себу мерзімі, тәсілі және мөлшерінің алатын орны ерекше.

Әдебиеттерге шолу жасай отыра байқағанымыз, мақсары өсіретін барлық аудандарда дақылды ерте себу керектігін айтады.

Ж.К.Есбергенов зерттеу жұмыстарында мақсарыны қыс алдында егіп өсіруге болады деген тұжырым жасады. Егу мерзімі Зайсан қазан шұңқыры жағдайында қазан айының аяғы, қараша айының басы болуы мүмкін. Мақсары өнімділігі мол болу үшін егу жұмыстарын қарашаның 1-2 жұлдызынан кешіктірмеген дұрыс [1].

Т.Н.Нұрғасенов, К.А.Әубәкіров зерттеулерінде, Солтүстік Қазақстан-ның қара топырағында мақсарыны агроклиматтық үйлесімді ыңғайлы мерзімде себуге 4 себу мерзімі алынған: 1 – ерте (топырақ қызуы $10-12^{\circ}\text{C}$), 2 – орташа ерте, 3 – орташа, 4 – кеш. Кейінгі себу аралығы 7 күн. Дақылдың өніп-өсу кезеңіндегі температураның тиімді жиынтығы 1000°C -ден төмендегенде өнім азайып, су тұтынуы артады. Сондықтан 25 мамырдан кейінгі себу мерзімі температураның жетіспеушілігіне әкеп соғып, қауіпті күшейтеді. Зерттеулер нәтижесінде анықталғаны Солтүстік Қазақстанда бұл аса үнемді дақыл болып саналады [2].

Тәлімі егіншілік жағдайында мақсарыны ерте көктемде себу, дақылдың өнімді ылғал қорын тиімді пайдалануына ықпал етеді [3].

А.К.Киреев, Е.Қ.Жүсіпбековтердің мәлімдемесінде, бүгінгі таңда жер өңдеудің әдістемелік принциптерінің бірі минималды өңдеу болып табылады, ол топыраққа механикалық өңдеудің кері әсерін төмендетеді, шаңданудың, топырақ тозуының алдын алады, ылғалдың сақталуын қамтамасыз етіп, энергия шығынын азайтады да материалдық және еңбек қорын үнемдейді.

Мақсары өсіру технологиясында жетекші орын себу тәсіліне беріледі, оның функциясына тұқымды болашақ өсімдікті өсіру алаңшасында қолайлы орналастыру жатады. Олардың орналасуы топырақтағы ылғал қоры мен қоректік заттарға және күн сәулесі энергиясын тиімді пайдалануына байланысты. Ескере кететін жағдай, дақылдың себілу тәсілі өсіру технологиясымен тікелей қатынаста болады және ол әрқашан себілудің тиімді тәсілдерін жасауда жаңа құралдарға, машиналар түрлеріне, оның ішінде ұтымды жолдарын өндіріске ұсынуға, егіншілік мәдениетін көтеруге және жер өңдеу шараларының өзгеруіне байланысты. Сонымен қатар, себу тәсілі дақыл өсірілетін әртүрлі аймақтарда ұзақ мерзімде тексеруді қажет етеді.

Көптеген экспериментальдық зерттеулердің шешімдері негізінде өнімділігі жағынан бірінші орынды дақылды кең қатармен себу алады, ал бірақ

жеке әдебиет көздерінде бірінші орынға жай қатармен себілген нұсқалардан алынады. Көптеген авторлардың ұйғарымынша «мақсары қалыпты отамалы дақылдарға жатады».

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Ж.К. Есбергенов Мақсарыны Қазақстанның оңтүстік-шығыс аймағында бағалы агробиологиялық ерекшеліктері бойынша зерттеу: а.ш.ғ.канд... автореф.. –Алматы, 2019. –25 б.
2. Т.Н.Нұрғасенов, К.А.Әубәкіров Атақұлов Т.А., Сүлейменова Н.Ш., Жанабаев Қ.Ш. Егіншілік //Сөздік. –Алматы, 2015. -237 б.
3. Сыдық Д.А., Исабеков Б.Б. Оңтүстік Қазақстан облысының тәлімі жерлерінде топырақты өңдемей, мақсарыны тікелей егу кезіндегі ылғал қорының жинақталу ерекшелігі. Ж. Жаршы. №9. Алматы. 2009.

ӨОЖ: 77.043

ДӘРІЛІК ӨСІМДІКТЕРДІҢ ФИТОГЕОГРАФИЯСЫН, ОЛАРДЫҢ ТАРАЛУ ЕРЕКШІЛІКТЕРІ МЕН ӨМІРДЕ ПАЙДАЛАНУЫН ЗЕРТТЕУ

Сейдкәрім А.Ә.

Ғылыми жетекшісі: Жигитеков Т.А, а.ш.ғ.к., аға оқытушы
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Растения обеспечили человека всеми его потребностями в жилье, одежде, ароматизаторах и ароматизаторах, а также, не в последнюю очередь, лекарствах. Растения легли в основу сложных систем традиционной медицины (ТМ), которые существуют уже тысячи лет и продолжают снабжать человечество новыми лекарствами.

Summary: Plants have provided man with all his needs in terms of shelter, clothing, food, flavours and fragrances as not the least, medicines. Plants have formed the basis of sophisticated Traditional Medicine (TM) systems that have been in existence for thousands of years and continue to provide mankind with new remedies.

Әлем халқының шамамен 80%-ы әлі күнге дейін алғашқы медициналық көмек көрсету үшін өсімдіктерге сүйенеді; бүгінде Батыс медицинасында және синтетикалық химиядағы прогреске қарамастан, рецепт бойынша дәрі-дәрмектердің шамамен 25% - ы өсімдіктерден тікелей немесе жанама түрде алынады. Жоғары өсімдіктердің 50 000-ға жуық түрі медициналық мақсатта пайдаланылды. Олар сонымен қатар тамақ, тазалау, жеке күтім және парфюмерияда қолданылады. Дәстүрлі емдеу жүйелерінде негізгі фармацевтикалық препараттар биологиялық әртүрліліктің қосылыстарынан алынды немесе олардың үлгісіне сәйкес жасалды. Фитомедицинадағы үрдіс фитомедициналық маңыздылығын кеңейтетін химиялық модификация потенциалы бар өсімдік тектес жаңа биологиялық белсенді қосылыстарды қолдану болып табылады. Бұл процесте молекулалық биология да қолданылады және осы қосылыстардың фармакологиялық профильдері жаңа зерттеу жабдықтары мен жаңа технологиялардың көмегімен тексеріледі[1].

Өсімдіктерді дәрі-дәрмектерде қолдану шикі препараттардан немесе сығындылардан тазартылған сығындылар мен жеке молекулалық түрлерге

дейін өзгереді. Пайдалану санаттары тұрғысынан оған тағамдық қоспалар, өсімдік тектес дәрі-дәрмектер, шөптік препараттар және рецепт бойынша дәрі-дәрмектер кіреді. Жаңа фармакофорлардың көзі ретінде өсімдіктерге деген қызығушылықтың артуы олардың химиялық әртүрлілігі мен әмбебаптығын синтетикалық химия кітапханаларымен салыстыруға келмейді[2]. Соңғы 20 жыл ішінде синтетикалық химия саласындағы белсенділіктің өсуіне қарамастан, дәрі ретінде енгізілген 850-ге жуық ұсақ молекулалардың жартысына жуығы өсімдік көздерінен алынды. Өсімдіктерден тікелей немесе жанама түрде алынған 100-ден астам ұсақ молекулалар қазіргі уақытта клиникалық сынақ процесінің белгілі бір кезеңінде[3].

Өсімдік материалдарының пайдалы емдік әсері, әдетте, өсімдіктегі қайталама өнімдердің үйлесімінің нәтижесі болып табылады. Өсімдіктердің дәрілік әсерлері белгілі бір түрлерге немесе өсімдіктер топтарына ғана тән екендігі осы тұжырымдамаға сәйкес келеді, өйткені белгілі бір өсімдіктегі қайталама өнімдердің комбинациясы көбінесе таксономиялық жағынан ерекшеленеді[4]. Екінші реттік өнімдердің экологиялық функциясы адам үшін ықтимал емдік әсерге әсер етуі мүмкін. Мысалы, микробтық қоздырғыштарға қатысты цитотоксичность арқылы өсімдіктерді қорғауға қатысатын қайталама өнімдер, егер олар өте улы болмаса, адамдар үшін микробқа қарсы дәрі ретінде пайдалы болуы мүмкін. Жеке химиялық заттарға негізделген синтетикалық фармацевтикалық препараттардан айырмашылығы, көптеген фитомедициналар физиологиялық процеске байланысты бір немесе бірнеше мақсатты аудандарда әрекет ететін бірнеше химиялық қосылыстардың аддитивті немесе синергетикалық әсеріне байланысты пайдалы әсер етеді. Бұл синергетикалық немесе қосымша фармакологиялық әсер организмдегі бір ксенобиотикалық қосылыстың басым болуымен байланысты проблемалық жанама әсерлерді жою арқылы пайдалы болуы мүмкін[5].

Этноботаникалық зерттеулер әлемнің әртүрлі бөліктерінде Денсаулық сақтау және табиғатты қорғау бағдарламаларын жасауда аса құнды болып келеді. Жасыл фармацевтика ерекше мәнге ие болады және танымал болады. Этноботаника мен этнофармакология өсімдік тектес көптеген маңызды дәрілердің ашылуына өз үлесін қосты. Соехарто және т. болашақ био-ізденістерге жаппай күш салу дипломатияны, халықаралық заңдарды және құқықтық түсініктерді, әлеуметтік ғылымдарды, саясатты, антропологияны және ақыл-ойды қоса алғанда, адами күш-жігердің кең спектріндегі тәжірибемен бірге команданың (барлық тиісті пәндердің) ғылыми сараптамасы туралы маңызды ойды қамтуы керек деп сендірді[6].

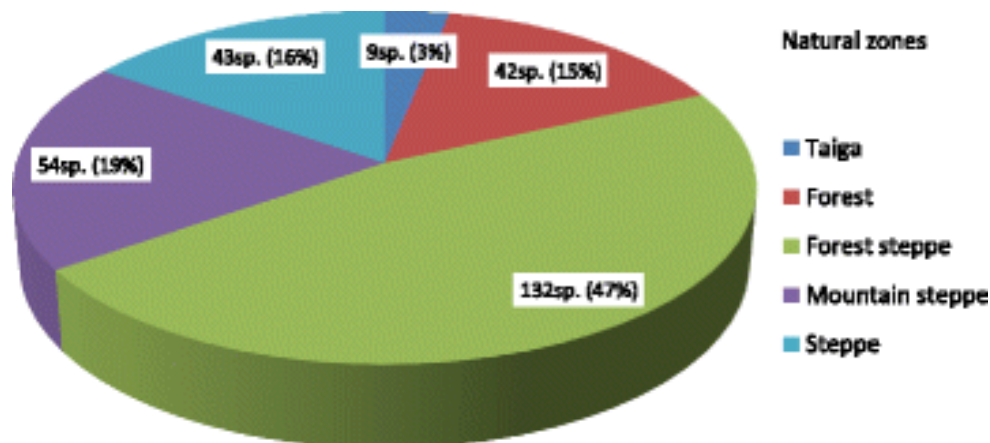
Зерттеу нәтижесі

Біздің зерттеуіміз зерттелетін аймақтағы тамырлы өсімдіктердің түрлік құрамын анықтау және анықтау және олардың флористік анализін, экологиялық топтарын, олар табылған тіршілік ету ортасының түрін, олардың таралуы мен пайдалылығын салыстыру үшін дәстүрлі білім негізінде Моңғолияның Хувсгул және Хангай тау жоталарында өсетін дәрілік өсімдіктер біріктіріліп, олардың зерттелетін аймаққа таралуы тіркелгенін көрсетті.

Хувсгул және Хангай тауларындағы дәрілік тамырлы өсімдіктердің зерттелген түрлер құрамы Моңғолия флорасына жіктеліп, сипатталды.

Моңғол дәрілік өсімдіктері көбінесе Хувсгул мен Хангай жоталарында кездеседі, ал тығыздығы өсімдік биомассасымен тығыз байланысты болды. Нәтижелер Моңғолияның тамырлы флорасында Хувсгул және Хангай тауларының әртүрлі дәрілік өсімдіктері маңызды рөл атқаратынын көрсетеді.

Бұл Моңғолияда дәрілік тамырлы өсімдіктер басым болатын екі түрлі экожүйеде (Хувсгул және Хангай тау жоталары) осы түрдің таралуына ықпал етуі мүмкін [7] (сурет 1).



Сурет 1- Зерттелетін аймақта дәрілік өсімдіктер жиналған мекендейтін жерлердің түрлері

Дәрі ретінде өсімдіктердің әртүрлі бөліктері қолданылды-зерттелетін аймақта кездесетін дәрілік өсімдіктердің 4,1% - ында барлық бөліктер қолданылды, ал 74,0% - ында жапырақтары, 24,9% - ында гүлдер, 10,4% - ында жемістер мен тұқымдар, 8,3% - ында қабығы мен инелері, ал 23,9% - ында тамырлар қолданылды[8].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Адамс М., ф. Гмундер және М. Гамбургер. 2007. Дәстүрлі түрде жасқа байланысты мидың бұзылуында қолданылатын өсімдіктер. J. Этнофармакол этноботаникалық әдебиетіне шолу. 113: 363-381.
2. Агилар-Стен М. және С.Р. Мо.2007. Дәрілік өсімдіктерді сақтау және басқару: сегіз елде жабайы және мәдени түрлердің таралуы. Биоалуантүрлілік және сақтау 16: 1973-1981 жж.
3. Альбукерке, АҚШ, 2006. Дәрілік өсімдіктерді қолдануға және білуге қатысты гипотезаларды қайта қарау: Бразилияның солтүстігіндегі Каатинг өсімдіктерін зерттеу. J. Этнобиол. Этномед. 2: 1-10.
4. Аддае-Менса I. 2000. Өсімдіктердің биоалуантүрлілігі, фитотерапия, зияткерлік меншік құқығы және индустриалды дамушы елдер, еп Н. Лауэр (ред.). Гана: өзгеретін құндылықтар / өзгеретін технологиялар, 165-182 беттер. Құндылықтар мен философияны зерттеу жөніндегі кеңес, Вашингтон, Колумбия округі.

5. Алвес Р. және И. М. Л. Роза. 2007. Биоәртүрлілік, ТМ және денсаулық сақтау: олар қайда кездеседі? Ж. Этнобиол. Этномед. 3: 1-9.
6. Акоста Солис М. 1992. Эквадордағы Vademecum de las plantas medicinales. Эдисьонес Абья-Яла, Кито.
7. Аллен о. Н. және Э. к. Аллен, 1981. Бұршақ. Сипаттамалардың, қосымшалар мен түйіндердің бастапқы кітабы. Висконсин Университетінің Баспасы, Мэдисон.
8. Алонсо Дж. және К. Десмаршелье, 2006. Plantas medicinales autotonas de la Argentina. Негіздері científicas para su aplicación en atención primaria de la salud. Эдисьонес () - Франциядағы коммуна.

ОӘЖ -004.855.5.

БЕЙОРГАНИКАЛЫҚ ХИМИЯ ПӘНІ БОЙЫНША ҚҰЗЫРЕТТІЛІККЕ БАҒЫТТАЛҒАН ТАПСЫРМАЛАРДЫ ҚҰРАСТЫРУ ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ МАҢЫЗЫ

Смахан Б. А., Абсаматова М. Ш., Юлдашбаева Л. Э.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: КОЗ определяется как интегративная дидактическая единица содержания, технологии и мониторинга качества подготовки обучающихся. Таким образом, КОЗ включает в себя содержание и технологии обучения, преподавания и оценивания качества подготовки студентов в учебном процессе вуза, обеспечивающие эффективность формирования профессиональных компетентностей студентов. Компетентностно-ориентированное задание организует учебно-познавательную, исследовательскую, проектную, квазипрофессиональную деятельность студента, а не воспроизведение им информации или отдельных действий.

Наряду с гностической, воспитательной, аксиологической, мотивационно-стимулирующей, управляющей, контрольно-оценочной функциями КОЗ доминирующей функцией выступает предметно-деятельностная, состоящая в формировании у студентов способности применять знания и умения, приобретенные при изучении некоторых дисциплин, при решении познавательных, квазипрофессиональных, профессиональных задач. Таким образом, КОЗ обеспечивают возможность формирования владений, интегрирующих в себе знания, умения и личностные качества, необходимые для выполнения деятельности.

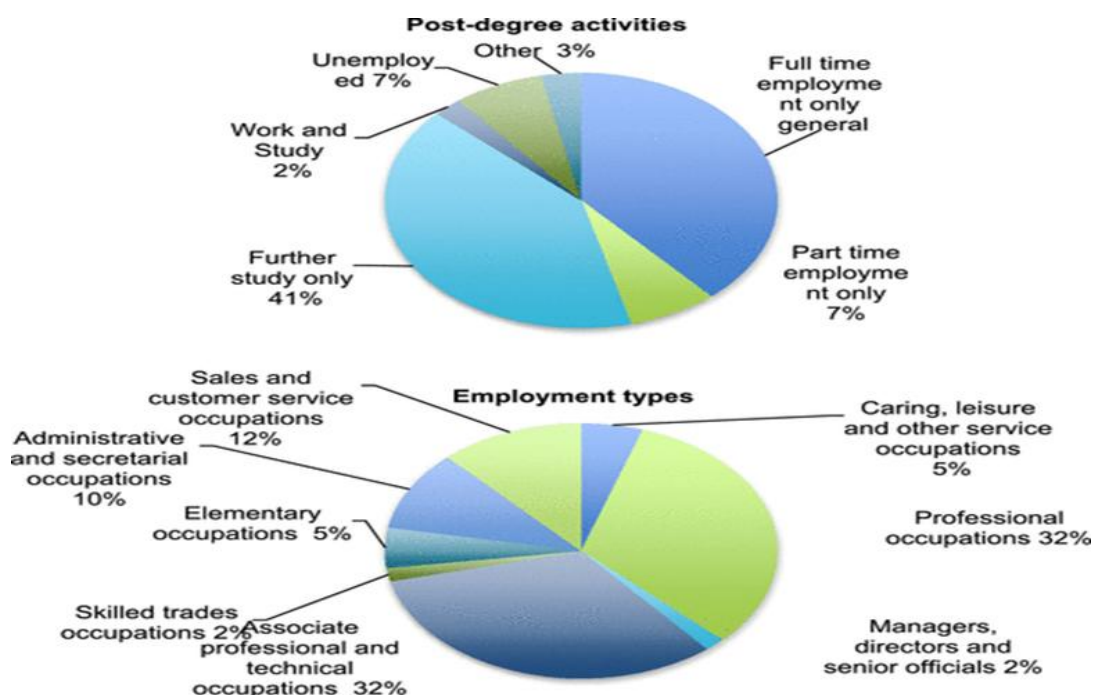
Summary: The COC is defined as an integrative didactic unit of content, technology and quality monitoring of training of students. Thus, the COC includes the content and technologies of teaching, teaching and evaluating the quality of student training in the educational process of the university, ensuring the effectiveness of the formation of professional competencies of students. The competence-oriented task organizes the educational, cognitive, research, project, quasi-professional activity of the student, and not the reproduction of information or individual actions by him.

Along with gnostic, educational, axiological, motivational-stimulating, controlling, control and evaluation functions of GOATS, the dominant function is subject-activity, consisting in the formation of students' ability to apply knowledge and skills acquired in the study of certain disciplines, in solving cognitive, quasi-professional, professional tasks. Thus, goats provide the opportunity to form possessions that integrate the knowledge, skills and personal qualities necessary to perform the activity.

Белгілі бір пәнге жатпайтын дағдылар бірнеше жылдар бойы әртүрлі деп аталды: негізгі дағдылар, берілетін дағдылар, жалпы дағдылар, жұмсақ дағдылар, жұмысқа орналасу дағдылары, жұмыс орнындағы дағдылар, кәсіби дағдылар, сонымен қатар ішкі және кәсіби емес дағдылар және тізім өсуді

жалғастырады. Қандай термин болмасын, қамтылған дағдылар жұмыс орнында маңызды немесе құнды болып табылады жұмыс диплом тақырыбына байланысты ма, жоқ па. Дағдылардың неғұрлым кең дамуын химия дәрежесіне қосуға шақыру кемінде 40 жылды құрайды. Содан бері өсіп келе жатқан жұмыс көлемі студенттердің оқу кезінде және оқу бітіргеннен кейін осы дағдыларға берген маңыздылығын көрсетті, ол сонымен қатар. Химия деңгейінің мазмұны мен жұмысқа орналасу кезінде жаңа түлектердің дағдыларына деген қажеттіліктің арасындағы сәйкессіздікті атап өтті және химияны оқыту аясында және дағдыларды дамытуға көбірек көңіл бөлуге шақырды[1-3].

Ұлыбританияда химия курстарының көпшілігін сапа кепілдігі агенттігінің пәндік көрсеткіштері бойынша мәлімдемесі негізінде Корольдік химиялық қоғам аккредиттеді. Бұл студенттердің кәсіби және химиялық дағдыларын дамыту үшін химия курстарын қажет етеді; демек, екі түрі де бүкіл ел бойынша оқу бағдарламаларына енгізілген. Кәсіби дағдылар Шеффилд Университетінде оқу кезінде студент күтуге болатын бітірушілердің атрибуттарында және біздің химия түлектерінің мансаптық жолдарының әртүрлілігінде (1-сурет) оларды курсқа қосу қажеттілігін баса көрсетеді. Педагог үшін мәселе дағдыларды дамыту үшін, сондай-ақ пәнді оқыту үшін оқу бағдарламасын қалай әзірлеу болып табылады [4].



Сурет1 - Педагог үшін мәселе дағдыларын дамыту диаграммасы

Тапсырмаларды сәтті орындау дағдылары - бұл қосымша, жоба нәтижелері, жоба журналы және эссе-рефлексия. Қорытынды белгі жобаның қорытынды белгісінің тең бөліктерінен және рефлексиялық эссе үшін белгіден тұрады. Өтінім беру процесінің бәсекелестік сипатымен жанама түрде бағаланады: жақсы өтінімдер жобалардың бірінші таңдауымен марапатталады,

сондықтан сандық балл қажет емес деп саналады. Жоба журналы тек жеке жұмыс болуы керек, сондықтан қызметкерлер журналдарды қарамайды. Жақсы журнал жүргізу жобаның нәтижелерін қорытындылауға көмектеседі және ойлау кезеңін байытуға дәлел келтіреді. Студенттер көбінесе күнделік жүргізу тәжірибесі туралы жақсы жазбалар жасағанына риза болғандықтан немесе өз қателіктерін түсінбегендіктен, олардың күш-жігері туралы Кері байланыс жасай отырып ойлайды [5].

Жобалардың табиғаты өте алуан түрлі, сондықтан жобаның нәтижелерін бағалау критерийлері 3-деңгей үшін Шеффилд университетінің жалпы бағалау критерийлерінен алынған. Студенттер нәтижеге жету үшін көптеген дағдыларды қолданатынын мойындайды; дегенмен, бір жобаны жүзеге асыратын студенттер бұған жету үшін әртүрлі тәсілдер мен әртүрлі дағдыларды қолдана алады. Табысқа жету дағдылары нәтижеге үлкенмән беретіндіктен, бағаланатын дағдылар – бұл тікелей көрсетілген дағдылар, ал оны дайындауда қолданылған компоненттер бағаланбайды. Техникалық жоба осы ережеден ерекше жағдай болып табылады, өйткені оған жобаның маңызды бөлігі болып табылатын жұмыс орнындағы оқушылардың үлгерімі элементі кіреді [6].

"Химия принциптері мен қасиеттері" қажетті оқу нәтижелеріне қолжеткізудегі оның тиімділігінің эмпирикалық негізінсіз жиналды. Сиенко мен Плейн, өздері дайындаған химик-сарапшылар, олар үшін келісілген және жағымды материалдар жиынтығы студенттерге дәйекті және мағыналы болып көрінеді деп болжады. Бұл болжам жаратылыстану ғылымдары бойынша кез-келген әдебиетпен расталмады. Джонстон былай деп жазады: "сол кезде оқу бағдарламаларын жасаумен айналысқан көпшілігіміз бізді толғандыратын нәрсе сөзсіз біздің студенттерімізді алаңдатады деп болжап, тоқтапқалды ... жастардың құмарлыққа байланысты тұзақтардан аулақ болу үшін қалай үйренетіні туралы аз адамдар білді. Жетілген ынта-жігермен кетіңіз. Жеке эмпиризм дәуірі" кезіндегі оқу бағдарламаларын жасаушылар, әрине, студенттер бұл білімді білуі және қолдана білуі керек деп ойлады, бірақ олар осы сұрақтың біздің 3-тің екіншісімен қажетті байланысына аз көңіл бөлді: оқушылар сіз түсінгіңіз келетін нәрсені шынымен түсінетіндігін және оны нәтижелі қолдана алатындығын қалай анықтауға болады? Қазіргі заманғы әдебиеттерге сүйене отырып, студенттер өздерінің тұжырымдамалық түсініктерін және жаңадан келген химиялық ұғымдарды түсіну сипатын қалай құруға және қайта құруға үйренеді, енді жоқ деген сұраққа жауап бере аламыз [7].

Химияны оқыту мен зерттеудің жүйелі зерттеулері 20 ғасырдың ортасына дейін іс-жүзінде жүргізілген жоқ. Әдебиеттерде көптеген пікірлер айтылды және талқыланды, кейде "білім берудегі зерттеулер" (кейде теріс субтекстпен) айтылды. Бірақ "химиялық білім беру зерттеулері" химияның қосалқы саласы ретінде қарастырылмады және толықуақытты жұмыс істейтін мамандар болған жоқ. Түсіндірмелі және болжайтын атомдар мен молекулалардың тұжырымдамалық түсінігін дамытудың қиындықтары қандай да біртерендікпен немесе қатаңдықпен зерттелмеген [8].

Пиагеттің химиялық білім беру саласындағы жұмысы туралы алғашқылардың бірі болып теориялық физик Роберт Карплус хабарлады. Өзінің қолжазбасында "бастауыш мектеп ғылымындағы химиялық құбылыстар". Карплус жасстуденттердің "жеке табиғи философиясын" өткен тәжірибе мен білім негізінде мұқият ойластыруды ұсынды және одан әрі зерттеу үшін бірнеше сұрақтар қойды: "құрылымдық бірлікке негізделген түсіндіруді түсіну үшін балалар қанша білім жинауы керек". Олар және құрылымдық түсіндірме мен жүйеленбестен бұрын балалар қанша әсер қалдырады? "Осы маңызды мәселелердің ешқайсысы жылдар бойы зерттелмеген [9].

Пайдаланған әдебиеттер тізімі:

1. Бейлинсон в. г. білім арсеналы: сипаттамасы, дайындығы, оқулық басылымдарын құрастыру. М.: Кітап, 1986. - 286 б.
2. Зуев Д. Д. мектеп оқулығы. М., Педагогика, 1983.– 58 б.
3. Буга П. г. университет оқулығы: құру, шығару, тарату.– М.: Кітап, 1987. – 158 б.
4. Талызина Н. Ф. оқу үрдісіндегі бақылаудың теориялық негіздері.- М.: Білім, 1983.– 96с.
5. Журавлев Н. К. кейбір дидактикалық талаптар туралы мектеп оқулықтарын құрастыру // Ғ.: Мектеп мәселелері оқулық. –М.: Ағарту, 1983. - Вып. 12. - Б.150-163.
6. Шаповаленко с. Г. Оқу құралдары жүйесіндегі оқулық. М.: Педагогика, 1974.– 96 б.
7. Занков Л. в. бастауыш мектепке арналған оқулық теориясының кейбір мәселелері сыныптар // Вкн.: Мектеп оқулығының мәселелері.-М.: Ағарту, 1978.– Вып.20.-С. 23-26 б.
7. Беспалько в. п. педагогикалық технологияның құрамдас бөліктері. – М.; Педагогика, 1989.- 81б.
9. мектеп оқулығының мәселелері: XX ғасыр. Жиынтықтар. Сост. Д. Д. Зуев.- М.; Ағарту,2004. – 392б.

ОӘЖ 583.3.99

ҚАЛАҚАЙ ЖАПЫРАҚТАРЫНАН АЛЫНАТЫН АНТИОКСИДАНТТЫҚ БЕЛСЕНДІЛІКТІ ӘРТҮРЛІ ӘДІСТЕРМЕН АНЫҚТАУ

Төлепбергенова Д., Ергешова С., Садырханқызы Г.
«Мирас» университеті, Шымкент қ. Қазақстан

Резюме: В данной статье рассмотрены антиоксидантное активность листьев крапивы, а также методы изготовления лекарств из их листьев.

Summary: This article discusses the antioxidant activity of nettle leaves, as well as methods of making medicines from their leaves.

Соңғы уақытта әдебиеттерде *in vivo* және *in vitro* тестілерін қолдана отырып, әртүрлі препараттардың фармакологиялық әсерін бастапқы бағалауға көп көңіл бөлінуде.

Дәрі жасау үшін оның жапырақтарын гүлдеген кезінде жинап алады. Құрамында С, К, В дәрумендері, пантотен қышқылы, уртицин глюкозиді, хлорофилл, фитостерин, каротин, кальций және тағы басқа заттар бар. Ғылыми медицинада қосүйлі қалақай өкпеден, жатырдан, ішектен, геморрой түйіндерінен, асқазаннан қан кеткенде дәрі ретінде қолданылады. Өсімдіктің құрамындағы хлорофилл денедегі зат алмасуын, жүрек пен өкпенің

қызметін жақсартады. Қосұйлі қалақайды көптен жазылмай жүрген жараларды емдеуге, ағзадағы дәруменнің жетіспеуін және қанның құрамын қалпына келтіру үшін пайдаланады [1]. Соңғы кезде өсімдікті диабетті емдеуге де пайдалана бастады. Бауыр және өт жолдарының созылмалы ауруларын қалақаймен емдеуге болады. Халық медицинасында қосұйлі қалақайдың жапырақтарымен ревматизмді, іштің қатуын, подаграны, бүйрек пен қуық ауруларын, өкпе туберкулезін, геморройды, дизентерияны емдейді. Тамыранан жасалған сулы тұнбаны бронх демікпесін, асқазан ауруларын емдеуге қолданады. Сонымен қатар дене сыртындағы жарақаттарды, іріңді жараларды, сүйектің қабынуын емдеуге де болады. Оны шөмен ауруын емдеуге, дене қызуын басуға және жөтелге қарсы да пайдаланады.

Сұйық экстрактті қос үйлі қалақай жапырақтарынан (*Urtica dioica*) 1:1 қатынаста дайындайды, экстрагент – 50 % спирт. Сұйық экстрактті дайындау процестері келесі кезеңдерден тұрады:

1. Ұсақтау. Шикізатты 0, 5-1 мм ірілікке дейін ұнтайды, таразыға тартады.
2. Спиртқа су қосу. Су қосу арқылы 50% спирт алады.
3. Ұсақталған құрғақ жапырақтарды ұсақ үлестерімен цилиндрлік перколяторға жүктейді, айна экстрагент пайда болғанша 50% спиртті шикізатқа мерниктен құяды.

Қоспаны 12 сағат тұндырады, сосын біртіндеп бірдей таза экстрагентті үстінен құю арқылы вытяжканы төгеді. Қабылдағышқа шамамен 85% құрғақ материалдың массасы құйылған болса, 100 массалық бөліктерге қабылданған, қабылдағышты өшіреді. Қабылдағышқа шығаруларды (извлечение) жинап, шикізаттың жадаулығына дейін экстракциясын жүргізеді. Істелген материалдың құрамында спирт қалпына келтіреді [2]. Қосұйлі қалақай жапырағына ҚР МФ сандық анықтау әдісін ұсынбайды, бірақ сапалығын бағалау үшін келесі сан көрсеткіштер анықталады.

1. Ылғалдылығы – 14% аспау керек.
2. Жалпы күлі – 20% аспау керек.
3. 10% тұз қышқылында ерімейтін күл – 2% аспау керек.
4. Қарайған, күренденген, түсін жоғалтқан жапырақтар – 5% аспау керек.

Дәрілік препараттардың, оның ішінде фитопрепараттардың, дәрілік өсімдік шикізатының және олардың құрамына кіретін биологиялық белсенді заттардың антиоксиданттық белсенділігін айқындауға қызығушылық үнемі өсіп келеді. Еліміз дәрілік өсімдікке, атап айтқанда қалақай тәрізді, фитохимиялық құрамы бойынша табиғи антиоксиданттарға бай: флавоноидтар, каротиноидтар, аскорбин қышқылы және т. б. Кейбір басылымдарда қалақай жапырақтары мен оған негізделген препараттардың антиоксиданттық белсенділігі туралы ақпарат бар. Алайда, дәрілік өсімдік шикізатының осы түрінің антиоксиданттық белсенділігін анықтау үшін әртүрлі әдістерді қолданудың салыстырмалы сипаттамасы және алынған нәтижелер туралы ақпарат ғылыми әдебиеттерде табылған жоқ. Бұл жұмыстың мақсаты әр түрлі әдістермен қалақайдың дәрілік өсімдік шикізатының антиоксиданттық белсенділігін салыстырмалы түрде анықтау болды. Отандық өндіруші шығарған сүзгі пакеттеріндегі қалақай

жапырақтарының (*Folia Urticae*) дайын ұсақталған шикізаты болды. Су және су-спирт сығындылары әзірлеген әдістеме бойынша титриметриялық түрде анықталды; адреналиннің *in vitro* АВТО-қышқылдануын тежеу қабілеті бойынша. *Paramecium caudatum* жасуша культурасы зерттелген шикізаттан су сығындыларының тірі жасушаға антиоксиданттық әсерін анықтау үшін биологиялық модель ретінде де қолданылды. Қалақай жапырақтарынан сулы және сулы-алкогольді экстракциялардың жалпы антиоксиданттық белсенділігі анықталды. Экстрагент полярлығының антиоксиданттық белсенділік мөлшеріне әсері зерттелді және кері пропорционалды тәуелділік анықталды. Экстракциядағы антиоксиданттардың ең көп мөлшері 96% этанолды экстрагент ретінде қолданған кезде байқалады. Антиоксиданттық әсерін биологиялық әдіспен бағалау биологиялық белсенділік индексінің мәндеріне сәйкес жүргізіледі. Қалақай жапырақтарынан су-метанол экстракциясын талдау 17 заттың - фенолдық қосылыстар тобының өкілдерінің болуымен байланысты [3].

Екіжақты қалақай жапырақтарын және оның негізіндегі препараттарды пайдалану мүмкіндігі көрсетілген. Алынған мәліметтер, сөзсіз, бұрыннан белгілі өсімдікті қолданудың жаңа мүмкіндіктерін ашады және оны жаңа дәрілік формаларды алу үшін қолданудың орындылығы мен болашағын растайды.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Баландин С.А., Абрамова Л.И., Березин Н. Общая ботаника с основами геоботаники. М., Академкнига. 2006.
2. Мухитдинов Н.М., Паршина Г.Н. Лекарственные растения, Алматы, Қазақ Университеті, 2002, 313 С.
3. Арыстанғалиев С.А., Рамазанов Е.Р. Қазақстан өсімдіктері. Растения Казахстана. Қазақ ССР-нің «Ғылым» баспасы, Алматы. 1977.

ОӘЖ 636.4.087.7

ЖЕРГІЛІКТІ ЖЕРДІҢ ДӘРІЛІК ӨСІМДІКТЕРІ

Турганалиева А.

Ғылыми жетекшісі: биология пәнінің мұғалімі Абилдабекова Б.Б.

№69 ЖОББМ, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В научной работе рассматриваются растения с лечебными свойствами.

Summary: In scientific work considered plants with medicinal properties

Биология пәнінде «Жергілікті жердің дәрілік қасиеті бар өсімдіктері» тақырыбы ерекше орын алады. Жергілікті жердің дәрілік қасиеті бар өсімдіктерімен білім алушыларды таныстыру, білім алушылардың бойындағы қазақтың емдік қасиеті бар өсімдіктеріне деген білімі мен дағдысын қалыптастыруға көмек береді. Бүгінде жаһандану заманында жас ұрпаққа әлемдік стандартқа сәйкес білім беру мәселесі республикамызда ғылыми-педагогикалық тұрғыда ізденіспен әлемдік жинақталған тәжірибеге, отандық

қол жеткен табыстарды саралай отырып, ұлттық ерекшеліктерді ескере, оқыту мен тәрбиелеуді жаңаша ұйымдастыру көкейкесті мәселе болып отыр.

Бұл жұмыста білім алушы жергілікті жердің дәрілік қасиеті бар өсімдіктеріне тоқталған. Білім алушы зерттеу жұмысын жаза отырып өзінің жергілікті жердің дәрілік қасиеті бар өсімдіктеріне аса қызығушылықпен қарайтынын, замана талқысынан өтіп, өңі өзгерген де сөлі қалған, атадан балаға мұраға қалған, жүрек қылының пернесі - ауызекі тараған емдік қасиеті бар өсімдіктерді жинап, оларға сипаттама берген. Бұл берілген жұмысты биология пәнінен қосымша сабақтарда білім алушылардың пәнге деген қызығушылықтарын арттыра отырып, логикалық ойлау қабілеттерін кеңінен дамытуға қолдануға болады деген ұсыныс жасаймын.

Өсімдіктер де адамзат сияқты өздерін жақсы көргенді сезеді. Адамның көңіл-күйіне байланысты өсіп-жетіледі. Егер үй ішінде ұрыс-керіс, жанжал, келеңсіз жағдайлар жиі болып тұрса олар өздігінен солып, сарғайып ауруға шалдығуы мүмкін. Туған күніңізге сыйға тартылған гүл үшін ырымын жасап ақша төлеуіңіз керек. Сонда гүл өзін бағалағаныңызға риза болып жайқалып өсетін болады. Үй өсімдіктеріне уақтылы күтім жасамасаңыз өз реніштерін денесінен зиянды заттарды бөлу арқылы білдіреді. Мысалы қызанақ көшетін бөлмеде өсіргенімен уақтылы су құйылмаса түнімен дөңбекшіп ұйықтай алмайсыз екен. Ал өсімдіктің кейбір түрлері өз қожайынын басқа адамдардан, тіпті әйелінен де қатты қызғанып, улы заттарын соған қарай бағыттайтын көрінеді. Қазтамақ гүлі көпке дейін гүлдемесе бұл оның реніші бар деген сөз. Себебі бұл гүл өзін басқа гүлдерден бұрын суарғанын қалайды екен. Гүлдер адам өмірінің белсенділігіне септігін тигізеді. Сіздің тыныш ұйықтағыңыз келсе олардың демалатын жатын бөлмеде болмағаны жөн.

Оның ішінде лалагүлі, қазтабан гүлі ауаны ластанудың бірнеше түрінен, соның ішінде формальдегидтен тазартады. Ал, бегония мен фикус гүлдері үйіңізге келген адамдардың жағымсыз пиғылдарын өз бойларына сіңіріп, сіздерге тек оң энергия жібереді. Теледидар, компьютер, толқынды пештердің сәулелерінен сақтануға сіздерге раушан гүлдер, орхидея, өрмелегіш өсімдіктер көмектеседі. Балалар бөлмесіне шегіргүлдерді орналастырсаңыз, олардың жеткіншектік өсіп-жетілу уақытындағы көңіл-күйін бірқалыптылыққа бейімдейді [1,2].

Қазтамақ гүлінің қасында 15 минуттай отырсаңыз да жеткілікті, сіз өзіңіздің жаңа күш жинап, демалғаныңызды сезесіз. Өйткені, бұл өсімдік эфир майларын бөліп шығарады. Сіздің ағзаңыздағы зат алмасу процесі ұлғая түседі. Ұсақ жапырақты бұрыштар мен хризантемалар жанұядағы, жұмыс орнындағы адамдардың бір-біріне деген жақсы қарым-қатынастың қалыптасуына әсер етеді. Бөлмеңізге гүл жапырақтарының жалпақ, домалақ тәріздес түрлерін көп өсіргеніңіз жөн. Олар сіздің үйіңізге табыс, ақша келуіне әсер етеді. Жапырақтардың тікенек, тік болғаны адамға жағымсыз қолайсыздық туғызуы мүмкін. Әсіресе, жанұялы отбасыларда ұрыс-керіс шақырады.

Алоэ - жапырақ сөлі тәбет ашады, ас қорытады. Әр түрлі микробтарға қарсы тұра алады. Химиялық медицинада алоэның шырыны жараны таңуға, әр түрлі тері ауруларына пайдаланады. Өсімдіктердің жаңа сөлі әсіресе қараңғы жерде ұстағаны туберкулезді емдеу үшін қолданады. Халық медицинасында жаңа жапырақтарды күйікті жазуға, дерматитке қарсы дәрі ретінде қолданылады. Алоэның су тұнбасы тәбетті толықтай ашады.

Денсаулылығымыз мықты болуы үшін батпандап кіріп, мысқылдап шығатын ауруды дәрісіз - ақ үй жағдайында айналада өсетін дәрілік өсімдіктермен - ақ емдеп жазуға болады. Дәрілік өсімдіктермен айналысу денсаулығымызды сақтауға көмектеседі, отбасының қаражатын үнемдейміз, табиғат байлығын қорғауға да ат салысамыз.

Міне, осындай емдік қасиеті бар өсімдіктерге адамдар мән беріп, өз игілігіне қолдана білсе, шипаны алыстан іздемейді. Дәрілік өсімдіктерді пайдалану денсаулықты сақтаумен бірге қазіргі нарықтық заманда отбасылық қаражатты үнемдеуге көмектеседі. Дәрілік өсімдіктер жанға шипа, дертке дауа болады.

Алоэ бөлме өсімдіктер ішінде ең көп тарағаны. Өзінің әсемдігімен көздің нұрын алады, гүлдеуі өте сирек, бірақ та жұмыс жазу барысында ұққаным өсімдік көптеген пайда әкеледі. «Аурудың жақсысы жоқ, дәрінің тәттісі жоқ» дегендей қазіргі заманда химикат дәрілер көбейіп жатыр. Олардың адам ағзасына тигізетін зияны көп. Өсімдік адам үшін азықтың қайнар көзі. Дәрілердің барлығы өсімдіктерден алынады. Аурудың алдын алуға емдеу үшін дәрілік өсімдіктердің маңызы өте зор.

Жер шарында өсімдіктердің 500 млн. астам түрі бар. Жыл сайын ғылыми-лабораторияларда олардың бірнеше жаңа түрлерін өсіріп шығарады. Өсімдік – жер шарының «өкпесі» деп бекер айтылмаған. Тіршілік атаулыны өсімдіксіз елестетуге болмайды. Жер шарында өсімдіктер жамылғысы біркелкі тарамаған. Қазақстанда орман қоры 21,8 млн. га жерді алып жатыр. Яғни, республикамыздың барлық жерінің 3,35 %-ын құрайды. Біздің еліміздегі ормандар жүйесі негізінен Солтүстік және Шығыс аймақтарда шоғырланған. Ормандардың бірнеше типтері бар. Олар – сексеуіл, қарағай, шетен, шырша, самырсын, қайың ормандары, тоғайлар мен бұталар.

Сирек және дәрілік өсімдіктерді де қорғау баршаның ісі. Біздің жеріміз дәрілік өсімдіктерге өте бай. Олар көбінесе Іле Алатауы, Жоңғар Алатауы, Алтай таулары мен Қаратау тау жоталарында көп шоғырланған. Әсіресе алтын тамыр, марал оты, дәрмене, жусан, қылша, шайқурай, жалбыз, бәйшешек, тартар жапырақ, түймедақ, мыңжапырақ, тау жуасы, сарымсақ, ермен, адыраспан, тасжарған, алтай рауғашы, қызылжидек, сасыр, т.б. өсімдіктерден дәрі-дәрмек жасайтын формоцевтік зауыт жұмыс істейді.

Дәрілік өсімдіктермен емдеу тәсілін ерте заманнан бері ата-бабамыз қолданып келе жатыр. Ертеде өмір сүрген Әбу-Насыр әл Фараби, Әбу Әли Ибн Сина, Беруни, Әл-Джуржани орта ғасырларда өмір сүрген шығыс ғалымдары халық медицинасының дамуына, әсіресе дәрілік өсімдіктерді танып, пайдалануына ықпалы зор болды [3,4].

Қазіргі заманда адам денсаулығын сақтау жайындағы күрес, бүкіл елдің қасиетті парызы. Өсімдік - тіршілік көзі, өзегі. Дәрілік өсімдіктермен айналысу денсаулықты сақтауға, отбасының қаражатын үнемдеуге, табиғат байлығын қорғауға көмектеседі. Қазіргі уақытта өз жергілікті жерімізде өсетін өсімдіктерді дер кезінде жинап, кептіріп, шөп қайнатпаларын дайындасақ жанға шипа, дертке дауа болары сөзсіз. Табиғаттың ерекшелігі сол, ашылатын сыр, шешілетін жұмбақ, қызықты құпиялар жайы өте көп. Адам тіршілік барысында әртүрлі жағдайда сырқаттанғанда сол сырқаттың емін, шипасын біздің көз алдымызда айналамыздағы тіршіліктен табуға болатынын біле бермейміз.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Қазақ балалар әдебиетінің хрестоматиясы, 2004ж.
2. «Өсімдік-жанға шипа, дерке дауа» М.Оспанова, Ж.Лұқпанов «Қайнар» баспасы, Алматы-1992.
3. Жоғары сатыдағы өсімдіктер систематикасы» Ө.Ә. Әметов, П.М. Мырзақұлов, «Қазақ университеті» Алматы 2000 ж.
4. «Қазақстанда кездесетін пайдалы емдік өсімдіктер» М.Қажымұратов «Қайнар» баспасы, Алматы -1975ж.
5. «Жасыл аптека» Л.К.Сафина, Е.П.Петров «Қайнар » баспасы, Алматы-1992.

ОӘЖ 659.145.7

БИОЛОГИЯ ЖӘНЕ ХИМИЯ САБАҚТАРЫН ОҚЫТУДЫҢ КӨРНЕКІЛІК ПРИНЦИПІН ЖҮЗЕГЕ АСЫРУ ЖОЛДАРЫН АНЫҚТАУ

¹Тыныштық А.Н., ²Шимирбаева А.К., ³Тойчубеков Ж.

^{1,2}«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан;

³И.Арабаев атындағы Қырғыз мемлекеттік университеті, Бішкек қ., Қырғыз Республикасы

Резюме: В статье рассматриваются этапы взглядов на принцип наглядности в биологии и химии.

Summary: The article discusses the stages of views on the principle of visibility in biology and chemistry.

Соңғы онжылдықтарда отандық білім беру жүйесінде ауқымды реформалар жүруде. Қазақстанда «жаңартылған білім беру жүйесіне» толық көшу болды. Бұл өзгерістер ішінара қоғамның жалпы білім беру мен, әсіресе орта мектептердегі биологиялық білімге қоятын әлеуметтік талаптарының өзгеруіне байланысты.

Сонымен қатар, 2018 жылы Елбасымыз «Заманауи білім беру жүйесі мен кең ауқымда, жаңаша ойлайтын заманауи мұғалімдер болмаса, біз инновациялық экономика құра алмаймыз» деген пікір білдірген болатын. Орта жалпы білім беретін мектеп, барлық басқа оқу орындары сияқты, мемлекет талаптарының орындалуына өз үлесін қосуы керек.

Н.Ә.Назарбаевтың «Дамыған елдермен бәсекеге түсу үшін біз жоғары білімді елге айналуымыз керек» деген сөзіне күмән жоқ [1].

Сондай-ақ, білім беруді дамыту бағдарламасы нақты мақсат қойды - «орта

білім берудің рөлі, ең алдымен, «әр оқушының бойынан әлеуметтік белсенді, шығармашыл, коммуникативті, өз бетінше шешім қабылдауға қабілетті және жауап беретін тұлғаны қалыптастыру» болып табылады. Сонымен бірге кәсіптік білім мен мамандықты ойдағыдай алу үшін барлық қажетті дағдылары бар кәсіптік бағдарланған негізгі мектеп курсы үшін берік базалық білімі бар мекемелер керек, оларды жүзеге асыру қажет» [2].

Сонымен қатар, алға қойылған мақсаттарға жетудің жолы мен принципі ретінде озық халықаралық тәжірибе жарияланды. Білім беру жүйесінің сапасын өлшеу үшін халықаралық құралдар да қолданылды: «Білімді бағалау жүйесі халықаралық стандарттарға негізделуі керек».

Бұл зерттеудің өзектілігі көрнекілікті ұтымды пайдаланбай, биологияны оқыту процесі, негізінен, сәттілікке жете алмайтындығына байланысты. Дәстүрлі оқыту әдістерінің бірі - «визуалды әдіс», яғни көрнекілік әдіс. Сонымен қатар, сіз визуализацияны қолданумен тығыз байланысты басқа әдістерді белгілей аласыз. Бұл эксперименттік, бақылау, эксперимент және тәуелсіз зерттеу сияқты әдістер. Бұл әрбір биология сабағында қажетті әдіс түрі. Сондай-ақ, қазіргі кезде АКТ технологияларын кеңінен қолдануға байланысты «көрнекілік» терминінің өзі сандық технологиялар аясында басқа сипаттамаларға ие болып, өзгеріп, кеңейіп келеді.

Көрнекі материалдарды пайдалану ретінде «жақыннан алысқа», «белгіліден белгісізге», «қарапайымнан күрделіге» негізгі дидактикалық қағидаларды ештеңе жүзеге асырмайды. Бұл ұстаным бізге айқын көрінетіндіктен, оған қосымша түсіндірулер мен дәлелдемелер қажет емес.

Зерттеуші А.С.Ингебаева да осыған ұқсас ойларды айтады. Сонымен, бұл автордың пікірінше, «инновациялық процестің немесе қызметтің негізі, бір жағынан, жаңа білімді алуға бағытталған эксперименттік жұмыс ... және екінші жағынан, білім беру (және оқыту) процесін өзгерту кезінде түрлі әдістерді тиімді, ұтымды қолдану керек ... » [3]. Эксперименттік жұмысты көрнекі материалдарды қолданбай жүзеге асыруға болмайтынын түсіну қиын емес. Егер олар тікелей «визуализация» болмаса да, олар эксперименттер мен зерттеулер жүргізілетін бақыланатын (табиғи болуы мүмкін) объектілер болады.

Егер математикалық, лингвистикалық немесе басқа пәндерде тірі табиғат объектілерінің қатысуынсыз «эксперименттік» жүргізу мүмкін болса, онда биологияда бұл «биологиялық процестердің виртуалды компьютерлік модельдері» туралы айтпағанда, негізінен мүмкін емес. Біздің ақпараттандыру және цифрландыру дәуірінде мұндай модельдер, мысалы, биохимия және (немесе) молекулалық биология, ғаламдық экология және т.б. секілді салаларда қолдануға мүмкіндік бар. Бірақ, тек биологияда емес.

Бұл жағдай біздің зерттеуіміздің нәтижелеріне екі себеп бойынша әсер етпеуі керек:

- 1) бұл модельдер «орта мектептерде» өте сирек қолданылады.
- 2) әлемнің ең жақсы зертханаларында қолданылатын идеалды компьютерлік модельдер де абсолютті нәтиже бермейді. Нәтижелердің көп бөлігі кейінірек биологиялық объектілерде қайта тексеріледі, қайта

жасалынады.

Инновациялық қайта құрулардың өзі мұғалімдер қауымына бірқатар міндеттер мен талаптар қояды. Барлық педагогикалық процестің сәттілігі, сайып келгенде, олардың сәтті жүзеге асырылуына байланысты. Биология сабағында көрнекі материалдарды ұтымды пайдалану сегменттік, кішігірім тапсырма, нақты дамыған жағдайлар мен ұсыныстарды қажет ететіндігін түсініп, біз соған қарамастан мектептегі білім беруде және кең мағынада инновациялық үдерістерді қарастыруды мүмкін және пайдалы деп санаймыз.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Казахстан в новой реальности: время действий. Послание Главы государства народу Казахстана. 1 сентября 2018 г.
2. Имангулова Т. В. Патриотическое воспитание старшеклассников средствами регионально-краеведческого компонента. Автореферат на соискание ученой степени КПН. – Алматы, 2019. – 25 с.
3. Ингенбаева А. С. Педагогические условия формирования экологического образования в инновационной школе Автореферат на соискание ученой степени КПН. – Караганда, 2015. – 26 с.

ӨОЖ: 630.12

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ

Уринбоева О.Қ.

Ғылыми жетекшісі: Бутаев М. Д.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Здоровый образ жизни — образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье, улучшить самочувствие и уберечься от излишнего стресса путём контроля над собственным поведением, питанием и привычками. Направлен на снижение риска возникновения неинфекционных заболеваний и характеризуется исключением или снижением таких факторов риска для здоровья как курение табака, потребление алкоголя, чрезмерное потребление кофеина, нерациональное питание, нерегулярный режим сна и отсутствие физической активности. Также предполагает борьбу со стрессом.

Summary: A healthy lifestyle is a lifestyle that helps to maintain health, improve well-being and protect yourself from excessive stress by controlling your own behavior, diet and habits. It is aimed at reducing the risk of non-communicable diseases and is characterized by the exclusion or reduction of such health risk factors as tobacco smoking, alcohol consumption, excessive caffeine consumption, irrational nutrition, irregular sleep patterns and lack of physical activity. It also involves dealing with stress.

Салауатты өмір салты-аурудың алдын алу және денсаулықты нығайту мақсатында жеке адамның өмір салты. Салауатты өмір салты-бұл дұрыс тамақтану, дене шынықтыру, моральдық көзқарас және жаман әдеттерден бас тарту арқылы денсаулықты жақсартуға және сақтауға бағытталған адам өмірінің тұжырымдамасы.

Философиялық және әлеуметтік бағыттың өкілдері (П.А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Милштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров және т. б.)

салауатты өмір салтын жаһандық әлеуметтік аспект, жалпы қоғам өмірінің ажырамас бөлігі ретінде қарастырады.

Психологиялық-педагогикалық бағытта "салауатты өмір салты" сана, адам психологиясы, мотивация тұрғысынан қарастырылады. Басқа көзқарастар бар (мысалы, биомедициналық), бірақ олардың арасында өткір шекара жоқ, өйткені олар бір мәселені шешуге-адамның денсаулығын нығайтуға бағытталған [1].

Салауатты өмір салты адам өмірінің әртүрлі аспектілерін дамытудың, олардың белсенді ұзақ өмір сүруіне және әлеуметтік функцияларды толық орындауына алғышарт болып табылады.

Салауатты өмір салтының өзектілігі қоғамдық өмірдің күрделенуіне, денсаулық жағдайындағы жағымсыз өзгерістерді тудыратын техногендік, экологиялық, психологиялық, саяси және әскери сипаттағы қауіптердің артуына байланысты адам ағзасына түсетін жүктемелер сипатының жоғарылауымен және өзгеруімен байланысты.

Салауатты өмір салтына қатысты басқа да көзқарастар бар: "салауатты өмір салты — бұл адамгершілік—діни және ұлттық дәстүрлердің негізінде адамның саналы мінез-құлық жүйесі (барлық жағдайда модерация, оңтайлы қозғалыс режимі, қатаю, дұрыс тамақтану, ұтымды өмір сүру режимі және жаман әдеттерден бас тарту), ол адамды нақты ортада физикалық, рухани, рухани және әлеуметтік әл-ауқатпен қамтамасыз етеді және Иеміздің жердегі өмірі аясында белсенді ұзақ өмір сүру".

СӨС элементтері

Салауатты өмір салты-бұл адам өмірінің еңбек, қоғамдық, отбасылық-тұрмыстық, бос уақыт түрлеріне белсенді қатысу.

Тар биологиялық мағынада біз адамның қоршаған орта әсеріне және ішкі орта жағдайындағы өзгерістерге физиологиялық бейімделу мүмкіндіктері туралы айтып отырмыз. Осы тақырыпта жазатын авторлар СӨС-ке әртүрлі компоненттерді қосады, бірақ олардың көпшілігі негізгі болып саналады:

- * бала кезінен салауатты әдеттер мен дағдыларды тәрбиелеу;

- * қоршаған орта: қауіпсіз және өмір сүруге қолайлы, қоршаған заттардың денсаулыққа тигізетін әсері туралы білім;

- * жаман әдеттерден бас тарту: занды есірткімен (алкоад, темекі) және заңсыз өзін-өзі жою.

- * тамақтану: қалыпты, белгілі бір адамның физиологиялық ерекшеліктеріне сәйкес, тұтынылатын өнімдердің сапасы туралы хабардар болу;

- * қозғалыс: жас және физиологиялық ерекшеліктерін ескере отырып, физикалық белсенді өмір, соның ішінде арнайы физикалық жаттығулар (мысалы, гимнастика);

- * дене гигиенасы: жеке және қоғамдық гигиена ережелерін сақтау, алғашқы медициналық көмек дағдыларын игеру;

- * қатаю;

Адамның физиологиялық жағдайына оның психоэмоционалды жағдайы үлкен әсер етеді, бұл өз кезегінде оның ақыл-ой көзқарастарына байланысты. Сондықтан, кейбір авторлар СӨС келесі аспектілерін қосымша атап өтеді:

- * эмоционалды әл-ауқат: психогигиена, өз эмоцияларымен, күрделі жағдайлармен күресу мүмкіндігі;

- * интеллектуалды әл-ауқат: адамның жаңа жағдайларда оңтайлы әрекет ету үшін жаңа ақпаратты тану және пайдалану қабілеті;

- * рухани әл-ауқат: шын мәнінде маңызды, сындарлы өмірлік мақсаттар қою және оларға ұмтылу, оптимизм.

Адам денсаулығын нығайтуға ықпал ететін салауатты өмір салтын қалыптастыру үш деңгейде жүзеге асырылады:

- * әлеуметтік: БАҚ-та насихаттау, ақпараттық-ағарту жұмысы;

- * инфрақұрылымдық: тыныс-тіршіліктің негізгі салаларындағы нақты жағдайлар (бос уақыттың, материалдық құралдардың болуы), профилактикалық (спорттық) мекемелер, экологиялық бақылау;

- * жеке: адамның құндылық бағдарларының жүйесі, күнделікті өмірді стандарттау.

Салауатты өмір салтының 10 кеңесі

Салауатты өмір салтының негізін құрайтын халықаралық дәрігерлер, диетологтар және психологтар тобы жасаған 10 кеңес бар. Оларды ұстана отырып, сіз біздің өмірімізді ұзартуға және жағымды етуге болады.

1 кеңес: кроссвордтарды шешу, шет тілдерін үйрену, ақыл-ойды санау арқылы біз миды жаттықтырамыз. Осылайша, ақыл-ой қабілеттерінің жасқа байланысты тозу процесі баяулайды; жүрек, қан айналымы жүйесі және метаболизм белсендіріледі.

2 кеңес: жұмыс-салауатты өмір салтының маңызды элементі. Өзіңізге ұнайтын жұмысты табыңыз, ол сізге қуаныш сыйлайды. Ғалымдардың пікірінше, бұл жас көрінуге көмектеседі.

3 Кеңес: тым көп тамақ ішпеңіз. Әдеттегі 2.500 калорияның орнына 1.500 тұрады. Бұл жасушалардың белсенділігін сақтауға, оларды түсіруге көмектеседі. Сондай-ақ, шектен шықпау керек және тым аз тамақтану керек.

4 Кеңес: мәзір жасқа сәйкес келуі керек. Бауыр мен жаңғақтар 30 жастағы әйелдерге алғашқы әжімдердің пайда болуын бәсеңдетуге көмектеседі. Бүйрек пен ірімшік құрамындағы селен 40 жастан кейін ер адамдарға пайдалы, ол стрессті жеңілдетуге көмектеседі. 50 жастан кейін магний қажет, ол жүрек тәрізді және сүйектерге пайдалы кальцийді сақтайды, ал балық жүрек пен қан тамырларын қорғауға көмектеседі.

5 кеңес: барлық пікіріңіз бар. Саналы өмір депрессияға және депрессияға мүмкіндігінше аз көмектеседі.

6 Кеңес: махаббат пен нәзіктік жастықты ұзақ сақтауға көмектеседі, сондықтан өзіңізге жұп табыңыз. Иммундық жүйені нығайтуға адам ғашық болған кезде ағзаға енетін бақыт гормоны (эндорфин) ықпал етеді.

7 Кеңес: салқын бөлмеде жақсы ұйықтаңыз (17-18 градус температурада), бұл жастықты сақтауға көмектеседі. Өйткені, организмдегі зат алмасу және жас ерекшеліктерінің көрінісі қоршаған ортаның температурасына байланысты.

8 Кеңес: жиі қозғалыңыз. Ғалымдар күніне сегіз минуттық спортпен шұғылдану өмірді ұзартатындығын дәлелдеді.

9 кеңес: өзіңізді мезгіл-мезгіл еркелетіңіз. Салауатты өмір салтына қатысты ұсыныстарға қарамастан, кейде өзіңізге дәмді болуға мүмкіндік беріңіз.

10 кеңес: әрқашан ашуланбаңыз. Әр түрлі аурулар, тіпті қатерлі ісіктер, өздерін үнемі ұрып-соғатын адамдарға көбірек ұшырайды, олар қайғыратын нәрсені айтудың орнына, кейде дауласады [2].

Оңтайлы жұмыс және жеткілікті демалу біздің денсаулығымызға да әсер етеді. Белсенді әрекет, физикалық ғана емес, сонымен бірге ақыл-ой, жүйке жүйесіне жақсы әсер етеді, жүректі, қан тамырларын және тұтастай алғанда денені нығайтады. Көптеген адамдарға белгілі еңбек заңы бар. Физикалық еңбекпен айналысатын адамдарға физикалық белсенділікпен байланысты емес демалу қажет, ал егер демалу кезінде психикалық стресс болса жақсы. Жұмысы ақыл-ой белсенділігімен байланысты адамдар демалу кезінде физикалық жұмыспен айналысу үшін пайдалы.

Күнделікті өмір сияқты ұғым қазіргі адамның өмірінде сирек кездеседі, бірақ бұл фактор денсаулықты сақтауда да маңызды рөл атқарады. Адам өмірінің ырғағы жұмыс, демалу, ұйқы және тамақтану үшін уақытты қамтамасыз етуі керек. Күн тәртібін сақтамайтын адам уақыт өте келе тітіркендіреді, шамадан тыс жұмыс жинайды, мұндай адамдар стресс пен ауруларға бейім. Өкінішке орай, қазіргі заманғы адамға жақсы күнделікті өмірді сақтау қиын, ұйқыға бөлінген уақытты құрбан ету керек, уақыт болған кезде ғана тамақтану керек және т. б. д. дұрыс күн тәртібі денсаулықты сақтауға ғана емес, сонымен қатар Сіздің уақытыңызды жақсы ұйымдастыруға көмектеседі.

Сондай-ақ, біздің денсаулығымыз жақсы ұйқыға байланысты. Жүйке жүйесінің қалыпты жұмысы үшін жеткілікті ұйқы қажет. Әр түрлі адамдарда ұйқының қажеттілігі әртүрлі болуы мүмкін, бірақ орташа есеппен кем дегенде 8 сағат ұйықтау ұсынылады. Ұйқының тұрақты болмауы өнімділіктің төмендеуіне және қатты шаршауға әкеледі. Ұйқысыздықтан зардап шекпеу үшін ұйқыға дейін 1 сағат бұрын физикалық немесе ақыл-ой жұмысын тоқтату керек. Соңғы тамақ ұйқыға дейін 2 сағаттан кешіктірмей болуы керек. Жақсы желдетілетін бөлмеде ұйықтаған дұрыс, сонымен қатар бір уақытта ұйықтауға кеңес беріледі.

Дене белсенділігі денсаулықты нығайтудың маңызды құралдарының бірі болып табылады. Тіпті күнделікті 20 минуттық гимнастика да үлкен пайда әкеледі. Гимнастика, атлетика, Ашық ойындар жүрек-тамыр жүйесі, өкпе, тірек-қимыл жүйесін нығайту үшін өте пайдалы. Жүгіру жүйке және эндокриндік жүйелерге оң әсер етеді. Жаяу жүру артық салмақтан арылуға көмектеседі. 1 сағаттық жылдам жүру кезінде 35 граммға дейін май тіндері күйіп кетеді деп есептелген.

Салауатты өмір салты мен үлкен адамдар туралы ұмытпаңыз. Тіпті егде жастағы адамға оның жасына оңтайлы физикалық белсенділік қажет. Дене белсенділігінің жеткіліксіздігімен егде жастағы адамдарда семіздік, метаболикалық аурулар дамиды, қант диабеті қаупі артады, асқазан-ішек жолдарының қызметі бұзылады. Бұл жастағы физикалық белсенділік дозаланған және жасына сәйкес келуі керек екенін есте ұстаған жөн.

Салауатты өмір салтына сәйкес өмір сүргісі келетіндердің барлығына академик Угловтың 12 өмірлік қағидасын ұстану маңызды.

Қазіргі қоғамда денсаулыққа деген көзқарас өзгере бастады: темекі шекпеу, алкогольді асыра пайдаланбау, есірткі қолданбау, спортпен шұғылдану сәнді. Көптеген адамдар денсаулық олардың ең батыл әлеуметтік жоспарларын жүзеге асыруға, отбасын құруға және дені сау және қалаулы балалары болуға мүмкіндік беретінін түсінеді. Денсаулық әр адам үшін кез-келген жаста тұрақты құндылыққа ие.

Денсаулықты қалай сақтауға және нығайтуға болады? Бір кеңес — салауатты өмір салтын ұстану.

Салауатты өмір салты-бұл денсаулықты нығайтуға, аурулар мен жазатайым оқиғалардың алдын алуға көмектесетін өмір салты.

Жасөспірімнің денсаулығына жағымды әсер ететін факторлар: күнделікті режимді сақтау, дұрыс тамақтану, қатаю, спорт, ересектермен, ата-аналармен және достармен жақсы қарым-қатынас. Жасөспірімнің денсаулығына қауіп факторлары: физикалық белсенділік, дұрыс тамақтанбау, темекі шегу, алкоголь, есірткі және басқа да улы заттар, үйде, мектепте, достарымен эмоционалды және психикалық шиеленістер, сонымен қатар экологиялық қауіп факторлары.

"Денсаулық-зор байлық!"- бұл мақалдың терең мағынасы бар. Салауатты өмір салтын қалыптастыру жас адамның өз денсаулығына саналы көзқарасын қалыптастыруы үшін баланың туылуынан басталуы тиіс.

Қарапайым ережелерді сақтай отырып, салауатты өмір салтын ұстану, денсаулық туралы мақалаларды оқып, олардың кеңестеріне сүйене отырып, біз денсаулыққа қатысты күрделі проблемалардан, тіпті қатерлі ісік сияқты аурулардан аулақ бола аламыз және өмірімізді бірнеше жылға ұзарта аламыз.

Жоқ, дені сау болғысы келмейтін адам шығар.

Неміс философы Артур Шопенгауэр: "біздің бақытымыздың оннан бір бөлігі денсаулыққа негізделген. Оның көмегімен бәрі Рахат көзіне айналады, ал онсыз ешқандай сыртқы тауарлар ләззат ала алмайды, тіпті субъективті артықшылықтар да: ауыр жағдайда ақыл-ой, жан, темперамент қасиеттері әлсірейді және қатып қалады. Біз, ең алдымен, бір-бірімізден денсаулық туралы сұрап, оны бір-бірімізге тілейміз: бұл шын мәнінде адам бақытының басты шарты". Денсаулық деген не, салауатты өмір салты.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының жарғысында денсаулық "ауру мен физикалық ақаулардың болмауы ғана емес, физикалық, психикалық, рухани және әлеуметтік әл – ауқаттың жағдайы"деп көрсетілген.

Қазіргі Өмір ырғағында біздің денсаулығымызды бақылауға уақыт жоқ. Бірақ бекер!!!

Өз денсаулығыңыз туралы ойланыңыз, сіз оған ризасыз ба?

Сізге сәйкес келетін элементтерді таңдап, оларды күн сайын қадағалаңыз:

1. Мен ешкімді таң қалдырмаймын, дене шынықтырумен айналысыңыз, күніне кемінде 30 минут. Егер сізде бұған уақыт болмаса, онда серуендеңіз. Көбірек қозғалуға тырысыңыз.

2. Ұтымды тамақтану. Құрамында талшық пен тұтас дәндер бар тағамдарды, ал қант пен бидай ұнынан жасалған тағамдарды аз жеп қойыңыз. Көкөністер мен жемістер туралы ұмытпаңыз. Өсімдік майына тамақ дайындаңыз, май қабылдауды азайтыңыз.

3. Артық салмақтан аулақ болыңыз, кешкі 6-дан кеш емес. Күніне 3 рет тамақтаныңыз.

4. Күні бойы көбірек сұйықтық ішіңіз. Сонымен қатар, бұл терінің күйіне жағымды әсер етеді, бұл оның жастығын ұзартуға мүмкіндік береді.

5. Пісіру кезінде төмен температураны қолданыңыз және қысқа уақыт пісіріңіз. Бұл тағамдағы пайдалы дәрумендерді сақтайды.

6. Күн тәртібін сақтаңыз. Бір уақытта жатып, тұрыңыз. Бұл әдемі, сау және демалу үшін қарапайым кеңес.

7. Психологиялық тұрғыдан теңгерімді болыңыз. Жүйке болмаңыз, өйткені жүйке жасушалары қалпына келмейді. Олар қалпына келеді дейді, бірақ өте баяу. Сондықтан барлық жерде оң сәттерді табыңыз.

8. Денеңізді қатайтыңыз. Контрастты душ жақсы көмектеседі-жылы және салқын су. Пайдалы ғана емес, сонымен қатар оятуға көмектеседі.

9. Әрине, темекі шекпеңіз, алкогольді және басқа да жаман әдеттерді асыра пайдаланбаңыз. Өйткені, бұл денсаулықты нашарлататын негізгі факторлар.

10. Саябақта, ашық ауада, көліктерден және басқа да ауа ластаушыларынан жиі жүріңіз.

11. Сыйлаңыз. Өйткені, жақсылық жақсылыққа жауап береді. Ол сізге жақсы көңіл-күй мен көңіл-күй түрінде оралады.

Салауатты өмір салты, бұл соңғы уақытта көп көңіл бөлінетін мәселе. Көптеген адамдар оңтайлы денсаулықты сақтауға және бос уақытыңызда жұмыс істеуге және сүйікті хоббиіңізге жеткілікті қуат алуға мүмкіндік беретін бір ғана дұрыс нұсқаулық бар екенін біледі. Салауатты өмір салтына қатысты барлық анықтамалар және салауатты өмір салтына апаратын әртүрлі жолдар туралы көптеген мақалалар бар. Бірақ бәрі белгілі жолдардың бірі сіздің сау және әдемі болуға кепілдік беретініне сенімді болғысы келеді. Көптеген адамдар оңтайлы денсаулықты сақтауға және бос уақытында жұмыс істеуге және сүйікті хоббиге жеткілікті қуат алуға мүмкіндік беретін бір ғана дұрыс нұсқаулық бар екенін біледі.

Салауатты өмір салты-бұл дәрумендердің жеткілікті мөлшерін, ақуыздың, талшықтардың және тамақтанудың басқа да маңызды компоненттерін оңтайлы пропорцияда қамтитын теңдестірілген диетаның үйлесімі. Мұның бәрі сіздің денсаулығыңыз бен физикалық белсенділігіңіздің жақсаруына сәйкес келеді.

Егер сіз салауатты өмір салтына көшуді шынымен байыпты қарастыратын болсаңыз, онда спорт туралы ұмытпаңыз. Шынында да, физикалық жаттығулардың арқасында біз денсаулықты жақсартып, сақтай

аламыз, нәтижесінде спортпен шұғылдану өмірді ұзартады. Сіздің физикалық жағдайыңызды ескере отырып, күніне кем дегенде 30 минут уақыт бөлу керек, бұл кез-келген жаста өте маңызды.

Сондай – ақ, өте маңызды фактор-дұрыс тамақтану. Дұрыс тамақтанудың теңдестірілген диетасын жасау кезінде толық және міндетті таңғы ас туралы ұмытпау керек. Клиникалық зерттеулер бар, егер сіз таңғы асты өткізіп алсаңыз, кейінірек аштық сезімісізді таңғы астангөрі көпжейді. Парадоксальды түрде, артық салмақ және тіпті семіздік пайда болады.

Сондықтан таңғы ас кезінде май мен қант мөлшері аз тағамдарды қолдануға тырысыңыз. Ақ нанدى құрамында диеталық талшық көп болатын ірі нанмен алмастырған дұрыс. Біздің диеталадағы ақуыздың керемет көзі-жұмыртқа, бірақ егер сіз жұмыртқаны сүймейтін болсаңыз, онда сіз бірнеше жаңғақ немесе майлы емес тауық етін қосуға болады [3].

Ботқалар таңғы ас үшін жақсы таңдау болуы мүмкін. Олардың құрамында көп мөлшерде талшық және аз қант бар. Ботқаға жаңғақтар, кептірілген өрік, мейіз немесе жаңа піскен жемістер қосу салауатты өмір салтын ұстанғысы келетіндер үшін ең жақсы таңғы ас болып табылады. Жаңа піскен жидектер мен жемістер, майсыз салаттар мен йогурттар саутаңғы ас үшін де жақсы. Салат әуесқойларында жаңа піскен көкөністер мен жемістердің салат нұсқаларының шексіз саны бар. Сондай-ақ, екі қасық бал немесе жидектер қосылған сүзбе өте жақсы үйлеседі, жемістерді джем мен алмастырмауға тырысыңыз. Егер сіз салауатты өмір салтын ұстанатын болсаңыз, нәтижелер сізді күте алмайтынына сенімдіміз.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. МР 2.1.10.0033-11 "өмір салты факторларының халық денсаулығына әсеріне байланысты қауіпті бағалау"//әдістемелік ұсынымдар/Ресейдің Бас мемлекеттік санитарлық дәрігері 31.07.2011 ж
2. Николай Амосов. Менің денсаулық жүйесі. — 1997. — 5000 дана. - ISBN 5-311-02742-8..
3. ru.wikipedia.org/wiki

ӘОЖ 547.917

ҚАТТЫ КАТАЛИЗАТОРЛАРДЫҢ ҚАСИЕТТЕРІ ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ДАЙЫНДАУ

Хасан А.А.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье показаны свойства твердых катализаторов и способы их приготовления.

Summary: The article shows the properties of solid catalysts and methods of their preparation.

Өндірістік қатты катализатор әдетте жеке заттар болып саналмайды. Олар, қағида бойынша *жанасу массасы* деп аталатын күрделі қоспа түрінде болады. Жанасу массасында бір заттар жеке катализаторлар, ал екінші біреулері активаторлар (модификаторлар) мен тасымалдаушылар болып табылады.

Активаторлар немесе *промоторлар* деп, негізгі катализатордың активтілігін арттыратын қосымша заттарды айтады. Активтендіру катализдік зат пен қосымшалардың химиялық әрекеттесуінен катализдік активтілігі жоғары өнімдерді түзу салдарынан жүруі мүмкін.

Қосымшалар катализатормен катализдік активтілігі жоғары қатты ерітінділер түзе алады. Кейде активатор катализдік қасиеті бар заттың бетін ұлғайтады немесе катализатордың термотөзімділігін арттырады, ал кейде негізгі катализаторды жанасу удың әсерінен қорғайды.

Тасымалдаушылар немесе *трэгелер* деп термотөзімді, берік, қуысты заттарды атайды, оларға ерітіндіден тұндыру немесе басқа тәсілмен катализаторды қондырады.

Өндірістік катализаторларға келесідей негізгі талаптар қойылады: жоғары активтілік, жанасу уларының әсеріне төзімділік, іріктеушілік, жұмыстағы қалыптылық, жеткілікті дәрежедегі жылу өткізгіштік, термотөзімділік, механика-лық беріктік, арзандық (төмен құндылық).

Қайнау қабатының реакторларында қолданылатын катализаторларға қосымша талаптар қойылады, реактор қабырғасына және жылу алмасу қондырғыларына соқтығып үйкелгенде, түйірлердің үгітілуге төзімділігінің жоғары болуы.

Масса бірлігінің немесе түйір көлемінің s беті өндірістік катализаторлардың көпшілігі үшін бірнеше ондықтан бірнеше жүздеген m^2/g жетеді. Катализаторлардың қасиеттері оларды дайындау әдістеріне байланысты. Катализаторларды дайындаудың бірнеше тәсілдері (әдістері) бар:

1. Гидроксидтер немесе карбонаттарды олардың тұздарынан тасымалдағышымен бірге немесе тасымалдағышсыз ерітінділерден тұндыру, одан әрі катализаторды қалыптау және жанасу массасын қатайту (тұндырылған катализаторлар). Мысалы, қышқылды – негізді реакциялардың катализаторларын компоненттерді тұндыру арқылы дайындайды, мысалы гельдерді біріктіріп коагуляциялау (алюмо-силикаттар, силикогель) арқылы.

2. Активаторлар және тасымалдаушылар, сондай-ақ, тұтқыр заттары бар катализаторларды немесе араласқан катализаторларды алу үшін ұнтақтарды араластыру және бірге престеу қажет.

3. Бірнеше заттарды қорыту (металдарды немесе тотықтарды), одан әрі тотықтарды сутегімен (мысалы, аммиакты синтездеудің темір катализаторы) немесе басқа газдармен тотықсыздандыру, металдардың бірін шаймалау арқылы еріту. Кейде катализаторды әртүрлі металдардың қорытпасынан жұқа торлар түрінде дайындайды (аммиакты тотықтыруға арналған платина - палладий - родийлі торлар).

4. Кеуекті тасымалдаушының құрамында катализатор мен активаторы бар ерітіндіні сіңдіру, одан соң кептіру мен қатайту. Бұған металды, тұзды, қышқылды және негізді катализаторлар жатады.

Катализаторлар ретінде сондай-ақ кейбір минералдар және олардың қоспасы, мысалы, алюмосиликаттар, темір оксидтері, бокситтер және т.б. жатады.

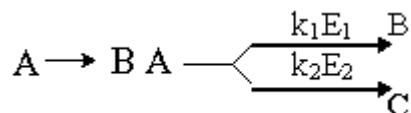
5. *Тұтану (жану) температурасы* Егер реакция керекті жылдамдықпен жүрсе, $T_{ж.т}$ катализаторы үшін минимальды температура болып саналады. Катализатордың активтілігі жоғары болған сайын, жану температурасы төмен болады.

$$T_{ж.т.} = K/A$$

бұл жерде: K - катализатор табиғатына байланысты константасы.

Жану температурасы төмен кезде процесс режимін ұстау оңай болады. Экзотермиялық жағдайда жылу температурасы мен жылуды алу жылдамдығы шамалас болғанда автотермиялық режим болады [1].

6. *Селективтілік (таңдап алу қасиеті)* дегеніміз катализатордың термодинамикалық процестер ішіндегі тек біреуін жылдамдатуы. Егер реакция қатарынан $A \rightarrow B(k_1E_1)$ және $A \rightarrow C(k_2E_2)$ жүрсе



бағытындағы селективтілік $\sigma = f(f_1/f_2 \cdot e^{(E_2-E_1)/RT})$. Катализатордың селективтілігі көп жағдайда өте тиімді.

7. *Катализатордың тесіктілігі (кеуектілігі)* реагентпен әсер ету бетіне тікелей байланысты. Катализдік процестер үшін қатты катализатордың бетінің пішіні реагент затқа әсер етуі үшін өте маңызды рөл атқарады. Қазіргі кезде катализатордың негізгі беттік пішіні $10-100 \text{ м}^2/\text{г}$ -ды құрайды.

8. *Механикалық беріктік.* Бұл қасиет заттың өзінің салмағының әсерінен бұзылып кетпеуін анықтайды [2].

Көмірсутектердің тәжірибелік маңызы бар химиялық ауысуларының көбісі катализаторлардың қатысуымен жүреді. Катализаторлар химиялық реакциялардың активтеу энергиясын төмендетіп, нәтижесінде олардың жылдамдығын өсіреді.

Катализдің жалпы мәні мен мәнісі осында. Реакцияларды катализаторлардың қатысуымен жүргізу, сонымен қабат, процестің температурасын күрт төмендетуге мүмкіндік береді. Жылу эффектісі оң реакциялар үшін (полимерлеу, гидрлеу, алкилдеу және т.б.) бұл өте маңызды, себебі термодинамикалық көзқарас бойынша, жоғары температура оларға кері әсер етеді.

Катализатордың кез-келген түрі бастапқы реагенттермен активті түрде әрекеттеседі, бірақ оның процеске қатынасуы ауысудың тек бастапқы сатысымен шектеледі. Келесі сатыларда ол толық регенерацияланады да реакциялаушы заттардың молекулаларымен қайтадан әрекеттесуі мүмкін. Осымен катализатордың аз мөлшерімен реакцияның соңғы өнімдерін өте көп мөлшерде алуға болатынын түсіндіреді.

Катализатордың қатысуымен аралық жүйе түзілу себебімен химиялық реакцияның активтеу энергиясының кемуі дәлелденген факт. Бірақ катализатормен мұндай әрекеттесудің сипаты әрқилы болуы мүмкін.

Катализ гомогенді және гетерогенді болып бөлінеді. *Гомогенді катализде* катализатор мен реакцияласушы заттар біртекті жүйе түзеді, мысалы, газ қоспасын немесе сұйық ерітіндіні.

Гетерогенді катализде катализатор көбінесе қатты фазада болады, ал реакцияласушы заттар - газ немесе бу қалпында, яғни басқа фазаны құрайды. Катализатор мен реагенттер бір-бірімен араласпайтын сұйық болуы да мүмкін. Мұндай өндеу өндірісінде отын өндірудің каталитикалық процестерінің ең көп тарағаны - каталитикалық крекинг, изомерлеу, алкилдеу, гидрокрекинг [3].

Жаңа процестер арасында 90% астамы катализаторларды қолдануға негізделген.

Соңғы кездері катализ тетігін қарауда барлық каталитикалық реакцияларды қышқыл-негіздіге және тотығу-тотықтыруға бөлу көп тараған.

Қышқыл-негізді немесе *ионды* (гетеролитикалық) реакциялар деп сутегі ионын қосумен немесе бөлумен, сонымен қатар, комплекстік қосылыста координациялық байланыс түзу арқылы, реакцияласушы.

Заттар немесе катализатордың бос жұп электрондарының бөлінуінсіз жүретін реакцияларды атайды. Льюис теориясы бойынша, қышқыл деп молекуласы жұп электронды қосып алу қабілетті қосылыстарды, яғни, оны өз атомдарының біреуінің электрондық қабатына қосып ала алатынды атайды.

Негіз деп молекуласында бөлінбеген жұп электрондары бар, қышқылдың электрондық қабатына енгуге қабілетті қосылыстарды атайды. Бұл қышқылдар мен негіздердің өте жалпы түсініктері. Осы көзқарас бойынша қышқылдар тобына, кәдімгі қышқылдардан бөлек, құрамында сутегі жоқ мынадай қосылыстар $AlCl_3$, $FeCl_3$, BF_3 да жатады.

Қышқыл-негізді каталитикалық реакцияларға каталитикалық крекинг, полимерлеу, изомерлеу, көмірсутектерді гидротациялау және басқа бірнеше ауысулар жатады [3].

Тотығу-тотықсыздану (гомолитикалық) реакциялар деп электрондардың ауысуымен байланысты, яғни валенттік байланыстың үзілуінде электрон жұбының бөлінуімен жүретін реакцияларды атайды. Оларға көптеген тотығу, гидрлеу, дегидрлеу және т.б. реакциялар жатады.

Хемосорбция - бұл катализатор бетінде реакцияласушы заттардың берік бірмолекулалы қабат түзуі. Хемосорбция катализатордың валенттік күші есебінен орын алады: ол нағыз химиялық байланысқа жақын, сондықтан оның нәтижесінде реакцияласушы молекулаларда байланыстардың едәуір әлсіреуін тудырады.

Реакцияласушы заттардың молекулаларының активтелген адсорбциясы қатты катализатордың барлық бос бетінде жүрмейді, ал тек бос энергия қоры көп активті орта деп аталатын жерлерде орын алады.

Ондай жерлер катализатордың үшкір бұрыштары, қырлары, әртүрлі тегіс емес жерлері, химиялық біркелкі емес бөлшектері, кристалдардың қабырғалары

және т.б. Жалпы алғанда, катализатордың беті неғұрлым өсік болған сайын, соғұрлым оның активті орталары көп болады. Сондықтан катализатордың активтігінің өсуі көбінесе оның ұнтақталу дәрежесіне және кеуектік құрылымының жетілуіне байланысты.

Сонымен, гетерогенді катализаторлардың әсерінің жалпы принципі бойынша, реакцияласушы заттардың молекулалары катализатордың активті орталарынан қақтығысып, әртүрлі тұрақсыз аралық қосылыстар (радикалдар немесе иондар) түзуі мүмкін. Осы қосылыстардың реакциялық қабілетіне және табиғатына жүруші реакциялардың жылдамдығы да, соңғы өнімдер құрамына байланысты. Гетерогенді катализаторларды таңдау мен қолдау тәжірибесінде, олардың жұмыс істеу мезгілін анықтайтын талғамдық, активтік және тұрақтылық қабілетін ескеру.

Катализатордың **талғамдылығы** деп, оның белгілі шикі затқа берілген жағдайда термодинамикалық мүмкін бағыттары ішінен тек біреуін немесе бірнеше химиялық реакцияларды жылдамдату қабілетін атайды. Катализатордың бұл өте маңызды қасиеті, оның құрамымен қатар, пайдалану жағдайына да байланысты.

Катализатордың активтігі оның өнімді жұмыс істеуін сипаттайды. Катализатор активті болған сайын, оны берілген бір уақытта шикі заттардың белгілі мөлшерін соңғы өнімдерге ауыстыруға қажетті мөлшері соғұрлым аз болуы керек. Қатты катализатордың активтігі негізінен оның бетінің қалпына байланысты. Катализаторларды әдетте таблетка, шарик немесе өте кішкентай бөлшектер түрінде қолданады.

Бет аумағын өсіру үшін көбінесе катализаторды кеуектік бетті отырғызғыштарға отырғызады. Отырғызғыш есебінде активтелген көмір, пемза, кизельгур, алюминий оксиді, силикагель және әртүрлі маркалы жасанды цеолиттерді пайдаланады. Отырғызғыш катализатордың активтілігін көтереді, оған механикалық қаттылық береді және оның шығынын азайтады [3].

Көп катализаторлардың активтігін оған аз мөлшерде промотор немесе активаторлар деп аталатын заттарды қосумен көтеруге болады. Активаторлар әсері әртүрлі болуы мүмкін.

Кейбір заттар катализатордың ішкі бетін өсіреді, яғни оның құрылымына және жұмыс кезінде сақталуына әсер етеді. Мұндай промоторларды құрылымды деп атайды. Басқа активаторлар катализатор бетінің химиялық құрамын өзгертеді, активті орталар санын өсіреді. Мұндай активаторлар химиялық деп аталады.

Катализаторлардың активтігін белгілі бір технологиялық процеске сәйкестендіріп лабораториялық қондырғыларда анықтайды. Активтікті мақсатты өнім шығымына немесе шикі заттың айналу дәрежесіне сәйкес анықтайды. Кейбір кезде сынаушы катализаторды активтігі белгілі эталонымен салыстырады.

Каталитикалық крекинг катализаторларының активтігін активтік индексі деп аталатын - лабораториялық қондырғыда стандартты жағдайларда эталонды

шикі затты каталитикалық крекингтеу нәтижесінде алынған 200°C дейінгі фракция (% шікі затқа) шығымымен сипаттайды.

Катализатордың активтігінің төмендеуін (активсізденуін) көбінесе оның *шаршауы* немесе *ескіруі* дейді. Бұл құбылыстың себебі әртүрлі. Катализатордың активтігінің төмендеуі көбінесе оның активті орталарында реакция өнімдерінің (кокстың, шайырдың, парафиндердің және т.б.) немесе *каталитикалық у* деп аталатын шикізаттағы кейбір қоспалардың әсерінен болады.

Соңғысының әсері өте күшті, себебі олардың өте аз мөлшері катализаторды толық активсіздендіруге жеткілікті болады. Бұл шикізаттың құрамына мұқият қарауды қажет етеді.

Катализатордың улануын болдырмау үшін көбінесе шикізатты алдын-ала қосымша тазалайды. Каталитикалық улардың әсерін олардың катализатордың активті орталарында қайтусыз адсорбциялануымен түсіндіріледі.

Оларға құрамында Fe, Co, Ni, Pd, ,Pi, Jr ,Cu, Ag бар металл катализаторлар өте сезімтал келеді. Көбінесе мынадай каталитикалық улар: күкіртті сутегі және күкіртті қосылыстар, көміртегі оксиді, азотты негіздер, галогендер, фосфор, мышьяк және сурьма қосылыстары, тағы да ауыр мұнай шікі заттарында болатын металдар (Ni, Fe, V) көп тараған [4].

Катализаторлардың активсіздену себептеріне тағы да олардың бетінің құрылымының өзгеруі, пісіруі және басқа беттерінің немесе активті орталарының азаюына алып келіп соғатын процестер мен осы технологиялық процестің жағдайлары, негізінен температура жатуы мүмкін.

Катализатор активтігін бастапқы қалыпқа келтіруді регенерациялау дейді. Регенерациялау тәсілдері әртүрлі. Көмірлі және шайырлы катализатор бетіндегі қалдықтарды ауа ағымында жағады.

Тотыққан катализаторларды белгілі температурада сутегі әсерімен тотықсыздандырады, яғни бастапқы қалыпқа келтіреді. Құрамында сирек кездесетін элементтер бар катализаторларды (мысалы, торий) химиялық жолмен регенерациялайды.

Сирек кездесетін элементті қызметі біткен катализатордан бөліп алып, осы катализаторды қайта дайындауға пайдаланады. Катализаторлар есебінде әртүрлі заттарды пайдаланады: тотықсызданған металдарды, оксидтерді, қышқылдарды, негіздерді, тұздарды, металл сульфидтерін, кейбір органикалық қосылыстарды және олардың металлмен қосылыстарын.

Катализаторларды таңдау, оларды дайындау мен қолдану жағдайларын зерттеу, регенерациялау жолдары және басқа катализбен байланысты мәселелер қазіргі кезде мұнайхимия технологиясының негізгі шешімін табуға қажетті мәселелер болуда.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Битемирова А.Е. Получение гетероциклических соединений.-Шымкент.2011г.
2. Битемирова А.Е., Нұрман Қ.Қ. Бесмүшелі гетероциклді қосылыстарды алу.-Шымкент, 2014ж.

3. Битемирова А.Е. Қолданылған катализаторды регенерациялау әдісі.- «Магистр kz» республикалық ғылыми - әдістемелік, педагогикалық журнал №3, - Астана. 2015ж.
4. Битемирова А.Е., Нұрман Қ.Қ. Катализатордың кокстену механизмі.- ОҚМПИ Хабаршысы, Шымкент. 2014ж.

ОӘЖ 355.2.199

ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА БИОЛОГИЯНЫ ОҚЫТУДЫҢ ЗАМАНАУИ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ҚОЛДАНУ

Эргешова С.И., Илашбекова Ф.М., Асилова Ж.Т.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассматривается проблема развития современных технологий с позиции современных методологических подходов, раскрываются ресурсные возможности применения инновационных технологий

Summary: The article discusses the problem of the development of modern technologies from the standpoint of modern methodological approaches, reveals the resource possibilities of using innovative technologies

Қазіргі кезде біздің тәуелсіз елімізде білім берудің жаңа жүйесі қалыптасып, әлемдік білім беру дәуіріне кіруге бағытталуда. Бұл оқу үрдісіндегі біршама елеулі өзгерістерге тікелей байланысты болып тұр. Себебі, білім берудің бағыты өзгерді, білім берудің мазмұны қайта құрылып, жаңарып, жаңаша көзқарас, жаңа үрдіс, қарым-қатынас пайда болуда. Келер ұрпаққа қоғам талабына сай тәрбие мен білім беруде мұғалімдердің инновациялық іс-әрекетінің ғылыми-педагогикалық негіздерін меңгеруі маңызды мәселелердің бірі [1].

Білім беру саласының оқытушыларының алдына қойылып отырған мақсат-міндеттердің бірі – ол, оқытудың әдіс-тәсілдерін үнемі жетілдіріп отыру және қазіргі заманғы педагогикалық технологияларды меңгеру. Қазіргі таңда оқытушылар инновациялық және интерактивтік әдістемелерін сабақ барысында пайдалана отырып сабақтың сапалы, әрі қызықты өтуіне ықпалын тигізуде.

Жалпы, оқыту технологиясының өзін екі үлкен топқа бөліп қарастыруға болады: дәстүрлі және дәстүрлі емес. Дәстүрлі оқыту күнделікті қайталанатын, қалыпты, үйреншікті түсіндіру, үлгіні көрсету, бағалау, бақылау сатыларынан тұрады. Ал, дәстүрлі емес оқыту интербелсенді әдіс түрлері, яғни, оқуға мақсат қойып, шешудің жолын іздестіру, оны шеше білу, іздену, шешімнің дұрыстығын дәлелдеу. Төмендегі суретте пассивті, белсенді және интербелсенді әдістердің жүзеге асырылу айырмашылықтары көрсетілген. Яғни, пассивті әдісте оқытушы → студент арқылы жүзеге асырылса, оқытудың белсенді әдісінде оқытушы ↔ студент кері байланыс кезінде мәселелі сұрақты талқылау, шешімін табу арқылы анықталады, ал интербелсенді әдісте оқытушы ↔ студент, студент ↔ студент арасында топтық жұмыс тапсырмаларын шешуде іске асырылады.

Қазіргі заманауи үлгіде биологияны оқытуда виртуалды жұмыстарды зертханалық сабақтарда жүргізудің маңызы зор және қазіргі қашықтықтан білім беруде қажеттілігі артып отыр.

Сонымен қатар, биологияны оқыту кезінде білім беру жүйесінің заманауи талаптарына сай білім алушыларға оқытудың әдістерін қолдана отырып, үлестірмелі материалдардың тапсырмаларын қолдануға болады. Оқыту әдістері: ағылшын тілі және биологияны кіріктіре оқыту әдістері (CLIL әдісі); STEM білім беру жүйесінің мүмкіндіктерін меңгеру; Блум таксономиясы негізінде оқыту нәтижелерін бағалау әдістері; Case-study әдісі арқылы креативті ойлауды дамыту және т.б. Аталған оқытудың заманауи әдістері арқылы білім алушылардың білім нәтижесін тиімді бағалауға болады [2].

Қазіргі таңда оқыту және оқу жүйесіндегі заманауи сандық технологияларды қолданудың ерекшеліктері маңызды рөл атқарады. Себебі, сандық технологиялар оқытушының (мұғалімнің) кәсіби қызметінде жаңа ақпараттық технологияларды қолдануға және игеруге арналады. Биологияны оқытуда E-learning технологиясы, электронды оқу -әдістемелік материалдарын құрға көмектеседі. Қазіргі кезде қашықтықтан оқыту құрылғылары электронды оқу материалдарына және технологияларындағы стандарттар мен ерекшеліктерімен танысуға мүмкіндік береді.

Оқу үрдісін жоспарлау және басқару жүйелері негізінде мультимедиялық технологияларды қолдану арқылы оқу үрдісін тездетуге және тиімді түсіндіруге болады. Онлайн сабақтарды ұйымдастыру үшін заманауи технологияларды меңгеріп қолдануға болады. Сабақ барысында веб-конференциялар, online-дәрістер, вебинарлармен, видео-презентациялармен жұмыс жасауға болады. Сонымен қатар, сабақ тақырыптарына сәйкестендіре отырып, Flash-тест тапсырмаларын құрастыруға және оны бағалау жүйесінде тиімді қолдануға болады.

Қазіргі уақыт барлық адамзаттың ғылыми – техникалық үрдіс пен өркениеттің даму кезеңіне бет бұрған уақыты деп айтсақ артық емес. Сондықтанда заманауи технологияларды меңгеру және оны тиімді қолдана білу – ол, шеберлік! Білімді әркез іздену керек, ұғыну керек.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Интербелсенді әдістемені ЖОО-да қолдану мәселелері А. Әлімов Алматы-2013.
2. Оқудың инновациялық әдістері оқу әдістемелік құрал Сманқұлова Ж., Саметова Ф. Алматы-2014.

ДИЗАЙН ЖӘНЕ КӨРКЕМ ЕҢБЕК

ДИЗАЙН И ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ТРУД



УДК 75.023.2

ВИЗАНТИЯ КЕСКІНДЕМЕ (XIV – XV ғ)

Айсатова Ж., Аужан Қ.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье представлена уникальная живопись Византии, периода XIV – XV веков. Мозаика, фрески, архитектура.

Summary: This article presents a unique painting of Byzantium, the period of the XIV-XV centuries. Mosaics, frescoes, architecture.

14 ғасыр өнеріндегі қызықты тенденциялар кескіндемеде көрініс тапты, ең маңызды ескерткіштер Константинопольдегі Чор монастырының (Кахрие-Джами) шіркеуінің ішкі және сыртқы нартекстерінің мозаикалары болып табылады (1-сурет).



Сурет 1- Константинопольдегі Чора монастырының (Кахрие-Джами) шіркеуі

Мозаикадағы басымдықтардың бірі - кеш Византия өнері үшін инновациялық кеңістіктің белгілі бір ауысуы.

Фондардың көмегімен нақты іс-әрекетті жүзеге асыратын жағдайдың шындығы туралы эсерге қол жеткізіледі. Үш өлшемді пішіндері бар кескіндер тереңдеп, фигураларды қоршай алады. Мозаикада дұрыс перспектива жоқ, ол шартты, сондай-ақ тұтастай алғанда ғимараттардың пішіндері, бірақ кеңістіктерді беру қабілеті олардың қайтымсыздығымен анықталады. Бұл

архитектуралық фон «Израиль қыздарына күлгін тарату» бейнесін береді, яғни өмірлік әрекет сипатын береді. Кейіпкерлердің қарым-қатынасын нанымды ашу үшін бүкіл іс-әрекет кеңістіктік құрылысқа ұмтылыспен ұштасады. Бұған дейін жоғарыда аталған «Күлгіннің таралуы» мозаикасы діни қызметкерлерге келген қыздар туралы, шіркеу қызметшілерінің өзара сөйлесіп, Мәриямға күлгін жіпті қалай беретіні туралы өлеңді болжайды (2-сурет).

Композициядағы фигуралардың бұрылыстары мен белгісіз ырғақтық құрылымы қарапайым өмірлік жағдайға ұқсайды, оның табиғилығы көрінеді. Мозаика композициясындағы осы топтардың тән белгілері іргетас пен негізгі элементті береді, бірақ сәулеттік пішіндер ең иіліп, отырған діни қызметкерлердің фигураларының артында иілген және жіңішке және тұрған қыздардың артында ұзартылған. Қарапайым киінген Мәриям діни қызметкерлер мен оны ертіп бара жатқан қыздардан алыста тұр. Ол орталықтағы мозайкада бос кеңістіктегідей белгіленеді, бұл оны әрекеттегі және маңыздылығы жағынан негізгі етеді [1].



Сурет 2- Ішкі мозаика «Израиль қыздарына күлгіннің таралуы».
Константинопольдегі Хора монастырь шіркеуі (Кахрие-Джами)

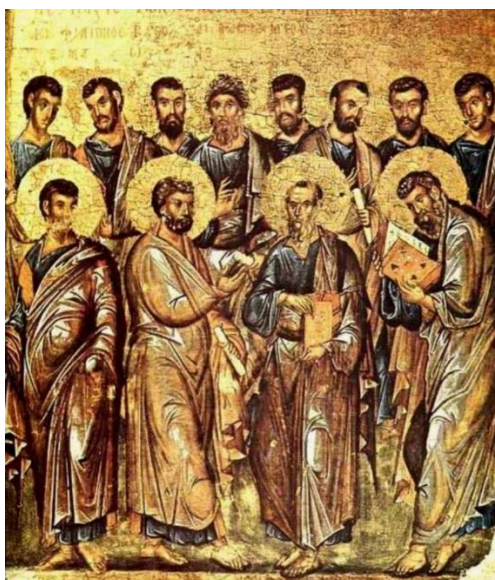
Кахрийе-Джами мозаикасында суретшілер табиғилық пен қарапайымдылықты ұмытпай, қоршаған орта мен жағдайды жеткізуге тырысып, ішкі руханилыққа ұмтылыспен астасып жатқан адам кейпіне өмірлік келбет беруге тырысты. Мозаика - «Джозеф Мәридің сөгістері» әңгімені әртүрлі және әдеттен тыс ғимараттардың фонында жеткізеді, бұл жағдайда эллиндік өнерде бәрі жақсы көретін мистикалық мағынаға ие, бұтақтары сынған велюм мен ескі бұралған ағаштар бейнелері. , енгізілді. Мозайкада берілген эмоциялар шеруі ым-ишарамен, яғни Жүсіптегі өткір мінез-құлықпен және Мәриямдағы кішіпейілділік пен ұят сезімін білдіретін мүлдем тегіс, суретші бізге, ұрпақтарына, мәнін жеткізе алды. олардың әңгімесі. Дәл осы жерде көңіл күйінің үзілуін байқауға болады. Бір айта кетерлігі, Кахрие-Джами мозаикаларында руханияттың, болмыссыздық пен кішіпейілділіктің, жаулап алудағы өрнектің рөлін айқындайтын діни руханияттың талғампаз реңктерінде өмірлік мазмұн боялған. Бұл Федор Метохит Мәсіхтің алдында бейнеленген

мозаиканың ерекше талғампаздығымен ерекшеленеді [2]. Кахрие-Джами мозаикасының түс схемасы терең қалпына келтіруден кейін жақында ғана қол жетімді болды, соның арқасында мозаика айқын, жарқын түстермен жарқырайды (3-сурет).



Сурет 3- Кахрие-Джами мозаикасы

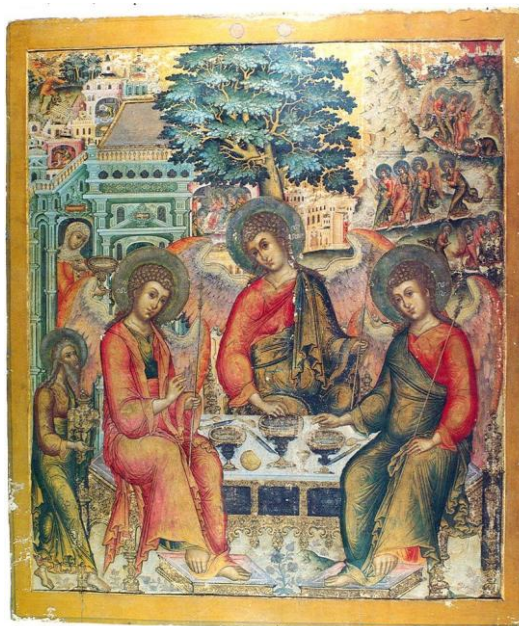
Кахрие-Джами мозаикасы терең руханиятқа толы, мозаика жазу стилі сән-салтанатқа, батыл әрекеттерге, рух еркіндігіне толы. Кескіндемедегі бұл бағыт өзінің жоғары дамуын Грек Феофанының жұмысында алды, өйткені ол өз туындыларын Новгородта және Мәскеуде жасады. 13 ғасырдың соңы - 14 ғасырдың басындағы ең таңғаларлық шығармалардың қатарына Атос тауындағы Протат шіркеуінің фрескалары да кіреді, олар боялған бейнелердің ішкі рухани мазмұнымен және бейненің ою-өрнек мотивтерімен үйлесуі арқылы ерекшеленеді [3]. Жазудың өзіне тән еркіндігі мен жігерлі элементі.



Сурет 4- Он екі Апостолдың белгішесі

Неғұрлым қызықты және жаңа элементтер палеологиялық кезеңдегі икондық кескіндеме жұмыстарында көрініс тапты. 14 ғасырдың басында Мәскеудегі бейнелеу өнері мұражайына тиесілі Он екі апостолдың иконасы жасалды (4-сурет). Ержүрек күш пен қатаң шоғырланудың ортақ тақырыбымен біріктірілген, елшілердің бейнелері жасалды, суретші бір елшінің екіншісінен иконографиялық айырмашылықтарын жеткізуге тырысып қана қоймай, әрқайсының мінезін де жеткізгісі келді.

Сол жақтағы бірінші қатардағы жас елшінің еркін де шешуші күйі оның қасиетті іс-әрекеттеріне сенімділік береді, одан кейін елшінің бет-әлпетінде батыл мінезді, арық қарт, бірақ көз қарашығындай үлкен тұлға. данышпан мен қарт елші, Киелі жазбалардың аяттарын айтады. Апостолдардың бет-әлпеті қатал ақ түстердің астында жанды. Беттер мен киімдердің жарқырауы бүкіл көрініске дерексіз иконалық сипат береді, бірақ сонымен бірге драмалық және эмоциялық ерекшеліктерге баса назар аударады [4].



Сурет 5- «Ескі өсиет үштігі» белгішесі

Эмоционалды әсер 14 ғасырдағы «Ескі өсиет Үшбірлігі» белгішесінен туындады (5-сурет), ол әлі күнге дейін Афинадағы Бенаки мұражайында. Бұл кескінді көргенде эмоциялар соншалықты жоғары, мұнда түс ең жарқын бейнеленген. Тазалығы мен қарқындылығымен таң қалдыратын жасыл, қызыл, қара-күлгін, ақ, сұр-алтын түсті дақтар спектрлік - колористикалық музаны құрайды. Суреттер мен элементтердің егжей-тегжейлері жақсы жазылған кейіпкерлердің ырғағын жан-жақты бейнелейді.

15 ғасырдағы Византия өнері өзіне тән ауқымын жоғалтты. Өмірдің көптеген жеке бақылауларын жеткізетін суреттер ең үзінді сәттерге ие болды. Сол кездегі кескіндемедегі маңызды жұмыстар - Мистра шіркеулерінің қабырға суреттері.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Эклога. Византийский законодательный свод VIII века. Вст. статья, перевод, комментарий Е. Э Липшиц. М., 2015.
2. Азаревич Д. История византийского права. 4.2. Ярославль 2017.352 с.
3. Азаркин Н.М. Всеобщая история юриспруденции. М.: «Юридическая литература», 2003.608 с.
4. Асмус В. Отношения государства по законам императора Юстиниана I (Великого)//Исторический вестник, 2019 № 2. С.85-92.

ОӘЖ 75.01:72

СУРЕТ СӘУЛЕТТІК ОРТАНЫ ДАМУ ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ

Аликулова Ф.С., Жұматай А.Қ., Құмарбек О.Н.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье прослеживается история возникновения различных технических приемов передачи художественных образов на плоскости, показано каким образом исполнение произведений живописи воздействуют на человеческие чувства. Через накопленный культурный опыт рассмотрены процесс воздействия живописных работ художников на эмоции человека и сопровождение этого процесса постоянным поиском новых художественных методов и теорий живописного и архитектурного творчества, а также развитием новых компьютерных технических возможностей

Summary: The article traces the history of the emergence of various techniques for the transfer of artistic images on a plane, shows how the performance of paintings affects human feelings. Through the accumulated cultural experience, the process of the impact of paintings by artists on human emotions and accompanying this process with a constant search for new artistic methods and theories of pictorial and architectural creativity, as well as the development of new computer technical capabilities are considered

Сәулеттік ортаны ізгілендіру мәселесі азаматтың қолайлы қоршаған ортаға конституциялық құқығын жүзеге асыру жағдайында өзекті болып табылады. Қала ортасының сәулет кеңістігін жақсарту қазіргі уақытта сәулетшілердің қазіргі мәселелерінің бірі болып табылады, сондықтан сәулеттік композицияны, ландшафттық дизайнды, қала құрылысын ізгілендірудің мүмкін әдістерін анықтау қажет. Гуманизация адам мен қоршаған орта арасындағы қарым-қатынаста келе жатқан дағдарыс белгілеріне байланысты танымал болып келе жатқан тұрақты қалалық даму тұжырымдамасымен тығыз байланысты, оны құрметтеуге негізделген дүниетаным принципін жүзеге асыру процесі ретінде түсініледі [1].

Суретші мен көрермен арасындағы диалог визуалды және бейсаналық деңгейде өтеді. Кескіндемеде суретші өзі көрген табиғаттың естеліктерінен немесе өмірінде болған оқиғалардың суретінен кенеттен жасалған сюжетті көргенде көрермен сезіне алатын сезімдерді береді.

Жазықтықта көркем бейнелерді берудің әртүрлі техникалық әдістерінің пайда болу тарихын қадағалай отырып, кескіндеме туындыларын орындау әдістері адамның сезімдеріне қалай әсер ететінін көрсетуге болады. Бұл көптеген ғасырлар бойы жинақталған тәжірибені қалпына келтіретін көлемді фактілік материал болып табылады.

Өкінішке орай, бүгінгі таңда заманауи адамның материалдық-кеңістіктік ортасын, оның ішінде қаланың көліктік және инженерлік инфрақұрылымы объектілерін қалыптастырудың гуманистік, көркемдік аспектісіне өте аз көңіл бөлінеді. Қала тұрғыны бұл нысандармен және сәулеттік ортаның үйлесімділігі мәселелерімен күн сайын кездессе де, үй құрыстарының суреттерін кескіндеу аса күрделі болып табылады (сурет 1) [2].



Сурет 1 - Сәулеттік пейзажды кескіндеу көркемдік және шығармашылықты дамыту құралы ретінде

Соңғы жылдары кескіндеме және архитектуралық дизайндағы компьютерлік технология аналитикалық және сандық есептеулер үшін қолданылатын машинадан динамикалық кескіндерді генерациялайтын, үш өлшемді кескіндерін жасауға мүмкіндік беретін, сонымен қатар, әлемді имитациялауға мүмкіндік беретін машинаға дейін дамыды. Бұл процесс кескіндемелік және сәулеттік шығармашылықтың жаңа көркемдік әдістері мен теорияларын үнемі іздестірумен, сонымен қатар компьютердің жаңа техникалық мүмкіндіктерін дамытумен қатар жүреді. Компьютерлердің пайда болуы адам өмірін түбегейлі өзгертті [3].

Сонымен, суретші үшін көркем бейнелерді сәулеттік кеңістікте салу әдістерінің даму тарихын зерттеу әрқашан өзекті болады. Бұл мәселені қарастыру қазіргі бейнелеу мәдениетінің дамуын, көркемдік құралдардың адамның сезімдері мен эмоцияларына әсер етуінің өзгеруін түсінуге мүмкіндік береді [4].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Гуманизация [Электронный ресурс] / Психотест - психологический портал и форум: словарь. - Режим доступа: <http://psihotesti.ru/gloss/tag/gumanizatsiya/>
2. Золотое сечение в живописи - Ф. В. Ковалев. HTML версия. Язык живописи -особый язык искусства. - Режим доступа: http://hudozhnikam.ru/zolotoe_sechenie/48.html

3. Арнхейм Р. Новые очерки по психологии искусства. - М., Прометей. 1994. - 352 с.
4. Виппер Б.Р. Введение в историческое изучение искусства. - М., 2004. - 368 с.

ӘОЖ 37.02.4=512.122

БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМЕЛЕРІНДЕ ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК ЖҰМЫСТЫ ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ МАҢЫЗЫ

Алтен А., Сапаралиева А., Абубакирова Р.
Ғылыми жетекшісі: Конакбаева У.Ж.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье говорится о значении организации научно-методической работы в образовательных учреждениях.

Summary: The article talks about the importance of the organization of scientific and methodological work in educational institutions.

Ғылыми-әдістемелік жұмыс кәсіптік оқыту үдерісіндегі ерекше бағыт ретінде өткен ғасырдың аяғында пайда болды, ол кезде маманның кәсіби өсуінің маңызды өзекті, бірақ тар прагматикалық міндеттеріне бағдарланған әдістемелік жұмыстың мәнін түсінудің дәстүрлі тәсілдерін өзгерту қажеттілігі сезіле бастады, бұл оның ғылыми-әдістемелік жұмыс субъектілерінің жеке қалыптасуына ықпал ету саласындағы мүмкіндіктерін айтарлықтай төмендетті. Ғылыми-әдістемелік жұмыс кәсіптік білім беру мекемелерінде кеңінен таралған жоқ. Сонымен қатар, қолданыстағы тәжірибені талдау оқу орындары мен оның әлеуетін педагогтың жеке-кәсіби қалыптасуының факторы ретінде толық көлемде пайдалануға дайын еместігін көрсетті.

Алайда, ғылыми әдебиеттерде кәсіптік білім беру мекемелерінің мұғалімдерінің тұлғалық-кәсіби қалыптасу факторы ретінде ғылыми-әдістемелік жұмыстың теориялық негіздерін әзірлеу үшін алғышарттар бола алатын идеялар дами бастады. Ғылыми-әдістемелік жұмыстың жалпы және спецификалық ерекшеліктерін XVII – XX ғасырлардың басында П.Ф.Каптерев, Я.А. Коменский, ИТ. Песталоцций, К.Д. Ушинский, С.Т. Шацкий және т.б. зерттеді, олардың пікірінше ғылыми-әдістемелік жұмыстың міндеті балалардың жас ерекшеліктерін ескере отырып, пәнді білу арқылы әдістер мен әдістемелерді құру болып табылады. Әдістемелік жұмыстың жаңа формалары мен оның мәнін түсіну тәсілдері Ю.К. Бабанский, С.Ж. Гончарова, Т.Ф. Есенкова, Л.П. Ильенко, Н.В. Немова, ВЛ. Симонова, Н.М. Полевина, М.М. Поташник, ГЗ. Юдакованың зерттеулерінде қарастырылды. Педагогикалық кадрлардың біліктілігін арттырудың жағдайы ретінде әдістемелік жұмыстың мектепшілік жүйесін С.Л. Гончаров, В.С. Кулькевич, В.М. Лазарев, Лизинский қарастырған .

Педагогикалық тәжірибені анықтау, қорыту және тарату, әдістемелік жұмыс барысында педагогикалық шеберлікті жетілдіру мәселелері В.С. Лазарев, И. П. Пастухова, М. М. Поташник, Л. Г. Семушина, М. Н. Скатки-на, Г. С. Сухобская, ЛЛ. Федосова еңбектерінде көрсетілген. Әдістемелік жұмыс

жүйесінің қалыптасуы мен дамуының тарихи-педагогикалық аспектілері Б. В. Василевская, Э. М. Никитин, А. П. Ситник және т. б. еңбектерінде ашылды [1].

Жүргізілген зерттеулерді талдау барысында ғылыми-әдістемелік жұмыстың кәсіби қалыптасуына әсер ету мәселелері көп дәрежеде зерттелгенін және осы нәтижелі жұмыстың мәні бойынша маманның жеке дамуына әсері анық көрсетілмегенін атап өткен жөн. Алайда философиялық-психологиялық ұстанымымен адамның идеалы кәсіби идеал бола алмайды, ол тек тұтас адамның идеалы (Н.А. Бердяев) болуы мүмкін. Бұл ереже жеке және кәсіби қалыптасу жеке тұлғаның толық өзін-өзі жүзеге асыруын, оның барлық мүмкіндіктерінің өзектілігін қамтамасыз ете отырып, белгілі үйлесімде, өзара ықпалда және бір-бірінің күшеюінде жүзеге асырылатын тұтас және ажырамайтын процесс болып табылады деп бекітуге мүмкіндік береді.

Осылайша, кәсіптік білім беру мекемелерінің оқытушысының жеке-кәсіби қалыптасуының факторы ретінде ғылыми-әдістемелік жұмыстың теориялық негіздерін әзірлеу шынайы, өйткені қазіргі ғылымда адамның біртұтас, өзіндік, бірегей тұлға ретінде қалыптасуының механизмдері, шарттары, негіздері туралы қажетті идеялар кешені жинақталған, адам күші мен әлеуетінің жеке даму жолы бар және осы жауапкершілік үшін (С.М. Бахтин, Н. А. Бердяев, в. В. Зеньковский, М. К. Мамардашвили және т. б.); (В. С. Барулин, Ю. М. Лотман, А.В. Рогова) адамның өзін-өзі жетілдірудің жоғары деңгейі ретінде рухани өздігінен білім алуға ұмтылатын; өзін-өзі белсендіруге шығармашылық қажеттілікті іске асыру үшін үлкен ішкі ресурстарға ие (Л. И. Божович, Ю.Роджерс, СЛ. Рубинштейн, А. Маслоу) [2,3].

Осы заманғы білім беру мекемелерінің қай проблемасын алсақ та, оларды шешу ең алдымен, мұғалімге, оның идеялық нанымна, мамандық білгірлігіне, ой-өрісінің молдығына, педагогикалық шеберлігіне байланысты. Ғылым мен техника ентелей дамыған бүгінгі жағдайда, педагогикалық оқу орындарында алған білім тез ескіретін болған шақта мұғалім мамандығын үздіксіз жетілдіре беру ерекше өзекті болып отыр. Педагогикалық кадрлардың білімін жетілдіру жұмысының негізгі мазмұны мұғалімнің идеялық-саяси, ғылыми-теориялық, әдістемелік және жалпы мәдени дәрежесін көтерудің біртұтас жұмыс екендігімен белгіленеді. Бұл міндеттер ең алдымен мектепішілік әдістемелік жұмыс процесінде тиімді де нәтижелі шешілмек. Өйткені бүгінгі күні зерттеу, шығармашылық ойлауды жүзеге асыратын, ғылым жетістіктерін педагогикалық тәжірибеде қолдану арқылы өз қызметінің мазмұнын жаңарта алатын педагогқа деген сұраныс өсіп келеді. Сондықтан, бұл мәселе тереңірек зерттеуді қажет ететін өзекті мәселе болғандықтан зерттеу тақырыбын «Білім беру мекемелерінде ғылыми-әдістемелік жұмысты ұйымдастырудың маңызы» деп таңдауымызға негіз болды.

Сонымен аталған инновациялық тәжірибелерді, оқытушылар кәсіптік білім беру мекемелерінде оқу үрдісін ұйымдастыруда тиімді пайдалануды білмейді. Бұл мәселелерді кәсіптік білім беру мекемелерінде тәжірибелік жұмыстар жүргізгенде байқауға болады. Себебі, кейбір пән мұғалімдері дәстүрлі сабақ жүйелеріне, сабақ беру әдістеріне жаңалық, өзгеріс енгізуге мән

бермейтін сияқты. Немесе қазіргі таңдағы жаңашылдық, инновация, мектепке жаңалық енгізу сияқты мәселелерді жете түсінбейді. Мұның бір дәлелі, біз Шымкент жоғары педагогикалық колледжі мен №64 Ж.Аймауытов атындағы мектеп гимназиясында жүргізілген зерттеу жұмысымыздан анық көруге болады. Тәжірибелік жұмысымыздың негізгі мақсаты – қала мектептерінде ғылыми-әдістемелік жұмыстарды және инновацияны қолдану жайы, мұғалімдердің осы ғылыми-әдістемелік жұмыс, инновация мен инновациялық әдістемелердің жүзеге асырылулары туралы ой-пікірлерін білу еді. Осы зерттеуіміздің қортындысына келетін болсақ, жалпы осы аталған кәсіптік білім беру мекемелері мен мектептерінің қазіргі білім беру жайы біз күткен ойдағыдай бола алмады, инновациялық сабақтар төмен дәрежеде жүргізілетіні анықталды.

Себебі, кейбір мұғалімдер дәстүрлі білім берумен шектеліп, жаңаша оқытуды, яғни сабақтарына жаңа әдістерді енгізу жолдарын толық түсінбейді. Көптеген мұғалімдер сабақ санын көбейтіп, ондағы берілетін материалдар көлемін арттырса сабақты терең, жан-жақты жүргіздім деп тұжырымдайтын сияқты.

Жалпы білім беруде ғылыми-әдістемелік жұмыс тәжірибесі мен инновацияны енгізу мен таратудың көпшілігі оны зерттеуші және таратушыға ғана емес, оны түсініп, талдап және тиімді қолданатын адамға да байланысты.

Бүгінгі таңда еңбек етіп жүрген мұғалімдер өз қызметінде көбінесе білім беруде оқытудың дәстүрлі түрін жиі қолданып, жаңалықтардың кейбір ерекшеліктерін қолданбайды, мұны біз өзіміздің зерттеу жұмыстарымызды жүргізілген мектептерден анық байқадық.

Жалпы, дәстүрлі білім беруде сабақ барысында толық мұғалім сөйлеп, оқушылар мұғалімнің айтқанын тыңдап, түсінгенін орындап отырады. Сабақта берілетін тапсырмалар да тек белгілі бір оқулықтың мазмұнынан сәйкес қана орындалады.

Ал, қазіргі кездегі жаңаша оқытудың негізгі мақсаттарының бірі, осы жаттандылықтан оқушыны аулақ ету, яғни әр оқушы берілген материалды мұғалімнің оқытқан оқулығымен ғана емес, қосымша әр түрлі әдебиеттерден оқып, өзіндік ой-пікірін қалыптастыру. Сонда әр оқушының өзіндік ой-пікірі қалыптасып, тіл байлығы дамып, өзінің ұсынысын айта алатын дәрежеге жетеді. Жаңаша оқытудың бір ерекшелігі – мұнда оқушылар сабақтың мақсатын, міндеттерін және оның түрлерін өздері таңдап алуы тиіс. Ал, мұғалім тек бағыт-бағдар беруші қызметін артқаруы керек.

Сондықтан, қоғам алдында тұрған міндеттерді жемісті жүзеге асыру үшін, педагогикалық жаңалықтарды қабылдап оны дұрыс қолдануға мұғалімдер маңызды да шешуші рөл атқаруы қажет.

Жалпы, біздің тәжірибелік-эксперименттік жұмысымыздың негізгі мақсаты – мұғалімдердің ғылыми-әдістемелік жұмыстарды атқарулары мен инновациялық әдістер мен теориялық іс-әрекеттерді түсініп және оларды сабақта орынды қолдана білуді үйрету.

Эксперименттік-тәжірибелік жұмысты өткізу кезеңінде Шымкент қаласындағы мектеп мұғалімдеріне сауалнама жүргізілді.

Мұғалімдерден тақырыпқа байланысты сауалнама жүргізілді. Сауалнама сұрақтарының нәтижесі бойынша мұғалімдердің 3,5% педагогикалық инновациялық, жаңашылдық, инноватиканың не екенін толық түсінбесе, 28,9% жаңа әдістерді өз сабақтарында қолдануды қажет етпейтіндіктерін, ал 28,1% жаңа әдістерді сабақтарында қалай қолдану керектігін білмейтінін көрсетті. Ал қалған 39,5% жаңа әдістерді өз сабақтарында табысты қолданып жатқанын көрсеткен.

Сол себепті зерттеу жұмысымыздың барысында Шымкент жоғары педагогикалық колледжінің кәсіптік оқыту саласындағы білім беру бағдарламаларының оқу үрдісіне «Кәсіптік білім беру мекемелеріндегі ғылыми-әдістемелік жұмыс» пәні оқу үдерісіне ендіріліп, осы тақырыпта оқу құралы әзірленді [4].

Осы пәннің оқу бағдарламасы мен оқу құралының негізгі мақсаты – кәсіптік білім беру жүйесіндегі педагогтардың әдістемелік қызметін дұрыс ұйымдастыра білу, инновациялық технологияларды енгізу арқылы техникалық және кәсіптік білімді жаңғырту. Кәсіптік білім жүйесін игерген маманды келешекте өндірістік – басқарушылық, маркетингтік, ғылыми – зерттеушілік және білім беру салалық қызметі түрлерін атқара алатындай, сонымен қатар жоғары оқу орындарында білімін жалғастырып, кемел келешектің зиялы әлеуеті қатарын толықтыратындай тұлға ретінде қалыптастыру заман талабы.

Ұсынылып отырған оқу бағдарламасында білім берудегі құзыретті тәсіл, модульдік білім беру бағдарламалары арқылы құзыреттіліктерді қалыптастыру, кәсіптік білім беру мекемелеріндегі әдістемелік қызметтің құрылымы, мазмұны мен ұйымдастырылуы, кәсіптік білім беру мекемелеріндегі оқытушылардың инновациялық іс-әрекеттерін жетілдіру, кәсіптік білім беру мекемелеріндегі жаңартылған білім және соқушылардың функционалды сауаттылықтарын қалыптастыру мәселелері жан-жақты зерттеліп, қарастырылған.

Инновациялық педагогикалық іс-әрекет негіздері бойынша бағдарламаның негізгі бөлімдері инновациялық бағытта ғылыми-әдістемелік жұмысты ұйымдастыру, ғылыми-әдістемелік жұмыстың мәні мен маңызы, инновациялық үрдістер, педагогтың инновациялық іс-әрекеті сияқты т.б. ұғымдарды ашуға бағытталған.

Курс бағдарламасы 150 сағатқа есептелген, теориялық және практикалық сабақтармен қатар тыңдаушылардың өзіндік зерттеушілік қызметін ұйымдастыруды талап ететін, одан арғы өзіндік жұмыс үшін әдістемелік және ғылыми негіз салатын біршама жалпылама теориялық сұрақтар шығарылады.

Сондықтан осы оқу бағдарламасының негізінде жасалған «Кәсіптік білім беру мекемелеріндегі ғылыми - әдістемелік жұмыс» атты оқу құралы техникалық және кәсіптік оқыту мамандықтарының бакалаврларына, техникалық және кәсіптік колледждердің оқытушылары мен студенттеріне және педагогикалық бағыттағы мамандықтардың бакалаврлары үшін арналған қажетті мәліметтерді қамтиды.

Сонымен қатар практикалық сабақтарда ғылыми-әдістемелік жұмыстардың алдыңғы қатарлы ойларын ұғыну, аналитикалық іскерлік пен концептуалды тәсілдерді білім берудегі ғылыми-әдістемелік жұмыстың әр түрлі түрлерін оқу негізінде қалыптастыруға жағдай жасайды. Семинар сабақтарында тыңдаушылар әртүрлі тұжырымдамаларды (топтық ойлау іс-әрекеті, дамыта оқыту, оқытудың ұжымдық әдісі т.б.әдістерді) талдау негізінде білім берудің жеке альтернативті үлгілеріне дәлелді баға береді.

Жалпы, тәжірибелік-эксперименттік жұмыс үрдісінде біз мынадай міндеттерді жүзеге асырдық:

- Мұғалімдердің ғылыми-әдістемелік жұмыстарды жүзеге асыру бойынша кәсіптік білім беру мекемелерінің білім беру тәжірибесінің нақты жағдайын көрсету, білім берудің гуманитарлық парадигмасының қазіргі заман талабы бағытында мұғалімнің ғылыми-әдістемелік жұмыстарын жүзеге асыру.

- «Кәсіптік білім беру мекемелерінде ғылыми-әдістемелік жұмыс» атты оқу құралы бойынша оқу бағдарламасын зерттеп талдау мен қабылдау.

- Педагогтың шығармашылық әлеуетін дамыту және көрсету үшін жағдай жасау, тәжірибелік-эксперименттік жұмыстарды ұйымдастыру және өткізу үшін мұғалімдерге жан-жақты ғылыми-әдістемелік көмек көрсету;

- Эмпирикалық материалдарды қортындылау және практика жұмыскерлері үшін ғылыми қортындылар мен кепілдемелерді қалыптастыру.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Поташник М.М. Управление современной школой (В вопросах и ответах): Пособие для руководителей образовательных учреждений и органов образования. - М.: Новая школа, - 1997. -352 с.
2. Азариашвили С.Г. Научно-методическая работа педагогов в совершенствовании образовательной системы в условиях малого города: дис. канд. пед. наук: 13.00.08 - Чебоксары, - 2000. - 152с.
3. Дудина Л.И. Управление научно-методической работой как фактор повышения профессиональной компетентности педагогов образовательного учреждения инновационного типа: дис.канд. пед. наук: 13.00.01.- Челябинск, 1996. - 185с
4. Конакбаева У.Ж., Коздибаева А. Кәсіптік білім беру мекемелерінде ғылыми-әдістемелік жұмыс. ҚР БҒМ РОӘК-нің М.Әуезов атындағы ОҚМУ-і жанындағы кәсіптік білім бағыты бойынша ОӘБ-ның «Оқу-әдістемелік секция баспаға ұсынған» белгісімен Кәсіптік оқыту мамандығының магистранттары мен бакалаврларына арналған оқу құралы. – Шымкент: Silkway халықаралық университеті, -2019. – Б.25-33

УДК 75.023.2

ТҮРКІЛЕРДІҢ ӘСКЕРИ ӨНЕРІНІҢ ДАМУЫ

Амирбек Ж., Гүлназ Д., Мадиреева А.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье представлено развития военного искусства у тюркских племен, раскрытие аспектов военной тактики и разведывательно – маскировочных элементах.

Summary: This article presents the development of military art among the Turkic tribes, revealing aspects of military tactics and reconnaissance and camouflage elements.

Жаппай көші-қон және, әрине, түркі тілдес халықтың Қазақстан аумағына Орта Азиядан келуі біздің дәуіріміздің бірінші мыңжылдығында басталды. Түркі тайпалары Амударияның төменгі ағысынан Солтүстік Моңғолияға дейін қоныстанды. Жергілікті үйсіндер мен кангюйлер тайпаларына жақын ерте феодалдық мемлекеттер құрылды. Ортағасырлық кезеңде тарихтағы түркі мемлекеттік бірлестіктері орталық орындардың бірін иеленді. Түркі қағандарының жаулап алу жорықтары жазба деректерде сақталған. Түркі текті билеушілері Сасани Иранмен, Эфталиттер патшалығымен соғыс ашып, өз билігін Ұлы Жібек жолының маңызды бөліктеріне таратып, Византиямен дипломатиялық қарым-қатынаста болды, араб жаулап алушыларына қарсы соғыстар жүргізді. Ежелгі түріктердің жоғары шеберлігін араб шежірешісінің «араб жіпке салғанша түрік 10 жебе салады» деген сөздері дәлелдейді.

Көне дәуір жылнамаларында көне түркі тайпалары арасында әскери шеберліктің дамуы қалай өткені туралы мәліметтер сақталған. Әскери қызмет, яғни («қан салығы») Түркі империясындағы ең маңызды және жалпы міндеттердің бірі болды. Көшпелілер өмірінде әскери дәстүрлердің маңызы зор болды. Сақ қоғамында қару алып жүру әрбір ер азаматтың міндеті болған, жауынгерді пышақпен тексеретін, пышақ отқа әкелгенде одан нәзік хош иіс пен қозы майының бір қабаты шығып тұрғаны жауынгер екенін айғақтайды. шайқаста бір күн де өткізген жоқ. Бұл дәстүр түріктер арасында үйсін қоғамында бай жылқышының артықшылығы болған кезде сақталған. Ерлердің ең басты міндеті отбасын, мал-мүлкін қорғау және соғыс кезінде қорғау болды. Түріктер үш жасынан бастап балаларын садақ атуға үйреткен. Көптеген құлдықтағы балалар да түркі әскерінің жауынгерлері болды, олар мамлюктер деп аталды, олар тек әскери қимылдарды ғана емес, барлау жұмыстарын жүргізуді де үйретті. Сондай-ақ көптеген түркі әйелдері тамаша атқыштар мен шабандоздар болған.

Территориялық-тайпалық принцип бойынша құрылған азиялық әскерлерді бөлу жүйесін түріктер пайдаланды. Әрбір руға қағанның жарлығы бойынша белгілі бір жер учаскесі бекітіліп, сол жерде жүруі тиіс еді. Мұндай рулардың әрқайсысында киіз үйлер арнайы әскери-территориялық қолбасшылардың бақылауында ондық, жүздік және сансыз рулар мен мыңдар болып біріктірілген. Жасақтардың ондыққа, жүздікке, мыңдыққа, тұманға (қараңғылық) бөлінуі түрік қағандарына аз уақыттың ішінде әскер жинап, қолбасшылық бөлімшелерін құруға мүмкіндік берді. Шақырылған әскерлер белгіленген азық-түлікпен, керек-жарақтармен және құрал-жабдықтармен қамтамасыз етілді. Әскер үйінің таратылуымен жасақтардың бір бөлігі жаңа соғысқа дейін таратылмай, жауынгерлік әзірлік жағдайында қалды, олар қағанаттың арнайы жасақтарының бір түрі, ұрыс тактикасын меңгерген күшті де батыл сарбаздар болды.

Түріктердің өмірінде әскери ақсүйектер үлкен рөл атқарды. Әскердің разылығын алмаған қаған тағында қала алмады. Бірақ сонымен бірге түркі

әскерлеріндегі тәртіптің негізі жоғарғы басшының (қағанның) даусыз билігі болды. Көсемнің туы тіккенше түріктерге майдан даласынан шығуға рұқсат етілмеді. Көсемнің өлуі немесе жеңілуі тудың кесіліп, әскердің жеңіліске ұшырауын білдіреді.

Аға офицерлерді тағайындауды қағанның өзі жасады. Бұл дәуірде тек жеке қасиеттер ерекше бағаланды - батылдық, батылдық, батылдық, төзімділік, физикалық күш, бұл белгілі бір жауынгердің көшбасшы рөліне жарамдылығын анықтады.

Түркі әскерінің бүкіл әскери даңқы тек түменнен тұрды, ол садақшылар мен шабандоздар деп те аталатын жеңіл және ауыр сауыттардан тұрды. Бұрынғының негізгі қаруы садақ пен жебе болды. Садақшылар шайқасқа бірінші болып шықты және әдетте ұрыста пайдаланылды.

Негізгі шабуыл қарулары қисық қылыштар мен шортандар болды, сонымен қатар әрқайсысында шайқас балта немесе сойыл болды. Бронды негізгі және барлық жабдықталған әскер жақын шайқаста қолданылды және түркі әскерінің соққылық тірегі болды. Жау шабуылына қолайлы жерде бірнеше қатарға тізілген ауыр аттар қалың бұқарасы, яғни түріктер қоян-қолтық ұрыс тәжірибесін де жинақтады. Түріктер ең алғаш қатты ер-тұрман мен үзеңгіні қолданып, салт аттының жауынгерлік қасиетін арттырған. Соғыс өнерінде түріктердің орны толмас еді және құпия барлау ерекше орын алды.

Құпия барлау үш түрге бөлінді: стратегиялық, тактикалық және әскери.

Стратегиялық барлау жаудың және оның одақтастарының экономикалық және әскери әлеуеті туралы ақпарат беруі керек еді, бұл соғысты дайындау және жүргізудің өзіндік стратегиясын жасауға мүмкіндік берді. Стратегиялық барлау міндетіне жау әскерін бұзу үшін жау жағына тыңшыларды енгізу де кірді. Барлаушылар наразыларды біріктірді, паракорлық оларды сатқындыққа көндірді. Кейбір жағдайларда олар өздерінің одақтастарына өзара сенімсіздік тудырып, рухани және физикалық қорқынышты қолданды.

Тактикалық барлау жау әскерінің жер бедері, қару-жарақтары, ұйымдастырылуы, тактикасы мен техникасы туралы қаражат жинаумен айналысты. Әскери барлау жау әскерлерінің қозғалысы туралы жедел ақпарат жинады.

Қыпшақтар. 11 ғасырда қыпшақтар тарихи аренаға шықты. Сол кездегі жазба деректерде қыпшақтар жерінің төрт ұлы өзеннің арасында орналасқаны айтылады: Сырдарияның батысында, Ертістің шығысында, Жетісудың оңтүстігінде, Еділдің солтүстігінде және деп аталған. Дашт-и. – Қыпшақ, яғни қыпшақтардың жері. Қыпшақ конфедерациясына Еуразия кеңістігіндегі түркі тілдес 92 тайпа кірді.

12 ғасырда. Қыпшақтар бүкіл әлемді: араб, парсы, славян, романо-германдықтарды қозғайтын айбынды күшке айналуға. 1071 жылы Кіші Азияға жеткен қыпшақтар Анатолий қаласын басып алды. 30 жылдан кейін қыпшақтар Карпат, Дунай, Балқанға жетті.

Кеңес тарихшысы Л.Гумилев еңбектерінде Еуразияның ең ірі екі этносы: қыпшақтар мен славяндардың бейбіт және әскери қарым-қатынастары туралы

көптеген мәліметтер бар. Орыс князьдері ішкі соғыстарда көшпелі жасақтарды жиі пайдаланды. Л.Гумилев «Менің атым еуразиялық» атты еңбегінде батыстан орыстарға алғашқылардың бірі болып көмекке келген неміс басқыншылары, шведтер Ресейді жаулап алу қаупі төнген тарихи оқиғаны суреттейді. , даланың көшпелілері болды. Тарихи деректерге сүйенсек, 1269 жылы Александр Невский қыпшақ әскери құрамаларының күшімен Новгород жерінде неміс крестшілерін талқандады [1-2].

12 ғасырдың басы түркі халықтарының моңғол жаулап алушыларымен күресімен ерекшеленді. Моңғолдардың Қазақстан жеріне алғаш рет келуі 1216 жылы Дешті Қыпшаққа қашқан меркіттерді қуып келе жатқан Шыңғыс хан жасақтары қыпшақ жасақтарына тап болған кезде тіркелді. Өздеріңізге белгілі, 1218 жылы Шыңғыс хан Қазақстан мен Орта Азияға басқыншылық жорықтар жасады.

Каир ханының қолбасшылығымен Отар тұрғындары 80 мыңдық әскерімен алты айға жуық қаланы қорғауға қолдау көрсеткені белгілі. Моңғолдарға бағынудан бас тартқан Сығнақ қаласы жеті күн бойы олардың қаласын қорғады. Қалалар алынғаннан кейін халық жойылып, қалалар жер бетінен жойылды. Қазақстанның оңтүстігіндегі тағы бір Ашнас қаласы да дәл осындай жағдайға тап болды. Қыпшақ бабаларының моңғол жаулап алушыларына қарсы жүргізген ерлік күресінің мысалдары бұл ғана емес. Бахман бастаған Батыс Қазақстандағы қыпшақтардың моңғолдарға қарсы соғыс қимылдарын қалай ұйымдастырғаны тарихтан белгілі. Көтерілістерді басу үшін моңғолдар үлкен әскерді тастады. Бахманның отряды қоршауға алынып, көтерілісшілер аяусыз өлтірілді, басшысы тұтқынға алынды. Моңғол ханы Мункенің тізе бұгу туралы бұйрығына Бахман мақтанышпен былай деп жауап берді: «Мен өзім көшбасшымын және өлімнен қорықпаймын. Мен тізерлеп отыратын түйе емеспін». Араб және қытай деректері бойынша қыпшақтар одан да кейін соғысқан. Тарихта «Қыпшақтар 1241-1242 жылдары моңғолдарға қарсы тағы да соғысты» деген деректер бар.

Моңғол жорықтарында түркі әскерлері де одақтас ретінде әрекет етті. Шыңғыс ханның Қытайды, Иранды, Хорезмді, Ресейді, Орталық Еуропаны, Балқанды, Жапонияны және Оңтүстік-Шығыс Азияны жаулап алуы кезінде Жетісудың далалық аймақтарының жергілікті тұрғындары моңғол әскерінің құрамында болды. Олардың көпшілігі моңғол әскерінің маңызды әскери басшылары болды. Мысалы, қарлұқ түріктері Қаратай мен қаңлы Есудар. Моңғол қарсыластарының әскерінде түріктер де соғысты. Мысыр мен Үндістанның мұсылман билеушілерінің ұландарының тірегі – моңғолдарға тұтқынға түсіп, осы елдерге құлдыққа сатылған қыпшақ түріктері болды. Олардың көпшілігі кейінірек маңызды әскери басшылар, тіпті билеушілер болды. Қыпшақ сұлтандарының Құтұз, Бейбарыс т.б. есімдері тарихқа белгілі. Дамаск тұсында Қыпшақ Ән-Насырдың басшылығымен Мысыр әскерлері моңғолдарды талқандап жеңіліске ұшыратып, моңғолдардың Мысырға үстемдік ету туралы талаптарын тоқтатты. Түркі билеушілері Илтомуш, Ұлық-

хан Ғияс ад-Дин Балбан, Кейкубад Үндістандағы моңғол жаулап алуларына нүкте қойды.

Профессор А.Қадырбаевтың пікірінше, «Моңғол дәуіріндегі әскери оқиғалардағы ортағасырлық Қазақстан көшпелілерінің түркі жауынгерлерінің аспектісі жалпы алғанда біржақты емес. Бір жағынан, түркі әскерінің дүниежүзілік жаулауларға қатысуы, ұлы қолбасшы Шыңғыс хан мен оның мұрагерлеріне әскери күш, адамнан зиялыға дейін әртүрлі ресурстар қажет болса, екінші жағынан, моңғолдардың бүкіл Еуразия құрлығын жаулап алуы, Көбінесе түркі жауынгерлерінің батыл қарсылығының арқасында сәтсіздікке ұшырады» [3-4].

Моңғол жаулап алулары және олардың зардаптары ортағасырлық Қазақстанның соңғы беттері. Шыңғыс хан империясы ыдырағаннан кейін (1260 ж.) Қазақстан аумағы Жошы мен Шағатай ұлысының құрамына енді. 13-19 ғасырларда қазақ жерінің тарихында Алтын Орданың алатын орны зор болды.

Түркі әскерінің тактикалық шайқастары мен ұрыс қимылдары олардың стратегиялық қару-жарағын, әскери қуатын, жауынгердің күш-қуатын және психологиялық көзқарасын жақсартуға мүмкіндік берді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Л. Гумилев «Древняя Русь и Великая степь». М., 2000. – С.387.
2. Рахманалиев Р. Империя тюрков. История Великой цивилизации. – М., С.20.
3. Вернадский Г. Монголы и Русь. М., 2013. – С.45.
4. Разина Е.А. История военного искусства VI XVI вв. М., С.202-249, С.244.

УДК 75.023.2

ВИЗАНТИЯ АРХИТЕКТУРАСЫ (XIV – XV ғ.)

Аужан Қ., Айсатова Ж.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье раскрываются элементы архитектурных сооружений Византии в XIV – XV вв. Приведены образцы, которые расположены по всей Европе.

Summary: This article reveals the elements of the architectural structures of Byzantium in the XIV-XV centuries. Samples are shown that are located throughout Europe.

14 ғасырда 1261 жылы Палеологтар әулетінің императорлары орталықтандырылған империяны қалпына келтіргенге дейін Византия қирандыларында бірнеше шағын мемлекеттер: Эпир деспоти, Требизон және Никей империялары құрылды. Бұл үш мемлекеттің көркем мәдениетінің табиғаты мен тағдыры әртүрлі болды.

Трабзон империясының өнері Коминий дәуіріндегі үлгілерді провинциялық қайта өңдеу болды. Оның архитектурасы тек дәстүрлі (Трабзондағы Аясофия шіркеуі, 14 ғасыр) және кескіндеме болды, бұл 13-14 ғасырларда Византияда да, көршілес елдерде де анықталған ізденістерден алшақ.

Эпир деспотының көркем мәдениеті сәл басқаша бейнені ұсынады. Мұндағы кескіндеме де өзінің консерватизмімен ерекшеленді, бірақ сәулет өнерінде ерекше ғимараттар жасалды. Артадағы Панагия Парагоритисса шіркеуі (13 ғ.), жоспары төртбұрышты дерлік үш қабатты ғимарат сыртқы жағынан зайырлы ғимараттарға ұқсайды. Консольдерге тірелген бағандармен бекітілген негізгі күмбез ғимаратты жоғарыдан төменге қарай өтетін жақсы профильді орталық кеңістікті қамтиды [1,2].

Византия өнерінің одан әрі дамуы үшін Никена империясының мәдениеті үлкен маңызға ие болды. Византия патриотизмінің орталығы болды. Мұнда Византия мәдениетінің құндылығы туралы түсініктер нығайып, 13 ғасырдың екінші жартысындағы өнердің жандануында маңызды рөл атқарған көне мұраларға көңіл бөлінді. Византия империясы. 13 ғасырда жасалған миниатюраларда Византия өнерінің жаңа өрлеуіне шабыттандырған принциптердің жетілгенін анық көруге болады.

Дегенмен 14 ғасырда қайта жанданғанын айта кеткен жөн. Византия өнері тек өзінің көркемдік дәстүрлерінен ғана емес, серпін алды. 13 ғасырда Византия да, Ресей де өз шекараларына басып кірген басқыншылардан қатты зардап шеккенде, Балқандағы славян халықтары Шығыс Еуропаның көркем өмірінде ерекше маңызды рөл атқара бастады.

Кескіндемеде, негізінен Сербияда, сонымен бірге Болгарияда да сол кездегі ескі канондар түбегейлі жойылды, кескіндердің өміршендігі артты, өрнектің динамизмі мен жарықтығы артты.

Осыған ұқсас құбылыстар сол кезде Қырымның оңтүстік-батысының таулы бөлігінде өмір сүрген шағын грек мемлекетінің кескіндемесінде байқалды. Он үшінші ғасырда. Мемлекет астанасы Дорос маңындағы үңгір храмдары иконографиялық және стильдік ерекшеліктері бар фрескалармен безендірілген, бұл оларды сол кездегі серб және болгар кескіндемесіне жақындатады. Ол динамикаға толы және сызықтардың мазасыз ырғағымен және жасыл, сары және қызыл реңктердің өткір үйлесімімен ерекшеленеді (Үш аттылы ғибадатханада), бірінен соң бірі ат үстіндегі үш қасиетті жауынгер. қарқынды. бет суреттерінде. Дәл осындай стильдік сипаттағы екінші ескерткіш - Успен шіркеуінің кескіндемесі.

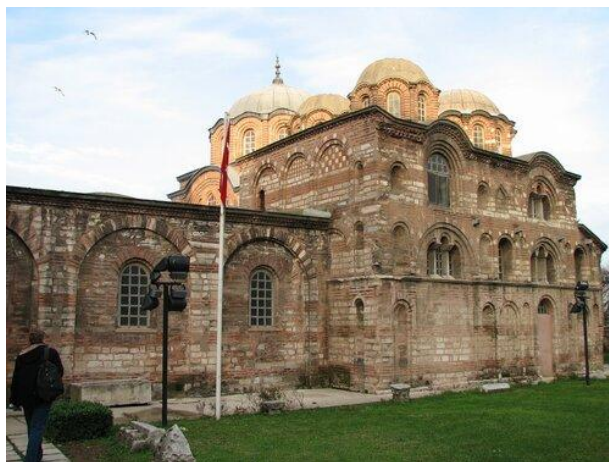
Балқандағы славян елдерінің кескіндемесінен басқа, оның сәулет өнері Византия сәулетінің, әсіресе болгардың кейінгі дамуында маңызды рөл атқарды, әйгілі картиналар сияқты әртүрлі, жанды және сәндік ғибадатхананы безендіруге құмар болды.

Византия өнері тарихындағы 1261-1453 жылдарды қамтитын және кейде Палеолог деп аталатын жаңа кезең Византиядағы феодалдық қатынастардың дағдарысымен сипатталды. Халықтың антифеодалдық қозғалысы Византия феодалдары ортақ тіл тапқан Батыстан жаңадан келген «латындарға» қарсы патриоттық қозғалыспен де байланысты болды. Әлеуметтік толқулар Византияның идеологиялық өмірінде көрініс тапты. Дінді ұтымды ету әрекеттері жасалды. Сонымен бірге нақты ғылымдарға қызығушылық дами бастады, көптеген математикалық трактаттар пайда болды. Он төртінші

ғасырдың басындағы өнерде. Нағыз талпыныстар жайылып, адамдық сезім мен ынта-ықылас білдірілді. Өнерлі өмірді бақылап, байыптап, көне мұраның қырсырын бойына сіңірді. Дегенмен, ортағасырлық көркем мәдениетте өзінің шыңында қала отырып, бұл реалистік тенденциялар феодалдық өнердің жойылуына әкелмеді. 14 ғасырдағы қуғын-сүргіннен кейінгі феодалдық реакция. Халық қозғалыстары, экономикалық құлдырау және азаматтық толқулар ертедегі жаңа буржуазиялық тәртіптің дамуына кедергі келтіріп, жаулап алуды алға тартты [3].

13 ғасырдың аяғынан . ғасырдың ортасына дейінгі сәулет өнері. Ол ескі құрылыстардың бағытын анықтады, осылайша ерекше түсіндірме алды. 13 ғасырдың екінші жартысы және 14 ғасырдың басын басып алған Константинопольдегі Паммакариста (Фетхие-Джами) шіркеуінің құрылысымен сипатталды (1-сурет), оның крест күмбезді түрі бар, бірақ ол болуы мүмкін еді. төрт бағанды қолданбай шағын күмбезді кеңістікпен жабылған. Ғимараттың сәндік аркалары мен бағаналары қызыл және ақ өрнекті қабырғалармен және ерекше барабандармен безендірілген.

Күмбездердің қабырғалары мен барабандарын пластикалық кесу немесе кірпіштен жасалған әсерлер көмегімен қол жеткізілген түрлі-түсті сәндік әрлеу өте тез тарала бастады. Архитектуралық тапсырыстардың жеке элементтерін жиі көруге болатын және олар негізінен сәндік мақсатта қолданылған, олар сәулеттік кескіннің табиғаты мен өзіндік ерекшелігін өзгертпеді және оның ұтымды реттілік принципіне кедергі келтірмеді.



Сурет 1- Константинопольдегі Паммакариста (Фетхие Джами) шіркеуі

14 ғасырда, атап айтқанда 1312-1315 жж. палеологиялық дәуірдің монументалды ескерткіші – Салоникидегі бес күмбезді Апостолдар шіркеуі ұсынылып, тұрғызылды, ол ежелгі уақытта Құдайдың анасы шіркеуі деп аталды, ал түрікше атауы Сууксу-Джами болды (2-сурет). Ғимараттың ортасында төртбұрышты дерлік бөлме биік барабандағы күмбезбен жабылған және сонымен бірге күмбез желкендермен нығайтылған, мұнда биік аркалар төрт еркін тұрған бағандарға тірелген. Оңтүстік және солтүстік-батыс

бағыттағы бұрыштарда тағы төрт күмбез орнатылған аласа айналма жол бар. Оны күмбезді бөлменің қабырғалары бөліп тұр [4].

Апостолдар шіркеуінің салтанатты және биік пішіні өзінің ерекше сұлулығымен ерекшеленеді, оның шіркеу бағандарынан айтарлықтай асып түсетін күмбезді аркалары және өте төмен айналма жолдың астындағы қабырғалардағы үш бөліктен тұратын терезелері ұшу сезімін береді. негізгі күмбездің биік барабаны. Сонымен қатар, жалпы алғанда, палеологиялық кезеңдегі шіркеу ғимараттарының эстетикалық әсері Комненос ғимараттарына тән жіңішке, қысқа, жоғары бағытталған формалардың әсерінен айтарлықтай ерекшеленетінін атап өткен жөн.



Сурет 2- Салоникидегі Апостолдардың бес күмбезді шіркеуі

Палеологиялық кезеңдегі шіркеулерде кең бүйірлік айналма жолдар, бұрыштық және бүйірлік бөлмелердегі кеңдік бар, бұл өз кезегінде күмбез асты кеңістігінің тік созылуын теңестіреді, мысал ретінде үлкен кеңдік пен үйлесімге ие интерьерді келтіруге болады. оның бейнесі келушінің сезімдеріне жақынырақ.

Апостолдар шіркеуінде бес күмбездің барабандары жалпақ ұзартылған доғасы бар жұқа сәндік бағандармен және апсистермен безендірілген терезе тауашаларының үш жиегімен бөлшектелген. Бұл элементтердің барлығы кірпіштің бай үлгілерімен аяқталады. Апсистің сыртқы безендірілуі, яғни оның қалауы тұтас ою-өрнек жолақ элементтерін құрайды. Ғимаратты безендірудің мұндай әдістері Болгария сәулетінде, мысалы, Месемврия шіркеулерінде қолданылатын әдістерге өте жақын (3-сурет).

Ірі монастырьларды құру кезінде сәндік-бейнелік ұстанымдар көрінді. 13-15 ғасырлардағы Пелопоннестегі Мыстра монастырь ғимараттарының мұндай элементі, яғни 13 ғасырдағы құрылымдар. негізінен крест жорықтары орындаған, керемет еркіндік пен жоспарлаудың табиғилығы, сәулет өнерінің қоршаған табиғатпен үйлесімін шебер тапты. Тайгета тау етегінің тік жартасты беткейінде шіркеу және зайырлы ғимараттар шашылып жатыр. Оларды үш түрге бөлуге болады:

Кернейлерде күмбезі бар ғимараттың бірінші түрі, Дафна типі деп аталатын Әулие Петр шіркеуі. Бронтохий монастырь кешенінің бөлігі болып табылатын 13 ғасырдың аяғында салынған Теодора.

Көптеген шіркеулер Евангелистрия, Әулие Петропавл сияқты жеке тіректері бар крест-күмбезді ғимараттың нұсқалары болып табылады. София - бұл екі шіркеу де 14 ғасырда салынған (4-сурет).



Сурет 3- Мессембрия шіркеулері. Әулие Майкл шіркеуі





Сурет 4 - Евангелист шіркеуі және Әулие Әулие шіркеуі. София

Пайдаланылған әдебиеттер мен әдебиеттер тізімі:

1. Эклога. Византийский законодательный свод VIII века. Вст. статья, перевод, комментарий Е. Э Липшиц. М., 2015.
2. Азаревич Д. История византийского права. 4.2. Ярославль 2017.352 с.
3. Азаркин Н.М. Всеобщая история юриспруденции. М.: «Юридическая литература», 2003.608 с.
4. Асмус В. Отношения государства по законам императора Юстиниана I (Великого)//Исторический вестник, 2019 № 2. С.85 92.

УДК 75.023.2

РИСУНОК ПО ГЕОМЕТРИЧЕСКИМ ЛИНИЯМ С ПРИМЕНЕНИЕМ ОСНОВ ИНЖЕНЕРНОЙ ГРАФИКИ

Ахатова А. Б.

Университет «Мирас», город Шымкент, Казахстан

Түйін: Бұл мақалада инженерлік графиканың негізін қолдана отырып геометриялық сызықтар бойымен сызуды зерттеу және практикалық қолдану туралы мәселе көтерілді. Әр түрлі жұптастыру мен масштабтау әдістері зерттелді.

Summary: In this article, the question was raised about the study and practical application of drawing along geometric lines using the basics of engineering graphics. Were investigated techniques of various types of pairing and scaling.

Технический чертёж - универсальный визуальный язык инженеров-проектировщиков, который может быть использован в разных технических сферах производства (промышленной механике, электротехнике, строительстве, архитектуре, легкой промышленности и электронике) для представления различных компонентов и их структуры. Это больше, чем просто создание картин или иллюстраций, оно использовалось для передачи идей и информации от одного проекта к другому. Технический чертёж использует обширный набор условных обозначений для очень точной передачи информации с минимальной двусмысленностью. Прежде всего, он передает всю необходимую информацию от инженера, который разработал деталь, до техника, который ее изготовит. Поэтому нужно понять и принять один из главных постулатов, это проектировщик создает чертёж для дальнейшего

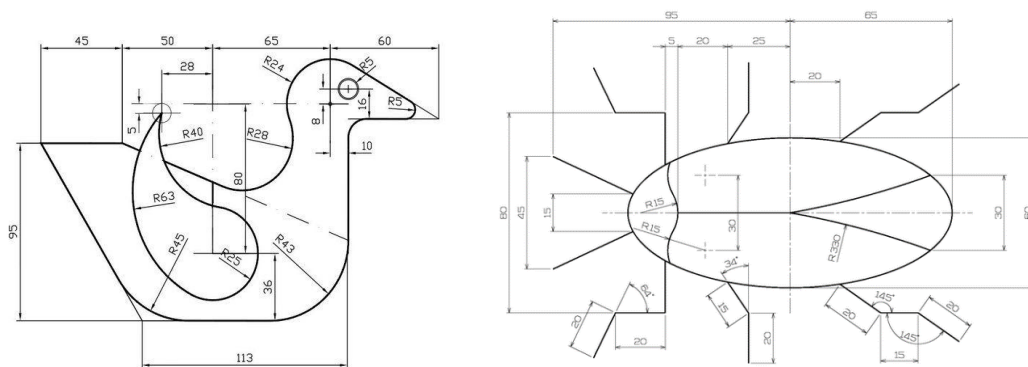
чтения, именно для тех, кто потом будет изготавливать по нему детали или собирать сам проект [1].

- материалы работы могут быть использованы на классных часах, мастер - классах, в дизайн – проектах, когда обучающиеся определяют какой профиль обучения выбрать для изучения;

Практическим результатом моей статьи может служить как сам материал, так и представленная концепция, а также практические работы.

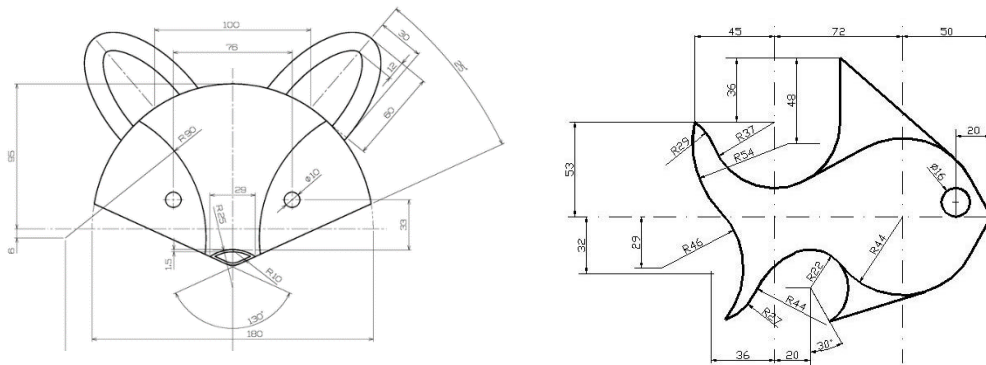
Задача - произвести практическое построение радиусографическим способом – ЖИВОТНЫХ, ПТИЦ.

Чтобы выполнять чертежи было проще, необходимо использование дополнительных построений. Вспомогательные построения являются полным аналогом тонких линий, используемых конструктором при проектировании. Средства построения вспомогательных прямых включают в себя дополнительные меры. Ввод вспомогательных прямых и связанные с ней графические приемы для построений. После выполнения вспомогательных построений и создания на их основе основных геометрических объектов, вспомогательные линии можно удалить, для целостности чертежа [3].



Забавный жук и уточка является героем песен, стихов, сказок. Можно

Начинающие проектировщики могут воспользоваться простым способом перенесения образа на формат А3, и провести разные графические методы построения.



На чертежах деталей размеры проставляются, исходя из предусмотренных ГОСТов, и из того, какими поверхностями данная деталь соприкасается с другими линиями. Это сказывается на выборе конструкторской базы [4].

464

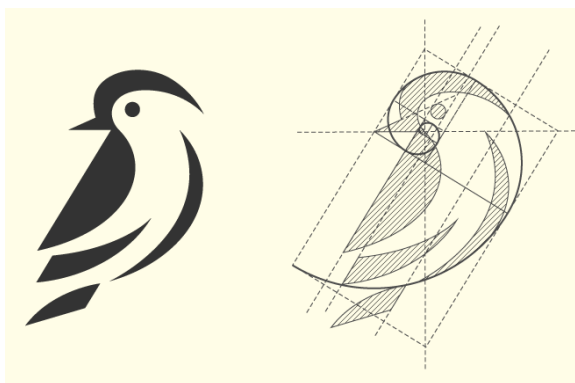


Рисунок 4 - Проект «Синица»

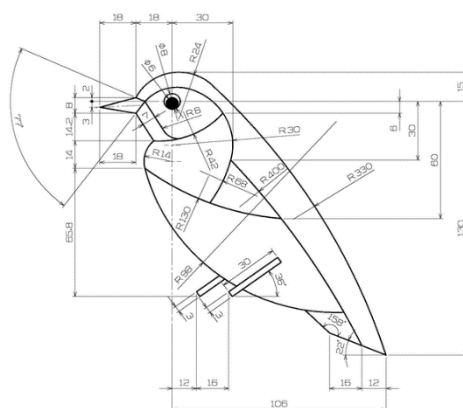


Рисунок 5 - Практическая работа «Синица»

Основной целью исследования было выяснить необходима ли инженерная графика к углубленному изучению, и для чего, показать роль графики при выборе профессии и в жизни будущего специалиста. Исследование можно считать эффективным, оно подтверждает, что графическая подготовка современного человека, одна из составляющих его профессионального будущего.

В процессе научно – практической работы и как следствии, выполненной статьи была изучена литература, интернет – ресурсы, спроектированы практические задания [5].

Данная научно – практическая работа может быть использована:

1. в проведении мастер – классов, обучающих вебинаров, в разных сферах дизайна, когда студент определяет направляющий профиль обучения.
2. учителям на уроках черчения: особенно в рамках целого познавательного раздела, чтобы ученики поняли и наглядно увидели о необходимости изучения этого предмета и знания, которые они получают, пригодится им в дальнейшей деятельности.

В ходе исследования темы, я узнала много нового об инженерной графике, его значимости в современном мире [6].

Своими знаниями я уже поделился на занятии по дисциплине «Инженерная графика». За изобразительное искусство и за графические проекты отвечают разные приоритеты нашего сознания и осмысления, поэтому у человека изначально заложена предрасположенность к определенному виду деятельности. Но, в то же время, графические навыки, полученные на занятии «Инженерная графика», помогают качеству графических работ в черчении, что является неотъемлемой частью обучения. А пригодиться в жизни может любой предмет, который изучается в вузе. И в этом смысле «Инженерная графика» – союзники.

Список использованной литературы:

1. Павлова А.А., Корзинова Е.И.: Технология. Черчение и графика. 8-9 классы/ Мнемозина 2018;
2. Учебник «Черчение 8-9 класс» Ботвинников А.Д., Вышнепольский И.С. 2004-2005;
3. Преображенская Н.Г. Черчение: образовательная область «Технология». Программа для общеобразовательных учреждений. М.: «Вентана-Граф», 2014;
4. «Методическое пособие по черчению» Степакова В.В. 2015;
5. Сборник заданий по техническому черчению для учащихся 8-9 классов. Подшибякин В.В. 2019
6. <https://ru.wikipedia.org/wiki>

ОӨЖ 7. 03

ВИНСЕНТ ВАН ГОГТЫҢ ШЫҒАРМАШЫЛЫҒЫ

Әбубәкірова А.

«Мирас университеті», Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье описаны знаменитые картины Ван Гога. Упомянуты его непризнанные труды.

Summary: This article describes the famous paintings of Van Gogh. His unrecognized works are mentioned.

Винсент Ван Гогтың қайғылы өмірі бүгінде адамдарға оның жұлдыздары мен күнбағыстарының жарқырауынан гөрі көбірек қажет болып көрінетін қандай да бір қасиетті аңыз ретінде танымал. Ван Гог өмір бойы тек бір картинаны сатты ("Красные виноградники в Арле"), және дәл жүз жылдан кейін Нью-Йорктегі Кристи аукционында оның "Доктор Гашенің портреті" 82,5 миллион долларға сатып алынды (суреттер арасындағы рекорд). Ван Гог күн сайын бір-екі сурет салған. Ван Гог тарихтағы соңғы шынайы ұлы суретші болды, басқаларға қол жетпейтін үлгі болды, оның жанқиярлық және батырлық өнері алау сияқты, кемпірқосақ сияқты, қазір адамзатты жарқыратады. Оның суреттері керемет, махаббат пен азапқа толы болды.

Ерте жылдар алдын: Ван Гог Голландиялық протестанттық шіркеудің пасторы Теодор Ван Гог (1822-85) мен Анна Корнелия Карбендус (1819-1907) отбасында дүниеге келген. Өкінішке орай, Винсент Ван Гог өмірінің алғашқы он жылы туралы іс жүзінде ештеңе белгілі емес, ал келесі бес жыл туралы аз мәлімет бар. Ван Гог екі жыл Зевенберген ауылындағы мектеп-интернатта, одан

кейін тағы екі жыл король II Вильямның орта мектебінде оқыды. 15 жасында, 1968 жылы Ван Гог мектепті тастап, ешқашан бұл оқуға оралмады.

1869 жылы Винсент Ван Гог өнер туындыларын сатумен айналысатын Gupil & Co компаниясының Гаага бөліміне жұмысқа кірді. Ван Гогтың отбасы ұзақ уақыт бойы өнер әлеміне қатысты болды-Винсенттің ағалары, Корнелиус ("Кордың ағасы") және Винсент ("Сент ағай") өнер туындыларын сатушылар болды. Суретшінің інісі Тео өзінің бүкіл саналы өмірін сол саудагер ретінде өткізді және осылайша Винсент суретшінің одан әрі өсуіне үлкен әсер етті [1].

Винсенттің өзі саудагер ретінде жақсы жұмыс атқарды және Gupil & Co компаниясында жеті жылдан астам жұмыс істеді. 1873 жылы ол Лондон филиалына ауыстырылды және суретші Англияның мәдени атмосферасына тез қызығады. Тамыз айының соңында Винсент 87 Hackford Road-қа көшіп, Урсула Лойер мен оның қызы Евгенийдің үйінен бөлме жалдады. Олар Винсент Евгенийге ғашық болған дейді, бірақ көптеген ерте өмірбаяншылар оны анасы Урсула деп қателеседі. Ондаған жылдар бойы жалғасып келе жатқан бұл атау шатасуына қоса, соңғы зерттеулер Винсенттің Евгенийге мүлде ғашық болмағанын көрсетеді, керісінше Каролин Хаанебик есімді неміс әйеліне ғашық болды. Іс жүзінде не болғаны белгісіз.

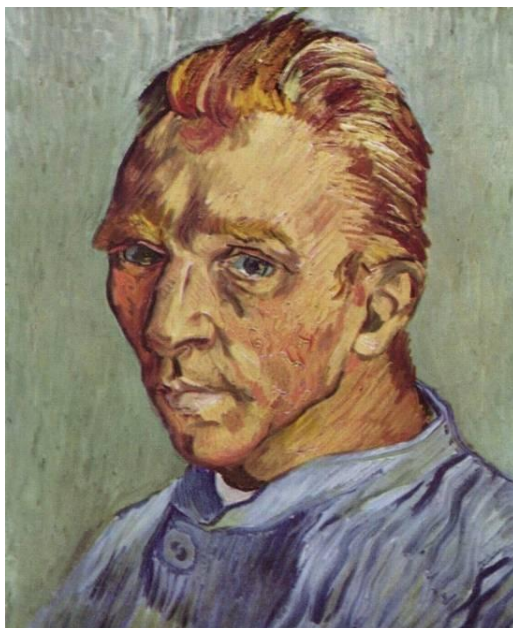
Винсент Ван Гог Лондонда тағы екі жыл қалды. Осы уақыт ішінде ол көптеген көркем галереялар мен мұражайларға барды. Мектептен бастап Лондонда оқуға деген құштарлығы бар Винсент Джордж Элиот және Чарльз Диккенс сияқты ағылшын жазушыларын ашады. Сондай-ақ, Ван Гогқа "Графика" сияқты журналдарда жарияланған ағылшын шеберлерінің гравюралары қатты ұнады. Бұл суреттер Ван Гог үшін шабыт көзі болды және оның әрі қарайғы жұмысына әсер етті.

Жылдар өте Винсент пен «Гупильдің» қарым-қатынасы барған сайын шиеленісіп, 1875 жылы мамырда ол фирманың Париждегі филиалына ауыстырылды. Бір жылдан кейін Винсент енді өз талғамына мүлдем сәйкес келмейтін картиналармен жұмыс істеуді ұнатпайтыны белгілі болды. Винсент 1876 жылдың наурыз айының соңында Гупиль галереясынан шығып, Англияға қайтып оралуды ұйғарды, онда ол екі бақытты жыл өткізді. Сәуір айында Винсент Ван Гог Рамсгейттегі Реверенд Уильям П.Сток мектебінде сабақ бере бастады. Ол 10 мен 14 жас аралығындағы 24 ұлдан тұратын сыныпты басқарды.

Бос уақытында Винсент көркем галереяларға баруды жалғастырды және ол жерден тапқан көптеген өнер туындыларына тәнті болды. Сонымен қатар, Винсенттің Библия кітапқа деген қызығушылығы артады және ол Евагелияны қайталап оқиды. 1876 жылдың жазы Винсент Ван Гогтың дінге деген көзқарасындағы бетбұрысты кезең болды. Ол діндар отбасында өскеніне қарамастан, осы уақытқа дейін ол өз өмірін Шіркеуге арнауды шындап ойлаған жоқ.

Айтпақшы, Ван Гог өз жұмысқа риза болмады, сондықтан ол өзінің ең танымал картинасы болады деп ойламады. Осыған қарамастан, ол ең танымал картиналардың біріне айналды. Нидерланд суретшісі бірнеше автопортрет жазды, бірақ ең танымал "Portrait de l ' artiste sans barbe" немесе "сақалсыз

Автопортрет"болды. 1998 жылы ол 71 жарым миллион долларға сатылды [2]. Бұл жұмыс бұрын - соңды сатылған ең қымбат жұмыстардың бірі (сурет 1).



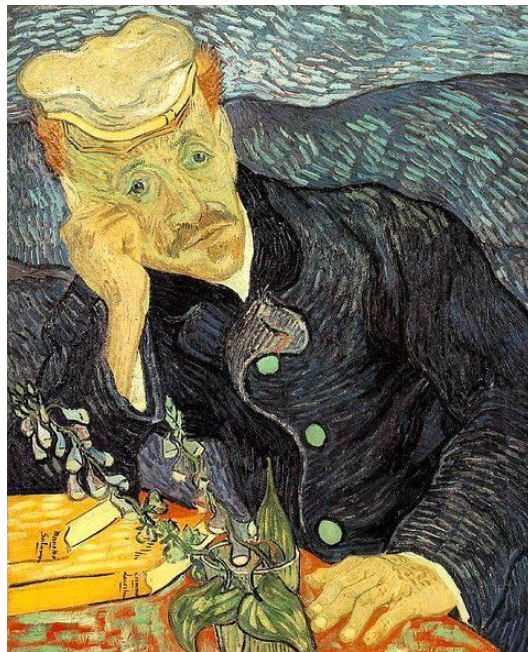
Сурет 1- Автопортрет без бороды

Күнбағыс бейнеленген картиналар сериясы өнер білгірлері арасында танымал. Күнбағыс Ван Гог суретінің өзіндік символына айналды. Бір қызығы, Ван Гог бастапқыда Пол Гогеннің келуіне арнап Арльдегі үйін безендіру үшін күнбағыс суретін салған. Айтпақшы, кейінірек Гоген олардың екеуін сатып алды (сурет 2).



Сурет 2- Подсолнухи

«Доктор Гачеттің портреті» картинасы Ван Гог 1890 жылы қайтыс болуынан аз уақыт бұрын салған. Онда суретшінің денсаулығын қадағалап отырған Пол Гачет бейнеленген (сурет 3). Гаче мырза, менің ойымша, мен немесе сіз сияқты ауру және қобалжыған, оның үстіне ол бізден әлдеқайда үлкен және бірнеше жыл бұрын әйелінен айырылған; бірақ ол өзінше дәрігер, сондықтан оның кәсібі мен оған деген сенімі оның тепе-теңдігін сақтауға көмектеседі. Біз онымен достасып үлгердік. Мен қазір оның портретін жасап жатырмын... – деп жазды Ван Гог.



Сурет 3- Портрет доктора Гаше

Мойындау: Көзі тірісінде ешқашан мойындалмаған Ван Гог оны қайтыс болғаннан кейін алады. Төменде осыны айғақтайтын кейбір фактілер ғана көрсетілген.

1961 жылы Оверс-сюр-Оизде Ван Гогқа (мүсінші - Осип Задкин) арналған мемориал ашылды.

1964 жылы Винсент Ван Гогтың құрметіне мемориал Винсент пен Теоның отаны Солтүстік Брабанттағы Грот-Зундертте ашылды. Бұл сонымен қатар франко-орыс мүсіншісі Осип Цадкиннің жұмысы.

1973 жылы Нидерланды үкіметі салған және сәулетшілер Геррит Томас Ритвельд, ван Диллан және Ван Трихт жобалаған Винсент Ван Гог ұлттық мұражайы Амстердамда ресми түрде ашылды. Мұражай мемлекеттік және муниципалдық мұражайлардың ғимараттарының арасында орналасқан. Мұражай коллекциясында Ван Гогтың 207 картинасы мен 600-ге жуық суреті, сонымен қатар суретшінің өзі, оның отбасы және замандастары туралы кең деректі материал бар.

1990 жылы суретшінің қайтыс болғанына 100 жыл толуына орай Винсент Ван Гогтың ұлттық мұражайында суретшінің 120 картинасы қойылған көрме ашылды. Сонымен бірге Ван Гогтың 250 суреті Оттерлода Крёллер-Мюллер мұражайында көрмеге қойылды. Екі көрме де 30 наурызда (Винсенттің туған күні) ашылып, жұмысын 29 шілдеде (қайтыс болған күні) аяқтады.

Теоға жазған соңғы хатында Винсент өзінің балалары болмағандықтан, суреттерін ұрпақ деп санайтынын мойындады. Бұл туралы ой елегінен өткізе отырып, тарихшы Саймон Шама «шынында да бала - экспрессионизм және көптеген, көптеген мұрагерлері бар» деген қорытындыға келді. Шама Виллем де Кунинг, Ховард Ходжкин және Джексон Поллокты қоса алғанда, Ван Гог стилінің элементтерін бейімдеген суретшілердің кең ауқымын атап өтеді. Fauves, Die Brücke тобының неміс экспрессионисттері және басқа да ерте модернистер сияқты түс ауқымын және оны пайдалану еркіндігін кеңейтті. 1940 және 1950 жылдардағы дерексіз экспрессионизм ішінара Ван Гогтың кең, ым-ишаралық штрихтарынан шабыттандырылған деп саналады [3]. Міне, өнертанушы Сю Хаббард Винсент Ван Гог және экспрессионизм туралы былай дейді: «XX ғасырдың басында Ван Гог экспрессионистерге сыртқы үстірт көзқарастан шығып, шындықтың мәніне тереңірек енуге мүмкіндік беретін жаңа бейнелеу тілін берді. Дәл осы сәтте Фрейдтің де қазіргі заманғы концепцияның –санадан тереңдігін ашуы кездейсоқ емес. Бұл әдемі зияткерлік көрме Ван Гогқа қазіргі заманғы өнердің бастаушысы - заңды түрде тиесілі орынды береді».

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

- 1.Ван Гог. Письма / Пер. с голл. - Л.-М., 2016.
- 2.Стоун И. Жажда жизни (книга). Повесть о Винсенте Ван Гоге. Пер. с англ. - М.: 2018.
- 3.Constantino Porcu Van Gogh. Zijn leven en de kunst. (из серии Kunstklassiekers) - 2004.

ОӘЖ 574.48

ДИЗАЙН - ЖОБАЛАУ ҒЫЛЫМЫНЫҢ САЛАСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

Әлімжан Д.Б., Максұт Ә.Е., Киблаш Б.С.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Дизайн - творческая деятельность, целью которой является определение формальных качеств промышленных изделий

Summary: Design is a creative activity whose purpose is to determine the formal qualities of industrial products

Қазіргі заманғы дизайн жағдайының ерекшелігі, ең алдымен, бұл ондағы конструкторлық бөлімдер жоғары дамыған, әдістемелік бөлімдер әлдеқайда әлсіз, ғылым енді ғана дами бастады. Бірақ, жоғарыда айтылғандай, ғылым дамымай, дизайнның өзін одан әрі дамыту мүмкін емес. Сондықтан оны тезірек салу қазіргі басты міндет.

Бірақ мұндай тілектер ғылым дамуының өте баяу қарқынына негізделген. Соңғы уақытқа дейін ғылымдар саласы мен ғылыми пәндер ғасырлар бойы

қалыптасып отырды. Бұл табиғи және негізінен стихиялық процесс болды. Кез келген ғылымның жасанды құрылысы немесе құрылымы туралы мәселені көтеру мағынасыз болды, өйткені бастапқыда ғылымдардың нақты үлгілері болмаған, ал кейін бұл үлгілер пайда болған кезде олардың элементтері, құрылымы, функциялары туралы жеткілікті хабардар болған жоқ. Бірақ қазір жағдай өзгерді [1].

Біріншіден, дизайнның өзі оның ғылымы табиғи түрде қалыптасып, негізделу үшін бір ғасыр күте алмайды. Ол ең көп дегенде екі-үш онжылдықта салынуы керек. Және бұл бізді тапсырманың өзіне жаңа көзқараспен қарауға мәжбүр етеді. Дизайн ғылымы инженер-конструктор көлік құрастыратындай құрылуы керек. Бұл үшін және бұл жерде ешбір инженер немесе конструктор секілді ғылым жобалануы керек.

Бүгінгі күні бұл сұрақтың негізгі тұжырымы емес, енді бос армандар емес, өйткені ғылымдардың және бүкіл адамзат ойлауының табиғи дамуының бұрынғы тарихы бізге өзімізді бағдарлай алатын және соған сәйкес жобаларды құра алатын үлгілерді берді. Бүгінгі күні бізде ғылымдардың стандарттары және олардың көптігі сонша, біз оларды арнайы ғылыми зерттеулер барысында талдай аламыз, олардың элементтері мен фрагменттерін бөліп аламыз, олардың құрылымын сипаттай аламыз және осының барлығының арқасында біз не істей алатынымызды алдын ала біле аламыз.

Компьютерлік өнер (сонымен қатар цифрлық өнер, диэдрлік өнер) – ақпараттық (компьютерлік) технологияларды пайдалануға негізделген шығармашылық қызмет, оның нәтижесі цифрлық түрдегі өнер туындылары болып табылады [2].

Қазіргі заманғы компьютерлік дизайн жобалау жобаларын сапалы жаңа кезеңде жүзеге асыруға мүмкіндік береді. Сызбаны, кеңістіктік модельді, визуалды кескінді, диаграмманы, кез келген есептеулерді құру - бұл кез келген кезеңді компьютерлік бағдарлама орындауға болады.

Түрлері:

Веб-дизайн – веб-сайттар немесе веб-қосымшалар үшін веб-пайдаланушы интерфейстерін жобалау.

Компьютерлік графика – компьютерлер екі сурет синтезінің де құралы ретінде пайдаланылады; нақты дүниеден алынған көрнекі ақпаратты өңдеу.

3D модельдеу - ең бастысы үш өлшемді объект: қажетті түсіру бұрышы бар фотосурет немесе үш өлшемді графикалық бағдарламада модельденген нысан (3D MAX, Arhcad).

Компьютерлік дизайнды кеңінен қолдану:

1. Кітап макеттері мен иллюстрациялары;
2. Жарнамалық-ақпараттық плакаттар;
3. Ашық хаттар мен пошта маркаларына арналған графикалық шешім;
4. Компанияның корпоративтік стилі және оның негізгі элементі логотип болып табылады;
5. Жарнамалық полиграфиялық өнімдер;
6. Кәдесый өнімдері;

7. Интернет сайттары.

Ғылыми-техникалық прогресті қозғайтын ғылыми жаңалықтар мен жаңа математикалық формулалардың маңыздылығы сөзсіз маңызды. Бірақ мұндай ашылулардың адам тәжірибесінен ажырағысыз болып қалғанын да ескеру қажет. Барған сайын адам тәжірибесі өнермен байланысты, сондықтан екі гипостазаның үйлесуі көбінесе адам миының екі жағынан туатын жаңалықтарға әкеледі.

Бір қызығы, бұл мүлдем жаңа идея емес. Леонардо да Винчи сияқты өткендегі ең ықпалды тұлғалардың бірі суретшілер мен ғалымдарды біріктірді. Олар өздерінің көркемдік қабілеттерін қоршаған әлемдегі ғылыми қағидаларды түсінуге көмектесу үшін пайдаланды. Мысалы, Леонардо да Винчидің суреттері оның өнер мен ғылымның бірегей үйлесімі жаңашыл ойлауды қалай тудыратынын тамаша түсінгенін көрсетеді!

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Адамс Ш. Словарь цвета для дизайнеров / Ш. Адамс. — М.: КоЛибри, 2018. — 272 с.
2. Алексеев А. Г. Дизайн-проектирование. — М.: Юрайт, 2020. — 91 с.

ОӘЖ 745.749

ҚҰММЕН СУРЕТ САЛУДЫ ҮЙРЕНУДІҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ ЖӘНЕ ЕРЕКШЕЛІГІ

Әсілтай Н.Ү., Сағынтай Д.Н., Сейдулла Ә.М.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Рисование песком сегодня считается нетрадиционным направлением изобразительного искусства.

Summary: Sand painting today is considered an unconventional area of fine art.

Құм – құрылыста, шыны өндірісінде кеңінен қолданылатын кең таралған материал, оның үстіне шығыс кофесі дайындалады. Таныс әрі қолжетімді болғандықтан, оны өнер мен шығармашылыққа байланысты күдіктену қиын. Дегенмен, бұл табиғи байлықтың терең мәні бар.

Жартастағы суретке дейін де адамдар құмға сурет сала бастады, ең жақын тұрған кеңістікте әрқашан қолында болатын құрал – саусақ, бұтақ, таяқша. Құмнан жасалған суреттер өнер ретінде Солтүстік Америка үндістерінің ең үлкен тайпасы Навахо тайпасының өмірінің бір бөлігі ретінде танымал.

Тақ және тибет монахтары мандала деп аталатын суреттерді орналастыру үшін түрлі-түсті құмды пайдаланады. Мандалаларды жасаудың ежелгі, әдемі және ерекше өнері монахтарды кішіпейілділік пен шыдамдылыққа үйретеді, сонымен қатар олардың ерік-жігерін жаттықтырады. Буддистік монахтар бұл мандалаларды тиісті рәсімге, кейде бірнеше күн бойы дайындайды, содан кейін оларды жояды. Жаратылыс және жойылу процесі әлемнің тұрақты еместігін білдіреді. Мұндай күрделі үлгілерді жасау үшін буддистер басқа мәдениеттердегідей саусақтарды пайдаланбайды, олар арнайы жұқа металл түтіктерді пайдаланады [1].

1300 жылдан астам уақыт бұрын Жапонияға «Бонсеки» өнері Қытайдан келген, ол теңіз немесе тау пейзаждарын қара лакпен қапталған науаға әртүрлі ұнтақталған ақ кварц пен әртүрлі калибрлі тастарды пайдалана отырып бейнелеуден тұрады. Суретші көптеген сағаттар бойы қауырсындармен, өткір ағаш таяқтармен және қалақтармен қаруланып, құмнан сюжетке қажетті фигуралар мен пішіндерді қалыптастырады. Бір абайсыз тыныс, ыңғайсыз қозғалыс және сурет үмітсіз бұзылады. Бонсактар уақытша композициялар болып саналады.

Сіз кез келген жастағы балалармен құмсалғышта немесе планшетте түзету және білім беру ойындары мен жаттығуларын өткізе аласыз.

Құм ойындарын ұйымдастырудың бірінші кезеңі индикативті болып табылады. Педагог балаларды құмсалғышпен таныстырады. Балалар құмсалғыштың өзін (оның пішінін, түсін, құмсалғыш жасалған материалды) мұқият қарап шығады, олар аспанның, судың және жердің символдық белгісіне ерекше назар аударылады (құмсалғыштың бүйірлері көк, аспан сияқты, түбі теңіздегі су сияқты көк) [2].

Құм жәшігіндегі мінез-құлық ережелері хабарланады:

1. Құмды жәшіктен әдейі лақтырмаңыз.
2. Құмды басқаларға лақтырмаңыз немесе аузыңызға алмаңыз.
3. Сурет салғаннан кейін Құм Ертегіге барлық ойыншықтарды өз орындарына қоюға көмектесу керек.
4. Құмда сурет салғаннан соң кейін қолды жуыңыз.

Сонымен, балаларды құммен сурет салуға үйрету жұмыстары кезең-кезеңімен жүргізіледі. Бастапқы кезеңде мұғалімнің негізгі міндеті қызығушылық пен жағымды эмоцияларды ояту, содан кейін ойын жаттығулары мен оқыту әдістері арқылы алынған дағдыларды дамыту және бекіту. Оқудың бастапқы кезеңін сәтті аяқтағаннан кейін және құммен жұмыс істеу дағдыларын меңгергеннен кейін сіз асқынуларға көшуге болады [3].

Құмды кескіндеме бүгінгі күні бейнелеу өнерінің дәстүрлі емес саласы болып саналады. Бұл бағыт кез келген континентте өте танымал. Балаларға арналған ең қарапайым құм шоуы да қызықтырады. Суретшілер жарқыраған әйнектегі құмның көмегімен әдемі музыкаға сиқырлы метаморфозаларды шығарғанда таң қалдырады. Құммен сурет салу сабақтары бала үшін өте пайдалы және пайдалы әрекет болуы мүмкін. Құмды кескіндеме түріндегі бейнелеу өнері ойлау мен зейінді, тактильді сезімталдықты, кеңістікті қабылдауды, сонымен қатар қиял мен қиялды айтпағанда, саусақ моторикасын өте тез дамытады.

Осының барлығы үйлесімді дамуына ықпал ете отырып, баланың жеке басын дамытады. Құмға сурет салу қоғамға бейімделу қабілетіне, зерттеушілік қызығушылығына, танымдық белсенділігіне жақсы әсер етеді. Қазірдің өзінде мүлдем жаңа бағыт бар - құм психокоррекциясы және психотерапия, үш онжылдық бұрын пайда болды (сурет 1).



Сурет 1 - Әйнекке құмнан салынған сурет түрлері және бейнесі

Өмірдің заманауи қарқынымен бейнелеу өнерінің әртүрлі түрлерінің көмегімен депрессияны болдырмау, психологиялық күйзелістен арылу, қорқыныш пен фобиядан арылу, ішкі әлемді үйлестіру өте маңызды. Құм барлық жағымсыз эмоцияларды «негіздейді», өйткені ол медитативтік материал. Физикалық және эмоционалдық процестерді тұрақтандыру үшін бір сағат құммен сурет салу жеткілікті.

Үйде құмға сурет салуды үйрену үшін мыналар жеткілікті:

- құм (қарапайым болуы мүмкін), пеште 2 сағат бойы кальциленген;
- сурет салуға арналған үстел;
- әдемі, әрі ыңғайлы артқы жарық.

Сарапшылар мұндай сабақтарды гиперактивті және шамадан тыс қозғыш балаларға ұсынады. Осындай мінезді балалар ғана өзінің де, адамдардың да сезімін түсіне алады. Уақыт өте келе, құмға белсенді сурет салу арқылы бала салмақты, икемді, көпшіл болады және олардан басқаларға қарағанда көбінесе шығармашылық адамдар шығады. Ең түрлі-түсті сызбалар әртүрлі реңктердің, өлшемдердің және пішіндердің өрескел өзен және теңіз құмын пайдалану кезінде алынады. Құмдағы суреттер - ұмытылмас және жарқын әсерлер.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Игра с песком. Практикум по песочной терапии / Грабенко Т.М, Зинкевич-Евстигнеева Т.Д.- СПб.: Речь, 2015. - 256 с.
2. Песочная терапия в развитии дошкольников / Сапожникова О., Гарнова Е. – СПб.: Сфера, 2014-64 с.
3. Человек, играющий в песок. Динамичная песочная терапия / Эль Г.Н. – СПб.: Речь, 2010 - 208 с.

ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИДІҢ ШЫҒАРМАШЫЛЫҒЫ

Базарбай А.

«Мирас университеті», Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье описаны всемирно известные картины Леонардо да Винчи. Рассказывается о том, каким он был человеком и о его вкладе в науку.

Summary: This article describes the world-famous paintings by Leonardo da Vinci. It tells about what kind of person he was and about his contribution to science.

Ренессанс титандарының арасында Леонардо Да Винчи бірінші орынға ие. Пулемет, акваланг, танк, дельтаплан, машина, тікұшақ, парашют... Осы логикалық қатарды жалғастыруға тырыссаңыз, білімді адам сөзсіз: Леонардо да Винчи. Ғаламшар тарихында дәл осындай эпитеттермен сипатталатын тағы бір адамның болуы екіталай: өнертапқыш, суретші, анатомист, музыкант, сәулетші, мүсінші, инженер, данышпан, көреген, ақын.... Оның өнертабыстары өз уақытынан жүздеген жылдар бұрын болды. Оның өмірі жұмбақ, кейбір шығармалары әлі күнге дейін таң қалдырады [1].

Кескіндеме: Леонардоның көптеген ғылыми зерттеулеріне қарамастан, оның ғалым және өнертапқыш ретіндегі даңқы 400 жылға жуық уақыт бойы адамзаттың ақыл-ойы мен қиялын баурап алыды. Оның картиналары өнердің ең жұмбақ туындылары болып қала береді. Леонардо кескіндемені қолданбалы ғылымның бір саласы деп есептеді. Да Винчи шығармаларын ерекше ететін көптеген факторлардың ішінде бастыларының бірі - шебердің өз жұмыстарында қолданған инновациялық әдістері мен тәжірибелері, сонымен қатар анатомия, ботаника, геология, оптика, тіпті адам жанын терең білу. Ол жасаған портреттерге қарап, біз шынымен де суретші ғана емес, адам тұлғасының эмоционалдық құрамдас бөлігінің физикалық көрінісін түсіне білген мұқият бақылаушы, психологты көреміз. Да Винчи мұны өзі түсініп қана қоймай, сонымен бірге бұл білімді фотографиялық дәлдікпен кенепке беруге мүмкіндік беретін әдістерді тапты. Сфумато мен хиароскуроның теңдесі жоқ шебері Леонардо да Винчи өзінің білімінің бар күшін ең атақты туындыларын – «Мона Лиза» мен «Тайную вечерю» салды (сурет 1, 2).

Леонардо бейнелеу үшін ең жақсы кейіпкер - дене қозғалысы оның жанының қозғалысына сәйкес келетін адам деп есептеді. Бұл сенімді да Винчидің шығармашылық кредосы деп санауға болады. Оның шығармаларында ол өзінің бүкіл өмірінде тек бір ғана ер адамның портретін салып, әйелдерді модель ретінде, эмоционалды тұлғалар ретінде жақсы көретіндігімен бейнеленген [2].

Бірінші флоренциялық кезеңдегі шығармаларда жалпылауға ұмтылу, қысқа сөйлеу, адам бейнесіне шоғырлану, бейнелердің толықтығының жаңа дәрежесімен ерекшеленетін жаңа көркемдік стиль ерекшеліктері қалыптасады;

пішіндерді жұмсақ модельдейтін және оларды кеңістіктік ортамен біріктіретін хиароскуро маңызды рөл атқара бастайды (сурет 3).



Сурет 1 - «Мона Лиза»



Сурет 2 - «Тайную вечерю»



Сурет 3 - «Мадонна Бенуа»

"Мадонна Бенуа" - бұл жас туынды, бірақ жас суретшінің шығармашылық дамуы кезінде бұл кездейсоқ емес. (Сурет 3) Суреттің керемет құрамы. Жас ана орталық осьтен сәл солға (көрерменнен) орналасқан, бірақ бұл орын ауыстыру нәрестенің денесі мен басының үстіне қойылған терезе арқылы өте жақсы өтеледі. Картинаның композициялық және идеялық орталығы үш қолдың тоғысуы: ұл баланың екі томпақ қолы және гүлді сабағынан ұстаған ананың нәзік, бойжеткен қолы, оған Мадонна мен әйелдің ілтипатпен қарауы. Гүлді ыңғайсыз ұстағысы келген сәбидің байыпты көзқарасы бейнеленген.

Жарық түсетін жердің өзгеруі нәтижесінде өзгертін жарық пен көлеңкенің әртүрлі әсерлерін және осы жарықтың табиғатын зерттеу және бейнелеу жас Леонардоны суретші ретінде де, зерттеуші ретінде де қызықтырады және көрініс табады. Қазірдің өзінде оның алғашқы жұмыстарында, оның ішінде «Мадонна Бенуа» ... Мұнда суретші әлі толық көрсетілмеген пішінде болмаса да, беттер мен дененің жалаңаш бөліктеріне жарықтан көлеңкеге өтетін, көзге әрең қабылданатын ауысуларды қолданады, бейнеленген көріністі нәзік, балқып тұрғандай етеді [3].

Леонардо картиналардан басқа, осы кезеңде эскиздермен айналысқан. Бұл эскиздер Виндзор, Оксфорд, Венеция және т. б. Леонард суреттерінің коллекцияларында өте көп сақталған (сурет 4).



Сурет 4- «Гроттағы Мадонна»

Леонардо да Винчидің Миландық кезеңдегі бірнеше картиналары оның ең маңызды жұмыстарының бірі болып табылады. «Гроттағы Мадонна» (шамамен 1483 ж., Париж, Лувр) құрбандық үстелі - бұл Ренессанстың типтік терезесін еске түсіретін форматтағы үлкен картина: жоғарғы жағында дөңгелектенген тіктөртбұрыш (сурет 4). Бірақ Леонардоның «терезесі» арқылы біз жартылай қараңғы сталактитті гротқа қараймыз, онда кеңістік біркелкі тереңдікте дамып, бір жазықтықтан екінші жазықтыққа сезілмейтіндей ағып, үңгірден жарықтың шығуына әкеледі. Кескіндеме суретшінің таңдаған мотивінде ерекше - Мадоннаның нәресте Христоспен, шомылдыру рәсімін жасаушы Иоаннмен, ғажайып өткір жартастары бар гроттоның ымыртындағы жас қанатсыз періштемен тыныш жалғыздығы. Олардың фигуралары қайта өрлеу дәуірінің композициялық шешімдері үшін классикалық болып табылатын пирамидаға жазылған, бұл композицияға анық оқылатындық, байсалдылық, тепе-теңдік береді; сонымен бірге бізге қараған періштенің көзқарасы, ым-ишарасы, басының бұрылуы, сұқ саусағы көрерменді қызықтыратын ішкі қозғалысты, ырғақтардың циклін жасайды, оны әрбір кейіпкерге қайта бұруға мәжбүр етеді және тағы да құрметті психикалық шоғырлану атмосферасына толы. Картинада маңызды рөлді саңылаулар арқылы гроттоның ымыртына еніп, түтін хиароскуро - «сфумато» тудыратын, Леонардо терминологиясында, ол «бет әлпетін жасаушы» деп атаған. " Жұмсартатын, контурларды және пішіндердің бедерін түсіретін сфумато балалардың жалаңаш денелерінің нәзіктік пен жылулық сезімін тудырады, Мадонна мен періштенің әдемі жүздеріне нәзік руханият береді.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

- 1.Дмитриева Н.А. Краткая энциклопедия искусств. Вып.1: От древнейших времен по XVI век. Очерки. - 4-е изд., стереотип. - М.: Искусство, 2015.
- 2.Дживелегов А. Леонардо да Винчи. Изд. 3-е. - М.: «Искусство», 2019.
- 3.Лазарев В.Н. «Леонардо да Винчи - художник». – М: «Знание», 2012 г. - 32 с.

ӘСКЕРИ ЕНЕ ТҮРІК ҚАРУЫ

Гүлназ Д., Мадиреймова А., Амирбек Ж.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье приводится арсенал тюркского оружия, их отличительные черты и соответственно способы применения в бою.

Summary: This article provides an arsenal of Turkic weapons, their distinctive features and, accordingly, methods of application in battle.

ХІІ ғасырда қазіргі Жетісу жерін мекендеген түркі тектес көптеген тайпалар Түрік қағанатын құрады. Бумын қаған бастаған жужандардың қамытын ұстаған түркілер 12 ғасырдың басында жужандарды толығымен талқандап, өздерінің дербес түрік мемлекетін құрды. Кезінде Бумын қағанның інісі Истеми түріктердің батыс жеріне әскери шабуылын ұйымдастырып, Батыс Түрік қағанатын құрды. Орта Азия мен Оңтүстік Қазақстан аумағы, Жетісу облысы бір саяси құрылымды құрап, қағанаттың негізгі орталығы болып Шу өзенінің жағасында орналасқан Суяб қаласы тағайындалды [1].

Ежелгі Қытай жазба деректерінде жужандардың қамытын ұстаған түркілердің темірден түрлі бұйымдар жасағаны айтылады. Археологиялық олжалар ескерткіштердегі металлургиялық элементтердің 12-14 ғасырларға жататынын көрсетеді. Ежелгі түріктер арасында металлургияның дамуы қару-жарактың негізгі элементтеріне айналды. Қару-жарак жасады, жебе, ер-тұрман, қаңқа, найза жасады.

Шабуыл қаруы. 12-14 ғасырларда көшпелі халықтар арасында ғұндардың жетілдірілген техникалық үйлесімді садағын жасау барысында мүлде жана садақ түрі пайда болды, оны шартты түрде «түркі садақ» термині деп атады. Түркі садағында екі жұп шеткі пластиналар және үш орта сүйек тақталары болды - екі бүйірлік, доға тәрізді немесе трапеция тәрізді және бір фронтальды, тікбұрышты.

Ғұндардан түркі садақтарының айрықша белгісі садақтың иығының ішкі жағында дәл сол сүйек тақтасының болуы және оның серпімді күшін қолдануы болды. Түрік садақтары сүйек жабындарына тән орналасуымен 7 түрлі болуы мүмкін [2]. Әртүрлі орналасқан сүйек жабындары және олардың сол кездегі құрамы көбінесе әртүрлі түркі тайпалары қолданған садақтардың этникалық ерекшеліктерімен байланысты. Түркі садақтың ұзындығы 120-140 см болды (1-сурет).

Түркі заманындағы археологиялық қазбалардан, Алматы маңында. Түркі садақтарының шеткі пластинкаларының бір түрі Кибити мүлде басқа пішінде жасалған, яғни қатты иіліп, ұзындығы 25 және 27 см-ге жеткен қысқа, төртбұрышты. Садақтың өзі ұзындығы 130 см (2-сурет).

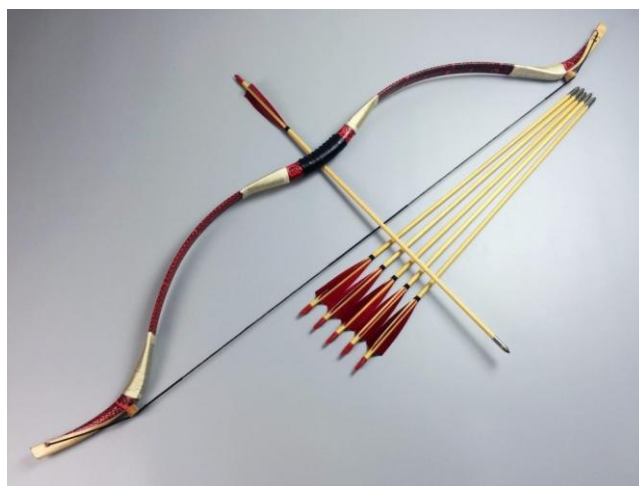
Шығыс Қазақстандағы 12 ғасырдағы түркі қорғанындағы қазба жұмыстары кезінде ортаңғы инлейлер мен жұп садақ ұшы тақтайшалары түркілердің басымдылығын дәлелдейді. Жамбыл облысындағы Қызыл-Қайнар

қорғанында археологиялық жұмыстар жүргізу кезінде 12 ғасырға жататын құрама садақтың бүйір орта тақталары табылған. (қарлұқтар), ұзындығы 18 см, трапеция түрінде жасалған. Дегенмен, алдыңғы садақтың ұзындығы 8,5 см.

12 ғасырда көшпелі садақтың ең конструктивті формасының одан әрі дамуымен ол тарай бастады және, әрине, жебе ұштарының пішінінің өзгеруі болды. Темірден жасалған, бұл кезеңдегі жебе ұштары жапырақты болды. 12 ғасырда қауырсынның ұшының пішіні қорғалмаған жауға оқ атуға арналған үш жүзді жебе ұштарын үтіктеу үшін кеңейтілді. Уақыт өте келе екі жүзді, төрт жүзді және жалпақ ұштықтар қолданыла бастады. Мұндай кеңестерді жараланған жауынгердің денесінен шығару қиын болды, олар жарақат орнын кесіп тастады, ал жазылуы өте ауыр болды [3].



Сурет 1 - Түрік садағы, ұзындығы 120-140 см.



Сурет 2 - Түрік кибитінің садақ қалпақшалары мен жебе ұштарының пішіндері



1

2

3

Сурет 3 - Ежелгі түріктердің қарулануы

1- Панисири тақталары және олардың қосылу жолы

2 - Жауынгерлік белбеу

3 – Күрделі қаруланған түрік жауынгері



Сурет 4 - Түріктердің көрпе сауыттары

Бронды тесу үшін үш төртбұрышты және дөңгелек ұштарды пайдалану қызмет етті. Ұшу кезінде жебе күшті, таң қалдыратын дыбыс шығару үшін ұштардың пышақтарында тесіктер жасалды немесе ұштың қауырсынының түбіне тесіктері бар сүйек ысқырықтары орнатылды.

Түркі дәуірінде садақ пен жебе сақтауға арналған қораптар өзінің пішінін сақтайтын тығыз былғарыдан жасалған, ілгек пайда болады, сондай-ақ қайыңның қабығы да пайда болады, бұл жебелерді сақтауға арналған жеке корпус. Ортағасырлық тұмсық төрт түрлі болды: I – мойыны жабық корпус түрінде; II – мойыны ашық қап түріндегі дөңес; III – қалтасы ашық дөңес – кең тараған түрі; IV – мойыны кеңейген корпус түріндегі дөңес.

12-14 ғасырлардағы қайың қабығынан жасалған түрік шұңқырлары ашық және тар мойынға ие болып, түбіне қарай цилиндр пішінді қабылдағышқа дейін кеңейген (5-сурет). Мойын пішіні екі түрлі болды - ашық және қақпақтармен жабылған. Мұндай қалқандарда көрсеткілер ұштарын төмен қаратып сақталады, сондықтан қабылдағыш төмен қарай ұзартылды [4,5]. Қабылдағыш ою-өрнекпен безендірілген сүйек тақталарымен безендірілген. Қабылдағыш түбі тар қалқандар кейде кездеседі. Қақпаның түбі ағаштан жасалған, ол дөңгелек, сопақ немесе жарты шеңбер түрінде болған, қабырғалары берік болуы үшін олар үш жерінен, яғни ортасынан және үстінен жұқа ағаш жолақтармен нығайтылған. жақтары, мойын да ағаш жолақпен күшейтілген. Оны белбеуден ілу үшін арқанның мойнына металл немесе сүйек ілмек байланған. Төбенің ұзындығы 60-75 см, ал түбінің диаметрі 12-15 см болатын. Үстінен тері жамылғымен жабылған, қызыл немесе қара бояумен жабылған қайың қабығы бар. Қақпаны белбеуден екі күшті белдікпен іліп қоюға болады. Бір белбеу темір немесе сүйек ілмектерге бекітілді, олар ілгектің ең мойын жағында орналасқан, екінші белбеу қабылдағыштың ең түбіне ілмекке салынған ілмекпен бекітіледі. Кейде тоқыма белдікке темір трос және ілмектері бар үш белдік арқылы бекітілді [6].



Сурет 5- 12-14 ғасырлардағы түрік сілемдері

Пайдаланылған әдебиеттер мен әдебиеттер тізімі:

1. Л. Гумилев «Древняя Русь и Великая степь». М., 2000. – С.387.
2. Рахманалиев Р. Империя тюрков. История Великой цивилизации. – М., С.20.
3. Вернадский Г. Монголы и Русь. М., 2013. – С.45.
4. Разина Е.А. История военного искусства VI XVI вв. М., С.202-249, С.244.
5. Вернадский Г. Монголы и Русь. М., 2011. – С.87.
6. Безертинов Р. Боевое искусство тюрков // Идель. №4. – 2015. – С.25-30.

МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В ФОРМИРОВАНИИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

Елемес Н., Архарбек Б., Абдуллаева Ю.
Научный руководитель: Конакбаева У.Ж.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Резюме: Бұл мақалада бейнелеу өнері сабағында бастауыш мектеп оқушыларының шығармашылық қиялын дамытудың маңыздылығы туралы сұрақтар қарастырылған.

Summary: This article reveals questions about the importance of developing the creative imagination of junior schoolchildren in fine arts lessons.

Рассмотрение педагогического процесса как целостности возможно с позиций системного подхода, который позволяет увидеть в нем прежде всего педагогическую систему.

Под педагогической системой нужно понимать множество взаимосвязанных структурных компонентов, объединенных единой образовательной целью развития личности и функционирующих в целостном педагогическом процессе.

Педагогический процесс, таким образом, представляет собой специально организованное взаимодействие педагогов и воспитанников (педагогическое взаимодействие) по поводу содержания образования с использованием средств обучения и воспитания (педагогических средств) с целью решения задач образования, направленных на удовлетворение потребностей как общества, так и самой личности в ее развитии и саморазвитии.

Любой процесс есть последовательная смена одного состояния другим. В педагогическом процессе она есть результат педагогического взаимодействия. Именно поэтому педагогическое взаимодействие составляет сущностную характеристику педагогического процесса. Оно, в отличие от любого другого взаимодействия, представляет собой преднамеренный контакт (длительный или временный) педагога и воспитанников (воспитанника), следствием которого являются взаимные изменения в их поведении, деятельности и отношениях.

Педагогическое новаторство приобретает своеобразный характер, отличаясь нижеследующими свойствами [1]:

- использованием по форме и содержанию новых эффективных педагогических технологий;
- направленностью на развитие и воспитание творческих способностей и мышления учащихся;
- использованием активных методов обучения, требующих применения сознательного повышения степени сложности знаний;
- использованием педагогического сотрудничества, применяя в практике обратную связь.

В практической работе нельзя разграничить педагогическую деятельность на педагогическое мастерство, творчество и новаторство. Эти организационные

части инновационной деятельности, являясь близкими друг с другом, приводят к взаимосвязи.

При методологическом подходе к инновационной деятельности очень важно указание их качественных показателей и важных свойств. Основные показатели инновационной деятельности разработаны учеными и разделены на следующие группы [2]:

1. Результативность - получение высоких количественных и качественных результатов в обращении и обучении. (Ю.К. Бабанский, М.Н. Скаткин, Т.И. Шамова).

2. Прочность - имение не временных, а длительно успешных и крепких результатов (Ю.К. Бабанский).

3. Оптимальность - соответствие методов, средств и форм в работе учителя (М.Н. Скаткин), правильная затрата своевременных, сильных средств (Ю.К. Бабанский).

4. Комплексность - указание на совершенное развитие личности. Достижение «Вспомогательных результатов» (В.В. Сериков), обеспечение единства процесса образования, обучения и развития личности (Э.И. Моносзон).

5. Широта возможностей - «использование в разных комбинациях малочисленных методов» (В.В. Сериков), «Соответственное воздействие» (Ю.К. Бабанский).

6. Практичность - разрешение задачи путем соотношения противоречивости современной школы с новыми задачами обучения и образования (Э.И. Моносзон).

7. Проективность - учет «тенденций, социального развития, требований жизни, социальных заказов» (М.Н. Скаткин).

8. Системность - наличие в работе логики, «собирающей все эффекты» (Я.С. Турбовский).

9. Научность - обоснованность и доказанность всех выводов, «превращения в точную учебно-воспитательную практику общих педагогических идей» (Э.И. Моносзон).

10. Использование – не связанность педагогической инновации с субъективными факторами, «соответствие новизны с реальными учебными возможностями учащихся и возможностями основной массы учителей» (Ю.К. Бабанский).

Методологический подход к инновационной деятельности даёт возможность определения основных направлений. Они следующие [3]:

- использование инновационных методов воздействия на личность;
- использование систем деятельности учителей, которые работают на основе инновационных педагогических технологий;
- деятельность инновационных учреждений образования.

Специфика образования как элемента социальной сферы заключается в опережающем характере его изменений. В силу этого профессиональные

проблемы учителей не могут быть рассмотрены в отрыве от тех преобразований, которые происходят ныне в обществе, в образовании.

Как показывает исторический опыт, инновационные процессы - необходимое и обязательное условие развития, как педагогической науки, так и педагогической практики. В этой связи процесс подготовки будущего учителя должен быть направлен на подготовку педагога, способного к творчеству, владеющего современными педагогическими технологиями.

Список использованной литературы:

1. Гершунский Б.С. Философия образования для XXI века. М., 1998,
2. Загвязинский В.И. Методология и методика социально-педагогического исследования. - Тюмень, 1995.
3. Подласый И.П. Педагогика. - М.: Владос, 2000 - КН 2 - 256 с.

ӨӘЖ 7.03.02

ДИЗАЙННЫҢ ДАМУЫ МЕН ТАРИХЫ

Ералы Р. Е.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье рассказывается виды дизайна и в обществе и его важность. Описаны ее виды и направления. И написано о важности дизайна в сфере бизнеса.

Summary: This article explains the types of design both in society and its importance. Its types and directions are described. And it has been written about the importance of design in business

Дизайн (ағылшын тілінен дизайн-жобалау, сызу, ойластыру, сонымен қатар жоба, жоспар, сызу) – өнеркәсіптік бұйымдардың эстетикалық қасиеттерін, сондай-ақ осы қызметтің нәтижесін жобалау қызметі.

"Дизайнер" термині 1600 жылдарға жатады. Бұған дейін орындық жасайтын қолөнерші дизайнер де, дайындаушы да өзі болатын. 1800 жылдарға қарай фабрика жұмысшылары арнайы дизайнер әзірлеген дизайн бойынша көптеген орындықтар шығарды. Ақын және дизайнер Вильям Морис 1880 жылдары фабрика бұйымдарына қарсылығын білдірді. Ол қол өндірісіне қайта көшу үшін "Өнер және қолөнер" қозғалысын бастады. Шансорғыш сияқты алғашқы электр құралдары көрер көзге кескінсіз болды. Қазіргі уақытта біз үй құралдарының тек жақсы жұмыс істейтініне ғана емес, үй ішіне үйлесімділігіне де мән беріп жатамыз, сондықтан дизайн - қазіргі тауарларды шығарудың маңызды қасиеті [1].

Дизайнның түрлері өте көп олардың ішінде:

Дизайнның түрлері: Өндірістік дизайн, графикалық дизайн, компьютерлік дизайн, ландшафтық дизайн, киім дизайны, арт дизайны, web дизайны.

Өндірістік дизайн – дизайн өнеркәсіп, көркем және техникалық іс-шаралар ауданы. Өнеркәсіптік дизайн мақсаты болып табылады: Өндірілген өнім ресми қасиеттері, атап айтқанда, олардың функционалдық және сыртқы қасиеттерін анықтау.

Өнеркәсіп секторының бірінші дизайнерлер 18 ғасырда Англияда пайда болды. Бұл Джозайн Веджевуда қызметі мен өнеркәсіптік маталар дамуына байланысты.

Өнеркәсіптік дизайнердің негізгі міндеті - өнеркәсіптік дизайнды құру және өнімнің эргономикасын қамтамасыз ету. Өнеркәсіптік дизайнер әр түрлі салада жұмыс жасай алады: тоқыма, галантерея және былғары бұйымдары, жиһаз және ағаштан жасалған бұйымдар, химия өндірісі, металл бұйымдары, машиналар мен жабдықтар, автомобильдер, ұшақтар, кемелер және т.б.

Өнеркәсіптік дизайн анықтамасы 1919 жылы Германияның Вальтер сәулетшісі арқасында пайда болды. Ол Веймар революциялық өнеркәсіптік дизайн мектебінің қалаушы болды.

Өндірістік дизайн Екінші дүниежүзілік соғыстан кейін оның дамуын бастады. 60-жылы ол АҚШ та танымал тренд айналды, және өнеркәсіптік дизайн колледжі ұйымдастырған. 1969 жылы Директорлар кеңесінің мүшесі тұжырымдамасын көлемді анықтама берді «Өндірістік дизайн шығармашылық белсенділігі, өнеркәсіпте өндірілген объектілердің сыртқы артықшылықтарын арттыруға бағытталған».

Өнеркәсіптік үлгіге сәйкес әзірленген Зияткерлік меншік объектілері, өнертабысқа патент қорғалуы мүмкін. Және өнертабысқа құру сіздің идеясы бірде-бір ұрлап сенімді болуы керек [2].

Инженерлер, механика және суретшілер сияқты мамандықтар жатқызуға болады. Олар өнертабыстарды қолжетімділігі үшін жауапты емес, олар бұл қарағанда ол қымбат және одан әдемі бейнелеу тырысып, өнертабыс оңтайландыруға сызбалар жасау емес. Дизайнерлер өзінде нарығында табысқа ие конструкцияларын өнімдерін зерттеуге, сондай-ақ олардың үлгідегі туындыларымен жасаңыз. Бірақ олар сіз жай ғана қате жібермеген етіп олар тек, басқа дизайнерлер тәжірибесін зерделеу жатқан ойлауға болады қалай бөтен идеясын ұрлап емес [3].

Графикалық дизайн қолдану арқылы көрнекі байланыс процесі болып табылады типография, фотография, иконография және иллюстрация. Өріс деп аталады көрнекі байланыс және коммуникация дизайны, бірақ кейде термин «графикалық жобалау» синоним ретінде қолданылады. Графикалық дизайнерлер идеялар мен хабарламалардың визуалды көріністерін қалыптастыру үшін рәміздерді, кескіндер мен мәтіндерді жасайды және біріктіреді.

Ландшафттық дизайн – табиғи компоненттерді белсене қолдана отырып жасанды ортаны қалыптастыруға бағытталған қызметтің ерекше түрі. Бүгінгі күні ландшафттық дизайн, ландшафттық жасылдандыру және маңайды көркейту маңызды мәселелердің бірі болып қалыптасуда. Ол адамның тіршілік ортасына қолайлы және жағымды етеді.

Ландшафттық құрылыс дизайны саласына бақшалық-саяжайлық бейнелеу, тұрғын алаңдарды жасылдандыру және көшелер мен жолдарды, қала орталықтарын, өндірістік аудандарды, ауыл шаруашылығы кәсіп орындарын, тарихи ландшафттар және күзетілетін аймақтарды сәулеттендіру кіреді [4].

Веб-дизайн (ағылшын тілінен веб-дизайн) - веб-әзірлеу саласы және дизайн түрі, оның міндеттеріне сайттар немесе веб-қосымшалар үшін пайдаланушы веб-интерфейстерін жобалау кіреді.

Веб-дизайнер - салыстырмалы түрде жас мамандық, ал веб-дизайн саласындағы кәсіби білім Ресейде әлі кең таралмаған. Интернеттегі өкілдікке сұраныстың артуына байланысты веб-сайт дизайнына сұраныс артып, веб-дизайнерлердің саны артып келеді. Қазіргі уақытта веб-дизайн қызметтерін веб-студиялар да, жеке тұлғалар да ұсынады.

Веб-дизайн қымбатырақ, бірақ ол сонымен бірге нөлден бастап сурет салуды қамтиды, нақты тапсырыс үшін толығымен бірегей әзірлеме. Кәсібилікке және/немесе компания саясатына байланысты веб-дизайнер дизайн идеясы мен тұжырымдамасын толығымен дербес әзірлейді немесе тапсырыс берушіден немесе шығармашылық директордан бірқатар талаптарды (түсі, стилі және т.б.), күтулер мен идеяларды алады. (көркемдік жетекші) және макетін жасағанда осы бағытты ұстануға тырысады. Көптеген тұтынушылар веб-дизайнер мен веб-шеберді қателесіп, оған сайтты жариялауды сеніп тапсырады.

Кейде дизайнер үлгілерге негізделген дизайн шешімін ұсына алады (өзінің немесе тіпті біреудің), бұл жұмысты тездетеді және тұтынушыға аз шығын әкеледі. Кейбір дизайнерлер тіпті дайын үлгілер ретінде сатуға арналған дизайн макеттерін жасауға маманданған, содан кейін оларды тәжірибесі аз дизайнерлер немесе веб-шеберлер сатып алып, жалпы веб-сайттарды жасау үшін пайдалана алады (негізінде бірегей дизайн жоқ). Кейде веб-дизайнды әзірлеуді шағын қайта орналастыру және белгілі бір тапсырыс үшін осындай үлгіні бейімдеу деп атайды.

Арт-дизайн (ағыл. Art-design – «арт-дизайн») – өкілдері дизайн және дәстүрлі көркем шығармашылық (кескіндеме, мүсін, графика, сәндік-қолданбалы өнер) принциптерін біріктіруге ұмтылған постиндустриалды дизайн курсы.

Елдің соғыстан кейінгі экономикалық дамуының проблемалары Италияда ұлттық дизайн корпорацияларын құруға елеулі талпыныстардың жасалмауының себептерінің бірі болды. 1956 жылы Миланда негізі қаланған Өнеркәсіптік дизайн қауымдастығы (итальянша: Associazione per il Disegno Industriale: ADI) әртүрлі мектептердің итальяндық дизайнерлері мен дизайнерлерін, өндірушілерді, меценаттарды, сыншылар мен журналистерді біріктіреді. Бұл беделді, бірақ мемлекет емес, қоғамдық кәсіпорын. 1970 жылдардың аяғында Қауымдастықтың 300-ге жуық мүшесі болды, оның 30-дан астамы ірі өнеркәсіптік фирмалардан болды.

Арт дизайн тығыз тұжырымдамалық өнер тығыз байланысты. Тұжырымдамалық суретші (Arnatt, Long, Dibbets және басқалар.) Өнер жұмысына енгізілген идеялар бөлінеді. Оның еңбектері өнер коммерцияландыру қарсы акция өткізіп тұр [5].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1.Дизайнердің өнері

- 2.Дизайнер геометриясы
- 3.Дизайнның әмбебап принциптері
- 4.<https://design.hse.ru/news/1387>
- 5.<https://smartyprint.ru/blog/design/kak-dizajn-vliyaet-na-cheloveka/>

ӘОЖ 745

ОҚУШЫЛАРҒА ТҮКСІЗ КІЛЕМ ТОҚУ ӘДІСТЕРІН ҮЙРЕТУ ЖОЛДАРЫ

Жавланова Х.И., Халмирзаева П.Н., Аман Н.Н.

Ғылыми жетекшілері: п.ғ.к., аға оқытушы Райымкулова А.Д.

PhD, сектор менеджері Конакбаева У.Ж.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье рассматриваются способы обучения школьников приемам плетения ковров без ворса.

Summary: This article discusses ways to teach schoolchildren the techniques of weaving carpets without lint.

Қазақстан Республикасының Білім министрлігінің тәлім-тәрбие тұжырымдамасында: «Ұлттық мәдениет пен өнер негізінде жан-жақты тәрбие беру сұлулыққа, тазалыққа үйрету, адамзат қоғамындағы бұрын – соңды жасалған мәдени мұраны жүйелі меңгертуге, жалпы әсемдік рухани құнды игіліктерді бағалай білуге тәрбиелеу» деп атап көрсетілген.

Осы тұжырымдаманы негізге ала отырып Қазақстан Республикасы қазіргі отандық білім беру жүйесінің басты мәселелерінің бірі келешек ұрпақты заман талабына сай интеллектуалды, жоғары мәдениеттілігі ұштасып жататын азамат етіп тәрбиелеу міндетін жүзеге асыру.

Елбасы Назарбаевтың «Қазақстан-2030» стратегиясында алға міндет етіп қойған ішкі және сыртқы саясатының аса маңызды 30 бағытының бірі – мәдени мұра бағдарламасы аясындағы халықтық мәдени құндылықтар мен дәстүрін дамыту. Осы бағытты ескере отырып, көнере бастаған қолөнерді бүгінгі күнде өз кәдемізге жаратып, қолданудың қажеттілігі өте зор [1].

Қоғамдағы болып жатқан бетбұрыстар, саяси көзқарастар аясында қазақ елінің тарихын шынайы тұрғыда таныта біліп, салт-дәстүріне, рухани мұрасына қасиетпен қарау ерекше маңызға ие болып отыр, сондай қажеттіліктің бірі – халықтың қолөнері.

Әр халықтың қолөнері оның тарихы мен әдет-ғұрып, салт-санасымен астасып қатар өркендейді, қолөнері адамның әсемдікке, нәзіктікке деген сезімін тербеп, сол салада табиғатты өзінше таңбалап бедерлеуін, сұлулықты қабылдау қабілеттілігін арттырады. Ол арқылы біз зор рухани эстетикалық тәлім алып, әлемдік өнер шынына қанат қағамыз. Кішкене түймеден бастап, толып жатқан үй жиһаздары, киім кешек, ыдыс-аяқ, әсемдік, сәндік бұйымдары т.б., барлығы да халық қолөнерінің туындылары болып табылады.

«Өнерден қуат алмаса тіршіліктің шырағы өшеді» - деп М.Әуезов айтқандай, өсіп келе жатқан ұрпағымызға өз халқының өнерін бойына сіңіріп өсіру қазіргі кездегі кезек күттірмейтін мәселелердің бірі.

Халық өнері – ұрпақтан ұрпаққа ауысып, тамырын тереңге жайып келе жатқан халық мұрасы. Халықтық педагогика жас ұрпақты ерте бастан еңбекке, ұлттық қолөнерге жас ерекшелігіне қарай баулыған. Халықтық педагогиканы негізге ала отырып, оқушыларды халық өнеріне үйрету бағдарламасын басшылыққа аламыз. Ұлттық өнер ерекше көркемдікке негізделген, сәнділігі, ырғақтығы, пішімі мен үйлесімділігі эстетикалық ләззат беретіндей дүниелерді, пайдаланып, жас ұрпақты қолөнерге үйрету арқылы олардың бойында еліне, жеріне, ұлттық өнерге сүйіспеншілігін арттыруға еңбек арқылы тәрбиелеуге ерекше назар аударылуы керек.

Қай халықтың өнеріне, бейнелеу мәдениетіне зер сала қарасақ, сол халықтың әсемдік талғамы мен танымына, эстетикалық көзқарасына орай белгілі бір өнер түрінің басым дамып отырғанына көз жеткіземіз.

Қай кезеңде болмасын жас ұрпақтың өнеге тұтар өзіндік ұлттық тәлім-тәрбиесі болуы хақ. Егеменді еліміздің болашақ ұрпақтарын тәрбиелеуде, ұлттық салт-дәстүрімен, халықтық мұраларымен сабақтастыра тәрбиелеу - қазіргі күннің өзекті мәселелерінің бірі [2].

Қазақ халқының қолөнері материалдарын оқушылардың көркемдік және эстетикалық талғамын қалыптастырудың құрамды бөлігі ретінде қарастыру ғылыми мақаламыздың өзектілігін көрсетеді.

Халық өнері негізінде оқушылардың көркемдік және эстетикалық талғамдарын қалыптастару жас ұрпақ тәрбиесінде пайдалану проблемасының тамыры терең бастаулар алады. Жасаған шығармашылық жұмысымыз түксіз кілем болғандықтан түксіз кілем тоқу әдістерін назарларыңызға ұсынып отырмыз.

Түксіз кілем тоқу – ғасырлар қойнауынан бізге жеткен, көптеген алыс және жақын шетелдер халықтары тұрмысындағы әйелдердің үйде айналысатын дәстүрлі көркем қолөнер түрлерінің бірі.

Кілем тоқу өнері, әсіресе, орта Азия мен Қазақстанда өркендеген. Ұлттық қолданбалы өнердің бұл түрі осы күнге дейін халық арасында қажеттілігін жоғалтпауы, оның тек кана беріктігімен, пайдалылығымен және сәнділігімен (сондықтанда халық арасында кең тараған) ғана емес, сонымен бірге қажет шикізаты мен материалының оңай табылуы, оларды ұқсатудың үнемділігі, қолданылатын жабдықтардың құрылысының қарапайымдылығы мен үй жағдайында оңай өндірілуі, жасалу әдістерінің күрделі еместігі, сондай-ақ халықтың эстетикалық көзқарастарына, ұлттық салт-дәстүр, әдет-ғұрып және тұрғылықты жердің ерекшеліктеріне сәйкес кілем өрнегі құрылымын (композиция) жасау мүмкіндігінің молдығынан [3].

Ертеде Қазақстанда кілем және кілем бұйымдары көшпенді қазақтың тұрмысында ерекше орын алды, әсіресе, киіз үй жиһазы ретінде маңызды болды. Жасалу әдістеріне байланысты киіз үйдің жылулығы және сәнділігі үшін кілемдердің түрлері, киіз үйдің ағашы мен киізін тартып бекітуге арналған бау-шулар, басқұрлар; үй-ішілік сәндік бұйымдар: есік шымылдықтары, кереге басына ілінетін бұйымдар, сандыққап, теңқап, қаршын, түрлі тоқыма дорбалар мен заттар салып сақтау үшін қажетті бұйымдар, атқа салатын қоржындар және

тағы басқа тоқыма бұйымдары дайындалды. Қазіргі түксіз тоқу өнері- ұлттық дәстүр үлгісінің бір түрі ғана.

М.С.Мұқанов түксіз кілем (тақыр кілем) тоқуда өрнек шығарудың үш әдісін жазады. Бірінші әдіс. Өрнектің әрбір бөлігі сәйкес түр жібімен бөлек тоқылады. Бұл бөліктердің жанасатын, сонымен бірге өрнектердің әр-түрлі түске ауысатын жерінде арқау жібі екі жақтан бір негіз жібін қамти отырып, кілем тақтасының тұтастығын қалыптастырады. Мұндай әдіс башқұрт шеберлерінің арасында кеңінен таралуы, башқұрт және қазақ қолөнерінің кейбір түрлерінің өзара кірігіп кеткендігін дәлелдейді.

Екінші әдіс бойынша, өрнек түсті арқау жібі арқылы жасалып, кілемнің бүкіл еніне өткізілмей, тек қана белгілі аралықтағы негіз жібін қамти тоқылады. Мұндай әдісте кілем тақтасы кездемелік айқаспа әдіспен тұтасымен тоқылмайды. Түр-түсі әртүрлі өрнектер арасында «саңлау» қалып, сондай ақ кілем тақтасы біртұтас байланыста болмайды. Мұндай тоқу жолы Орта Азия халықтары арасында тараған «арабы» тоқылу әдісіне ұқсас. Түксіз кілем тоқудың үшінші әдісі аралас болып саналады, өйткені кілем негізі кездемелік айқаспа әдісімен тоқылады да, беті басқұрдың бір түрінің тоқылуына тән әдіспен кестеленеді (орама тоқу). Кілемдерді үлкен станокта тоқығанда (300x400см) оның негізі сәйкес түсті арқау жібімен кездемелік айқаспа әдісімен тоқылады. Осы тоқыма тақтасы түрлі-түсті өрнек салуға арналған «төсек» болады, мұндай кілем бұйымдарына өрнек суретін салу күрделі болады. Түкті кілем тоқуға қарағанда көп еңбек пен уақытты қажет етеді. «Орама» жасалу әдісінде тоқыманың бетіне салатын өрнек санын санаумен қатар, өрнектің құрылымдық жасалу шеберлігі мен симметриялық, сәйкестік, түр-түс үйлесімділігін сақтау тек қана тәжірибелі шеберлердің қолынан келетін іс. Оқушыларға түсіндіріп болған соң тоқылған үлгі-тоқымаларды көрсетіп, әрқайсысындағы тоқылу әдісін ажыратып, оларды негіздеуді ұсынады [4].

Атынан көрініп тұрғандай, тақыр кілемге түк шалынбайды, өрнектерді жасау түр жіптерінің ерсілі-қарсылы өткізілуі нәтижесінде жүзеге асады. Тақыр кілемге салынатын өрнектер сатылы иіндер арқылы жасалынып, түзу сызықты ұзынша өрнектер тоқылу бағыты бойынша көлденең салынады. Өрнектер негіз жібі бойымен тігінен салыну үшін түстер аралығында байланыс болу керек (74 бет). Кілем тоқылып жатқанда өрнектер тоқылу бағыты бойымен бірі озып, бірі қалып тоқыла береді. Мысалы, кілемнің бастар жағындағы шеткі өрнектер тоқылып біткен соң, ортаңғы «гүл күмбезінің» (табақша) орны қалдырылады да, екі жағындағы «қолтықша» оюы тоқылады. Сонан соң ортасындағы табақша толығымен тоқылып бітеді. Мұнан кейін екі жақтағы қолтықша кезегімен ортадағы табақшаны жаба тоқылады. Осыдан соң кілемнің бітер жақ шеткі өрнектері тоқылады (сурет 1) [5].



Сурет 1 - Тоқылып жатқан кілемше

Кілем тоқу өнері қашанда кәсіп ретінде күнкөріс көзі болып табылған. Бабалар мұрасы кілем бұйымдары қазір де бұрынғыдай тұрмысымызда кеңінен тараған. Әсіресе ауыл тұрғындарының үй іші тұрмысында ұсталынатын маңызды заттарының бірі.

Кілем - үй ішінің сәні, жөн-жоралғы, ырым жасауда қолданылатын тұрмыстық зат, ұзатылған қыздың жасауы, сыйлы адамдарға тарту жасауға тағы да басқа қажеттіліктерді өтеуде әлі де қызмет етіп келеді. Сондықтан орта мектептерде кілем тоқуды үйрету – «көркем еңбек» пәні бағдарламасының міндетті құрам бөлігі болып саналады. Түксіз тоқу сабақтарының негізгі мақсаты: ұлттық дәстүрлер негізінде *оқушылардың іскерлігін қалыптастыру*.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Қазақстан - 2030 Барлық Қазақстандықтардың өсіп-өркендеуі, қауіпсіздігі және әлауқатының артуы стратегиясы. Интернет ресурсы https://adilet.zan.kz/kaz/docs/K970002030_
2. Райымкулова А.Д. Түксіз кілем тоқудың әдістемесі. Кәсіптік оқыту мамандығының бакалаврларына арналған оқу құралы. – Шымкент. Silkway халықаралық университеті, 2020. – 100 бет саны.
3. Арғынбаев Х. Қазақ халқының қолөнері. – Алматы, 1987. -128 б.
4. Әбдуалиева Ш. Халық қол-өнері: 5-9 сыныптарға еңбекке баулу пәні мұғалімдеріне арналған әдістемелік құрал –Алматы: Рауан, 1992.
5. Әбдіғаппарова Ұ. Қазақтың ұлттық ою-өрнектері- Алматы: Өнер, 1999.

ИНЖЕНЕРНАЯ ГРАФИКА В ГРАФИЧЕСКИХ РЕДАКТОРАХ

Ирназарова Н.

Университет «Мирас», г. Шымкент, Казахстан

Түйін: Бұл мақалада графикалық редакторлар аясында инженерлік графиканы дамытудың өзектілігі мен қажеттілігі қарастырылады.

Summary: The article discusses the relevance and need for the development of engineering graphics in the framework of graphic editors.

Инженерная графика – это геометрическое и проекционное черчение. Черчение – дисциплина, излагающая правила выполнения и чтения чертежа. **Геометрическое черчение** в моём понимании направлено на изучение и построение геометрических проекций на формате, позволяющим посмотреть на черчение с разных ракурсов т.е. вид сверху, вид спереди и т.д.

История развития черчения уходит в далёкое прошлое. Вначале появились изображения различных предметов, если быть точнее то рисунки. Позднее за ними при строительстве жилищ, также крепостей и других различных сооружений того времени начали появляться первые чертежи, но на тот момент их начали называть планами. В плане они выглядели как: вид сверху – строение крепостей изнутри, количество и размер помещений (рисунок 1).

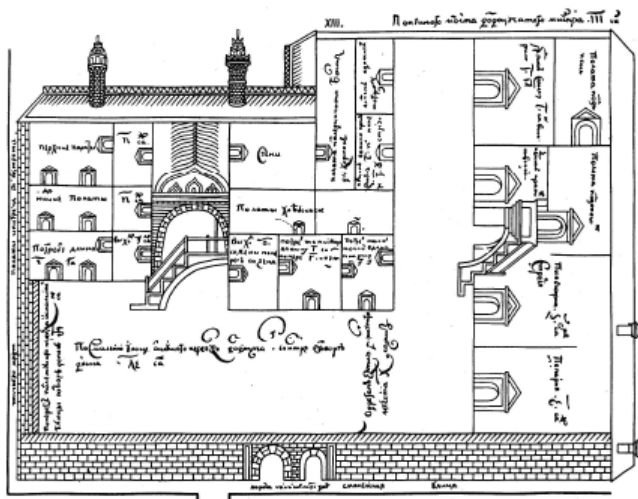


Рисунок 1- Вид спереди-изображение фасада здания

К XVIII в. относится развитие русской горнорудной промышленности, строительства речных и морских судов, вместе с ними и заводов, машин. В это время начали разрабатываться более сложные чертежи [1]. В архивах сохранился чертеж двадцатидвухвесельного шлюпа, выполненный лично Петром I в 1719 году. Чертеж составлен с соблюдением проекционной связи и с применением наложенных сечений (рисунок 2).

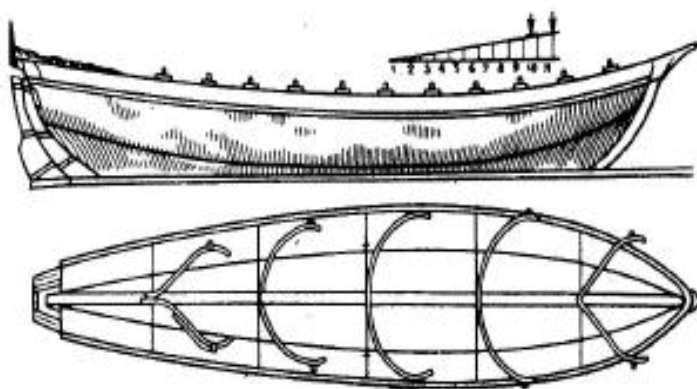


Рисунок 2- Чертеж двадцатидвухвесельного шлюпа

С развитием архитектуры начали появляться более сложные архитектурно-строительные чертежи. Лишь к началу XIX была разработана начертальная геометрия (рисунок 3).

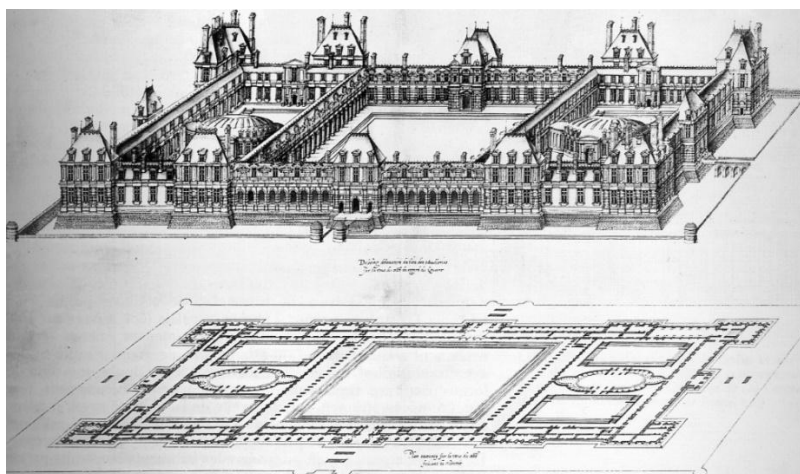


Рисунок 3- Жан Бюлан (Jean Bullant), проект перестройки замка Шенонсо, ок. 1572 (чертежи Андре Дюсерсо 1579 г.)

Проекционное черчение является основным разделом курса технического черчения, в котором изучаются правила, условности и практические приемы построения изображений в ортогональных и аксонометрических проекциях. Для построения изображений (проекций) предметов на плоскости применяют метод проецирования. Получающиеся при этом чертежи называются проекционными.

Сейчас с развитием компьютерной графики появилась возможность создавать всё больше различных чертежей и рассматривать их строя 3D модели. В данный момент есть 5 видов компьютерной графики: двухмерная, векторная, растровая, фрактальная и трёхмерная [2].

Двухмерная графика представляет собой просто картинку, которая выглядит плоской, ибо в ней применяются только два измерения-ширина и высота. Объём данным картинам можно придать с помощью теней и света в

ней. Подобный вид компьютерной графики широко применяется при создании логотипов, мультипликации, кинематографа и интерфейсов.

Векторная графика. Векторные рисунки рисуются с применением элементарных геометрических форм такие как окружности, многоугольники, прямые, точки и т.д. Фигурам присваиваются какие-либо качества, например, толщина линий, цвет заливки.

Растровая графика-это изображения которые представляют из себя лист бумаги с клеточками. Одна клеточка является 1 пикселем. образуемые таким способом таблицы и строки собираются в матрицу(растр) откуда и само название. Собирая воедино все клеточки получается изображение. Именно этот вид компьютерной графики используют многие художники, веб-дизайнеры, аниматоры и т.д.

Фрактальная графика. Слово фрактал образовано от латинского *fractus* и в переводе означает «состоящий из фрагментов». Фрактальная компьютерная графика позволяет создавать абстрактные композиции, где можно реализовать такие композиционные приёмы как, горизонтали и вертикали, диагональные направления, симметрию и асимметрию.

Трёхмерная графика-оно же 3D-моделирование образовалось от латинского *3 Dimensions*. Задача 3D-моделирования — разработать визуальный объемный образ желаемого объекта. С помощью трехмерной графики можно и создать точную копию конкретного предмета, и разработать новое, даже нереальное представление до сего момента не существовавшего объекта. Эти построения мы можем сделать в графических редакторах.

Графический редактор - программа которая позволяет как раз таки создать те самые 3D модели и рассмотреть их со всех сторон. В данный момент наиболее популярными графическими редакторами являются Krita, Adobe Photoshop, Photofiltre, Paint.NET и Canva. Отдельно хотелось бы разобрать Adobe Photoshop (рисунки 4-5).



Рисунок 4- Макет и законченный вариант робота



Рисунок 5- 3D модель бюста

В **Adobe Photoshop** есть готовые 3D модели, но также их можно создать с самого нуля. Для каждого случая использования применяются индивидуальные методы рисования. В Приложении Photoshop предоставляется следующие методы 3D-рисования:

Интерактивное 3D-рисование-штрихи кисти, используемые в представлении 3D-модели либо текстуры, отражаются в режиме настоящего времени в другом представлении. Данный способ 3D-рисования гарантирует значительную эффективность, а также минимальное искажение.

Рисование в проекции слоёв, этот способ рисования используется для инструмента градиент и соответственных фильтров. Способ рисования в проекции слоев представляет соединение нарисованного слоя с базовым 3D-слоем. В период операции объединения приложение Photoshop машинально проектирует изображение на соответственные текстуры целевого объекта.

Рисование в проекции подойдет для одновременного рисования несколькими текстами [3].

Рисование в проекции подойдет для синхронного рисования некоторых текстур или же для рисования стыка меж 2 текстурами. Тем не менее, как правило, данный способ рисования выделяется низкой производительностью, а также может послужить к сбоям при рисовании непростых 3D-объектов.

Рисование на текстуре можно открыть 2D-текстуру, а также изображать напрямую в ней.

Благодаря этому, сейчас создавая такие (рисунок 6), 3D модели в графических редакторах, полученные работы можно печатать с помощью 3D принтера.



Рисунок 6- 3D модель девушки

Список использованной литературы:

- 1.«Энциклопедия Технологий и Методик» Патлах В.В. 1993-2007 гг.
[<http://patlah.ru/etm/etm.htm>]
- 2.«Инженерная и компьютерная графика в компас-3D» С. В. Белоусов, Е. И. Трубилин. 2020 г. [<https://kubsau.ru/upload/iblock/c67/c6748b89c546e3a70..>]
- 3.«Инженерная графика» Куликов В.П., Кузин А.В. 2009 г.
[<http://www.aptangarsk.ru/wp-content/uploads/2020/02/2..>]

ОӘЖ 371.13.741

ҚАШЫҚТЫҚТАН ОҚЫТУ ТЕХНОЛОГИЯСЫ БОЛАШАҚ ОҚЫТУШЫЛАРДЫҢ БІЛІМДЕРІН ЖЕТІЛДІРУ ФОРМАСЫ

Камалиддин А., Лесбай Д., Нәлібай А.

Ғылыми жетекшісі: Конакбаева У.Ж.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассмотрена технология дистанционного обучения в повышении уровня образования педагогов с помощью создания единой информационной системы образования.

Summary: In the article reviewed issues of the creation of a unified information system of education improve education teachers through distance learning technology.

Желілік ақпараттық технологиялардың қарқынды дамуы, ақпаратты таратудағы уақытша және кеңістіктік кедергілердің айтарлықтай төмендеуі білім беру саласында жаңа перспективалар ашты. Қазіргі әлемде білім беру және ақпараттық технологияларды біріктіру тенденциясы және осы негізде, атап айтқанда, интернет-технологияларға негізделген түбегейлі жаңа интеграцияланған оқыту технологияларын қалыптастыру бар деп сеніммен айтуға болады.

Қазіргі бала үлкен ақпараттық ағындар әлемінде өмір сүреді. Компьютерлік желілердің және оларға ұқсас басқа да АКТ құралдарының пайда

болуымен білім беру, бір жағынан, білім беру монополиясын жоғалтты, екінші жағынан, бірінші кезекте Жер шарының кез келген нүктесінен ақпаратты жедел алу мүмкіндігімен байланысты жаңа сапаға ие болды. Мұғалімнің міндеті-ерте жастан бастап "электронды ортаға" түсетін баланы үйрету, оны шарлау, әртүрлі көздерден алынған ақпаратты "оқу", өңдеу және талдау дағдыларын игеру.

Интернет-технологиялар-бұл байланыс, ақпараттық және басқа технологиялар мен қызметтер, олардың негізінде интернетте немесе оның көмегімен қызмет жүзеге асырылады.

Интернет желісінің барлық пайдаланушыларына, соның ішінде ауыл мектептеріне қолжетімді, кез келген үлгідегі білім беру мекемелерінде қашықтықта оқу субъектілерінің қарым-қатынас жасау мүмкіндігін беретін үш интернет-технологияға тоқталайық:

Электрондық пошта-ақпаратты (текс, дыбыс, сурет) кез-келген қашықтыққа жіберу ғана емес, сонымен қатар құрылымдалған ақпаратты сақтау мүмкіндігі.

Skype-технология-жүзеге асырады ең жанды қарым-қатынас оқыту субъектілерінің қашықтықта орналасқан бір-бірінен, онсыз оқу процесі тиімді болуы мүмкін емес. Бұл технология ашық сабақтарды өткізуде тиімді, өйткені сабақта сыртқы мұғалімдер жоқ, және олардың барлығы сабақтың барысын жеке кабинетте немесе жұмыс орындарында бақылайды. Skype технологиясы алдын-ала бекітілген мәселе бойынша екі немесе одан да көп мектептер үшін әдістемелік бірлестіктерді, әдістемелік немесе педагогикалық кеңестерді, ата-аналар жиналыстарын, сынып сағаттарын және т.б. өткізуге мүмкіндік береді [1].

Электрондық конференция-нақты уақытта, сондай-ақ конференция материалдарына мерзімі ұзартылған қол жеткізумен өткізілуі мүмкін. Дидактикалық аспект - конференцияға қатысушылардың нақты уақыт режимінде еркін пікірталастарға қатысуы. Сондай-ақ конференция аясында пікірсайысты жазбаша түрде (ЧАТ, форум) өткізуге болады.

Үшінші топ-іздеу қызметтері. Желідегі ақпаратты іздеу үшін арнайы іздеу қызметтері қолданылады. Әдетте іздеу қызметі-бұл белгілі бір іздеу жүйесі жұмыс істейтін өз сервері бар компания. Қазіргі уақытта отандық ресурстарда көптеген іздеу жүйелері бар. Олардың ішіндегі ең көп тарағандары: Google, Yandex, Rambler және т.б. іздеу жүйелері іздеу жүйесінің каталогтарындағы интернет пайдаланушылары қажетті ақпаратты оңай таба алатындай етіп күн сайын мәтіндік ақпаратты каталогтайды.

Ғаламдық Интернет желісі және оны білім беру қызметінде қолдану.

Интернет-оқулық

Желілік технологиялар негізінде оқу материалдарының мүлдем жаңа түрі пайда болды: Интернет-оқулық. Интернет-оқулықтардың ауқымы үлкен: қарапайым және қашықтықтан оқыту, өзіндік жұмыс. Бірыңғай интерфейспен жабдықталған мұндай Интернет-оқулық бір оқу курсына арналған нұсқаулық қана емес, үнемі дамып келе жатқан оқу және анықтамалық орта бола алады [2].

Интернет: - оқулық компьютерлік оқулықпен бірдей қасиеттерге ие, сонымен қатар іс жүзінде медиасыз көбейту мүмкіндігі бар.

- Интернетте оқу материалының бір нұсқасы бар және оқушы-пайдаланушы оған өзінің браузері арқылы таныс жолмен қол жеткізе алады. Бұл электронды оқулықпен салыстырғанда айтарлықтай артықшылықтар береді, атап айтқанда:

- оқулық авторынан білім алушыларға жол қысқаруда;
- оқулық мазмұнын жедел жаңарту мүмкіндігі пайда болады;
- оқулық жасау шығындары азаяды;
- сәйкестік мәселесі шешілуде, яғни барлық аппараттық платформаларда материал бірдей болады (айырмашылықтар, әрине, болады, бірақ олардың оқулықпен жұмыс істеуге әсерін азайтуға болады);

- Интернеттегі кез-келген қосымша материалды оқулыққа қосу мүмкіндігі бар.

Қашықтықтан оқыту-оқытушы мен білім алушылар физикалық тұрғыдан әр түрлі болатын қашықтықтан оқыту технологиясы. Қашықтықтан оқыту процесі туралы сөз болғанда, бұл процесте оқытушы мен білім алушылардың болуы, олардың тұрақты қарым-қатынасы болжанады. Бұл түбегейлі айырмашылық, Қашықтықтан оқытудың әртүрлі сырттай оқыту нысандарынан, бейнекассеталардағы автономды курстардан, теледидар мен радио курстарынан, компьютерлік бағдарламалармен, CD бағдарламаларымен жұмыс істеу кезінде ұсынылған өзін-өзі оқыту жүйелері мен бағдарламаларынан тұжырымдамалық айырмашылығы [3].

Мектептегі қашықтықтан білім берудің, әрине, өзіндік ерекшеліктері бар. Қазіргі уақытта мектепте қашықтықтан білім беруді ұйымдастыру өте өзекті. Өйткені мектептегі қашықтықтан білім беру, мысалы, мүгедек балаларды оқыту үшін таптырмайтын болады. Жалпы орта білім алудың конституциялық кепілдіктері оқытуды ұйымдастырудың жаңа нысандарын іздеуге мәжбүр етеді. Ақпараттық және коммуникациялық технологиялардың дамуы мектептегі қашықтықтан білім беруді оқытудың ыңғайлы құралына айналдыруға мүмкіндік береді. "Білім беру" ұлттық жобасы Ресейдің барлық мектептерін компьютерлермен және ақпараттық технологиялар құралдарымен жабдықтауды қамтиды. Бұл әсіресе ауыл мектептеріне қатысты. Мектептегі қашықтықтан білім беру кейбір жалпы және бастауыш білім беру принциптеріне негізделген:

Біріншіден, әрине, қол жетімділік. Елді мекендерден шалғай ауылдарда бастауыш білім беруді ұйымдастыру өте қиын. Интернет оқушыларға күн сайын мектепке бармай-ақ оқудан өтуге көмектеседі.

Екіншіден, ақпаратты ұсынудың жаңа формалары студенттерге оны барлық материалдарды барынша қамти отырып, жаңа жолмен қабылдауға көмектеседі. Мектептегі қашықтықтан білім беру балалармен жұмыс жасаудың ерекшелігін ескере отырып, көптеген анықтамалық ақпараттың болуын және әр түрлі ойын нұсқаларымен жабдықталған мультимедиа сияқты қосымша нысанда болуын болжайды.

Үшіншіден, жоғарыда айтылғандай, мектептегі қашықтықтан білім беру мүгедек балаларға құқықтарын бұзбауға көмектеседі. Қашықтықтан білім алу кезінде мұндай балалар, әдетте, мектептен кейін де оқуын жалғастырады. Мектептегі қашықтықтан білім беру оларға өмірде өздерін табуға көмектеседі. Қашықтықтан оқыту кезінде компьютермен және интернетпен жұмыс істеуге дағдылана отырып, оларға қашықтықтан оқыту технологиялары дамыған және толық енгізілген университетте оқуды жалғастыру оңайырақ болады [4].

Әрине, мектептегі қашықтықтан білім беру оқытушылардан үлкен қайтарымды талап етеді. Өйткені, оқыту, білім беру процесі жеке адамға назар аудара отырып ұйымдастырылуы керек. Әрбір оқушы-бірегей тұлға.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Білім беру ұйымдарына электрондық оқыту жүйесін енгізу жағдайында педагогтардың біліктілігін арттыруды ұйымдастыру әдістемесі / Ахметова Г.К., Караев Ж.А., Мухамбетжанова С.Т. // Алматы: АҚ «ҰБАО «Өрлеу», 2013.
2. Қазақстан және ТМД елдеріндегі білім беруді ақпараттандырудың IV Халықаралық форумының ғылыми мақалалар жинағы (18-19 бет. 38-39 бет. 118-119 бет. 460-461 бет).
3. Журнал «Мектеп» № 11(6 бет)
4. Журнал «Информатика негіздері» № 1 – 2010 ж (11-14 б)

ОӘЖ 75.023.2

БУДДИЗМ ЖӘНЕ ЖАПОН КЕСКЕНДЕМЕ

Кененбаева Г., Ургенчбаева Н.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье представлены элементы японской живописи разных периодов, где раскрывается ее величественность и умиротворение, а также разнообразие красок.

Summary: This article presents the elements of Japanese painting from different periods, which reveals its majesty and serenity, as well as the variety of colors.

Географиялық тұрғыдан Жапония әлем картасындағы үлкен арал, ол Сары Азияның материгінен бөлек дамып, оны индивидуализмнің күшті зарядын алған анклавқа айналдырды. Бірақ жазудың дамуымен және күнделікті өмірге қытай иерографиялық таңбаларының енуімен бастапқыда екі түрлі мәдениеттің бірте-бірте жақындасуы басталды.

Алғашында Орта патшалықтан алынған каллиграфия кескіндеменің дамуына ең көп әсер етті, ал иероглифтер бастапқыда атаусыз, бірақ сөзді сипаттайтын және бейнелейтін шағын суреттер болды. Қытайлықтардың сипаттау сипаты, олардан кейінгі жапон сөздері каллиграфиялық кескіндеменің негізін қалады және онымен бірге әдеби тақырыпқа сурет салу дәстүрі пайда болды [1].

Каллиграфиялық белгілердің суреттері, әдетте, әртүрлі әдебиет туындыларын бейнелейтін шиыршық деп аталатын ұзын көлденең панельден тұрды. Мұндай кескіндеме ямато-э деп аталады. Yamato-е картиналары әдетте

адамдарды, үйлерді, бақтар мен тауларды бейнелейтін көптеген бөлшектерді қамтиды. Қызықты сәттердің бірі - мұндай шиыршықтарды бірте-бірте жайып, оларда бейнеленген нәрселерді солдан оңға қарай ретімен қарау болды.

Қытай өз кезегінде жапон кескіндемесінің стильдерінің дамуына әсер етті, Жапонияға «гүлдер мен құстар» және «таулар мен сулар» жанрлары, сонымен қатар жылжымалы экрандарда табиғатты бейнелеу дәстүрі осыдан келді. Жапондық дәстүрде Орта Патшалықтағы дайын мысалдар негізінде ұқсас тақырыптағы басқа вариациялар да бекітілді - олар эмакимоно (1-сурет), жапон тілінен аударғанда - «суреттері бар шиыршық» деп аталды. Мұндай шиыршықтарға ауқымды тарихи шайқастар, романтикалық иллюстрациялар, діни мысалдар мен халық ертегілері тақырыбына сызбалар сызылған.

14 ғасырда Күншығыс еліне кескіндеменің мәдени аспектілері мен дамуын анықтаған буддалық дзен қозғалысы әсер етті. Дәстүрлі құдайлар мен құдайлардың бейнелері буддалық тақырыптарды анықтайтын фрескаларда қолданылды. Жапониядағы дзен-буддизмнің бағыттары кескіндемедегі, уағыздаудың жаңа бағыттарын өзгертті, осылайша шындықта бейнелеудің ерекше тыныштандырылған философиясы болды [2]. Ғибадатханалардың монахтары суретшілер болды, олардың жұмысында салған стиль кейінірек жапон кескіндемесінің шынайы жанрына айналды. Оның аты суми-э (2-сурет).



Сурет 1- Эмакимоно



Сурет 2- Жапон кескіндеме жанры – суми-э

Суми-э монохромды, жазудың қатаң бағытын сипаттайды, идеяны қылқаламмен және бірнеше хроматикалық реңктермен ғана жүзеге асырады. Мұндай картиналардағы бөлшектердің саны минималды болып белгіленеді және бұл шындықты бейнелеудегі дзендік тәсілдің басымдығына айналады, бұл көрерменнің көзқарасы өзін тануға және осы процесс арқылы сатори - ағартушылық жағдайына жетуге бейімделеді [3].

Суми-эдің негізгі элементі - тыныш өзендер, таулар, су бұлақтар және табиғат, бұл әлемнің сұйық және онда тұрақты ештеңе жоқ екенін еске салады. Будда монахтары Као мен Хосецу ең танымал суми-э шеберлерінің бірі болды.

17-18 ғасырларда басталған өзін-өзі оқшаулау кезеңі, кейінірек Жапония басқа мәдениеттердің ықпалына есіктерін ашып, кескіндемені белсенді түрде дамыта бастады. 19-ғасырдың басында Жапонияда кескіндеме өнері дами бастады, яғни оның жанрларының бірі укио-э (3-сурет) - түсті ағаш кескінін пайдаланатын гравюра. Әрине, сарапшылар бұл жанр бұрын болған деп санайды, бірақ оның кең таралуы техникалық процестің, сондай-ақ әдебиеттің танымал болуының арқасында мүмкін болды, өйткені укио-э ең алдымен кітаптар мен театр плакаттарына арналған иллюстрацияларды басып шығарды.

Ерекшеліктер мен мотивтер келесі элементтерді анықтады: бейнелеуге арналған күнделікті тақырыптар, шығармалардың айналымы, шай рәсімдерінің көріністері, гейша бейнелері, параллель перспективаны пайдалану, ашық түстер, табиғи пейзаждарды романтизациялау.



Сурет 3 - Жапон кескіндеме жанры – ukiyo-e

Гейша портреттеріне маманданған бицзин-га эротикалық жанры немесе «арулар бейнесі» (4-сурет) айтарлықтай кең тарады. Әйелдердің бейнелері ерекше әсемдігімен ерекшеленді және олардың сұлулығының нәзіктігі мен нәзіктігін баса көрсете отырып, табиғат аясында тартылды [4]. Сол кезеңнің суретшісі Гравюраларында адам даралығын шебер бейнелей білген әйгілі тұлғалардың бірі Хисикава Моронобу болып саналады.



Сурет 4 - Кескіндемедегі эротикалық жанр – биджинг-га

Жапондық кескіндеме Батыс мәдениетіне үлкен әсер етті. Әйгілі француз импрессионистері жапон шеберлерінің туындыларынан шабыттанды, жапон кескіндемесінің әртүрлі жанрларынан идеяларды тартты, сондықтан Күншығыс елінің картиналарының маңыздылығын асыра бағалау қиын. Жапон жазу стилі бүгінгі күнге дейін бейбітшілік пен тыныштық символы болып саналатын тереңдік пен романтиканың үлгісі болып саналады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Гришелева Л. Д. Формирование японской национальной культуры (конец XVI — начало XX века.). М., 2016.
2. Николаева Н. С. Декоративное искусство Японии. М., 2012.
3. Николаева Н. С. Япония — Европа. Диалог в искусстве. Середина XVI — начало XX века. М., 2016.
4. Роули Дж. Принципы китайской живописи. Книга Прозрений. М., 2017.

ОӘЖ 37.87

КӨРКЕМ МӘДЕНИЕТТЕГІ ӨНЕР ТҮРЛЕРІНІҢ КЛАССИФИКАЦИЯСЫ

Куттыбаева А.Ж., Смаилова С.С., Шерхан Б.Г.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Данная статья посвящена одной из важнейших проблем теоретического искусствоведения – проблеме классификации искусств и их видов в художественной культуре.

Summary: This article is devoted to one of the most important problems of theoretical art history - the problem of classifying arts and their types in artistic culture.

Өнер мәдениеттің ең маңызды бөлігі ретінде көркем шығармашылықтың сан алуан ерекше түрлерімен көрінеді, олардың саны мен күрделілігі өнерден немесе қарапайым биден бастап біздің заманымыздың үлкен шоуларына немесе фильмдер сериясына дейін тұрақты түрде өсіп келеді. адамзаттың эстетикалық санасы өседі. Сонымен қатар, оның дамуы барған сайын күрделі, синтетикалық өнерді жасау сызығымен, олардың технологиямен біріктіру жолдарымен және адам өмірін жалпы эстетикалау түрінде жүреді. Сондықтан қазіргі заманғы өнер түрлеріне үйлесімді және толық классификация беру өте қиын [1].

Әр уақытта адамдар өнерге әр түрлі тәсілдермен қарады, оған әртүрлі қасиеттерді, қызметтерді және т.б. үйлестіре білді.

Өнер туралы ғажайып сөздер француз жазушысы Гюстав Флоберге тиесілі: «... өткен - енді жоқ нәрсе; болашақ - әлі жоқ нәрсе; қазіргі кез мүлде өткінші, ол үздіксіз қозғалады, ал өнер бұл басқа құбылысты осы ағыннан суырып алып, оны мәңгілік етеді.

Өнердің пайда болуы және оның тарихи дамуы туралы әртүрлі теориялар бар. Олардың ішінде өнердің жанрлық саралануы белгілі орын алады (Випер, Вольфлин). Бұл «теориялар» кеңестік кезеңдегі ғылыми ой-пікірде де, буржуазиялық ғалымдардың бірқатар еңбектерінде де кеңінен көрініс тапқан.

Алғашқы өнердің табиғаты туралы кеңес ғалымдары бірқатар тезистермен шықты: біріншіден, «еңбек өнерден асқан» (бұл ойды Г.Плеханов «Жолдаусыз хаттарында» тамаша дәлелдеген), екіншіден, өнер оның пайда болуына міндетті түрде сай келеді [2].

Өте пайдалы, іс жүзінде қажетті құралдарды өндіруден олармен бірге «пайдасыз» бейнелерді өндіруге мұндай көшу қажеттілігі И.Канттың «Тезистер» деген тезисін қолдануға тырысқан буржуазиялық ғалымдардың ең көп пікірталас тудырған және ең көп шатастырған мәселесі болды. Қарабайыр

өнер туралы жазған К.Бюхер, К.Гросс, Э.Гросс, Люк, Вреуль, В.Гаузенштейн және т.б. қарабайыр адамдар «өнер үшін өнермен» айналысады, көркем шығармашылықтың алғашқы және айқындаушы стимулы болды деп дәлелдеді.

«Эстетикалық шығармашылық серпін, - деп жазды Фридрих Шиллер, - қорқынышты күштер әлемінің ортасында және заңдардың қасиетті патшалығының ортасында ойын мен сыртқы көріністің үшінші, көңілді әлемін сезінбестен жасайды, онда ол барлық нәрселердің бұғауларын жояды. Сонымен бірге қарым-қатынастар адамнан және оны физикалық және моральдық тұрғыдан мәжбүрлеу деп аталатын барлық нәрселерден босатады».

Шиллер өзінің эстетикасының осы негізгі позициясын өнердің шығу тегі туралы мәселеге (палеолиттік шығармашылықтың шынайы ескерткіштері ашылғанға дейін көп жылдар бұрын) қолданды, «ойынның көңілді патшалығы» адамзат қоғамы пайда болған кезде-ақ бой көтеріп жатыр деп есептейді: « ... енді ежелгі неміс жануарлардың керемет терілерін, керемет мүйіздерін, талғампаз ыдыстарын іздейді, ал каледондықтар өзінің мерекелері үшін ең әдемі раковиналарды іздейді.

Өнер өз мақсатын ғылымнан, діннен, философиядан алған жоқ, бірақ олармен тығыз байланыста болды. Көрнекті шеберлердің жеке қызметі барған сайын маңызды рөл атқара бастады.

Қазіргі заманда өнер өзгермелі стильдер мен көркемдік бағыттардың шекарасында дамыды. Бұл дәуірде өнер суретші мен көрермен арасындағы коммуникативті байланыс болып табылады. Өнер өз бетімен жабылған жоқ, бірақ берілген әлеуметтік идеалды аударушы болды, т.б. тәрбиелік қызмет атқарды. Еуропа өнерінің бағыттарында романеск, готика, барокко, рококо, классицизм, романтизм, реализм сияқты стильдерді бөліп көрсетуге болады. 19 ғасырдың аяғынан бастап кез келген негізгі стильдің тұрақты белгілерін анықтау қиын болды.

Өнер қызметінің ең маңыздысы – дүниені сұлулық пен үйлесімділік заңдылықтары бойынша қабылдауға үйрететін эстетикалық. Үйлесімділік суретшінің қай көркем тілде сөйлейтініне байланысты әртүрлі құралдармен: сөздік, әдеби, музыкалық, би немесе бейнелік тіл арқылы көрінеді.

Яғни, өнер белгілі бір түрде шындыққа әсер етіп, оны түрлендіреді:

- адамдарға идеялық-эстетикалық әсер ету арқылы;
- тұлғаны құндылық-бағдарлы қызметке қосу арқылы;
- шындықтан алған әсерлерді елестету арқылы көркем шығармашылық процесіндегі түрлендірулер арқылы.

Осы аталғандардың барлығы көркем мәдениеттегі өнер түрлерінің классификациясының негізі бола алады.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Виппер Б. Р. Введение в историческое изучение искусства. – М., 2004.
2. Вёльфлин Генрих. Основные понятия истории искусств. – М., 2002.

КӨРКЕМ ЕҢБЕК САБАҚТАРЫНДА ОҚУШЫЛАРДЫҢ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІГІН АРТТЫРУ

Қалдыбек М.О.- 6 сынып оқушысы

Ғылыми жетекшілері: Куатова А.А., PhD докторы Конакбаева У.Ж.

№68 ЖББМ, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье говорится о повышении творческой активности учащихся на уроках художественного труда.

Summary: The article talks about increasing the creative activity of students in art work lessons.

Ұстаз ол «Мүсінші» жап –жас баладан толыққанды бір маман иесіне құштар етіп, жаңа жолға жол сілтеуші жан. Мына ғаламтордың дамыған заманында елімізде «Цифрлы Қазақстан»-деп, айғайлап жатқанында жаңа технологияны меңгеріп, соңғы жаңалықтармен сусындаған маман қажет. Мектептегі біліммен тәрбие беру басты тұлға ұстазға жүктелген. Демек, мұғалім алдына қойылған міндет өте ауқымды, білім жүйесін іштей қайта құру: құрылымдық, құндылық, қызметтік.

Мен –жемісінің өнімін көруге асыққан бағбандай, бала жанына дәнін сепкен мұғалімнің бірімін. Мен үшін «Ұстаздың жолы» еңбекпен шығармашылық өмірімнің мәні, қайрат-жігерімнің, қабілетімнің бастауы.

Қоғам талабына сай деңгейден көріне білу кез келген мұғалімнің ісінен танылады деу қиын.

Мектептің бүгінгі таңдағы бағыты – оқушылардың қабілетін дамыта оқыту. Оқытудың әр – түрлі педагогикалық технологиялары жасалып, мектеп практикасына енгізілуде. Түрлі әдістерді сабақта пайдаланып, оқушының қалыптан тыс ойлануына, дайын білімді пайдалана салмай жаңа шешім іздеп, жаңалық ашуға, жаңа жол табуына жетелейді. Түрлі технологиямен жұмыс істеген оқушыда материалды талдай, топтай, қорытындылап түйіндей алу қалыптасады, яғни оқушылар сөздік қоры көбейіп ашыла түседі. Бір сөзбен айтқанда бала өз бетінше ізденуге машыктанады [1].

Мұғалімнің негізгі міндеті – оқушыға барын жаттату емес, мектепте алған білімін өмірде пайдаланып, өз шеберлігін көрсету, оны дамыту, жарыққа шығару. Мұғалімнің шығармашылық іс – қабілетінің қайнар көзінің бірі – мектеп оқушыларының ғылыми-әдістемелік, тәжірибелік және шығармашылық жұмыстарын ұйымдастырып, басшылық жасау. Қазір мен өзімді осы салада жүріп, өлеңнің әр бір сөзін, шумақтарын ойланып,мақтанышпен қайталап, үлкен күш жігер жигандай әсерде боламын.

Қазіргі таңда бүкіл әлемде эпидемиялық жағдайды басынан өткізіп жатқанда, мұғалімнің, мектептің орны ата-ана мен бала үшін, белгілі болып қалды. Бала мектептің қадірін біліп, ата-ана мұғалімнің күйін кешіп, арпалыста қадірсіз кеткен мұғалімдерді бағалауда. Сонау замандарда «Ұстаз» деген есім Ұлы болатын. Абай, Ыбырай ұстаздарымыз бір туар, дара жандар десеңізші.

Сол елдің байлары төрдегі өз орнын ұсынған емес пе? Адамзат тарихындағы барлық мамандықтың бастау кілті осы ұстаздан тәлім тәрбие алмай ма? «Ұстазы жақсының - ұстамы жақсы» демекші, әрбір шәкірт өз ұстазының бойындағы ұстамдылық пен тәлім тәрбие алып, сусындап, еліктеп, бар қылығын өз бойынан көргісі келетіні анық. Көздері жәутендеп болашаққа деген үлкен армандар, әр нәрсеге деген қызығушылық, бақыт, биік белестер мен асулар, өмірге деген махаббат пен құштарлықты көруге болатын. Сол бақыт пен махаббатқа жігер мен күш қайрат беріп, қанаттандырып, нұрын төгетін осы «Ұлы Ұстаздар».

Оқуды бітірген студенттің бәрі ұстаз бола бермейді, әркім өмір жолымен, армандармен арпалысып қилы жолдарға түседі. Бірі басқа жолды таңдаса, бірі осы қиын жолды таңдайды. Әрбір ұстаз шығармашылықпен жұмыс істегенде ғана, оқушы болашағына кең жол ашылады. Мақсатты жасалынған тәжірибе ғана шығармашылық ізденіс болып табылады. Тәжірибе барысында жұмыс күнделігін жүйелі түрде жүргізіп отырған дұрыс. Мұғалім күніге «Мен бүгін не істедім?, немесе не істеймін?» деген сұрақты өзіне жиі қойып тұрғаны абзал. Сондықтан алдын болжап, мақсат қоя білген дұрыс. Болжам кейде бірнеше болуы мүмкін. Болжамсыз ешбір тәжірибе жасалмайды, жаңалық ашылмайды.

Оқушылардың білімге деген ынтасын арттыру өз бетінше ізденіске, шығармашылық жұмыстарға қызықтыра білу мұғалімнің басты мақсаты. Осы мақсатты жүзеге асыру үшін әр сабақты түрлендіріп өткізуге көңіл бөлу қажет.

Оқушыларды шығармашылық тұлға ретінде тәрбиелеуде шығармашылық ізденіс сабақтарының ықпалы зор. Сабақ барысында оқушылардың шығармашылық жұмыстарымен хабарламаларын тыңдап, проблемалық сұрақтар, тапсырмалар, зерттеу жұмыстарын беру тиімді болады. Егер бала сұрақ бермесе, толғанбаса жауап беруге ұмтылмаса, онда ізденіс те, білім алуға құштарлық та болмайды. Ал, информация жетпесе, оқушы қобалжиды, толқиды. Ойлауға үйрететін сабақтар дамыта оқыту сабақтары. Ойлауға үйрету – мұғалімнің ең қиын міндеті. Ал, ойлауға үйрену оқушының ең қиын міндеті.

Инновациялық үрдістерді өмірімізге енгізе отырып мектеп қабырғасынан – ақ, ертеңгі күрделі өмірге дайын, бейім болып шығатындай шығармашыл тұлға тәрбиелеуге болады деген тоқтамға келе аламыз [2].

Ғылымда шығармашылық туралы ұғым XIX-XX ғасырларда пайда болып зерттелуде. “Шығармашылық–мағынасында жаңалық ашу дегенді білдіреді”. Шығармашылық тұлғаның жеке ерекшелігі, табиғи дарындылығы мен даналығының көрінісі, шығармашылық қабілеттердің деңгейлері ғылыми тұрғыда қарастырылып, зерттелуде.

Шығармашылық деген шыңына оңай жолмен көтерілу мүмкін емес, ол жолдың соқпағы, сүрлеуі болады. Дегенмен ізденімпаз, өзіне талап қоя білетін, кәсіби деңгейі жоғары, рухы биік, даралық сапалары жетілген мұғалімнің шығар тауының биік болу мүмкіндігі бар және кез-келген сабағы шығармашылық сипатта өткізіліп отырса, оқушы дербестігінің қалыптасуы жоғары деңгейге көтерілері сөзсіз.

В.Ф.Шаталов «Қазіргі мұғалімге тек қана өз пәнін жақсы білу аздық етеді. Ол оқушы бойында танымал белсенділігін оятып, қызығушылығын арттырып, сонан соң ғана үйреткені дұрыс болар еді» деген. Жас ұрпақты жан жақты, терең білімді, интеллектуалдық деңгейін жоғары етіп қалыптастырудың бірден бір жолы оқушыға білімді терең игеріудің тиімді әдіс-тәсілдерін іздестіру, шығармашылыққа жетелдіру. Бұл ретте мұғалімнің терең біліктілігі қажет.

Шығармашылықпен қосымша айналысу, ғылыми жобалар жасау мейлінше жаңа уақыт талаптарына жауап бере алатын, кәсіби білікті, бәсекеге барынша қабілетті мамандарды даярлап, олардың бойында қазақстандық патриотизмді, төзімділікті, жоғары адамгершілік қасиеттерді тәрбиелеп, үйлесімді дамыған жауапты тұлғаны қалыптастыру және ғылымға деген құштарлықтарын оята білу [3].

Бүгінгі күні ортамызда балалардың тәрбиесі мен күнделікті өмірдегі тыныс-тіршілігін толықтай бақылауға кей ата-аналардың қолдары тимесі анық. Өз ой-пікірлері қалыптаспаған балалар өте еліктегіш болып келетіні сөзсіз. Сол себепті, оларды жағымсыз әрекеттер мен жаман әдеттен аулақ сақтау үшін баланың өз қызығушылығын тудырған жөн. Балаларының жан-жақты дамып, кез келген ортада өзін жақсы жағынан көрсетіп, білімділік танытқанын қаламайтын ата-ана болмасы сөзсіз. Олардың көбі дерлік балаларының мектептен тыс уақыттарында пайдалы іспен айналысқанын қалайды. Соған орай балалар үйірмелері мен секцияларына таңдау жоғары екенін біле отырып, өздерінің қалталарына қарай мектептен тыс үйірмелерге жазып жатады. Осыған орай, көптеген сұрақтар да туындайтыны сөзсіз. Мысалы баланы қандай үйірмелерге жазу керек? Қыз бала мен ұл балаларға арналған қандай үйірмелер бар? Психолог мамандардың айтуынша соған орай баланы өзіңізбен бірге үйірме орталықтарына апарғаныңыз жөн. Себебі балаңыз ондағы сабақтардың қалай өтетінін өз көзімен көреді. Сонда ғана бала сабақтың өзінің жан дүниесіне жақын немесе жақын емесін түсінеді. Егер осыдан кейін баладан сол секция түрлеріне бару құлшынысын байқамасаңыз, онда басқа үйірмелерге апарғаныңыз абзал.

Қорыта келгенде, қабілетті, дарынды балаларды тауып әрқайсысына жеке тұлға ретінде қарап, олардың өздеріне деген сенімін арттырып, ата-ана, мектеп-оқушы – ұстаз арасында байланысын жоғары ұстау, шығармашылықпен жұмыс істеу қажет. Қазіргі таңда мұғалім оқушыға алдын ала бәрін өзі дайындап бермеуі тиіс, оқушы өзі ізденуі қажет. Ал мұғалім оның оқуын, ақыл-ой дамуын ұйымдастыруы, оған басшылық жасайды. Ұстаз үшін нәтижеге жету – шәкіртінің білімді болуы ғана емес, білімді өздігінен алуы және алған білімдерін қажетіне қолдану болып табылады. Бүгінгі бала ертеңгі жаңа әлем. Ең бастысы, табиғаттың адамзатқа берген тамаша сыйын одан әрі дамытып, ерекше қабілетті оқушыны дарынды балаға айналдыра білейік!

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Мұғалімге арналған әдістемелік нұсқау. Әдістемелік құрал. –Астана: «Назарбаев Зияткерлік мектептері» ДББҰ, Педагогикалық шеберлік орталығы, екінші басылым, 2015. – 41 б.

2. Орта білім мазмұны Назарбаев Зияткерлік мектептері тәжірибесі негізінде жаңарту. Әдістемелік құрал. –Астана: Ы.Алтынсарин атын. Ұлттық білім академиясы, 2004. – 218 б.
3. Мұғалімге арналған үлестірме материал. Әдістемелік құрал. –Астана: «Назарбаев Зияткерлік мектептері» ДББҰ, Педагогикалық шеберлік орталығы, екінші басылым, 2015. – 52 б.

ОӘЖ 7.03.02

ИТАЛИЯ РЕНЕССАНСЫ

Қонысбайева М

«Мирас университеті», Шымкент қ., Қазақстан.

Резюме: В этой статье рассказывается об архитектуре, скульптуре, живописи эпохи Возрождения Италии. Рассмотрим время эпохи Возрождения, его основные этапы. Краткий обзор достижений итальянских художников, скульпторов, художников эпохи Возрождения.

Summary: This article tells about architecture, sculpture, and Renaissance painting in Italy. Consider the time of the Renaissance, its main stages. A brief overview of the achievements of Italian artists, sculptors, Renaissance artists.

Қайта өрлеу дәуірінің көркем мәдениеті адамды ғана емес, ол өмір сүрген шынайы әлемді де ашты. Табиғат пен физикалық әлем соңғы готикалық өнерде бейнеленген. Алайда, Ренессанс суретшілері табиғатты жаңғыртып қана қоймай, оны зерттеп, белгілі бір заңдылықтарды орнатты әлемнің көркемдік көзқарасы оларда заттарға ғылыми, негізінен математикалық көзқараспен ұштастырылды. Өнердің ең ірі теоретигі Л. - Б. Альберти кескіндеме, мүсін және сәулет туралы еңбектерінде математика шындықты дұрыс көрсетудің негізі екенін атап өтті. Ең маңызды жетістік әлемнің көзқарасын толығымен өзгерткен перспективаның ашылуы болды. Жазықтықтағы кеңістікті ұйымдастырудың бұл таза техникалық құралы көркем композицияда бейнеленген барлық нәрсені қабылдаған көзқарасты анықтады. Қайта өрлеу өнері рационализмге, заттарға ғылыми көзқараспен қарауға, "табиғатқа еліктеу"принципін жүзеге асыруға ұмтылды. Сонымен қатар, олар сұлулықты ұмытпады, өйткені Альбертидің айтуынша, кескіндемеде рақым тек жағымды ғана емес, сонымен қатар қажет, ал егер эстетикалық сүйкімділігі болмаса, өнер мағынасын жоғалтады [1].

Италияда өнер классикалық ежелгі дәуірге еліктеу жолымен батыл жүріп жатқан кезде, басқа елдерде ол ұзақ уақыт бойы готикалық стиль дәстүрлерін сақтаған. Альпінің солтүстігінде, сондай-ақ Испанияда, Қайта өрлеу тек XV ғасырдың соңында пайда болады және оның ерте кезеңі шамамен келесі ғасырдың ортасына дейін созылады.

Қайта өрлеу дәуірінің үшінші кезеңі – оның стилінің ең керемет дамыған уақыты – әдетте «Жоғары қайта өрлеу дәуірі» деп аталады.

Ол Италия бойынша шамамен 1500-ден 1527-ге дейін созылады.

Бұл уақытта Флоренциядан итальяндық өнердің әсер ету орталығы Римге ауысады, Рим папасы тағына кіру арқылы Юлий II - өршіл, батыл және іскер

адам, өзінің ауласына Италияның ең жақсы суретшілерін тартты, оларды көптеген және маңызды жұмыстармен айналысты және басқаларға өнерге деген сүйіспеншіліктің үлгісін берді.

Ренессанс Сәулеті

Қайта өрлеу дәуірінің сәулеті эмансипация, гуманизм және адамның қадір-қасиеті идеяларымен бірге готикалық ортағасырлық архитектураны алмастырды. Бұл уақытта қоғамда өнердің барлық салаларына енетін ежелгі дәуірге деген құштарлық пайда болады.

Сәулет өнері Ренессанс өнерінің алдыңғы қатарында. Осы кезеңде құрылыстар салынууда, оның ауқымды шарасы - адам. Монументалды сәулет табиғаты айтарлықтай өзгереді және орта ғасырлардағы дүниетанымға сәйкес келетін кеңістіктердің вертикализмінен айырмашылығы, жаңа формалар ені бойынша дамиды. Архитектура көлемдердің, пішіндердің және ырғақтардың қарапайымдылығымен және тыныштығымен ерекшеленеді. Ренессанс ғимараттары көлденең қабаттардың қабаттасуына байланысты статикалық сезім тудырады [2].

Италияның көркем мәдениетінің басқа бірде-бір саласында жаңа түсінікке бет бұру сәулет өнеріндегідей бір данышпан шебердің есімімен байланысты болмады, онда Филипп Брунеллески (1377-1446) жаңа бағыттың негізін қалаушы болды. Брунеллескидің ең алғашқы ірі жұмыстары Флоренциядағы Санта Мария дель Фьор соборының күмбезі болды (1420-1436) (сурет 1). Күмбезді тұрғызудағы қиындық тек қана жабылған аралықтың орасан зор өлшемдерінде (негізіндегі күмбездің диаметрі шамамен 42 м) ғана емес, сонымен қатар оны салыстырмалы түрде жоғары сегіз бұрышты барабанға тіреусіз орнату қажеттілігінде болды.



Сурет 1- Брунеллески. Флоренциядағы Санта-Мария дель Фьоре соборының күмбезі

Санта-Мария-дель-Фиоре соборы қаланың барлық тұрғындарын (салу кезінде - 90 000 адам) орналастыра алатындай етіп жобаланған, яғни бұл үлкен жабық аумақ сияқты болды. Флоренцияның символына айналған собордың қызыл күмбезі бүкіл қаланың үстінде қалықтап тұрғандай. Брунеллескиден

кейінгі ерте Қайта өрлеу дәуірінің екінші ұлы итальяндық сәулетшісі Леон Баттиста Альберти (1404-1472) болды. Флоренциядағы Palazzo Rucellai (1446-1451) - Альбертидің композициялық идеяларының жетілгендігі мен өткірлігін көрсететін зайырлы сәулет өнеріндегі ең толық туындысы [3].

Ренессанс Мүсіні

Сәулет пен кескіндемеден бұрын мүсінде жаңа көркемдік ізденістер пайда болды, және, ең алдымен, негізін қалаушы Никколо Пизано болған Пиза мектебінде (шамамен 1220 - 1278 және 1284 жж.)

Ол Италияның оңтүстігіндегі Апулия қаласында дүниеге келген. Пизада жұмыс істей отырып, ол қалаға жақын болғаны сонша, ол Писано лақап атына ие болды, ол итальяндық өнер тарихына енді. Оның жұмысы ежелгі дәстүрдің әсерінен дамыды, ол соңғы римдік және жаралы христиан саркофагтарының мүсіндік безендірілуін зерттегені сөзсіз. Пизадағы баптистерия үшін жасаған алты қырлы мәрмәр бөлімі (1260) Ренессанс мүсінінің көрнекті жетістігі болды және оның одан әрі қалыптасуына әсер етті. Ақ, қызғылт-қызыл және қою жасыл мәрмәр бөлімі барлық жағынан оңай көрінетін бүкіл сәулет құрылымын білдіреді (сурет 2).



Сурет 2 - Никколо Писаноның Сиена соборының мәрмәр мінбері

Никколо Писано мұнда дәстүрлі сюжеттер мен мотивтерді пайдаланды, бірақ орындық жаңа дәуірге жатады. Мүсіншінің басты жетістігі - ол пішіндерге көлемділік пен мәнерлілік бере білгендігі және әрбір бейненің дене күші бар [4].

Никколо Писаноның шеберханасынан Прото-Ренессанс мүсінінің көрнекті шеберлері шықты - оның ұлы Джованни Пизано мен Арнольфо ди Камбио. Сәулетші Арнольфо ди Камбио (шамамен 1245-1310-дан кейін) өзінің

өмірлік бақылауларын қолданған монументалды мүсінге жақындады. Шебердің әкесі мен ұлы Пизаномен бірге жасаған ең жақсы жұмыстарының бірі - Перуджа алаңындағы субұрқақ. 1278 жылы аяқталған көптеген рельефтер мен мүсіндермен безендірілген Фонте Маггиор фонтаны қаланың мақтанышына айналды. Одан жануарларды суаруға, шарап бөшкелеріне немесе жуылмаған ыдыстарға су алуға тыйым салынды. Арнольфо ди Камбионың субұрқақтар үшін жасаған төселген фигуралар қалалық мұражайда фрагменттерде сақталған. Оларда мүсінші адам денесінің қимыл-қозғалысының барлық байлығын жеткізе білген. XIII ғасырдың аяғы - XIV ғасырдың басындағы итальяндық мүсін тарихында ерекше орын Джованни Пизаноға тиесілі (1245 немесе 1250 - 1314-тен кейін). Никколо Пизаноның шәкірті және көмекшісі, ол әйгілі әкесіне қарағанда әлдеқайда танымал шебер болды [5].

Ренессанс суреті

Италияның Ренессанс дәуірінде кескіндемеде ортағасырлық анонимділіктің орнына жеке, авторлық шығармашылық келеді. Сызықтық және әуе перспективасы, пропорциялар, анатомия және хиароскуро моделдеу теориясы үлкен практикалық маңызға ие. Қайта өрлеу жаңашылдықтарының орталығы, дәуірдің көркемдік "айнасы" иллюзиялық - табиғиға ұқсас кескіндеме болды, діни өнерде ол белгішені ауыстырады, ал зайырлы өнерде ландшафттың, тұрмыстық кескіндеменің, портреттің тәуелсіз жанрлары пайда болады. Реформация кезінде шын мәнінде кең тараған басылған ағаш және металл гравюра өнері өзінің соңғы құндылығын алады. Жұмыс эскизінен сурет салу шығармашылықтың жеке түріне айналады; штрихтың жеке стилі, штрих, сондай-ақ текстура мен толық еместік әсері дербес көркем әсерлер ретінде бағалана бастады. Венеция мектебі ерте және жоғары Қайта өрлеу дәуірінде, замандастарына майлы бояудың экспрессивті мүмкіндіктерін ашқан Антонелло да Мессиннің шығармашылығында, Джованни Беллини мен Джорджионың тамаша гармоникалық образдарын жасаушылар, Титянның ұлы колористі, өзінің картиналарында Венециандық кескіндемеге тән көңілділік пен түрлі - түсті толыққандылықты бейнелеген.

16 ғасырдың 2-ші жартысындағы Венециандық мектеп шеберлерінің еңбектерінде әлемнің көп түстілігін жеткізудегі шеберлік, мерекелік көріністерге деген сүйіспеншілік және көп қырлы тобыр айқын және жасырын драмамен, ғаламның динамикасы мен шексіздігінің мазасыз сезімімен қатар жүреді (Паоло Веронезе мен Якопо Тинторетто кескіндемесі).

Леонардо Да Винчидің жұмысы (1452-1519), оның тапқыр тұжырымдары ерте және жоғары Қайта өрлеу арасындағы байланыс болып табылады. Суретшілердің тағдыры әрқашан қисынды бола бермейді, бірақ Леонардо ешкімге ұқсамайтын алғашқы қадамдарынан таң қалдырады. Леонардо да Винчи үнемі тәжірибе жасап, өзіне кейде қиын міндеттер қойды. Ол көп нәрсені бастады, бірақ ешқашан ештеңені аяқтамады, өйткені ол ойлаған нәрселерінде қолдың көркемдік жетілдірілуіне қол жеткізе алмайды деп сенді (суреттер 3,4). Леонардо да Винчи барлық нәрседе жаңашыл болды және уақытының көп бөлігін ғылымға арнады.

1520 жылдары Флоренцияда бірқатар ірі суретшілер жұмысын жалғастырғанына қарамастан, мектептің біртіндеп құлдырауы басталды (суретшілер Фра Бартоломмео мен Андреа дель Сарто, мүсінші Андреа Сансовино Контуччи); 1530 жылдардан бастап Флоренция мектебі манеристтік өнердің негізгі орталықтарының біріне айналды (сәулетші және суретші Джорджо Вазари, суретшілер Анджело Бронзино, Якопо Понтормо). 17 ғасырда флоренциялық мектеп ыдырауға ұшырады [6].



Сурет 3- Дама с горностаем



Сурет 4- Мона Лиза

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

- 1.Арган Дж.К. Италия өнерінің тарихы. - М.: «Радуга», [2020. - 239 ж.]
- 2.Афонкин С. Сәулет өнерінің ғажайыптары туралы [мәтін] / С.Афонкин. - М.: СЗКЕО, [2019]. -- 176 б.
- 3.Бартенев И.А. Ренессанс архитектурасы / И.А. Бартенев, В.Н. Батажкова // Архитектуралық стильдер тарихының очерктері [мәтін]: оқу құралы. - М.: Сурет. Өнер, [2013,] б. 109-136.
- 4.Жалпы өнер тарихы [мәтін]. 3 томдық Т. 3. / ред. Ю.Д. Колпинский, Е.И. Ротенберг. - М.: Өнер, [2012] - 996 б.
- 5.Гомбрих Эрнст. История искусства. - М., [2018.] - 688с
- 6.Искусство и культура Италии эпохи Возрождения и Просвещения. - М.: Наука, [2017]. - 265с.

ӘОЖ 37.013.

ПЕДАГОГ ПЕН ОТБАСЫНЫҢ МІНДЕТІ ТӘРБИЕДЕН БАСТАУ АЛАДЫ

Қоспан Б.Қ., Нұрмахан Ж.А., Абдіраим С.С.
 Ғылыми жетекшілері: п.ғ.к., аға оқытушы Айдарбек Б.А.
 PhD, сектор менеджері Қонақбаева У.Ж.
 «Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье рассматривается воспитательная цель урока. На сегодняшний день большое внимание уделено вопросу национального воспитания. Путем применения различных инновационных педагогических технологий в учебный процесс

педагоги прививают учащимся уважение и почитание национальных ценностей казахского народа.

Summary: The given abstract studies the educative aim of the lesson. Today the great attention is paid for national education. By the help of various innovational pedagogical technologies in the teaching process teachers encourage respect and love towards the national values of Kazakh people.

Хакім Абайдың жетінші қара сөзінде: Жас бала анадан туғанда екі түрлі мінезбен туады. Біреуі – ішсем, жесем, ұйықтасам деп туады. Біреуі білсем екен деп туады. Не көрсе соған талпынып, “ол немене?”, “бұл немене?” деп, “ол неге үйтеді?”, “бұл неге бүйтеді?” деп, көзі көрген, құлағы естігеннің бәрін сұрап, тыныштық көрмейді. Мұның бәрі – білсем екен, көрсем екен, үйренсем екен дегені [1].

Баланың алғашқы тәрбие алатын орны – отбасы. Отбасында баланың мінез-құлқы, әдет дағдысы қалыптасады. Еліміздің ертеңгі ұлт тізгінін ұстар жастарымыздың тәрбиесіне аса мән беру – біздің негізгі мақсатымыз.

Тәрбие – күрделі үдеріс. «Тәрбие - отбасынан басталады» деп халық даналығы бекер айтпаған. Саналы да, білімді болашағын қалыптастыру әрбір ата-ананың мерейлі міндеті, парасатты парызы. Еліміздің болашағының тізгінін ұстар тұлғаның бойына білімнің нәрін, тәрбиенің иісін сіңіруіміз қажет. Ата-бабамыздан қалған ұлттық тәрбиемізге дақ түсірмеу үшін барлық қажетті жауапкершілікті ата-ана өзіне алғаны жөн, себебі бала ата-ананың өмірінің жалғасы. «Балам дейтін жұрт болмаса, жұртым дейтін бала қайдан болсын» деп өткен ғасырдың ұлы тұлғасы А.Байтұрсынұлы айтқандай, баланың болашағына толғанар ел, ойланар отбасы қалыптасса елдің болашағы зор болмақ [2].

XIX ғасырда өмір сүрген белгілі шығыстанушы Әбубәкір Диваев өз сөзінде: «Білімнің нұры себілмейінше, бірде-бір ел озық ел бола алмайды» деген. Егеменді еліміздің өркениетті ел болуы бүгінгі шәкірттердің көзі ашық, көкірегі ояу, білімді азамат болып өсуінде. Ол- ұстаздың білімді болуына байланысты. Білім мен ғылым жолы – қиын жол. Сабырлы, еңбекқор жан ғана білімнің шыңына жетеді. Ал сол білімді өз шәкіртінің бойына сіңіру одан да қиын.

Бұл жөнінде ғұлама Әл-Фараби: «Адамға бірінші білім емес, тәрбие берілуі тиіс, тәрбиесіз берілген білім адамзаттың қас жауы» деген сөзінің мағынасы тереңде жатыр.

Мұғалім міндеті – пәннің ғылыми сапасын арттырып, білім беруде тек мәлімет жиынтығын берумен шектелмей, терең білімді, ізденімпаз, барлық іс-әрекеттерде шығармашылық бағытты ұстанатын, сол тұрғыдан өз болмысын таныта алатын ұлтжанды тұлғаны қалыптастыру болып табылады [3].

Білім беруде А.Дистерверг «Нашар ұстаз білімді дайын күйінде береді, Шебер ұстаз оның меңгерудің жолын үйретеді» дей келе мұғалімнің үнемі шығармашылық тұрғыда білім беруге шақырады.

Ұлттық тәрбие құр уағызбен сіңбейді. Пән мұғалімдері оқушы бойына әр пәнге қатысты ұлттық танымына сай келер мысалдар, көрнекіліктер, ұлттық құндылықтар, ойындар, түрлі әдіс тәсілдер т.б арқылы сіңіреді.

Біз соған көзіңізді жеткізу үшін қай пәнде қандай мысалдарды келтіруге болатындығына көз жүргізейік.

Айталық, математика пәнін өткізуші мұғалімдер өз сабақтарында

«Аз сөз - алтын, көп сөз күміс». «Ақылдының сөзі қысқа, көпке болар нұсқа», «Көп ойлаған табар, көп үрлеген жағар» сияқты мақал – мәтелдер мен «Жеті қазына, «мүшел жас», «үш санына байланысты халық даналығы» сияқты халықтық ұғымдарға негіздей өткізгенде өз нәтижелерін беруі сөзсіз.

Қазақ тілі мен әдебиеті пәні бойынша кішкене бүлдіршіндерден бастап, мектеп бітірушілерге дейінгі аралықта ауыз әдебиетінің барлық жанрлары арқылы халқымыздың ұлттық құндылықтарынан нәр бере алады. Мысалы: тақпақтар, санамақтар, қаламақтар, жұмбақтар, мақал-мәтелдер, жырлар, лиро-эпостық жырлар, ертегілер, шашандік сөздер т.б.

Шешендік өнер арқылы ата-бабаларымыз өз ұрпағының тілін дамытуда, ұлттық тәрбие беріп отырғанын тарихтан білеміз. Шешендік өнер арқылы ауыздан-ауызға өтіп, күні бүгінде бізге жеткен ұлттық тәрбиенің мәйегін біз келешек ұрпаққа жеткізіп отырмасақ болмайды. Сол үшін жаңартылған бағдарлама деп қатып қалмай сабақ үрдісінде болсын, сыныптан тыс жұмыстарда болсын түрлі ұлттық ойындар, дәстүрлі емес сабақтар арқылы қазақ халқының атақты хандарымен қара қылды қан жарған билерінің, ақын жаушылардың даналық сөздерін орынды пайдаланып, оқушыға ұлттық тәрбие беру керек. Бұл жерде оқушының сөздік қоры мен тіл байлығы да дамиды [4].

Ұлттық құндылықтардың бірі - қазіргі тез дамып кележатқан ұлттық қол өнер. Мысалы: ағаштан, сүйектен, темірден, мүйізден, алтын мен күмістен т.б әр түрлі бұйымдар жасап, оның жасалу жолдарын сонау ықылым заманнан бері ұрпақтан – ұрпаққа үйретіп, оның тәрбиелік мәнін түсіндіріп отырған. Ал техникасы мен мәдениеті дамыған бұл заманда сол өнерді ұмыт қалдыру мүмкін бе? Ұста темірден түйін түйсе, зергер әр түрлі әшекейлі бұйымдар жасаған. Ал шеберлер түрлі ою-өрнектер мен ұлттық киімдерді тікен әрі оның қарапайым технологиясын жыл өткен сайын дамытып келген ата бабаның алдына бас иіп, пән мұғалімдері соны келер ұрпаққа жеткізе білу керек.

Қазақ халқы: «Ел боламын десең, бесігіңді түзе», - деп бекер айтпаған.

Мұнда ақын Б.Төкеевтің

Болар бала талпынар,

Бесіктен ақ парқы бар.

Іс-қыймылмен көрсетер,

Үміт соған артылар. Дегендей бесіктегі баладан үміт күтеміз, өйткені, бала тәрбиесі тал бесіктен басталады деген ұғымды берік сақтаған бабаларымыз баланы бесікке бөлеуіне, бесіктің жасалуына өте мән берген. Көшпелі қазақ халқының жаңа туған сәбиін талдан жасалған бесікте ұстағандығы белгілі. Бесік баланы оттан, судан суықтан сақтаған. Бесіктегі баланы зәр тиюден

сақтау үшін түбекпен шүмекті пайдаланған. Ал шүмекті қойдың асықты жілігін майға қайнатып тазартады да бас жағын ойып қояды, түбекті қыштан жасап күйдіріп, сыртын теріден не киізбен қаптаған. Бесіктің бел ағашына асықтарды түрлі бояуға бояп, сылдырмақ ретінде іліп қойған. Ол баланың көруі мен есту қабілетіне әсер еткен. Заттың жасалуын үйрету барысында соған қатысты ұлттық құндылықтар жайлы аңыздарды, жасалу жолдарын баяндау қажет. Сыныптан тыс жұмыстарда бесік жырларымен бірге салт-дәстүрден де хабар беру керек [5].

Көркем еңбек және музыка пәнінің мұғалімдерінің сабақта әр оқушыға ұлттық өнерді сіңіру мақсатында түрлі әдістерді қолдану мүмкіндігі бар. Әр бір заттың тарихын, ол туралы аңыздарды айтып, оқушының қызығушылығын арттырады. Шеберлік мектебі (мастер класс) арқылы тікелей көрсету мүмкіндігіде бар. Қажетті нәрсені орындап бере отырып тәрбиелесе, оқушының әрі қызығушылығы артып, әрі естей сақтай алар еді.

Ұлттық тәрбиені беру үшін тек бір пәнді өткізудің әдісін қолдану аз. Бұл жерде пән аралық байланыс өте қажет. Өйткені, сөз өнерін үйреткенде әдебиет, тарих пәндерімен байланыстырса, еңбек пәнінде бейнелеу өнері мен тарих, ауыз әдебиетінің үлгілерін пайдаланады. Өйткені қай сабақта болмасын мақсат – ұлттық тәрбие беру болғандықтан, оны қызықты етіп өткізу басты мақсат болу керек. Ойын элементтерін барлық сабақта міндетті түрде қолдануды қажет етеді. Бұл жерде ұлттық ойындарды тиімді пайдаланған дұрыс. Әсіресе, дәстүрлі емес сабақтарда ойын элементтері көбірек әрі тақырыпқа сай етіп алынады. Бұл оқушының өзара белсенділігін арттыруға мүмкіндік береді [6].

Қорыта келе, білімнің артықшылығы жайлы ғұлама Жүсіп Баласағұн айтқандай: «Надандықтан құтылмайсың дәрімен, білімменен құтып қашып әріден».

Олай болса, тынбай еңбектеніп, ізденіп берген білімі мен тәрбиенің еш кетпесі анық. Сондықтан да хақымыздың ғасырлар бойы жинақтаған қазақ халқының құндылықтарын, бай тәжірибесін үлгі-өнеге ете отырып, келешек ұрпақты жан-жақты дамыған білімді, саналы, парасатты етіп тәрбиелеу бүгінгі өмір талабы.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. А.Құнанадаев Қара сөздері.
2. Арғынбаев Х.А. Қазақ отбасы.–Алматы: Кайнар, 1996.
3. Қалыбекова А.А. Қазақ халық тәрбиесінің асыл мұрасы.–Алматы: БАҰР, 2011.
4. Диваев А.А. Этнографическое жизнеописание казахов. Из книги Б.А.Байтанаева. А.А.Диваев – очерк жизни и деятельности. Шымкент – Алматы, 2004.
5. Баласағұни Ж. Құтты білік // көне түркі тілінен аударған және алғы сөзі мен түсініктерін жазған // А.Егеубаев.–Алматы: Жазушы, 1986
6. Қалыбекова А.А. Қазақ отбасында қыз баланы еңбекке баулу және кәсіби тәрбие берудегі ұлттық қолөнердің орны // РНПК.–Алматы: Қазақ университеті, 2003.–Т.3.

"ГРАФИКА ЖӘНЕ ЖОБАЛАУ" ПӘНІН ОҚУШЫЛАРҒА ОҚЫТУДЫҢ МАҢЫЗЫ

Лесбай Д.Е., Қамбарбекұлы Ә., Нахан Е.Б.

Ғылыми жетекшілері: PhD, сектор менеджері Конакбаева У.Ж.,

п.ғ.к., аға оқытушы Айдарбек Б.А.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье говорится о значении обучения учащихся предмету "графика и проектирование".

Summary: The article talks about the importance of teaching students the subject of "graphics and design".

Әлем елдері қазіргі таңда техникалық және кәсіптік білімнің қажеттілігін алғашқы орынға қоя бастады. Еліміздегі техникалық даму әрбір адамның жоғарғы деңгейде графикалық сауаттылығымен, мәдениеттілігімен тығыз байланысты. Өндірісті механикаландыру, автоматтандыру және олармен жұмыс істеу үшін адамдардың техникалық сауаттылығын керек етеді. Ал техникалық сауаттылық сол адамдардың сызбаларды еркін оқи да, оларды орындай да білуі екенін ескеру керек. Заман талабына сәйкес бұрынғы сызу пәнін оқыту бағдарламасына кейбір өзгерістер енгізіліп, негізінен техникалық сызбаларға көбірек көңіл бөлінген. Ғылым мен техниканың дамуына сәйкес колледж студенттерінің немесе мектеп оқушыларының графикалық дайындығын жақсартудың керектігіміз талабы. Осыған байланысты оқу пәндерінің жүйесінде сызу пәнінің алатын орны анықталып, ол өз орнын табу керек. Неғұрлым осы пәнді оқыту әдістемелерін жетілдіріп, оны өмірге дұрыс пайдалана білсек, соғұрлым адамзат тіршілігінің барлық саласында қолданылатын сызбаларды оқушыларымыз оқи да, орындай да алар еді.

Қазіргі заманауи ғылымның, техника мен өнердің орны бөлек. Бүгінгі таңдағы ақпараттық технологияның және компьютерлік графиканың құралдарының дамуы, пішін жасаумен нысандарды үлгілеудің жаңа әдістерін меңгеру және ақпараттарды беру әдістерімен байланысты болғандықтан ғылым да, техника да және өндірістің әртүрлі саласында кеңінен қолданылып жатыр. Қоғамның технологиядан жаңа ақпараттық жүйеге ауысуы мектептегі «Сызу» оқулығын дайындау мен оқушының жалпы графикалық білімінің мазмұнын іріктеу мен анықтауда жана көзқарасты талап етіп отыр. Графика сөзінің мағынасы ауқымды, сөздік бойынша «графика» визуальдық ақпараттарды тіркеу құрамы мағынасында қолданса, профессор М.М.Хасеновтың "Графика және жобалау" оқу бағдарламасын айқара аша отырып, графика ұғымының нағыз терең мағынасын түсінуге болады. Яғни заманауи ақпарат құралдарының дамуына байланысты, дәстүрлі әдіс-тәсілдердің жоққа бойлап бара жатқанын сезе отырсақ та, жалпы білім беретін мектептерде «Сызу» пәнінің жылдар өте қысқартылғанына қарамастан болып бара жатқаны жанға батаарлық әрекет [1].

Қазіргі кезде, жаңа заманғы жаңа аппаратуралар мен техниканың бөлшектерін сызбасыз жасау мүмкін емес. Еліміздегі техникалық даму әрбір

адамның жоғары деңгейде графикалық сауаттылығымен, мәдениеттілігімен тығыз байланысты. Өндірісті механикаландыру, автоматтандыру және олармен жұмыс істеу үшін адамдардың техникалық сауаттылығын керек етеді. Ал техникалық сауаттылық сол адамдардың сызбаларды еркін оқи да, оларды орындай да білуі екенін ескеру керек. Заман талабына сәйкес бұрынғы сызу пәнін оқыту бағдарламасына кейбір өзгерістер енгізіліп, негізінен техникалық сызбаларға көбірек көңіл бөлінген.

Енді оқушылардың сызба құралдарын дұрыс пайдалана білуін қалыптастыру, техникалық сызбаларда геометриялық негіздерді игеру ғана емес, кейбір қарапайым заттардың сызбаларын оқи да, орындай да білуін мақсат етіп қою болып отыр. Ғылым мен техниканың дамуына сәйкес, орта мектеп оқушыларының графикалық дайындығын жақсарту керектігі өмір талабы. Осыған байланысты оқу пәндерінің жүйесінде сызу пәнінің алатын орны анықталып, ол өз орнын табу керек [2].

Сонымен қатар сызба - ұшақтар, кемелер, зымырандар, тракторлар, экскаваторлар және т.б. жасау үшін, кез келген ғимараттар, көпірлер, жолдар, сондай-ақ су, газ, мұнай, электр энергиясын т.б. жеткізуге арналған әртүрлі желілер тұрғызу үшін қолданылатын негізгі құжат болып табылады.

XIX ғасырдың басында-ақ француз ғалымы Гаспар Монждың «Сызба - техника тілі» деуі тегін емес (сурет 1).



Сурет 1 - Гаспар Монж. Тікұшақ және ұшақ сызбалары

Қазіргі студенттер жаратылыстану, техникалық және ақпараттық ғылымдарды нано, микро және макро деңгейлерде ұштастыра білуі, әлеуметтік жауапкершілікті сезінуі, шығармашылық тұлға болуы, ауызша және жазбаша қарым-қатынас дағдыларын дамыта алуы керек. Олар әлем азаматы болуға дайын және қоғамның дамуына қандай үлес қоса алатындығын түсінулері керек. Сондықтан сызу курсы тек мектепте ғана емес, сонымен қатар кәсіптік мектептерде, колледждерде және жоғары техникалық оқу орындарында оқытылады. Техникалық бейімділігі бар мамандықты таңдаған жас жігіттер (электрик, слесарь, автомеханик, құрылысшы, сәулетші, және т.б.) сурет салудың олар үшін жетекші пәндердің бірі екенін түсінулері керек. Дизайн бөліміне (интерьер, киім және т.б.) түсетін қыздар үшін сызу сыза алу таңдаған мамандығын оқып үйренудің ажырамас бөлігі болып табылады.

Сызу - графикалық кескіндерді рәсімдеу, орындау және айырып тану теориясының негізгі қағидалары және практикалық амалдары оқылатын оқу пәні. Сондықтан сызуды техника тілі ретінде ғана анықтау жеткіліксіз. Сыза білу — жаза және оқи білуден кейінгі екінші сауаттылыққа айналды. Олай дейтініміз, сызуды меңгерудің нәтижесінде ғана адам қағазда немесе дисплей экранында өз ойын (ойлап тапқанын) дұрыс кескіндей алады және басқалар орындаған немесе әртүрлі техникалық қондырғылар экрандарында пайда болған кескіндерді түсіне алады [3].

Сызу - графикалық кескіндерді рәсімдеу, орындау және айырып тану теориясының негізгі қағидалары және практикалық амалдары оқылатын оқу пәні. Сондықтан сызуды техника тілі ретінде ғана анықтау жеткіліксіз. Сыза білу — жаза және оқи білуден кейінгі екінші сауаттылыққа айналды. Олай дейтініміз, сызуды меңгерудің нәтижесінде ғана адам қағазда немесе дисплей экранында өз ойын (ойлап тапқанын) дұрыс кескіндей алады және басқалар орындаған немесе әртүрлі техникалық қондырғылар экрандарында пайда болған кескіндерді түсіне алады [4].

Графика және жобалау сабағы оқушылардың логикалық ойлану қабілетін арттыру, көру, қадағалау, оларды салыстыру, талдау, синтездеу қабілетін қалыптастыруға бағытталу керек. Бағдарлама әрбір сабаққа оқу материалдарын тиянақты дайындап, олардың оқушыларға көп салмақ түсірмейтін жағы да қарастырылуы керек. Қоғамның даму жолындағы өндіргіш күштер мен ғылыми техникалық прогрестің өсуі техникалық мамандарды дайындауға жоғары талаптар қояды. Техникалық білімдерін жан-жақты терең игерудің мақсаты сызба түрлерін практика жүзінде орындай алуы мен қатар ауызша оқи алуы жетістіктері, графикалық сауаттылық екендігін түсіну керек.

Графика және жобалау пәнінің оқу бағдарламасының негізінде пәннің әрбір тарауы бойынша шығармашылық жұмыстар енгізіп, графикалық іс-әрекетті оқу шығармашылығымен байытуды іске асыру идеясы жатыр. Сол мақсат үшін дидактикалық құрал ретінде оқушылардың жобалау іс-әрекеттеріне жалпы дайындығын дамытатын және ойлау амалдарын жоғарырақ деңгейдегі тапсырмаларды шешуге бағыттауды қамтамасыз ететін арнайы пропедевтикалық тапсырмалар қызмет етеді. Оларға техника, сәулет өнері және дизайн салаларындағы жобалау іс-әрекет элементтері бар тапсырмалар кіреді. Бірінші категорияға оқытудың алғашқы кезеңдерінде қолдану ұсынылатын қоршаған өмірден және жобалау-конструкторлық тәжірибеден алынған пропедевтикалық тапсырмалар («қызықты проекция», «вербалдық жұмбақтар», «модель-жұмбақтар», «жұмбақ сымдар», «конструкторлық жұмбақтар», «комбинаторлық жұмбақтар», «аналогтар», «ойша түрлендіру тапсырмалары», «пішінді модельдеуге берілгендері толық емес тапсырмалар», «эвристикалық графикалық тапсырмалар», «модельдеу және конструкциялау элементтері бар тапсырмалар», «тапсырма ойындар» т.с.с.) жатады. Екінші категорияға жана пәннің деңгейінде шығармашылық кәсіптер мамандарының графикалық қызметтерін үлгілейтін жобалау іс-әрекет элементтері бар тапсырмалары енеді.

Графикалық мәдениетті және графикалық функционалдың сауаттылықты қалыптастыру тәсілдері мектептік білімде жүргізіледі және бұл оқушылардың практикалық және шығармашылық іс-әрекеттерінің сәттілігі болып табылады.

Бүгінгі таңда бейнелеу және сызу пәні бойынша бұрынғы оқығандарын жаңаша түрде оқыту, дәлірек айтқанда графика және жобалауды жаңаша үйретуге нақты себептер туындауда. Осыған байланысты «Графика және жобалау» пәні енгізіліп, онда ой «графика» және «жобалау» терминдік ресурстары оқудың өзегі болып тұйықталады. Оқушылар компьютерлік бағдарламаны меңгеру арқылы, бар нысандарды жобалап қана қоймай, олар жобалық-конструкторлық қызметтерді де атқара алатын болады.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Ералин Қ., Матеева Т. Сызуды оқыту әдістемесі. (Бейнелеу өнері және сызу мамандығы студенттеріне арналған дәрісбаяндар мен практикалық тапсырмалар жинағы). - Түркістан. Тұран. 2011.- 85 бет.
2. Залогова, Л.А. Компьютерная графика. Элективный курс: Учебное пособие / Л.А. Залогова. - М.: БИНОМ. ЛЗ, 2009. - 213 б.
3. Власов В. Г. Теоретико-методологические концепции искусства и терминология дизайна: искусствоведение. СПб., 2009 жыл. 50 бет.
4. Төлебиев Ә.Т., Әлмұханбетов Б.А. Өнер тарихы. Жалпы білім беретін мектептің оқушыларына және студенттерге арналған оқу құралы – Астана: «Арман-ПВ», 2009 жыл.

ОӘЖ 75.023.2

XII -XIV ҒАСЫРЛАРДАҒЫ ТҮРІКТЕРДІҢ ҚОРҒАУ СҰРАНЫ

Мадиреймова А., Амирбек Ж., Гүлназ Д.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье представлены виды защитного снаряжения тюркской армии в 12- 14 веках. Отличительные черты и способы их ношения.

Summary: This article presents the types of protective equipment of the Turkic army in the 12-14 centuries. Distinctive features and ways of wearing them.

Қорғаныс қарулары. 12-14 ғасырларда көне түркі халықтары арасында қорғаныс қаруының негізгі түрі шкала сауыт болды (1-сурет). Көбе/күбе/купе/кupu – сауыт түрі, атауы түркі тілдес халықтардың барлығына бірдей, бұл оның түркі дәуірінен көшпелілер арасында кең тарағанының тағы бір дәлелі.

Құрыштың бұл түрінің ең кең таралған түрлерінің бірі - негізі жоқ былғары баулармен байланыстырылған ұзартылған пластиналардан жасалған карпаса. Кейбір түркі снарядтарында ежелгі сауыт түрлеріне тән биік брондалған жаға міндетті болды. 12-14 ғасырлардағы археологиялық материалдарда мұндай қабықтың әртүрлі тақтайшалары жиі кездеседі. Құрыш тақтайшалары ұзартылған тікбұрышты немесе тікбұрышты, жоғарғы жағында, ал төменгі жағында дөңгелектенген [1]. Пластиналардың шеттерінде белдіктерге арналған тесіктер болды. Саңылаулардың саны мен орналасуы қабықтағы пластинаның орналасуына байланысты болды. Ұзын көлденең

жолақта пластиналар былғары белдіктердің көмегімен қабыршақты түрде байланған. Бронды таспаның шетінің төменгі жағы, кейде үстіңгі жағы жұқа былғарымен жиектелген. Саңылаулардан өткізілген белдіктер тақтайшалардың ортасында орналасқан, оларды құрыштың әртүрлі жерлеріне тік байлау үшін қолдануға болады. Дәл осы уақыт аралығы біздің заманымызға дейін жеткен дәстүрге айналған жұмсақ негізсіз былғары баулармен ұзартылған тақтайшалардың қосылуын анықтады. Бұл қорғаныс әдісін көшпелі дала халықтарының тамаша қолөнершілері қорғаныш сауыттарын жасау кезінде әрқашан қолданған. 12-14 ғасырларға жататын археологиялық материалдарда көне түрік қабығының бұл түрінің тақталары үнемі кездеседі.



Сурет 1- Масштабты бронь

12 ғасырдың басында сақиналы сауыт қорғаныс қаруының дербес түрі болды және көшпелілер жағдайында кеңінен қолданылды. Ол түркі диалектісінде барлық жерде екіұшты деп аталды және бұл шынжырлы поштаның қорғаныш нысаны ретінде түріктер дәуірінде пайда болуы және мұраға қалдырылуы үшін кең басымдыққа айналды. Сақиналы сауыттардың сынықтарын археологтар көне түркі дәуіріндегі әртүрлі қорымдардан тапқан. Алтайда орналасқан Құдырғын ескерткішін қазу кезінде бір-бірімен өте тығыз жалғанған металл сақиналардан тоқылған, өлшемі 7х14 см болатын шынжырлы поштаның бір бөлігі табылды. Ұлы даланың көптеген қазбалары зерттеушілерге түркі тілдес елдерді мекендеген қорғаныс түрі – тізбекті поштаның әртүрлі элементтерін де береді (2-сурет).



Сурет 2- Сақиналық сауыт, 12 ғасырдағы түркі жауынгері

12 ғасырдағы шынжырлы поштаға арналған сақиналар тек бір жолмен жасалды - ұштарын шегелерге бекіту арқылы. Ежелгі жәдігерлерді рекреациялаудағы ескі дәстүрлерді одан әрі қайталау мақсатында шынжырлы поштадағы сақиналарды жасау және біріктіру техникасын тарихшылар қазіргі темір ұсталарымен бірге зерттеді. Үлгі Шығыс Қазақстаннан табылған фрагмент болды, қорғандардың бірінде диаметрі 1,4 см сақиналардан тоқылған, төрт сақина бір сақинаға жалғанған. Түркі әскерінің қару-жарағын зерттеген қазақ тарихшысы және этнографы Ю.С.Худяков шынжырлы пошта 6-7 ғасырларда, Бірінші Түрік қағанаты тұсында, оның құрамына Орта Азияны кіргізген кезде кең тарады деп есептейді. қорғаныс қаруының түрі шығарылды. Бұл кезде Орта Азияда қару-жарақ шеберханалары болды, онда өз ісінің шеберлері жауынгерлерге сауыт-сайман жасап шығарды.

Пәнжікент қалашығын қазу кезінде көптеген тізбекті пошта сынықтары ғана емес, сонымен бірге олар жасалған құралдар да табылды. Түркі дәуіріндегі өнер ескерткіштерінде сақиналы және шынжырлы пошта шапан киген Ұлы дала жауынгерлерін жиі көруге болады [2]. Панжикентте қабырға суреттерінде көптеген жауынгерлер еденге дейін созылған шынжырлы пошталарда бейнеленген және әдетте, алдыңғы және артқы жағында ұзын саңылаулары бар зерттеушілер шынжырлы пошта шеберлерінің жоғары шеберлігі туралы айтады, өйткені олар шынжырлы поштаны жасаған. жеңіл ғана емес, сонымен қатар эргономикалық берік және шайқаста ыңғайлы.

Ыдыс-аяқтарда, дәлірек айтсақ, Құлағыш ауылынан табылған күміс лотокта сауытында шынжырлы желбезек элементтері бар дулығаның жемдері мен күйрықтары болған жауынгердің суреті бейнеленген. Жалпы, археологиялық олжалар түркілердің өздерінің өнер ескерткіштерінде де бар, шынжыр киінген көшпелі жауынгерлердің әртүрлі бейнелерін көрсетті.

Сондай-ақ, жауынгерлер жалаңаш денеге шынжырлы поштаны кие алмады, сондықтан сауыттың жеңіл түрі кеңінен қолданылды - маталардың

көптеген қабаттарынан жасалған жұмсақ қабық, олардың арасына жүн, мақта, кендір, жылқының қылы төселген (3-сурет). Ежелгі өнердің олжаларында мұндай сауыт үлгісін көрпе тігісін беретін қиғаш торлы сызық бойымен көруге болады. Мақта мен жүнге тоқылған сырт киімді қорғаныс сауыт ретінде пайдалану Шығыста өте ерте заманнан белгілі [3]. Жұмсақ материалдан жасалған қорғаныш қаруының бұл түрі жеңі ұзын, жағасы бар қосалқы шапанның кесіндісіне ұқсайтын және жұмсақ материалдан жасалған мұндай көрпе жабындыны V ғасырдан бастап көшпелі түркі халықтары қолданған.



Сурет 3- Тізбекті поштаның үстіне киетін жұмсақ қабық

Иконографиялық зерттеулер ғұн дәуірінің соңы мен түркі дәуірінің басында (IV-VI ғғ.) Орта Азияда жауынгерлерді қорғаудың тағы бір түрі сауыт-курас қолданыла бастағанын көрсетеді. Түркі заманындағы куирастың да жағасы биік болды, ол бас пен бастың артқы жағын қорғау үшін биік металл тақталармен броньдалған, бұл ежелгі курастарға тән болатын (4-сурет).



Сурет 4 - Жауынгерді қорғау түрлерінің бірі сауыт-құрас

Жауынгерлер – көшпенділер киімнің үстіне кеудесін, арқасын және жауырындарын өздері жапқан, сауыттары дөңгелек металл қалқандармен қосымша күшейтілген [4]. Бастапқыда дамаск қалқандары киім мен сауытқа бекітілді, кейінірек олар қалқандарды былғары баулармен бір-бірімен байланыстыра бастады және сауытқа тағылатын қосымша қорғаныс құралы ретінде пайдаланылды.

Сондай-ақ ерте орта ғасырлардағы қазбалар, дөңгелек жауынгерлік айналар түркі дәуіріне дейінгі кезеңде де көшпелі халықтардың пайдаланғаны туралы деректер бар. Түркі жауынгерлері қолдары мен аяқтарын былғары негізде жасалған металл тақталардан, атап айтқанда, сауыттың қабыршақты әдісімен, шынжырлы поштамен немесе бір бөліктен соғылған ілгектермен және майлықтармен қорғауға тырысты.

Ат сауыты малдың мойны мен кеудесін жауып тұратын табақтардан, денедегі ер-тұрманнан және көрпеден тұратын. Жылқының басына темір немесе былғарыдан жасалған бетперде киіп, көздері мен танаулары кесілген. Аттың сауыты ламинарлық принцип бойынша көп қабатты, желімделген және тігілген былғары жолақтардан жасалған, олар бір-бірімен ярустармен біріктіріліп, аттың денесін айналып өтетін [5]. Дегенмен, соғыс көрпесі пластинкалы болуы мүмкін, яғни бір-бірімен байланыстырылған шағын плиталардан жиналған. Жылқы сауыттарының таспалары жануардың денесінің бойымен де, көлденеңінен де орналасқан - жотаға дейін көтеріліп немесе арқаға доға түрінде иілген. Қорғаныс және көпқабатты, төселген көлденең киіз үшін қолданылады (5-сурет).



Сурет 5- Жауынгерлік бронь

Мұндай «брондалған» атқа ерекше талаптар қойылды: ол күшті болуы, тұрақтылығы мен маневрлігі, төзімділігі мен мінсіз ұсталуы, команда бойынша жүрісін өзгертуі, лезде тоқтауы, бұрылуы, артқа көтерілуі, секіруі, шабылуы керек еді. Қиын жағдайларда ебедейсіз немесе қорқынышты ат шабандозды жіберіп, оны дұрыс емес қозғалыспен өлімге әкелетін соққыға ұшыратады. Демек, бұл соғыс жылқыны өсіруге, оны үйретуге арналған тұтас бір сала болды [6].

Пайдаланылған әдебиеттер мен әдебиеттер тізімі:

1. Л. Гумилев «Древняя Русь и Великая степь». М., 2000. – С.387.
2. Рахманалиев Р. Империя тюрков. История Великой цивилизации. – М., С.20.
3. Вернадский Г. Монголы и Русь. М., 2013. – С.45.
4. Разина Е.А. История военного искусства VI XVI вв. М., С.202-249, С.244.
5. Вернадский Г. Монголы и Русь. М., 2011. – С.87.
6. Безертинов Р. Боевое искусство тюрков // Идель. №4. – 2015. – С.25-30.

ОӘЖ 386. 07

ҚАЗІРГІ ҚОҒАМДАҒЫ ДИЗАЙН

Мұрат А.

«Мирас университеті», Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье о рассказывается роль дизайна в обществе и его важность. Описаны ее виды и направления. И написано о важности дизайна в сфере бизнеса. Рост и популярность статистики продаж брендов благодаря дизайну.

Summary: This article describes the role of design in society and its importance. Its types and directions are described. and it is written about the importance of design in the field of business. The growth and popularity of brand sales statistics due to design.

Егерде мен адамдарға дизайн және оның түрлері, қоғамдағы маңызы туралы айтатын болсам, онда адамдар дизайн туралы көптеген ақпаратты білетін еді, өйткені дизайн – ХХІ ғасырда өте маңызды ұғым. Өзгелерден мүлдем өзгеше көзқарасы бар дизайнер ғана, адамдарға басқаша көзқараспен қарауды үйретеді. Қазіргі қоғамда дизайн қалай қолданылады? Ол жайлы толығырақ білу үшін осы мақаланы ұсынамын [1].

Біз қолданатын барлық дерлік заттар, киетін киімдердің көп бөлігі және жейтін көптеген өнімдер дизайн объектілері болып табылады. Дизайн қоғаммен өте тығыз байланысты. Дизайн біздің әлемге деген көзқарасымызды өзгертеді. Дизайн мен адам арасындағы қатынастардың қалыптасу ерекшеліктерін зерттеу әртүрлі әлеуметтік процестерді, қоғамдағы дизайн функцияларын және жалпы қазіргі қоғамның дамуын түсінудің кілті бола алады. Қазіргі әлемдегі Дизайнер-бұл тек реформатор және өзгеріс тасымалдаушысы ғана емес, сонымен қатар осы өзгерістердің бақылаушысы.

Дизайнның қоғамға әсерін түсіну әлеуметтік құрылымдар мен техниканың даму деңгейі жоғары қоғамдардағы дамып келе жатқан мәдени, әлеуметтік-экономикалық, саяси жағдайға тән. Дамыған индустриалды елдердің әлеуметтік процестерінде болып жатқан түбегейлі өзгерістер көбінесе дизайнның жетістіктерімен байланысты. Бұл жағдайлар дизайн рөлінің сипаты мен сапасын өзгертеді, оның қызметінің шекарасын өзгертеді және сыртқы әлемге әсер ету аясын кеңейтеді. Қазіргі әлемде дизайнер мамандығы нарықтық экономикада маңызды орындардың бірін алады, ал дизайн саласы бүкіл пәндік әлемді қамтиды.

Қазіргі адамның бүкіл өмірі дизайн өнімдерімен толтырылған. Дизайн бізді барлық жерде - үйде, жұмыста, демалыста және т.б. Ал уақыт өте келе дизайнның адам өміріндегі қызметі мен маңызы арта түседі. Заттар адамның өмір сүру деңгейінің, әл-ауқатының және әлеуметтік қамтамасыз етілуінің өзіндік көрсеткішіне айналады. Дизайн өнімдерін күнделікті өмірде ұтымды пайдалану адамның физикалық, ең бастысы моральдық дамуына негіз болады. Дизайн бізді барлық жерде қоршайды: белгілерде, кафелерде, жұмыста, жарнамалық брошюраларда, үйде.

Біз ақпараттың 86% -ын көзімізбен қабылдаймыз, сондықтан дизайнның адам өмірінде де, өнімнің немесе брендтің «өмірінде» де маңызды рөл атқарады. Дизайн - бұл брендтің «беті» немесе өнімнің визуализациясы ғана емес, біріншіден, бұл маркетинг құралы. Бұл бизнестің табысын арттыруға, компанияның бәсекелестерден ерекшеленуіне және мақсатты аудиторияны алуға көмектесетін құрал [2].

Қазіргі әлемдегі дизайнердің міндеті - әркім өзіне қажет нәрсені таба алатын эстетиканың алуан түрін ұсыну. «Дизайн» сөзі барлық жерде қолданылады. Шаш дизайнынан бастап инженерлік дизайнға дейін. Кондитерлік дизайн, ландшафт дизайны және көптеген дизайн түрлері бар.

Дизайн сәнді мамандыққа айналды, өйткені шығармашылық тұлғалардың бірнеше ұрпақтары оны тартымды етіп, дизайнерлердің өмірді ұйымдастырудағы және мәдениетті дамытудағы мүмкіндіктерін көрсетті.

Интернет желісінің дамуымен қатар дизайн саласыда қарқынды дамуда. Оған деген сұраныстардарда арта бастады. Дизайн жобасының бірегейлігі есте қаларлықтай. Ал есте сақтау бұл сәтті сатудың жолы. Мысалы әлемге әйгелі танымал брендтер Adidas және Nike логотиптері өз жасаушыларына көптеген табыс әкелуде (сурет 1,2). Ал Apple өзінің алмасымен қаншама жылдар бойы танымал бренд болып жатыр (сурет 3). Өнімді жылжытудың табысы оның жарнамасы мен имиджіне тікелей байланысты. Дизайн бүкіл әлем бойынша сатылымдарды жоғарлату статистикасында алдыңғы қатарда тұр. Дизайнсіз автомобиль маркалары, сағаттар, киімдер, аяқ-киімдер тағы басқа брендтер табысты болмас еді. Сондықтан дизайн бұл салада үлкен рөл атқарады [3].



Сурет 1 – Логотип Adidas Сурет 2 – Логотип Nike Сурет 3 – Логотип Apple

Кез келген сәтті жоба жақсы салынған жобасыз жасай алмайды. Әр жоба үлкен жұмысты, көп уақытты жоғалтады. Сонымен қатар, бұл жұмыс ең жоғары жалақының бірі. Сәтті дизайнерлер өз саласында жақсы ақша табады. Клиенттер табысты жобалар үшін лайықты ақы төлеуге дайын.

Егер біз дизайнерлік ойлаудың бастауына жүгінетін болсақ, онда ол суретші-өнертапқыштардың, оның ішінде Леонардо да Винчидің пайда болуымен пайда болды деп есептеуге болады. Құрылыс механизмдерінің, тікұшақтардың, суға түсетін қоңыраулардың диаграммаларын сыза отырып, ол конструкцияда дизайн сияқты ортақ принципті қолданды. Белгілі түйіндер мен элементтерді біріктіру арқылы суретші жаңа объектілерді алды. Сурет ол үшін әзірге жоқ нәрсені бейнелеу құралы болды.

Дизайн-бұл шығармашылық қызмет, оның мақсаты өнеркәсіп шығаратын заттардың формальды қасиеттерін анықтау; бұл форма қасиеттері тек сыртқы келбетке ғана емес, сонымен бірге жүйені біртұтас бірлікке айналдыратын құрылымдық және функционалды байланыстарға да қатысты (өндіруші де, тұтынушы да). Дизайн өнеркәсіптік өндіріске байланысты адам ортасының барлық аспектілерін қамтуға бағытталған"

Қарым -қатынас және эмпатия. Қазіргі дизайнердің міндеті - бұл материалдық қабық емес, объектінің пішіні емес, әр түрлі адамдық «күйлерді» құру мүмкіндігі. Бұл адамның тәжірибесін жасау, оны эмоциялар мен сезімдермен толтыру және оған мән беру қабілеті. Жаңа өнім жасау саласында

көшбасшы болып табылатын батыс компанияларының көпшілігі өздерінің бәсекелестік артықшылығын пайдаланушының өніммен өзара әрекеттесуінен тәжірибе мен әсер алу қабілеті деп санайды. Сондықтан бүгінде тұтынушылармен эмпатия, сезім мен сезім деңгейінде жұмыс жасауды білетін дизайнерлер компаниялар үшін ерекше маңызға ие.

Дизайн - бұл өте көлемді тұжырымдама, ол белгілі бір өнімді жасауға бағытталған көптеген түрлі процестерді қамтиды. Қолдану саласына (мақсатына) байланысты дизайнның келесі түрлері бөлінеді:

Архитектуралық. Ағымдағы құрылыс нормаларын ескере отырып, болашақ ғимараттың немесе құрылымның жобасын егжей -тегжейлі әзірлеуді қамтиды.

Интерьер. Үй-жайларда адамдар үшін жайлы және эстетикалық жағымды өмір сүру ортасын құруға бағытталған.

Көлік. Ол ыңғайлы және сенімді көлік құралдарын (автомобильдер, ұшақтар, пойыздар, кемелер) жобалау үшін қолданылады.

Ойын. Бірегей геймплейді әзірлеуге арналған (ойыншыларға әр түрлі жағдайларда, жеңіс пен жеңіліс жағдайында, қиындық деңгейінде әрекет етуге арналған нұсқалар жиынтығы).

Кітап. Декорацияның, типографияның және мәтінді өндеудің барлық нюанстарын анықтайды.

Пейзаж. Сәулеттік, биологиялық және мәдени аспектілерді ескере отырып, аумақты жақсартуға бағытталған шаралар кешенін қамтиды.

Жиһаз дизайны. Тұрғын, коммерциялық, өндірістік үй -жайларға жиһаз бұйымдарын әзірлеу бойынша барлық қызмет түрлерін біріктіреді.

Киім, аяқ киім және аксессуарлардың дизайны. Сән үрдістері мен мәдени дәстүрлердің әсерінен ол әдемі және сәнді көрінуге деген маңызды адамның қажеттілігін қанағаттандырады.

Қалалық ортаның дизайны. Ол ірі елді мекендердің тұрғындары үшін қолайлы өмір сүру ортасын, көшелер мен алаңдар бойымен қозғалысының қарапайымдылығы мен қауіпсіздігін қамтамасыз ету мақсатында әзірленген.

Көркем дизайн. Ол интерьермен және жиһазбен тығыз байланысты, өнер объектілерін қоршаған ортаға үйлесімді орналастыруға көмектеседі.

Футуродизайн. Ол болашақта өндіріске енгізуге болатын батыл инновациялық жобаларды әзірлеу үшін қолданылады.

Дыбыс. Түпнұсқа дыбыс және шу эффектілерін жасау процесін қамтиды, фильм өндірісінде, теледидарда, шоу-бизнесе және компьютерлік ойындарды жасауда сұранысқа ие.

Жарық. Ол мерекелерге, фестивальдерге және авторлық құқықты көркемдік инсталляцияларға арналған түрлі-түсті жарықтандыру дизайны саласындағы шығармашылық идеяларды енгізу үшін қолданылады.

Веб-дизайн. Веб-сайттар мен онлайн қолданбалар үшін ыңғайлы интерфейстер жасауға бағытталған.

Дизайнның мәні қаншалықты егжей-тегжейлі болса да, "дизайн" терминінің анықтамасында ғана толық ашылмайды. Ол тиісті терминдермен

олардың анықтамаларымен сипатталатын дизайнның негізгі тұжырымдамаларының жүйесін дәйекті және өзара байланысты талдаумен анықталады [4].

Бүгінде біз әлемнің әр даму кезеңінде материалдық әлем өткен ұрпақтардың іс -әрекетінің нәтижесінде пайда болады деп сеніммен айта аламыз. Дизайн өнімдері қоғам дамуының жалпы заңдылықтарымен, оның әлеуметтік-мәдени қатынастарының сипатымен көрінбейтін, бірақ берік байланыспен байланысты. Материалдық және рухани қызметтің әр түрлі формалары мен түрлерінің трансформациялануының объективті процестерінің күрделі конфигурациясы адамның сыртқы әлеммен қарым -қатынасының өте өткір мәселелерін тудырады. Сонымен, адамның объективті ортамен құндылық қатынастары ең алдымен әлеуметтік тәжірибенің өнімдерімен байланысты. Олар материалдық-рухани мәдениет объектілерін жасауды да, қазіргі мәдениетте болып жатқан процестерді теориялық тұрғыдан түсінуді де қамтитын жобалаудың объективті қызметінде көрінеді.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

- 1.Бруно Мунари - Дизайн - как искусство. М. 2020.
2. Лаврентьев А. Н. История дизайна. учебное пособие.2017.
- 3.<https://design.hse.ru/news/1387>
- 4.<https://smartyprint.ru/blog/design/kak-dizajn-vliyaet-na-cheloveka/>

ӨОЖ 377.4

БОЛАШАҚ МАМАНДАРҒА КІРІКТІРІЛГЕН БІЛІМ БЕРУ ТАҒЫЛЫМДАРЫ

Наурызбай Т. Ә.

Ғылыми жетекшілері: PhD докторы Конакбаева У.Ж., Коздибаева А.К. «Өркениет»
акпараттық –әдістемелік орталығының меңгерушісі
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье говорится об особенностях организации интегрированного образования будущих специалистов.

Summary: The article talks about the features of the organization of integrated education of future specialists.

Кіріктірілген білім жүйесін игерген маманды келешекте өндірістік – басқарушылық, маркетингтік, ғылыми – зерттеушілік және білім беру салалық қызметі түрлерін атқара алатындай, сонымен қатар жоғары оқу орындарынан кейінгі білімін жалғастырып, кемел келешектің зиялы әлеуеті қатарын толықтыратындай тұлға ретінде қалыптастыру заман талабы. Кәсіби білікті құзырлы мамандар даярлау бағдарламасы білім алушылардың тұлғалық даму жағдайында жаңа дағдыларды тиімді қалыптастыруды көздейді. Бұл міндетті атқару оқыту мен оқу мазмұнының жаңартылған үдерісі ауқымды түрде ұйымдастырылуы тиіс.

Қазіргі таңда жастардың белсенді азаматтық позициясын, әлеуметтік жауапкершіліктің патриоттық түйсігін, жоғары салауаттылық және

көшбасшылық сапасын қалыптастырудың маңызы артты. Бұл өз кезегінде толыққанды, сапалы, бәсекеге қабілетті нәтижеге бағытталған білім берудің барлық деңгейінің анағұрлым қолжетімді әрі жалғасты болуына әкелетіні баршаға мәлім болды. Сондықтан да құзырлы мамандарды даярлаудың заманауи үлгісі ретінде *болашақ мамандарға кіріктірілген білім беру жүйесін ұйымдастыру* тұрақты түрде оқу/оқыту үдерісіне енгізу арқылы қол жеткізу мақсатында әлемдік білім берудің бағдарламалары тәжірибеге енгізілуде [1].

Осы орайда соңғы жылдары мақала авторларының қатысуымен «Болашақ мамандарға кіріктірілген білім беру тағылымдары» тақырыбында зерттеу жұмыстары жүргізілуде. Зерттеу барысында ЖОО, колледж, мектеп білім алушылары мен оқытушыларына арналған әдістемелік ұсынымдар жарыққа шықты. Бұл зерттеулер ғылыми – әдістемелік жаңару ұстанымдарының даму аймағындағы іс-тәжірибелер нәтижелеріне негізделген. Атап

Болашақ мамандарға кіріктірілген білім беру жүйесін ұйымдастыру оқыту мен оқудағы жаңа тәсілдердің жүзеге асырылуын қарастырады. Атап айтқанда, оқытуды және оқуды бағалау, сыни тұрғыдан ойлауға үйрету, оқытуда АКТ қолдану, жас ерекшелігіне сәйкес оқыту және оқу, талантты және дарынды білім алушыларды оқыту, оқытудағы басшылық және көшбасшылық әдістемесін жетілдіре отырып, ғылыми- әдістемелік тұрғыдан қысқаша сипаттама берілді.

Әдістемелік ұсынымдардың басты ерекшелігі- қажет кәсіби іс-әрекет түрлерімен байланысты базалық және кәсіби құзіреттіліктерді қалыптастыру арқылы болашақ мамандарды даярлау бойынша техникалық және кәсіптік білім беру жүйесін дамыту болып табылады.

Әдістемелік ұсынымдардың қолданысқа ұсынылу мақсаты - техникалық және кәсіптік білім беру ұйымдарында оқу және ғылыми әдістемелік жұмыстарды жаңару бағытымен ұйымдастыра отырып, әлеуметтік маңызды білімдер мен құзыреттіліктерді меңгерген, тәжірибеге бейімделген мамандарды дайындау әдістемесін жетілдіру болып табылады. Сонымен қатар, әдістемелік ұсынымдарда техникалық және кәсіптік білім берудің заманауи үлгісі ретінде жаңа білім беру бағдарламаларын жүзеге асыру және құзыреттілікті қалыптастыру қадамдары қарастырылған.

«Әдістеме және тәжірибе» - деп аталатын әдістемелік топтамада оқу әдістемелік, ғылыми әдістемелік жұмыстарды ұйымдастыру бойынша рәсімделген құжаттар топтамасы қосымшалар ретінде ұсынылды. Бұл құжаттандырылған рәсімдер соңғы жылдары республика көлеміндегі әріптестер арасында «Ең үздік колледж-2014», «Республикалық оқу-әдістемелік құралдары көрмесі жеңімпазы - 2015», «Жыл көшбасшысы - 2016», «Сала көшбасшысы - 2017», «Сала көшбасшысы - 2019» номинацияларын иеленіп танылған және техникалық кәсіптік білім берудің жаңару бағытындағы көшіне жоғары нәтижелі көрсеткіштерімен қадам басқан Шымкент Жоғары педагогикалық колледжі ұжымының озат тәжірибе үлгісін негізге ала отырып жүйеленді.

Бүгінгі таңда барлық ғылыми әлемдік қоғамдастық дамудың жаңа кезеңіне аяқ басқан кезде студенттердің ғылыми-зерттеу жұмыстары, жаңа ғылыми жетістіктерді, өз шығармаларында қолдануға мүмкіндігі бар. Студенттердің ғылыми-зерттеу жұмысы сапалы білім беру және оқыту сапасын арттырудың тиімді саласы болып табылады. Сондықтан да студенттердің ғылыми-зерттеу жұмыстары шығармашылық дағдыларын қалыптастыра отырып зерттеушілер (ғалымдар) деңгейінде ізденушілік бастамаларын дамытуға, менеджерлер, практиктер, қазіргі заманғы мамандарды дайындау бойынша іс жүзінде ғылыми және технологиялық процестерді қолдануға бағытталуы тиіс екені үнемі ескерілуі тиіс. Ғылыми-зерттеу жұмыстарына қатысу студенттерге өз кәсіби пәнін терең меңгеруге, ғылыми-техникалық және әлеуметтік көзқарастарын кеңейтуге, ғылыми ақпараттар толқынында өз бетінше, тез әрі жаңа идеяларды дамыту мен тиімді бағытын таңдауға көмектесетіні айқын [2].

Сондықтан да студенттердің ғылыми-зерттеу жұмыстары шығармашылық дағдыларын қалыптастыра отырып зерттеушілер (ғалымдар) деңгейінде ізденушілік бастамаларын дамытуға, менеджерлер, практиктер, қазіргі заманғы мамандарды дайындау бойынша іс жүзінде ғылыми және технологиялық процестерді қолдануға бағытталуы тиіс екені үнемі ескеріледі.

Жоғарыда атап көрсетілген қағидаттар мен тағылымдарды негізге ала отырып, соңғы 2-3 жылда осы мақала авторларының қатысуымен болашақ мамандардың кәсіби құзыреттілігін қалыптастыруға бағытталған жоба «Кіріктірілген білім болашақ мамандардың кәсіби құзыреттілігін қалыптастыру құралы ретінде» тақырыбымен жасалды.

Жобаның міндеті 2 бағытты қамтиды

1. 2021-2023 жылдар аралығында осы жобаны жүзеге асыру аясында жоғары оқу орындары мен колледждер базасындағы білім алушылар мен ересектерге арналған вебинар – семинар - тренингтер өткізіледі. Жоба жетекшілері мен жоба авторы Наурызбай Талғаттың ұйымдастыруымен тегін және ақылы кеңес беру түрлері көрсетіледі.

2. Колледждегі білім алушыларға арналған арнайы курс бағдарламасы 2021-2022 оқу жылында қолданысқа ұсынылады;

«Кіріктірілген білім болашақ мамандардың кәсіби құзыреттілігін қалыптастыру құралы ретінде» атты жобаның колледж студенттеріне арналған бөлімінде жоба аясында жасалған білім беру бағдарламасы колледж 3 – курс студенттеріне 72 сағат көлемінде 2021-2022 оқу жылында ұсынылды. Жобада пайдаланылатын ғылыми әдістердің белгіленген мақсаттарға жету жолдары мен таңдап алынған әдістер оқытудың дидактикалық принциптеріне негізделген. Осы жобаға қатысты кіріктірілген әдіспен оқу дегеніміз не екеніне қысқаша анықтама беріп өтетін болсақ, ол төмендегіше сипатталады. Кіріктірілу – бұл бір оқу мазмұнының әр түрлі саладағы жан- жақты білімдермен тоғысуы, бір-бірімен араласып кетуі.

Кіріктірілген әдіс арқылы білім алушылар зерттеушілік, АКТ, топта және жеке шебер жұмыс істей білуі, коммуникативтік қарым-қатынасқа икемделеді және кең ауқымды дағдыларға ие болады.

Білім алушыларға кіріктірілген пәндердің өзара байланысы туралы бір тұтас мағлұмат беріледі. Осылайша болашақ заңгерлердің ой өрісі дамып, алған білімдерін өмірмен байланыстыру арқылы шығармашылық мүмкіндіктері ашылады. Бұл жобаның күтілетін нәтижесі болып саналады. Осылайша қысқаша талдай келіп осы жоба аясында кіріктірілетін білім алушылар үшін жаңартылған мазмұнды білім беру - зерттеу, зерделеу, оқу үдерісіне енгізу күтілетін нәтиженің тәжірибеде сыналып, алынатын негізгі мазмұнын құрайды деп атап көрсету орынды болмақ. Сәйкесінше колледж студенттері үшін ұсынылған арнайы пән осы жобаны жүзеге асыру барысында тарих, философия, педагогика, психология, АКТ, әлеуметтану т.б. пәндерінен білім алушылардың игерген біліктілік деңгейін ескере отырып оқыту көзделеді.

Сонымен қатар, кіріктірілген бағдарлама «мәңгілік ел» идеялогияларымен сәйкес келетін бірнеше құндылықтарды негізге алады. Олар: құрмет, әріптестік, азаматтық жауапкершілік, ашықтық, өмір бойы білім алу Белгіленген құндылықтар аясындағы жобаның мақсаты – жоғары білімді, шығармашыл адамның үйлесімді тұлғалық кәсіби құзыреттілігі дамуы үшін қолайлы білім беру кеңістігін жасау болып табылады [3].

Кәсіби құзыреттілігін жетілдіру қажеттігінен туындайтын идеялар:

Shymkent Жоғары педагогикалық колледжі және аймақтағы жоғары оқу орындары базаларында білім алушы болашақ мамандар үшін пилоттық «Mediation» орталығының қызмет жасауына ықпал ету;

IT білімі мен дағдылары қажеттігінен туындайтын идеялар:

Қазіргі заманауи білімді жас маман Веб-дизайн, типографиялық - полиграфиялық шығарылымдар арқылы өзінің жұмысын жарнамалай алады. Ол үшін ақпараттық - технологиялық жобалау тілін жетік меңгеру тиіс.

Қорытындылай келе, келешегіміз келісті, болуы үшін бәсекелі біліммен қатар тағылымды ұлттық тәрбиені адами әлеуетті дамытудың қайнар көзі деп тануымыз қажет деп атап өту орынды болмақ.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. 2017-2018 оқу жылында Қазақстан республикасының жалпы орта білім беретін ұйымдарында оқу процесін ұйымдастырудың ерекшеліктері туралы Әдістемелік нұсқау хат. Астана, 2017
2. Мұғалімдердің біліктілігін арттыру бағдарламасы. Әдістемелік құрал. –Астана: «Назарбаев Зияткерлік мектептері» ДББҰ, Педагогикалық шеберлік орталығы, екінші басылым, 2015. – 23 б.
3. Көркем еңбек. Білім беру мазмұнын жаңарту аясында бастауыш сыныптарға арналған оқу бағдарламасы. –Астана, «Назарбаев зияткерлік мектептері» ДББҰ, Ы.Алтынсарин ат. Ұлттық білім беру Академиясы, 2016. – 58 б.

ҚАЛАЙ ДИЗАЙНЕР БОЛУҒА БОЛАДЫ

Нұралы Г.

«Мирас университеті», Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье рассказывается о том, как стать дизайнером и что о нем нужно знать. И как начинается дизайнерский путь.

Summary: This article explains how to become a designer and what you need to know about it. And how the design path begins.

Шығармашылық мамандықтар қазір басты назарда, ал дизайнер солардың бірі. Дизайн, сөзсіз, ең қызықты және қызықты кәсіби салалардың бірі. Бізді қоршап тұрған барлық нәрсе белгілі бір дәрежеде дизайнердің жұмысының нәтижесі болып табылады.

Дизайнер деген кім және ол не істейді?

Дизайн-бұл үлкен күш, уақыт пен эмоциялар. Кәсіби болу үшін сіз ұзақ және қиын жолдан өтуіңіз керек [1].

Біріншіден, дизайнер – бұл мамандық. Хобби емес және уақытты қызықты өткізудің әдісі емес. Әрине, сіз тек хобби үшін дизайн жасай аласыз, бірақ бұл жағдайда сіз жеткілікті ақша таба алмайсыз. Дизайн, кез келген басқа жұмыс сияқты, жауапкершілікті, мұқияттылықты және күш-жігерді қажет етеді.

Екіншіден, дизайнер - бұл ойлау мен әрекет ету тәсілі. Бұл мамандық иелері әлемді басқалардан өзгеше көреді. Жақсы дизайнер стильді, эмпатия мен визуализацияны, шығармашылық пен аналитикалық тәсілдер арасындағы тепе - теңдікті сезінуі керек. Алайда бұл қасиеттердің барлығы уақыт өте келе оқу мен жұмыс процесінде дами алады.

Үшіншіден, дизайнер - бұл кәсіп. Біз адамдарға пайда әкелу, олардың өмірін жақсарту, ыңғайлы және қызықты ету үшін бармыз. Кез келген жоба түптеп келгенде белгілі бір мәселені шешуге немесе белгілі бір қалауды қанағаттандыруға бағытталуы керек, әйтпесе оны құрудың мәні неде?

Ақырында, төртіншіден егер сіз мұны шынымен жасағыңыз келсе ғана дизайндағы керемет нәтижелерге қол жеткізе аласыз. Егер сіз бұл кәсіпті тек уақытша толық емес жұмыс деп санасаңыз немесе толық жұмыстан бас тартпай жай ғана ақша табуды жоспарласаңыз, тіпті бастамағаныңыз дұрыс. Бұл тәсілмен сіз табысқа жетуіңіз екіталай: сізде жай ғана мотивация мен қуат жеткіліксіз. Дизайн тек махаббат үшін жасалуы мүмкін, бірақ есептеу арқылы емес.

Дизайнерлер суретші емес

"Дизайнер" деген сөзді естігенде, осы саламен таныс емес адамдар көбінесе шығармашылық процесіне құмар және өз әлемінде өмір сүретін шығармашылық адамның бейнесін елестетеді. Бұл түсіндіру әсіресе орыс тілді елдерде айқын көрінеді, онда "дизайн" сөзі өнердің синонимі ретінде қабылданады. Ағылшын сөзі дизайны бұл қызметтің мәнін дәлірек көрсетеді және оны орыс тіліне «дизайн, құрылыс, әзірлеу» деп аударуға болады [2].

Дизайн саласында көптеген бағыттар мен мамандықтар бар. Графикалық дизайн, интерьер дизайны, веб –дизайн, өнеркәсіптік дизайн, қозғалыс дизайны, ойын дизайны ... Тізім өте ұзақ уақытқа созылады және бұл таңқаларлық емес: адамдар жасағанның бәрі бір дәрежеде, жобалау объектісі. Барлық әртүрлілікте шатастырмау және дұрыс таңдауды қалай жасауға болады?

Мұнда қателесу мүмкін емес және сіз кез келген бағыттан бастай аласыз. Негізгі қағидалар мен жұмыс әдістері кез келген дизайнда бірдей, автокөлік дизайны немесе парақшаның дизайны. Бір аймақта база алғаннан кейін, жақсы дизайнер оңай қайта дайындай алады. Бұл дағды қазіргі, тез өзгеретін әлемде әсіресе маңызды.

Қазіргі уақытта сізге ұнайтын бағытты таңдаңыз. Оған сүңгіңіз, негізгі және негізгі принциптерді біліңіз. Егер сіздің ішкі дауысыңыз сізге: бұл сіз шынымен істегіңіз келетін нәрсе болса, жалғастырыңыз. Олай болмаса, басқа дизайн бағытына оңай ауыса аласыз. Мықты негізге ие бола отырып, оны меңгеру оңай және қиындықсыз болады.

Сондай-ақ көркемдік қабілет пайдалы, бірақ қажет емес салалар бар. Оларға графикалық және веб -дизайн кіреді.

Дегенмен, дизайнның кез – келген түрі туралы не айтуға болады-бұл жерде ақпаратты эскиздер, схемалар мен эскиздер түрінде бейнелеу мүмкіндігі артық болмайды.

Сіз табанды және шыдамды болуыңыз керек, өйткені сіз өз идеяларыңызды компьютерлік графика мен сызбаларға аударған кезде компьютер монитормың алдында ұзақ уақыт өткізесіз. Басында бірдеңе болмай қалуы мүмкін, бірақ сіз жарты жолда жоспарлаған нәрсеніңізден бас тарта алмайсыз. Дизайн жобасы сынақ болса да, ол тапсырыс берушіге жетпейді және жүзеге асырылмаса, ол аяқталған болса да пайдалы болады:

- а) бұл жақсы жаттығу;
- б) жобаны дизайнер портфолиосына қосуға болады;
- в) Сіз қолыңызды толтырасыз және нақты жобаның уақыты келгенде, оны тезірек аяқтайсыз;
- д) Сіз одан әрі жобалау жобалары үшін шаблон дайындайсыз.

Ия, сіз талғамға ие болуыңыз керек. Ол үшін сізге тәжірибе, дизайн негіздерін білу қажет. Туа біткен талғам жоқ! Жақсы талғам-бұл үнемі әрекет, қателіктермен жұмыс, ұзақ жұмыс, көптеген кітаптар, мақалалар мен журналдар, тәжірибе, тәжірибе, және тағы да тәжірибе! Сіз кез-келген жаста, кем дегенде 15 жаста, кем дегенде 60 жаста интерьер дизайнері бола аласыз! Егер сізде көркемдік білім болмаса, интерьер дизайнері мамандығын игеру қиын, бірақ бұл оңай болмайды.

Сізге іскерлік қажет. Тапсырыс берушіні сендіре білуі керек, өзінің кәсіби көзқарасын талап етуі керек, өзінің құзыреттілігін, білімін және өзіне деген сенімділігін көрсетуі керек. Өйткені, дизайнер тек дизайнмен және тапсырыс берушімен байланысумен ғана емес, сонымен қатар интерьерге арналған әрлеу материалдарын таңдаумен, жұмысшылармен қарым-қатынас жасаумен, дизель

жобасын өмірге енгізумен және құрылыс-әрлеу жұмыстарын ұйымдастырумен айналысады.

Нарықтың тез өсуі, ақпарат таратудың жоғары жылдамдығы және әлемдік нарыққа оңай қол жетімділік пайдаланушыларға ұсынылатын өнімдерді ажыратуды қиындатады. Сондай -ақ, бизнес үшін жаңа өнімдерді қызметтерді үнемі дамыту қиынға соғады. Сондықтан дизайнерлік ойлаудың маңыздылығы күн сайын артып келеді. Дизайнерлік ойлау екі жаққа да тиімді: қолданушы жақсы өнім алады, өйткені әдіс эмпатияға негізделген, ал бизнес - бұл дамудың тиімді әдісі, өйткені дизайнерлік ойлаудың мақсаты - өнімділікті қамтамасыз ететін инновациялық өнім құру. Компанияның бәсекелестік артықшылығы.

Бірінші қадам сізден тым қиын немесе талап етпеуі керек. Өте қарапайым нәрседен бастаңыз. Мысалы, Adobe Photoshop бағдарламасын компьютерге жүктеп, орнатыңыз, компания логотипінің эскизін салыңыз немесе болашақ сайтқа арналған беттер тізімін жасаңыз. Сіздің алғашқы қадамыңыз қандай болса да, ол сізді мақсатыңызға жақындатады.

Әртүрлі компаниялар мен әртүрлі жобалардың өз талаптары бар екенін түсіну маңызды, бұл болашақта сізге жаңа құралдарды игеруге тура келетінін білдіреді. Кез келгеннен бастаңыз, содан кейін баламаларды пайдалануға көшіңіз. Сіздің арсеналыңыздағы жиынтық неғұрлым кең болса, жұмыс берушілер сізге көбірек қызығушылық танытады.

Тәжірибе жасаудан немесе дұрыс емес нәрсе жасаудан қорықпаңыз. Түймелер, терезелер мен оғаш элементтердің көптігінен қорықпаңыз. Бағдарлама интерфейсінде бәрі сізге түсініксіз болса да, оны зерттеуді тоқтатпаңыз. Бір қарағанда өте күрделі болып көрінетін нәрсе егжей-тегжейлі қарастырғаннан кейін сіздің сүйікті функцияңызға айналуы мүмкін. Қызығушылықты көрсетіңіз, қатардағы барлық түймелерді басып, жауапты қараңыз.

Сіз не істесеңіз де, соңында не болса да, бәрі дұрыс болады. Дизайн өнерінің шедеврлерін жасау қажет болғанша. Бұл кезеңде сіздің міндетіңіз - жайлы болу және бағдарламада не бар екенін көру. Егер сіз мұнда және қазір дизайн жасағыңыз келсе, оны жасаңыз. Болашақта мамандығыңызды немесе қызмет саласыңызды өзгертсеңіз де, жинақталған тәжірибе өте пайдалы болады. Дизайндық ойлау әдістері бизнесте, менеджментте және басқа да көптеген салаларда кеңінен қолданылады. Сіз 5, 10 немесе 20 жылдан кейін кім болсаңыз да, сіз кәсіби және жеке мәселелерді шешуде дизайнерлік әдісті қолдана аласыз.

Сіздің жұмысыңыздың қажеттілігі мен пайдалылығын түсіну сияқты күшті мотивацияны ештеңе бермейді. Кәсібіңіздің маңыздылығы мен маңызын түсінсеңіз, жұмыс істеу, оқу және даму әлдеқайда оңай. Дизайнерлер бұл үшін өте бақытты, өйткені біз адамдарға арналған өнімдерді жасайтынымызды, оларға проблемаларды шешуге және тілектерді орындауға көмектесетінімізді жақсы білеміз. Біз жалақы немесе басқа бонустар үшін ғана емес, сонымен бірге біз өмір сүріп жатқан әлемді жақсарту үшін де жұмыс жасаймыз.

Егер дизайнерлер болмаса, айналадағы шындықтың не болатынын елестетіп көріңіз. Біз үйреніп қалған әдемі және жайлы заттардың бәрі жоқ болар еді. Киім, тұрмыстық техника, жиһаз, автомобильдер, үйлер және, әрине, виртуалды орта - мұның бәрін дизайнерлер жасайды, ал жансыз технологиялар мен өнертабыстарды адамдар үшін шын мәнінде пайдалы және қажетті нәрсеге айналдыратын дизайнерлер [3].

Дизайнер ретінде сіз бір қарағанда дизайнға қатысы жоқ салаларға әсер етесіз. Қазірдің өзінде біздің мамандықтың әдістері мәдениет пен өнерден бастап ғылым мен білімге дейін көптеген салаларда сәтті қолданылуда. Басқа мамандық өкілдерімен тіл табыса отырып, сіз оларға өз көзқарасыңызды, философияңызды жеткізе аласыз. Дизайнды ойлау іс-әрекетке, демек, кез келген адамның жұмысының нәтижелеріне адамға бағытталған көзқарасты әкеледі.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Ян Агеенко, Как стать дизайнером с нуля. М. 2016.
2. Бородинова В. А. Я хочу стать дизайнером интерьера, Ростов. 2018.
3. Оливер Кемпкенс. Дизайн мышление, М. 2019.

ОӘЖ 7.03

ЕЖЕЛГІ ГРЕЦИЯНЫҢ КОСТЮМ ТАРИХЫ

Онласын Ә.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье описан костюм Древней Греции. Его виды упоминаются в истории происхождения. А так же прически и виды обуви.

Summary: This article describes the costume of Ancient Greece. Its species are mentioned in the history of origin. as well as hairstyles and types of shoes.

Ежелгі Греция костюмдерінің тарихы. Ежелгі Грек костюмінде эллиндік сұлулық идеясы толығымен енгізілген. Оның үйлесімділігі симметриямен және адам денесінің табиғи сызықтарына бағынумен анықталады. Ғасырлар бойы грек костюмі бірнеше рет өзгерді-архаикалық кезеңдегі қарапайым киімдерден эллиндік дәуірдің талғампаз дәуірдің талғампаз киімдеріне дейін. Брак ондағы басты нәрсе өзгеріссіз қалды, киім ешқашан кесілмеген және тігілмеген. Ғасырлар бойы Эллада тұрғындары ерекше шеберлікке қол жеткізген драпера оған әсемдік пен «стиль» сыйлады. Бүктемелер дененің пішінін тиімді түрде атап көрсетті, содан кейін оның кемшіліктерін жасырды. Драперлердің сақтау үшін панельдердің шеттеріне кішкене қорғасын салмақтары тігілген, олар көбіне жоғарыдан шпагатпен маскировкаланған [1].

Маталар, түс, ою. Бастапқыда киім тігілген негізгі мата қойдың жүні болды, кейін зығыр маталар қолданысқа енді. Мақта сәнді бұйым ретінде қызмет етті ол шығыс елдерінен әкелінеді. Киімге арналған маталар, сонымен

қатар басқада қажеттіліктер үшін үйде дайындалды. Бай үйлерде мұны әдетте құлдар жасайды,бірақ ақсүйек отбасынан шыққан әйелдерге де иіру және тоқу қабілеті қажет болды. Әдетте маталар боялып,кестемен безендірілген. Кесте тігудің екі әдісі белгілі болды-атласты тігу және крест. Кейде матаның бүкіл беті кестемен қапталған,бірақ көбінесе жиектің бойында жарқын өрнекті жиек жасаған.

Ерлер киімі. Класикалық дәуірдегі ерлер киімі екі бөліктен тұрды. Жоғарғы және төменгі іш киім хитон болды. Ол тігінен жартылай бүктелген және иығына фибулла қысқыштарымен бекітілген тікбұрышты матадан жасалған. Гимнастикалық және әскери жаттығулар кезінде үлкен қозғалыс еркіндігі үшін оң иықтағы байлауды шешкен. Хитонды әрқашан белбеумен таққан. Кейде оны екі белбеуменде таққан. Хитонның ұзақтығы адамның жасына және әлеуметтік мәртебесіне байланысты болды,көбінесе ол тізеге дейін жетті. Ұзын хитондарды жауынгерлер әдетте өте жамбасқа дейін қысқартты. Хитон көбінесе үй киімі болды. Еркін ересек адамның бір туникада қоғамдық орындарға шығуы әдепсіздік деп саналды. Жұмыс кезінде олар одан да қарапайым киімдерді киді,ол экзомис деп аталды. Ол оң иыққа бекітіліп белдеріне белбеу тағылған. Экзомистің хитонан айырмашылығы хитонда қатпар болса, ал бұда қатпар болмады. Ұзын шапан-гимация өте танымал болды.Оны қолайсыз ауа-райында орап, немесе танылмас үшін бас-беттерін жасырып, төбелес кезінде арқаларына қайта қойып қоюға болды. Қысқа плащ – хламида сандалдарымен немесе түкті етіктерімен және жиегі бұралған қалпақпен бірге саяхатшыларға арналған киім түрі болды.

Әйелдер киімі. Грек әйелдері ер кісілердің эстетикалық принциптеріне бағынды. Бірақ әйелдердің киімі жабық әрі ұзын пішімде болды. Әйел киімдері пішілмеген. Олар тұтас матаны екіге бүктеп иық тұсына шаршаулар арқылы әшекейлеп киді. Хитон ішкі киім болып саналатын. Ол жүнене тоқылған және бозден тоқылған маталардан дайындалды. Көбіне,хитон сары,қызыл түсті болып иық тұсында фибулалармен бекітілген. Кең хитонды дерекілік, ал тар хитонды-көпшілік киімі ретінде саналған. Әйел хитонның жоғарғы жағында қысқа кофта ретінде жеңсіз алды ашылатын қысқа көйлек киген. Кейбір кездерде хитонның бел жағында кеңейтілген жері-колпос болған,яғни ұзын хитонды беліне байлап,хитонды жоғары тартып көтеріп қойған. Грек әйелдерінің бос киімдері фигураны модельдеудің барлық түрлеріне үлкен мүмкіндік берді. Жамбастың дөңгелектеніп, кеудесін керемет ету үшін матадан жасалған арнайы кірістірулер тігілді [2] (сурет 1).



Сурет 1 - Ерлер және әйелдер костюмдері

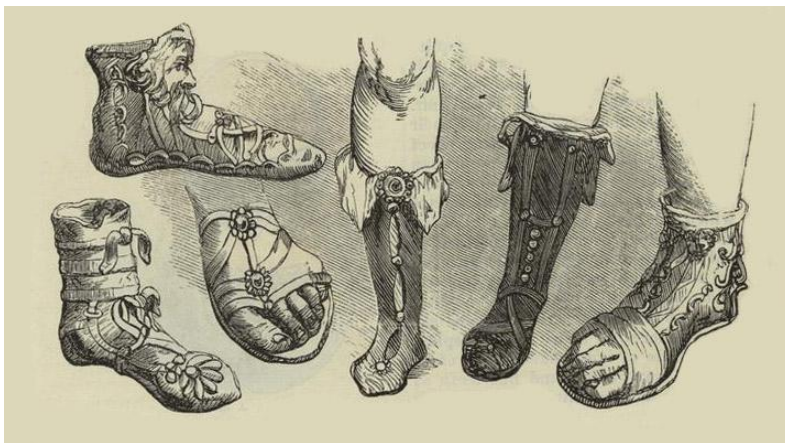
Әшекейлері. Қолғаптар ежелгі гректерге тән болған. Олар былғарыдан немесе өрескел мадатан жасалған. Қолғапты ауыр және лас жұмыстарда киген және де тамақ ішкенде де қолғапты пайдаланған. Ыстық күндері әйелдер ағаштан немесе сүйектен жасалған оны жапырақтармен қаптап желдетіп жүрген. Фолия – әйелдерге арналған жиектері бар қатты қалпақ тәріхді бас киім (сурет 2). Ежелгі Грецияда әйелдер оны күн сәулесінен қорғау үшін киіген. Фолия тәж пішінді үшкірленіп басына қатаң рамамен бекітілген.



Сурет 2 - Әшекейлері

Аяқ киімдері. Үйде гректер жалаң аяқ жүрді жіне сыртқа шықпас бұрын аяқ киім киді. Көбінесе олар гиподиматтар-табаннан және табанның аяғына байланған бірнеше белдіктерден тұратын сандалдар киді. Сандалдардан басқа,гректер жұмсақ былғары етік киген-эгдромидтер, олар аяғын артқы жағынан жауып,алдынан күрделі шілтермен тартылған. Саусақтар ашық қалды (сурет 3).

Әйелдер аяқ киімі,негізінен еркектерден аз ерекшеленді,бірақ талғампаз болды. Ол ашық түстермен боялған сары және қызыл кейде тіпті күміс немесе жалтыратылған. Ежелгі грек әйелдерінің аяқ киімінің жалп саны 94-ке жетті.



Сурет 3 - Аяқ киімдері

Бас киімдері. Гректер бас киімдерді сирек қолданған. Тек жұмыс үшін (далада,жүзімде) немесе жолда олар петасты киді-кең дөңгелек немесе төртбұрышты өрістері бар төмен шляпалар,олар иектің астына байланған баумен бас жағында тұрды. Әсіресе ұзақ бойы саяхаттауға тура келген саудагерлер петасты ықыласпен киген. Сондықтан сауданың меценаты Гермес құдайы дәл осындай шляпада бейнеленген (сурет 4), [3].

Шаша үлгісі. Егер ежелгі гректердің бас киімдері қарапайым болса,шаштар керісінше, талғампаздықпен ерекшеленді. Сол кезде Шаштараз өнері дамудың жоғары деңгейіне жетті. Тарақ, шашты бояу, бұйралау арнайы оқытылған каламистік құралдармен жасалды, олардың әрқайсысы тек бір ғана операция жасады. Шаштың формалары мен сызықтары әрдайым киіммен үйлесіп, сыртқы келбеттің толықтығы мен тұтастығы сезімін тудырды. Ежелгі Грециядағы әйелдер шаштарының нұсқалары көп болды. Бірақ парсылармен болған соғыстардан кейін олар Шығыс ауқымдылығын жоғалтты. Шаш үлгілері бастың артқы жағына түйіп байлады, артқы жағын қысқартып, сөмкеге немесе торға ұқсап жасыра бастады, үстін тарап, таспаның немесе гүл шоғының бірнеше бұйымымен нығайтылды. Бұйралау үшін қысқыштар қолданылды.Ежелгі Грециядағы әйелдер шаштарын алтын түске бояды және өсімдік заттарымен бояды. Ақ бұйралар идеал болды, бірақ оны көп жасата

қоймаған болды. Көптеген сәнгерлер қызыл түстің бір немесе басқа түстермен араласуы керек деді [4].



Сурет 4- Бас киім және шаш үлгілері

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Жизнь в Древней Греции: костюмы и занятия, М. 2015 г.
2. Журналы Древней Греции, М. ,2019 г.
3. <https://stud.kz>
4. <https://rel.kz>

ОӘЖ 37.87

ҚАЗІРГІ ЗАМАНҒЫ ӨНЕР ЖӘНЕ ӨМІР

Пирматова Г.А., Сапарбек Г.Г., Жұмаділлә А.Т.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Эта статья заставляет нас путешествовать невероятный мир современного искусства и, таким образом, огромный провал в человеческий разум, ищущий многочисленные вопросы о жизни и как мы живем. Современное искусство позволяет художнику выразить себя через самые разнообразные формы; с использованием повседневных материалов искусства общения с людьми, оставляя музеи и идя к населению, для того, чтобы заставить вас думать и заставить людей об искусстве и о жизни

Summary: This article takes us to travel the incredible world of contemporary art and thus a huge dip in the human mind, looking for numerous questions about life and how we live. Contemporary art allows the artist to express himself through a wide variety of forms; using everyday art materials to communicate with people, leaving museums and going to the population, in order to make you think and make people think about art and about life

Қазіргі заманғы өнерді зерттеу бізге әлемге басқаша көзқарас береді, заттардың жаңа және әдеттен тыс түріне көз жеткізуге болады. Бұл мақалада қазіргі заманғы өнердің адамдар өміріндегі маңыздылығы суреттелетін болады, өйткені біз айналамыздағы барлық нәрсені көріп, қалпына келтірмес бұрын және өнер арқылы барлығын ойлап, біліп, тіпті сезіне алмай тұрып, өнер арқылы біз жиі заттарды көруге келеміз [1].

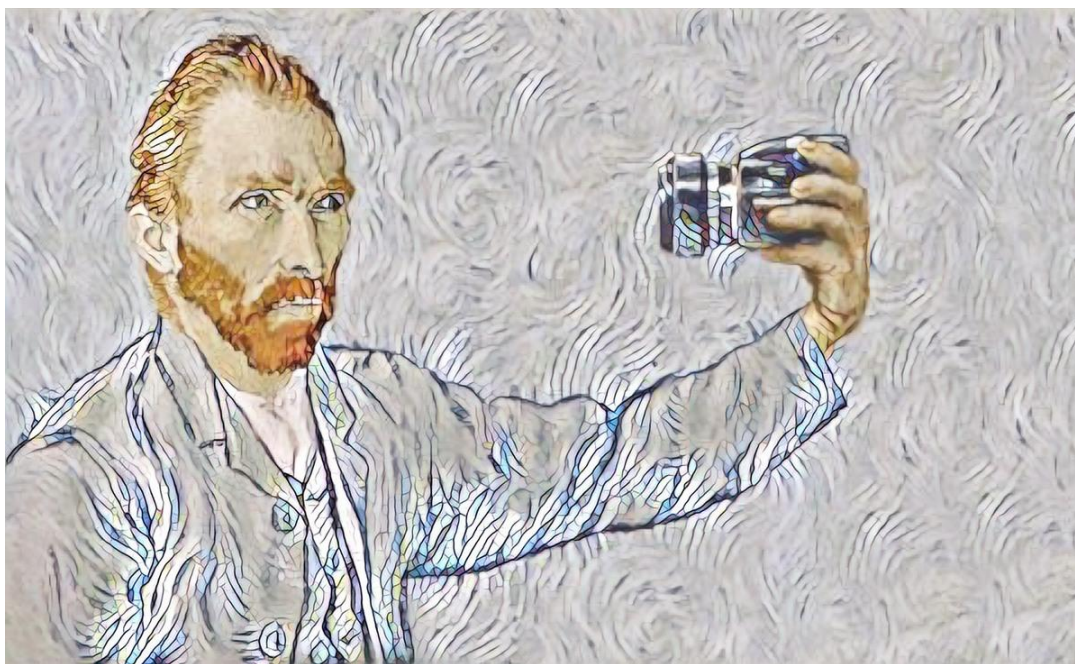
Қазіргі заманғы өнер бізге әлемді басқаша, әртүрлі көздермен, айналамыздағы нәрселерді таңдаған себептермен көруге мүмкіндік береді және бұл көзқарас білуді, демек, көргенімізді түсінуді, ойлауды және қайта қарауды білдіреді, сондықтан біз сыни тұрғыдан оқуды, тануды жасаймыз. Тарихқа үлес қосу үшін із қалдыратын өзіміз бір бөлігі болып табылатын әлемнің айнасын

біліп тануымыз қажет. Біз көп нәрсені көргенде, көбірек білеміз, осылайша біз өз болмысымызбен байланысу қабілетімізді кеңейтеміз, өзіміздің бір бөлігімізді жақсырақ түсінеміз, өйткені бізді қоршаған әлемге қатысты сыни ойлау өнерін іздеу, өнердің қалай болатыны туралы мәлімет береді [2].

Бір қарағанда, заманауи өнер бізді қамтиды, сондықтан біз өз идеяларымыздың жолын толығымен жоғалттық, бұдан артық мағына жоқ, бәрі абдырап қалды; бірақ жаңа нәрсе пайда болатын бұл бейберекеттік, бұл жаңада санаға еніп, адамдарды өнер арқылы өз өмірі туралы ойлануға және ой елегінен өткізуге мәжбүрлейтін, заманауи өнерді біздің құлағымызға арналған әнге айналдыратын қайтпас күшпен қайта тудырады. Осылайша біз көзіміз, жанымыз бен болмысымызға енуге, айналамызды тануға тырысамыз. Бұлардың барлығы әлемді көріп, саяхаттауға әкеледі.

Қазіргі заманғы өнер бізді қоршаған түстер мен пішіндер арқылы саяхаттауға мәжбүр етеді, біздің ағымдағы оқиғаларымызды көрермен уақыттың әлеуметтік контекстін көрсететін адам мен оның оқиғалар тарихымен бірге әртүрлі формаларды түсіндіретіндей етіп ұсынады.

Заманауи суретшілер, бүкіл тарихтағы сияқты, уақытты ойлау өнері арқылы өзекті мәселелерді көрсетудің жаңа формасын сұрайды, ол жан-жақты және барлық аспектілері бойынша ауқымды. Ол біздің заманымыздың саяси және әлеуметтік қайта құруларымен стратегиялық байланысымен сипатталады (сурет 1).



Сурет 1 - Қарапайым адамның көзқарасындағы заманауи өнер

Өнер адам үшін негізгі іс-әрекет, өйткені адам өндіргенде өзі өмір сүріп жатқан әлеммен және өзімен өзара әрекеттеседі. Адамдар үшін кездесу мүмкіндігі болуы керек және осылайша бір нәрсені өзгерте алады. Ол сезімді білдіретіндіктен жанды қозғау қабілеті бар. Ол адамның ой-пікірін ол енгізілген

әлем және оның өмір салты туралы ойлауға ынталандыру функциясына ие, өйткені өнер - білім, адамның өте күшті көрінісі, бұл жанның ішкі жандүниесі.

Өнер арқылы біз өзіміздің болмысымызға жаңа мағына беру үшін бәрін жасап, жаңғырта аламыз, тарихпен ынтымақтасу жолындағы дарынымызды бейнелей аламыз. Барлығының қатысуымен өткен тарих осылайша біздің уақытымызды, бүгінгі күнімізді, қазіргі заманымызды белгіледі.

Заманауи суретшілер оның қалауы мен қажеттілігіне қарай жұмыс істейді, өйткені қазіргі уақытта барлығын өнер деп санауға болады, сондықтан олардың әрқайсысының шығармашылығы қауіп төндіреді, өйткені бізде жұмыс істеуге арналған формалар мен материалдардың тұтас спектрі бар, тек көркем көзбен қараңыз және оны жасау мен жаңашылдыққа деген үлкен ықыласпен қарау керек. Бұл біз қол жеткізгіміз келетін мақсат екенін есте ұстауымыз керек, өйткені әлі де алда болатын негізгі бағыттар бар және бұл әр орындаушыға байланысты және маңыздысы ол техника емес, ол негізгі ұтымды ойлар.

Қазіргі заманғы өнер көптеген қозғалыстар мен тілдерді қамтиды. Сөйлемдердің алуан түрлілігіне қоса, тілдер әртүрлі және кейде қарама-қайшы келеді, осылайша олардың әрқайсысына ерекше көзқарас жасайды және әрбір адам үшін арандатушылық тудырады. Көрермен назар аударуды және оның не ойлайтынын көруді, оқуды жасайтын көзқарасты талап етеді. Суретші ойлау өнерін, өнерді ойлап табу арқылы сурет салғанда барлығын сурет бетіне түсіріп көрсете алады.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Арчер, Майкл. Современное искусство: краткой истории. Сан-Паулу: Martins Fontes, 2001.
2. БАШЛЯР, Гастон. Право мечтать. 4. ed. Рио-де-Жанейро: Бертран Бразилия, 2004.

ӘОЖ 745

ТҮКСІЗ КІЛЕМНІҢ ҮЛГІ ТОҚЫМАСЫН ЖӘНЕ ЭСКИЗІН ДАЙЫНДАУ

Сапарәлі А., Ташканбаева З.Э., Шосаидова С.Ж.
Ғылыми жетекшілері: п.ғ.к., аға оқытушы Райымкулова А.Д.
PhD, сектор менеджері Конакбаева У.Ж.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье рассматривается изготовление узорного текстиля и эскиза безворсового ковра.

Summary: This article discusses the manufacture of patterned textiles and a sketch of a lint-free carpet.

Түксіз кілемнің үлгі-тоқымасын дайындау үшін, өлшемі тоқылатын кілемшеден үлкенірек (жұмыс кезінде қолдың еркін қимылдауы үшін) қарапайым ағаш рама (макет, өлшемі 50х60 см) қажет. Ол екі бүйір және екі көлденең қабырғадан тұрады. Рамаға беріктік үшін бұрыштарына металл «бұрыштама» қағуға болады. Раманың бұрыштарын шуруппен бұрайды. Егер рамада бір ғана үлгі-тоқыма тоқылатын болса, онда оған біржақтама негіз жібін

тарту үшін, оның жоғарғы және төменгі қабырғасына 0,5 мм аралықта негіз жібі айналдырып жүргізілетін шегелер қағылады. Раманы осылай дайындау әдісі негіз жібін аз шығындайды [1].

Егер бір рамаға екі үлгі-тоқыма дайындалу жоспарланса (раманың екі жағына бір-бірден), онда шеге қажет болмайды, негіз жібі жоғарғы және төменгі қабырғаны орай жүргізіледі. Мұндай әдісте негіз жібі екі есе артық жүргізіледі. Тақырыпты түсіндіру барысында мұғалім алдын ала өлшемдері бірдей, бірақ жіп жүргізілу әдісі екі түрлі екі рама дайындауына болады (өрнек нақыштарымен тоқылып жатқан үлгі – кілемше болса да болады). Сонымен бірге оқушыларға өрнек тоқу барысында арқау жібін нықтауға қажетті металл тарақ, ас шанышқысын, немесе кішкене ағаш тоқпақ көрсету керек.

Қазақ тоқу өнерінде негізінен «қолмен теру» әдісі қолданылатыны, негіз жібін жұп және тақ жіптерге ажыратып тұру үшін кәдімгі ағаш сызғыш немесе жіңішке жұмыр шыбық пайдалануға болатыны түсіндіріледі (адарғы орнына). Адарғыны, негіз жібі жүргізілгенде пайда болған «шатыс» үлгі кілемшенің бітер жағында қалатындай етіп салады. Қазіргі тоқымада негіз жібі үшін ширатылған мықты жіптер - зығыр, мақта, арқан жіп, кендір жіп немесе жіңішке ширатылған жіп пайдаланылады [2].

Тоқылмақшы кілемнің өрнек құрылымын жасау, эскиз бен техникалық суреттің көмегімен жүзеге асады. *Эскиз* – кілем құрылымын ойластырудағы алдын ала жобалау, суретін салу. Ол сурет қағазында түрлі түсте орындалады. Эскизде нақыштың бейнелі түрі, өрнектердің остер бойында орналасуы, ою мен оның төсегінің тепе теңдігі, түр-түс шешімі т.б. анықталады.

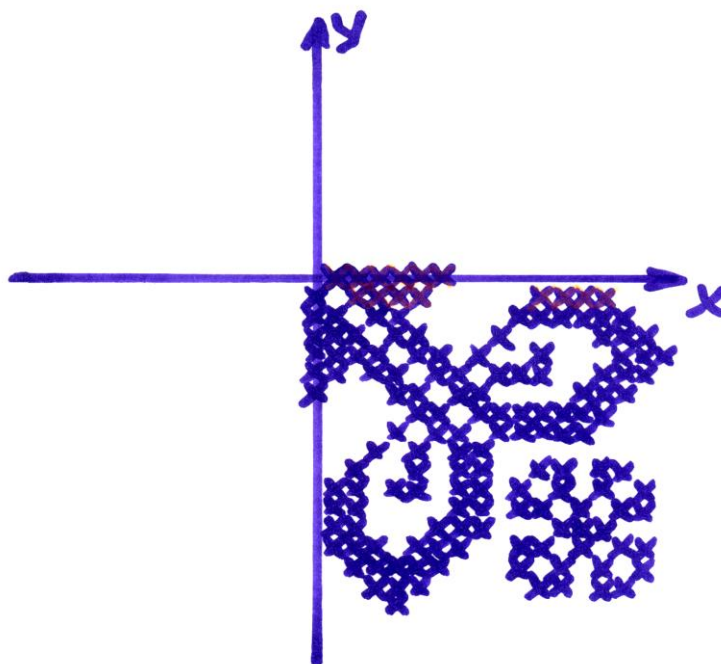
Техникалық сурет – бұл суреттің көркем суреттен айырмашылығы – есептеп жасалынатын, түксіз кілем дайындауда техникалық мақсатта қолдануға арналып орындалған, жоғары эстетикалық талаптар қойылмайтын, және оны орындаушыдан көркемдік қабілет талап етілмейтін сурет.

Техникалық суреттің эскиз негізінде салыну себебі, болашақ кілем құрылымы материалы, міндетті түрде дайындалған эскизбен сәйкес келуі керек. Техникалық суретті миллиметр қағазында, кәдімгі торкөз дәптер парағында, немесе кілем өндірісінде пайдаланатын арнайы қағазда орындайды. Техникалық суреттің көмегімен тоқуға қажетті жіп саны есептеледі. Сондықтан түксіз кілемнің тоқу жолы (техникасы) «есепті» деп аталады. Техникалық суретті эскизден кальканың (жұқа қағаз) көмегімен, тоқылмақшы кілем эскизінің түр-түс шешімімен сәйкес көшіреді. Әрбір торкөз қажетті түспен боялып, шартты түрде бір жұп жіпке сәйкес келеді (астыңғы және үстіңгі). Техникалық сурет акварель бояуына аз мөлшерде гуаш қосылып боялады (45 сурет). Тоқу барысында оларды санау оңай. Техникалық суретте қағаз бетінде, тік және көлденең осьтерге сәйкес келетін кілем суретінің ортасын белгілеп алу керек [3].

Кілем тоқу барысында астыңғы және үстіңгі жіптер жұптастырылып, өрнектер осы жұп жіптер арқылы шығарылады. Техникалық суретте осы жұп жіптерді «Х» белгісімен де көрсетуге болады (37-44 суреттер). Егер салынбақшы өрнек симметриялы болса, өрнек суретінің жартысын не ширегін ғана салуға

болады. 1 суретте үлгі кілемшеге салынатын өрнектің техникалық суреті көрсетілген.

Тәжірибелі кілемшілер әр өрнектің шығарылуындағы жіп санына әбден қанығып алған соң, техникалық суретке қарамай-ақ тоқи береді. Жұмыстың басынан аяғына дейін мұғалім оқушылардың жұмысын бақылайды. Қажет кезінде олардың жұмысын бөліп, өзін-өзі, өзара бақылау жасауды, қателіктерді тауып, жіберілген ауытқуларды жоюды ұсынып, жалпылама және жеке жұмыс орнында нұсқау жүргізеді.



Сурет 1 -Төрт мүйіз өрнегінің фрагменті

Оқушылар жоғарыда аталған тоқу әдістерін меңгеру барысында «қолмен теру» әдісін жұп және тақ негіз жіптерін арқау (түр жіп) өткізу үшін қолмен теріп алуға машықтанады. Барлық сабақтарда балаларға белгілі адамдардың шеберлік, еңбек туралы сөздерінен үзінділер, мақалдар, мәтелдер айтылып, тақырыпқа сай халық ауыз әдебиетінің мол мұрасы пайдаланылып, соның ішінде жұмбақтар да жасырылып отырылады. Мысалы: «Еңбек – қуаныш, жалқаулық – айрылмас азап» (Абай), «Көп көріп, бір нәрсені елестетуге болады. Бірақ бір нәрсені істеу үшін, жасай білу керек, шеберлік тек қана жасалу жолын үйренумен келеді» (М.Горький) [4].

Үлгі - кілемшені ұлттық нақышпен тоқып болған соң оқушылар кілемді қалыптан қиюды және шетін шашақтап түюді («шарт түю» әдісімен) немесе теріс жағынан кесілген шетті қайырып тігіп, тегістеп безендіруді үйренеді.

Жұмыстың қорытынды кезеңі қатарлас сыныптар арасында оқушылардың кілем көрмесін ұйымдастыру болып табылады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Райымкулова А.Д. Түксіз кілем тоқудың әдістемесі. Кәсіптік оқыту мамандығының бакалаврларына арналған оқу құралы. – Шымкент. Silkway халықаралық университеті, 2020. – 100 бет саны.
2. Жолдасбекова С.А., Изтилеуова А.Ш., Ыскак А.И., Райымкулова А.Д., Кубенов М.А. Народные ремесла. Учебное пособие. Астана, 2013
3. Байдалиев К.А., Саипов А.Б., Камалов Ю.Н. Кәсіптік оқыту әдістемесі. 1-ші бөлім. ҚР БҒМ РОӘК секциясы мақұлдаған оқу құралы. -Шымкент, «Әлем» баспаханасы, 2016. -392б.
4. Адамқұлов Н.М., Саипов А.Б., Абуов Ә.Е. Оқушыларды қолөнерге үйрету технологиясы. ҚР БҒМ РОӘК секциясы мақұлдаған оқу құралы. -Шымкент, «Әлем» баспаханасы, 2017. - 150б.

ӘОЖ 37.013

ОҚУШЫЛАРҒА КӨРКЕМ БІЛІМ БЕРУДЕ АРТПЕДАГОГИКАНЫҢ МАҢЫЗЫ

Серік Е., Матаев Э., Маммаджанов Ж.Ш.

Ғылыми жетекшілері: PhD, сектор менеджері Конакбаева У.Ж.

аға оқытушы Оразов А.О.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье рассматривается значение артпедагогики в художественном образовании учащихся.

Summary: This article discusses the importance of art pedagogy in the art education of students.

Мұғалім сабақтан тыс іс-әрекеттің әртүрлі түрлерін, соның ішінде көркем және өнімді ұйымдастыра білуі керек. Көркемдік-өнімді және шығармашылық қызметтің басқа түрлерін ұйымдастыра білу, мәдениетті қалыптастырудың қайнар көзі болу үшін мұғалімнің өзі шығармашылық қабілеттерге ие болуы керек. Инновациялық педагогикалық технологиялар болашақ мұғалімнің шығармашылық әлеуетін дамытуға көп жағдайда ықпал етеді. Осындай технологиялардың бірі оқушыларды оқытуда қолданылатын артпедагогика технологиясы.

Ғылыми әдебиеттерді талдау көрсеткендей, артпедагогика шығармашылық білім беру процесінде жаңа бағыт және жоғары білім берудегі оқу пәні ретінде кәсіби білім берудің негізін қалауға мүмкіндік береді, айтарлықтай педагогикалық әлеуетке ие және болашақ мұғалімнің шығармашылық-дизайнерлік іс-әрекетіне дайындығын қалыптастырудың тиімді құралы.

Біздің ойымызша артпедагогика оқушыларға көркем образдардың әдіснамасын, техникасы мен тілін шығармашылықпен меңгеруге мүмкіндік береді, ал арт-білім беру өмірді танудың және бейнелеудің, мәдениет пен өнер құндылықтары арқылы құндылықтар жүйесін қалыптастырудың, шығармашылық қабілеттерін дамытудың және көркем шығармашылықта өзін-өзі жүзеге асырудың тиімді әдісіне айналады. Арт-педагогика категориясын

талдауда оның оқу тарихын түсіну және білім беру практикасында қолдану маңызды болып көрінеді.

Қазақстанда балаларды тәрбиелеу процесінде өнердің әлеуетін пайдалану туралы практикалық материал жинақталғанына қарамастан, ғылыми негізделген әдіс ретінде артпедагогика қазір ғана қалыптаса бастады. Соңғы уақытқа дейін тақырыптың көркемдік белсенділігінің барлық түрлерінің педагогикалық мүмкіндіктерін біріктіретін осы перспективалы бағыт туралы жеткіліксіз белгілі болды, бұл оның шашыраңқы түсіндірілуіне себеп болды. Сонымен, артпедагогика мәселесі бойынша ғылыми-әдістемелік басылымдар бойынша зерттеулер өте аз, бұл терминді мазмұнды ашуға шұғыл қажеттілік туғызады. Қазіргі заманғы термин "артпедагогика" екі элементтен тұрады, синтетикалық білім беру әдісімен қалыптасады [1].

Артпедагогика білім беру аясында көркемдік тәрбиені ғана емес, сонымен бірге даму процесінің барлық компоненттерін өнер арқылы қарастыруға мүмкіндік береді. Артпедагогика алыс өткеннен бастау алады. Ұлы ойшылдар Аристотель, Демокрит, Пифагор, Платон өнерді бүкіл ғаламда ғана емес, адам жанында да үйлесімділік пен тәртіптің қайнар көзі ретінде анықтады. Әр уақытта өнердің педагогикалық мүмкіндіктері туралы Я.А. Коменский, И.Г. Песталоцци, В.А. Сухомлинский, Л.Н. Толстой, К.Д. Ушинский, С. Т. Шацкий және т. б. өз еңбектерінде жазған. Бүгінгі таңда артпедагогика педагогика, психология, психотерапия, өнертану және жалпы адам санасының кең спектрінің синтезі бола отырып, білім беру процесінің барлық қатысушыларының шығармашылық әлеуетін өз бетінше ашудың тиімді құралдарын бере алады: мұғалімдер, балалар және олардың ата-аналары эстетикалық белгілі бір құндылыққа ие өнімді құру процесінде [2].

Көркем педагогика адамның сезімін тәрбиелеу және рухани әлемін байыту, оны ұрпақтардың тәжірибесімен қаруландыру, жас ұрпақтың күнделікті өмірде және еңбек қызметінде адами қатынастардың сұлулығын бекітуге белсенді ұмтылысын ояту міндеттерін қамтитын ғылым. Көркем педагогика тек бейнелеу өнерінің ғана емес, сонымен қатар музыкалық, актерлік, театрлық, сәндік өнердің де міндеттерін ашады. Қазақ көркем педагогикасының өзіндік ерекшеліктері халық ауыз әдебиеті шығармаларында, салт-дәстүрлерінде көрініс тапқан. Әдет-ғұрыптар мен дәстүрлерді игеру қоғамда әлеуметтік маңызды және қажетті қасиеттерді, әлеуметтік дағдылар мен әдеттерді, еңбек қызметі мен мінез-құлықты дамытуға ықпал етеді. Әдет-ғұрыптар мен дәстүрлер де тәрбиелік, танымдық функцияларды орындайды. Дәстүрлер бірден жеке қасиет-құрмет қалыптастырады. Өнер педагогикасы балаларды тәрбиелеу мен оқытуда әмбебап болып табылады, өйткені ол балаларды мұғалімнің өзімен де, бір-бірімен де, классикалық өнер мұрасымен де ұжымдық іс-әрекетке салмай және тартпай жүзеге асырылады.

Осылайша, педагогикалық технология ретінде артпедагогика тарихы педагогиканың өнермен байланысы аясында оның ұзақ мерзімді дамуын көрсетеді, бірақ педагогикадағы ерекше бағыт ретінде ол өткен ғасырдың соңғы жылдарында ғана айтарлықтай дамыды, ерекше білім беру қажеттіліктері бар

балалар мен ересектердің білім беру, тәрбиелеу және дамыту өзектілігі аясында танымал болды.

Бүгінгі таңда көркем шығармашылық сабақтар оқушылардың сау психикалық дамуы үшін ерекше маңызға ие. Өз сезімдерін суреттей отырып, оқушы жағымсыз эмоцияларды қағазға қайта-қайта "төгіп" жібереді. Бояу, бұл кернеуді босатудың қауіпсіз әдісі. Сонымен қатар, ішкі тәжірибе әңгімеге қарағанда визуалды бейнелер арқылы оңай көрінеді. Бұл міндеттерді білім беру жүйесінде артпедагогика шешеді. Мұндай сабақтар өзін-өзі бағалауды арттырады, олардың мінез-құлқын бақылайды. Артпедагогиканың әдістері мен тәсілдері сезімге деген назарды дамытады және күшейтеді, өзін-өзі көрсетуге және өзін-өзі тануға мүмкіндік береді, студентке ұжымда коммуникативтік дағдылар мен шығармашылық жұмыс тәжірибесін алуға көмектеседі, қиял мен шығармашылық ойлауды дамытады.

Барлық уақытта өнер адамның жеке, ішкі эмоционалды тәжірибесі арқылы, сондай - ақ оның шығармашылық процеске тікелей қатысуы арқылы жалпыадамзаттық құндылықтармен таныстырудың маңызды құралы болды. Ерекше күші бар өнер адамның ішкі ресурстарын іске асыруға серпін береді, оның жеке басы мен психикасының үйлесімді дамуына ықпал етеді [3].

Артпедагогика дәстүрлі білім беру жүйесінен айырмашылығы, білім беру субъектілерінің шығармашылық өзара әрекеттесуін қолданады. Мұғалім де, балалар да, ата-аналар да мәдениеттің тасымалдаушысы болып табылатын сәт маңызды болып көрінеді, ал артпедагогика оқушылардың әр түрлі категорияларымен жемісті жұмыс істеуге мүмкіндік береді. Артпедагогика оқытудың өзін - өзі оқытуға, тәрбиенің өзін - өзі тәрбиелеуге, дамудың тікелей өзін-өзі дамытуға ауысуына деген ұмтылысты қалыптастырады.

Артпедагогикалық сабақтар барысында алынған жұмыстар, шығармашылық туындылар қиялдың жоғары деңгейімен, өзіндік ерекшелігімен ерекшеленеді. Нәтижелерге тек қызықты тақырыптар арқылы ғана емес, сонымен қатар сабақтың құрылымы арқылы да қол жеткізіледі.

Мұғалімдер сабақ барысына артпедагогика әдістерін енгізу оқу процесінің тиімділігін арттырады, студенттердің білімді жақсы игеруіне ықпал етеді, эмоционалды және ұтымды сәттердің өзара байланысын орнатады және бала мұғалімнің айтқанын түсініп қана қоймай, сезіне алады. Шығармашылық ойлау қабілеті дамыған тұлғаны қалыптастыру үшін педагогикалық практикаға дәстүрлі емес және заманауи педагогикалық технологиялар, технологиялық инновациялар енгізілуде.

Артпедагогика мәселелері бойынша қолда бар ғылыми және практикалық жұмыстарды талдау көрсеткендей, бұл педагогикалық технология педагогикалық технологияның барлық белгілерінің болуымен ерекшеленеді – сабақтарды өткізудің ерекше мақсаты, міндеттері, әдістері, нысандары мен шарттары, технология шеңберіндегі сабақтарды өткізу ерекшеліктері, бұл сабақтарды өткізу шарттары мен мұғалімнің жеке ерекшеліктеріне қойылатын талаптардың болуына әкеледі.

Осылайша, артпедагогикалық технологияның білім беру процесін ұйымдастыруға және артпедагогика саласындағы маманды даярлауға қойылатын талаптарды қоятын өзіндік ерекшеліктері бар.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Шатунова О.В. Возможности артпедагогики в деятельности учителя // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 18. – С. 131–133 // <http://e-koncept.ru/2016/56215.htm>.
2. Сластенин В.А. Профессионализм учителя как явление педагогической культуры / В.А. Сластенин // Педагогическое образование и наука. – 2004. – №5. – С. 4–15.
3. Щербаков В.С., Горев П.М., Утёмов В. В. Научное творчество: практическое руководство по развитию креативного мышления: Учебно-методическое пособие. – М.: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2014. – 112 с.

ОӘЖ 7.03.02

ВИЗУАЛДІК ӨНЕРІНІҢ РОЛІ МЕН МАҢЫЗЫ

Серікбай Ұ.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье исследуется приоритет психологов, 90-95% всей информации человек воспринимает визуально. Остальные 5-10% приходятся на слух и обоняние. Благодаря способности видеть, человек может наблюдать тысячи изменений в окружающей среде и природе.

Summary: According to research by psychologists, a person perceives 90-95% of all information visually. The remaining 5-10% is due to hearing and smell. Through the ability to see, a person is able to observe thousands of changes in the environment and nature.

1.Графика түрлері.

Академиялық суреттің жұмыс барысы «жалпыдан жекеге», «жеке-ден жалпыға» деген принцип арқылы жүргізіледі. Сурет салушы әрдайым талдау жасап, заттың тұтас пішінін бөлшектерге мүшелей отырады. Керісінше, суреттің бірізділік бейнелеуін сақтай отырып, заттың бөлшек-терін жалпы пішінге байланыстырып, бір-бірін ыңғайлы біріктіреді.

Бейнелеу өнерінің ішінде ең негізгісі сурет болып табылады. Сурет заңдылықтарымен техникасын және салу әдіс-тәсілдерін жетік меңгеруіміз керек.

Графика – бейнелеу өнерінің өте мәнерлі түрі. Ол шынайылыққа, фотосуретке ұмтылмайды, бірақ суретшінің ішкі әлемімен өзгертілген мән-жайын, көңіл-күйін тудырады. Графикалық туындылар әртүрлі-каллиграфиялық суреттің қысқа сызықтарының жұптарынан бастап қайта өрлеу дәуірінің егжей-тегжейлі ойластырылған гравюраларына дейін, Қытай тушасының тұманды пейзаждарынан Кандинскийдің абстракциясына дейін. Мұндай жұмыстардың көптігі монохромды, бірақ кейде түстерді суретшінің визуалды және мағыналық екпін үшін қосымша келтіреді, алайда кескіндемеге қарағанда, суреттің реңін беру мақсаты жоқ. Ерекше түс палитрасы, қағаз фактурасы, сызықтың сипаты, сурет техникасы рөл атқарады.

Графика өнерінің маңызды қасиеттері көркем тілдің айқындығы, мәнерлілігі, сондай-ақ материалдардың қолжетімділігі мен қарапайым- дылығы болып табылады [1].

Сурет негізгі идеяны, бейнеленген пластиканы, сондай-ақ одан әрі көркем туындыға этюдті бейнелейтін аяқталған шығарма болуы мүмкін.

Графика – барлық бейнелеу ең негізгі өнері. Алғашқы қауымдық адам мүсін мен кескіндемедегі тәжірибелерге жүгінгенге дейін ол графика өнеріне бастау алған алғашқы суреттерді жасады. Алғашқы графикалық суреттер неолит дәуірінде және қола ғасырда пайда болды. Әдетте олар жартастарда, үңгір қабырғаларында сызылған. Сондай-ақ бейнелер тұрмыста, қаруда сақталған. Адамдар ақпаратты береді, сыртқы күштермен қарым-қатынас жасайды, заттар мен құбылыстарға өз көзқарасын білдіреді, қоршаған ортаның маңызды ерекшеліктерін тұжырымдайды.

2. Графикалық техника.

Сурет – қарындашпен [графитті, күміс, қорғасын, итальян, түсті], қаламмен, тұздықпен, сангинамен, көмірмен, пастельмен және басқа материалдармен жасалған шығармалар.

Ең көп таралған графикалық техника – қалам, қарындаш, көмір және тушь келесі бөлімде қарастырылған, сондай-ақ қалған, қызықты техниканы атап өтеміз.

Еуропадағы бейнелеу өнерінің дербес түрі ретінде сурет бөлімшесі ерте заманда, пергаменттен арзан қағазға көшкенде болды [ал Қытайда ол 105 жылы қолданылған]. Сурет Еуропада гуманизмнің, ғылым мен өнердің өркендеуіне пайда болғаны оған тез дамып, таралуына көмектесті. Өз кезегінде қағазбен келген мөр ерте замандағы адам өмірінің әртүрлі салаларын дамытуға көмектесті.

Бізге Леонардо да Винчидің, Микеланджелоның және басқа да Ренессанс шеберлерінің көптеген суреттері мен нобайлары белгілі. Со- нымен қатар, олардың кейбірін шеберлерге өмірде сатады, сондықтан олар әдеттегі көмекші суреттерге қарағанда алдын-ала сәтті жай- ғастырды.

Осылайша, сурет өнер туындысы ретінде бағалана бастады, тіпті аяқталмаған түрде де.

Суретте бұйымдардың пішіні, түсі және өзіндік сапасы әр түрлі бе- рілуі мүмкін. Сондықтан да әр суреттерін олардың орындау тәсілдеріне қарай салыстыра отырып, айырмашылығын білуге болады.

Егер салынатын зат, уақытша болса да, қозғалмайтын болса, онда оны асықпай салуға болады. Мұндай сурет – ұзақ салынатын сурет деп аталады.

Суретті ең алдымен салынатын суреттің бәрін түгел көз алдыға келтіріп, пайымдап алуың керек.

Сурет белгілі көркемдік шығармашылық бейнелерінен басталып, түзу, дөңгелек, шеңбер сызықтарды жүргізу жасау барысында қағаз беті- не көкжиек сызығын белгілеп алып, өзің тандап алған көру нүктесінен салынатын бұйымдарды немесе көріністі орналастыруға болады. Соны- мен қатар жарық көзінің қай жақтан түсіп тұрғандығын да ұмытпаған жөн.

Акварель графика мен кескіндеме шекарасында тұр. Акварель техникасының бірнеше тәсілдері белгілі: акварельдің жеңіл, мөлдір қаба- тын қарындашпен немесе қаламмен қосу; құрғақ қағаз бойынша акварельмен жұмыс істеу, қылқаламмен контурлық сурет салу және оның көлеңкелерді жасау [«итальяндық акварель»]; акварельдің шикі қағаз бойынша кескіндемесі [«ағылшын акварель»], ол тереңдігін жасайтын, су асты су асты қабатының тереңдігін [«ағылшын акварель»].

Күн сәулесі мен ауа болашағы. Бірінші әдіс және екінші тәсілмен орындалған кейбір жұмыстар графикамен аталуы мүмкін.

Акварель мен графикалық композицияның мысалдарын қарасты- райық [2].

Суреттерде берілген акварель өте көркем. Егер оны қара-ақ нұсқаға аударсаңыз, ол түсініксіз болады, тереңдігін жоғалтады. Бұл классикалық ағылшын акварель. Ол кескіндемеге жатады.

3. Сурет салу жабдықтары

Сурет салу үшін суретшілерде әр түрлі жабдықтар мен мате- риалдары бар. Қандай да болмасын нақты суретпен жұмыс, заттың өзіне қарап салудан, оның пластикалық қасиетін оқып-білуден басталады.

Нақты бейненің ерекшелігіне байланысты сурет қарындашпен, перомен, көмірмен, қалқаламмен салынуы мүмкін.

даш. Олардың ішінде ең көп қолданылатыны – кәдімгі графиттік қарын-

Сурет салатын қарындаштар қатты – жұмсақтығына қарай мынадай түрлерге бөлінеді: 6Т, 5Т, 4Т, 3Т, 2Т, Т, ТМ, М, 2М, 3М, 6М [6Н, Н, НВ, 2В, 3В, 4В т.б.].

«Т» орыс тілінен «твердый», қазақша «қатты» деген мағына береді, «М» әрпі «мягкий» жұмсақ, «ТМ» «твердый – мягкий», орташа «қатты – жұмсақ» деген сөзін білдіреді. Алдына жазылған 2, 3, 4 деген сандар қа- рындаштың қаншалықты қатты және жұмсақ екенін білдіреді. Кейбір қарындаштарда халықаралық белгілер қойылады: В – жұмсақ, НВ – орташа, Н – қатты. Қатты графиттік қарындаштар [Т, 2Т] қағаз бетін тырнап, із қалдырады, ал өте жұмсақ [4М, 5М] қарындаштар өшіргішпен жақсы өшірілмей, қағаз бетін ластайды.

Қарындашты жазуы бар жағынан ұштамау керек. Жартысынан азы қалған қарындашпен сурет салу өте қолайсыз болады, сондықтан оны арнаулы түтікке орнатып, ұзартып пайдаланған жөн.

Сурет салу үшін сызу және сурет қағазы деп аталатын жартылай ватман қағазы қолданылады. Сурет салуға жылтыр, жұқа, жұмсақ немесе өте қалың, бедерлі қағаздар мүлдем жарамайды. Қағаздың бедерлігі немесе жылтырлығы суретті өндеуге қолайсыздықты тұғызады, ал жұмсақ қағаз тек сарғайып жылтыр қағазға тек қана тушпен және қаламұшпен сурет салған ыңғайлы.

Суретті керексіз сызықтарды өшіру үшін жұмсақ ақ өшіргіш қол- данылады. Өшіргіште бір қажетті жағдайда болмаса, сирек пайдалануға дағдыланған жөн.

Сурет салынатын қағазды планшетке керіп бекіту үшін сызба [архи- тектура] жапсырып шегесін [кнопка] қағазжы шамалы сулап, планшетке қатты

жапсыра нық ұстап тұрып, шетін жапсырма шегемен бекітіп не желіммен желімдеп, планшет қырының арт жағынан бекіту керек.

Сурет салуды жетік игеруге күн сайын жүйелі жұмыс істеу арқылы ғана жетуге болады. Сонда суретші тәжірибе жинақтап, техникалық білім мен тәсілдерді игереді. Өткен және қазіргі заманғы шеберлердің сурет салу техникасын зерттеп, үйренген жөн. Мұның өзі суретшінің өрісін кеңейтіп, сурет салудың сан алуан тәсілдермен танысуына көмектеседі, сандай-ақ игеруге, олардың мүмкіндіктері мен қасиеттерін іс барысында танып білуге үйретеді.

4. Суреттегі қатынастар

Суреттің реңдік [тональдық] шешімі жарық-көлеңке күшін табумен тығыз байланысты. Біртүсті заттарды [гипс] салғанның өзінде заттың үстіндегі көлеңке мен одан жерге түсетін көлеңкелері әртүрлі болады [3].

Заттардың ақшылтымдығы табиғат байлығының бір белгісі. Қаншалықты жарық көп болса, соншалықты зат айқын көрінеді. Жарықтың заттарды көрсету оның күшіне ғана емес, қалай қойылуына да байланысты. Мысалы, заттардың алдына түсетін көлбеу жарық, немесе заттарға қарсы қойылған жарық оларды мүлдем басқаша көрсетеді. Реңдік қателіктер «көзге жарымсыз» тұрады, бұны жай көрермен де байқап қалады. Реңдік қатынастарды бұзатын жағдай, затты тым ағартып, немесе тым қарайтып жіберу болады.

«Рең» деген сөздің мағынасы жарық күштілігі. Табиғаттағы жарықтың [күн] күшін ақ қағазда қарындашпен беру мүмкін емес, керісінше, қара бархыттың қаралыған да қарындашпен беру мүмкін емес, сондықтан «жарық пен көлеңкенің қарым-қатынасы» деген ғылымның пайда болуы бекер емес. Сол себепті заттарды суретте шынайы бейнелеу үшін қарындаштың күшін есептей отырып, ең ақ түс пен ең қара түстердің реңдік байлығын көрсете білу, суретші шеберлігінің алғашқы сатысы болып табылады.

Дәрісханада өткізілген практикалық сурет сабақтарынан алған білімдерді табиғат көріністері мен тақырыптық композициялар салғанда да кеңінен қолдана білу керек. Картинаны ұйымдастыра білу дегеніміз, – реңдік қатынастарды мүмкіндігінше дәл таба білу!

Реңдік қатынастар суретшінің қолындағы материалдардың [қарындаш, көмір] мүмкіндіктерімен шектеулі болса да, дәл табылған реңдік қатынастар арқылы табиғат байлығын шынайы бейнелеп, көрсетуге болады. Шебер деп осындай суретшілерді айтамыз [4].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Уалиев Б.М., Иманбекова Қ.К. Сурет. Оқу-әдістемелік құралы. – Астана: Фолиант, 2010. – 160 б.
2. Өтепбаев, Н. Н. Академиялық сурет [Электрондық ресурс] : оқу құралы / Н. Н. Өтепбаев. – Алматы : Эверо, 2016. – 264 б.
3. Сәпиев Ә. С. Сурет негіздері: сурет пәніне арналған әдістемелік нұсқаулық / Ә.С. Сәпиев. – Қостанай: ҚМПИ баспасы, 2011. – б.

ФОРМИРОВАНИЕ ЧЕРТЕЖЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕХМЕРНОГО ГРАФИЧЕСКОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ

Сидорова Ю.

Университет «Мирас», г. Шымкент, Казахстан

Түйін. Бұл мақала сізге аксонометриялық және изометриялық сызбаның не екенін айтып береді, олардың айырмашылығы неде және оларды қалай салу керек.

Summary. In this article, you will learn what axonometric and isometric drawings are, what are their differences and how to build them.

Аксонометрическая проекция – это проекция геометрического образа, полученная при его параллельном (прямоугольном или косоугольном) проецировании вместе с осями прямоугольных координат на некоторые плоскости [1].

Эта плоскость - аксонометрическая плоскость проекции или картинная плоскость.

Угловая аксонометрия означает, что угол, на котором находится аксонометрический луч, проецирует на плоскость луча.

Конеккулярная аксонометрия используется для того, чтобы аксонометрическая плоскость проецировала луч на расстояние.

Геометрическая особенность аксонометрической проекция:

- Прямые линии остаются прямыми и на изображениях;
- Сохраняется параллельность линий;
- Величина отрезков искажается;
- Величина углов искажается;
- Круг представляет эллипс;
- Ось Z располагается вертикально.

Для того чтобы построить аксонометрическую проекцию нужно знать расположение аксонометрических осей, аксонометрические углы и линейные масштабы. Аксонометрические проекции используются в качестве вспомогательного примера к чертежам когда требуется поясняющее наглядное изображение формы детали.

Аксонометрические чертежи обладают свойством наглядности и одновременно свойством обратимости - по таким чертежам легко представить общую форму предметов и их положение в пространстве (рисунок 1).

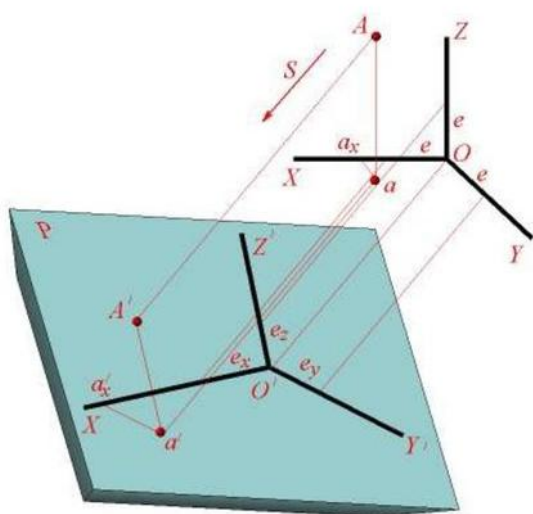
Изометрический чертежи (от англ. isometric drawing) также называются изометрической проекцией, это способ изображения трёхмерного пространство, которое использует инженеры и архитекторы (рисунок 2).

Для построения изометрического чертежа необходимо ось Z расположить вертикально, а оси X и Y составят между собой и Z углы в 120 градусов.

Цель этого метода состоит в том, чтобы показать иллюзии глубины в перспективе, представляя основные размеры объекта в неискаженной форме, то

есть размеры, нанесенные на параллельную выбранную систему из трех взаимно перпендикулярных осей. Изометрическая проекция создается, если плоскость образует те же углы ("изометрическая" означает "равная мера"), что и три основные плоскости объекта. Таким образом, на изометрическом чертеже куба три видимые грани выглядят как равносторонние параллелограммы, то есть параллельные грани куба выглядят как параллельные линии, а длины граней, параллельных главной оси, представлены в их истинных пропорциях [2].

АксонOMETрические изображения



Коэффициенты искажения:

$$e_x/e=u,$$

$$e_y/e=v,$$

$$e_z/e=w$$

Рисунок 1- Аксонометрическое изображение

Следует отметить, что параллельные проекции (также различные из которых аксонометрические), включая изометрические проекции, также делятся на ортогональные (перпендикулярные) с направлением проекции, перпендикулярным плоскости проекции, и наклонные с углом между плоскостью и направлением, отличным от прямого.

Нужно учитывать, что при изображении какого-либо предмета в изометрической проекции видимость криволинейных деталей будет искажаться. Окружность изображается эллипсом. Большая ось эллипса всегда перпендикулярна оси отсутствующей в системе. Всегда большая ось эллипса равна 1,22d, а малая 0,71d. Отрезок между точками окружности (эллипса) по осям изометрической проекции будет равен диаметру окружности, а оси эллипса никак не будут совпадать с осями изометрической проекции (рисунок 3).

Если изображаемый объект имеет скрытые полости или же сложные элементы, нужно выполнить заштриховку. Она может быть простой или ступенчатой, это зависит от сложности элементов.

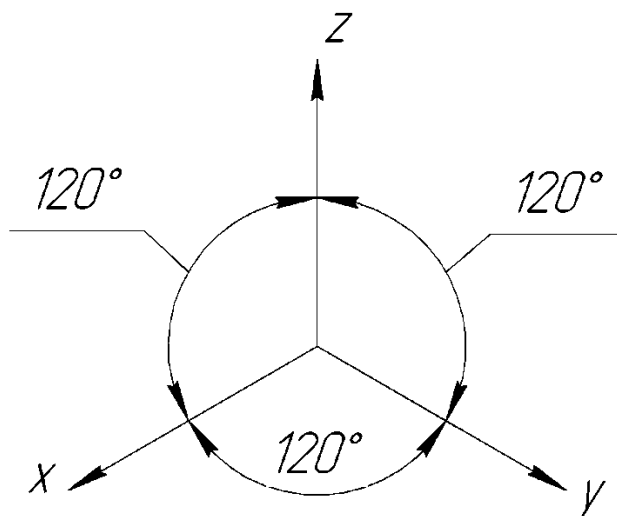


Рисунок 2 - Изометрический чертеж

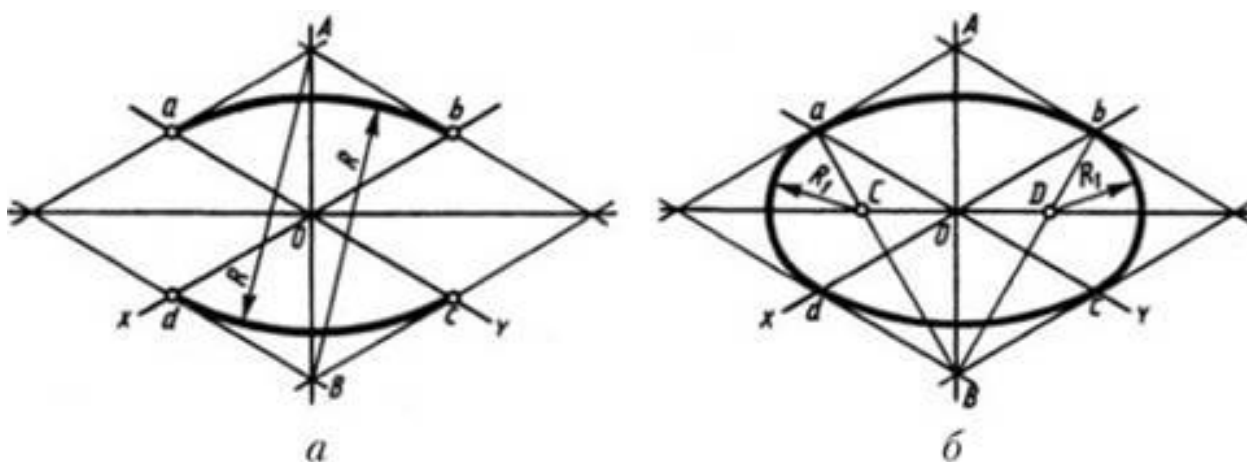


Рисунок 3- Построение эллипса

Если рассматривать вид аксонометрической проекции, то можно узнать что она активно применяется в промышленном проектировании. Это дает нам четкое представление обо всех деталях на чертеже. Распространено использование изометрии при разработке компьютерных игр. С помощью соответствующего типа проекции становится возможным эффективно отображать трехмерные картинки

Сравнение: Главным отличием изометрии от аксонометрии в том что первый термин соответствует проекции, относящийся всего лишь к одной из разновидностей, которая обозначается вторым термином. И таким образом изометрическая проекция существенно отличается от других разновидностей аксонометрии - диметрии и триметрии.

АксонOMETрический чертеж может быть получен либо с прямоугольной проекцией, либо с наклонной проекцией. Объект расположен так, чтобы три основных направления его измерений (высота, ширина, длина) совпадали с координатными осями и проецировались на плоскость вместе с ними. Направление проекции не должно совпадать с направлением координатных осей, то есть ни одна из осей не будет спроецирована в одной точке. Только в этом случае будет получено приблизительное изображение всех трех осей [3].

Для получения ортогональной аксонометрической проекции оси координат наклонены относительно плоскости проекций Р и А так, чтобы их направление не совпадало с направлением выступающих лучей. С помощью наклонной проекции можно изменять как направление проекции, так и наклон координатных осей относительно плоскости проекции. В этом случае оси проецируются с различными коэффициентами искажения в зависимости от угла наклона и направления проекции относительно плоскости проекции. Таким образом, из него будут получены разные аксонометрические проекции, отличающиеся расположением координатных осей (рисунок 4).

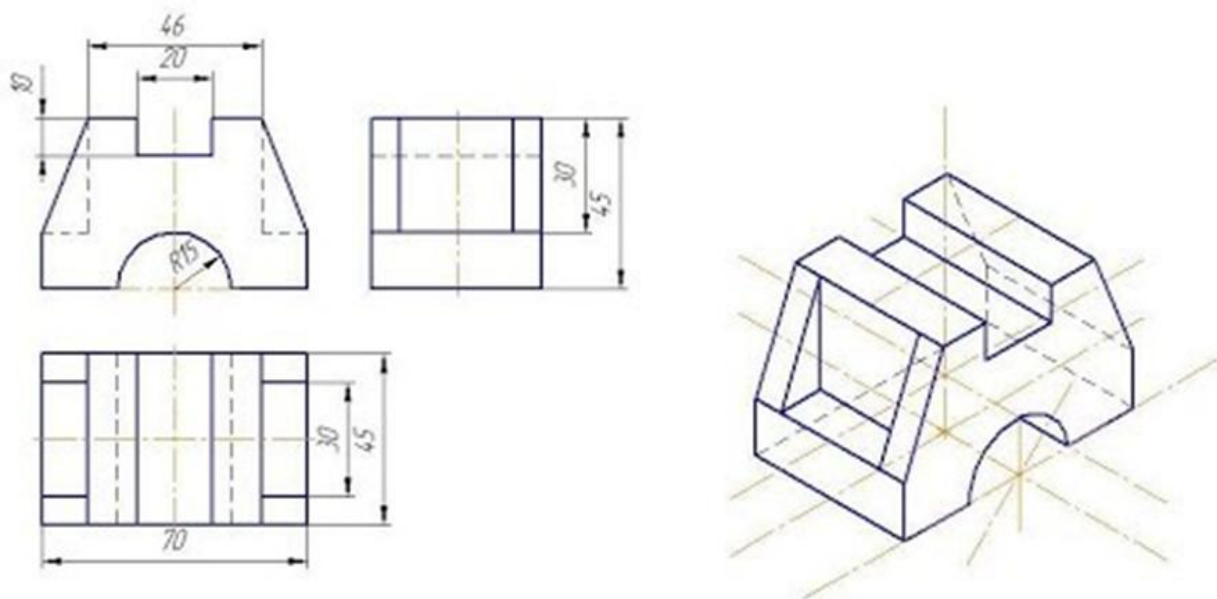


Рисунок 4 - Чертеж с изометрической проекцией

Список использованной литературы:

1. Википедия, изометрическая проекция / <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
2. Аксонометрия и изометрия / <https://kerchtt.ru/izometriya-i-aksonometriya-raznica-aksonometricheskie-proekcii/>
3. Волжанова О. А. Учебно-методическое пособие / <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/>

ОСНОВЫ ГРАФИКИ В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ ИНЖЕНЕРНАЯ ГРАФИКА

Тажбенова Д.

Университет «Мирас», г. Шымкент, Казахстан

Түйін: Бұл мақалада инженерлік графика пәні аясында графика негіздерінің өзектілігі мен қажеттілігі талқыланады.

Summary: The article discusses the relevance and necessity of the basis of graphics within the discipline of engineering graphics.

Графическим искусством или графикой (от греч. «**grafo**» – рисую, черчу, пишу) называется вид изобразительного искусства, содержащий в себе рисунок, а также произведения, основывающихся на искусстве рисунка, однако обладающие своими изобразительными средствами и выразительными возможностями.

Прежде всего, графика – это искусство, основу которого составляет рисунок. Цвет в графике так же может применяться, как, например в живописи. Но в отличие от живописи, цвет здесь играет вспомогательную роль. В основном при работе в технике графики, используется не больше одного цвета, за исключением основного черного цвета, в редких случаях используется два цвета [1].

Основными изобразительными средствами графики являются штрих, линия, фактура, светотень, пятно. Ко всем этим средствам также относится и фон, то есть цвет и тон бумаги.

Линия – это след от движения точки на плоскости. Линия может быть самой разнообразной, как по начертанию так и по длине. Чем меньше будет точка, тем тоньше будет линия.

Линии бывают 3 видов:

- Изобразительная
- Каллиграфическая
- Геометрическая.

По начертанию линии бывают прямые, волнистые и комбинированные. Задача линии в определении границы формы, связывании и объединении изобразительных элементов, взаимодействии с плоскостью [2].

Короткие линии называются - **штрихами**. Задача штриха в передаче фактуры и пятна. При взаимодействии с линией, штрих выполняет функцию передачи пространства и формы. В художественной практике линия и штрих обладают большими выразительными возможностями.

Отличительным признаком графики является – особое отношение изображаемого предмета к пространству, важную роль которого в создании играет фон бумаги.

Графика ограничена в своих цветовых решениях, и поэтому она никогда не должна соперничать в этом отношении с живописью, имитировать ее, и гнаться за цветовым богатством, доступным только одной живописи.

Признавая рисунок, определяющим ведущим началом графики, нельзя размышлять, что этому виду искусства не свойственны живописные и цветовые задачи. Возможности эмоционального воздействия цвета и его свойства использует, и графика (рисунок 1).



Рисунок 1- А. Дорошенко. Лист из серии «Гений места

Существуют 2 основные классификации графических произведений: по способу формирования изображений и функций. Согласно основному подходу, она разделяется на 2 значимые категории — рисовальную, а также печатную. Однако связи с компьютерно-информационной революцией, случившейся в XX-XXI в., данный подход стал неактуальным и классификацию необходимо увеличить [3].

Важное разделение таково:

Рисовальная графика - которую также именуют исключительной, так как творение создаётся в одном единственном и неповторимом экземпляре.

Компьютерная графика не требующая переноса в типографический носитель, а также фактически не имеет физических ограничений по части копирования.

Печатная графика - позволяющая на базе сделанной художником печатной формы создавать какое либо число изображений, ограничение лишь только в промышленных мощностях.

Забавный факт что до конца XIX в. рисунок не относился к графическому искусству, в связи с тем, что его считали всего лишь предварительным материалом для живописи.

Сейчас мы рассмотрим несколько классификаций по функциям графических работ.

Можно выделить:

1. **Станковую графику.** В нее входят вещи которые являются самостоятельным произведением искусства.
2. **Станковый рисунок.** Художник-графики, подобно также как и их коллеги живописцы, работают в разных жанрах — формируя портреты, пейзажи, бытовые сцены, натюрморты,

исторические и мифологические сцены, а также изображают оголённую натуру — в стиле ню (рисунок 2).



Рисунок 2- Борис Кустодиев. «Лежащая натурщица»

3. Эстамп, который включает в себя разные виды гравюр и остальных оттисков. Гравюра, со своей стороны, делится на 2 значительные группы — на дереве (ксилографию) и на металле (офорт — техника, которая подразумевает травление металла кислотами). Кроме того к эстампу относится монотипия, литография, трафаретная печать.

4. Акварельные работы. Способ сотворения изображения на бумаге, при помощи акварельной краски. Зависимо от используемой акварельной техники, удаются очень близкие к реальности картины (рисунок 3).



Рисунок 3- Михаил Врубель. «Цветы». (Акварель)

5. Прикладную, которая делится на маркетинговую и промышленную:

Маркетинговая включает разработку вывесок и остальных маркетинговых носителей. Кроме того к ней примыкает разработка фирменного стиля.

К промышленной относится создание банкнот, почтовых марок, упаковок. Часто маркетинговые и промышленные задачи пересекаются — к примеру, при разработке дизайна упаковок для определенного продукта.

6. Книжную. Включает не лишь иллюстрирование, но и создание обложек и суперобложек, виньеток, заставок и остальных частей художественного оформления книг.

7. Газетно-журнальную. К нему относятся работы, по оформлению периодических изданий. В качестве некоторого подвида выделяется такой вид иллюстраций, как карикатура.

8. Плакатную (включая афиши), однако её тоже можно отнести к маркетинговой (рисунок 4).



Рисунок 4- Анри де Тулуз-Лотрек. «Мэй Милтон»

9. Графику письма. Это каллиграфия — мастерство прекрасного письма, эпиграфика — нанесение надписей на твёрдых материалах, разработка шрифтов.

10. Компьютерную, которая включает дизайнерское оформление веб-сайтов, программ для телефона, разработку 3D-визуализаций для интерьерного дизайна. Данная область в существенной мере пересекается с маркетинговой [4].

Всё упомянутое выше входит в курс дисциплины Инженерная графика. **Инженерная графика** — это первая ступень обучения студентов, на которой изучаются основные правила выполнения и оформления конструкторской документации. «Инженерная графика» является общепрофессиональной, формирующей базовые знания, необходимые для усвоения специальных дисциплин, выполнения студентами курсовых, дипломных проектов и для последующей профессиональной деятельности. Данная дисциплина является основой графической грамотности, которая приобретает особое значение в условиях современного производства, оснащенного станками с программным управлением, робототехникой и системами автоматизированного проектирования. Отличие чертежа от рисунка и фотографии заключается в том, что на чертеже предметы изображают по особым правилам. Рисунок предмета передает его длину, высоту и ширину так, как видит его рисующий, т. е. одним изображением. Однако на рисунке отдельные части предмета изображаются с

некоторым искажением. Например, цилиндрические отверстия изображаются на рисунке в виде овальных, прямые углы — в виде тупых и острых, а прямоугольные поверхности — в виде параллелограммов. Такими же недостатками обладает и фотография. Вследствие искаженной передачи форм и размеров предметов на рисунках и фотографиях ими пользуются в технике только как вспомогательными средствами изображения [5].

Список использованной литературы:

1. «Основы графики» А.А. Лещинский 2003 г.
[http://tanki-media.ru/book_poligraf/osnovy_grafiki.pdf]
2. Куликов В.П., Кузин А.В. - Инженерная графика
[http://techlibrary.ru/b/2s1u1m1j1l1p1c_2j.2x.,_2s1u1i..]
3. О.В. Георгиевский - Инженерная графика (2005)
4. [<https://veryimportantlot.com/ru/news/blog/grafika-cht..>]
5. [https://docviewer.yandex.kz/view/0/?page=3&*=6+Gq..]

ОӘЖ 386.05

СӘН ӘЛЕМІ

Ташболат Е.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье рассказывается о мире моды и ее создателях. Во введении я написала о том, как должна быть профессия дизайнера в целом, о том, как начинался дизайн, и о самом первом дизайнере.

Summary: This article tells about the fashion world and its creators. In the introduction, I wrote about how the designer's profession should be in general, about how design began, and about the first designer.

Жалпы дизайн мамандығы. Киім дизайнері ол-өнертапқыш. Ол киім үлгілерінің, бөлшектерін, керек жарақтарын ойлап табады. Оларды ойлап тауып, күнделікті өмірімізге бейімдейді. Әйтпесе, идеялар қаншалықты әдемі және сәнді көрінсе де, олар сұранысқа ие болмайды.

Бүгінгі күнде дизайнерлерді-кутюрлер деп айтады. Бұл мамандық өте танымал әрі беделді болып есептеледі. Сондай-ақ бұл мамандық өзектілігін жоғалтпайды. Өйткені адамдар әрқашан жақсы көрінгісі келеді, әдемі және сәнді киім киеді. Дизайнер сөзі ағылшынан аударғанда түпнұсқа эскиздегі, модельдерді, өрнектерді жасаушы деген мағынаны білдіреді. Киім дизайнері-идеялар генераторы. Шығармашылық, өзіндік ерекшелік, заттарға дәстүрлі емес көзқарас болмаса, жұмыс нәтижесі нөлге тең болады. Табандылық, еңбекқорлық, шыдамдылық дизайнерлердің жасырын қасиеттері болып табылады. Кейде бір жұмысты бірнеше рет қайта жасауға тура келеді. Бірақ осы шыдамдылықтың ақасында өз мақсатына жетеді. Және соның жемісін көреді. Жасаған жұмысынан рахат алады. Өз мамандығын шынайы ұнататын адам ғана дідттеген мақсатына жетіп, содан пайда табады.

Киім дизайнері қай салада және компанияда жұмыс істейтініне байланысты оның лауазымдық және еңбек міндеттері аңқалады. Дегенмен, барлық жұмыс кезеңдеріне ортақ.

Бірінші кезең: клиенттің сұранысын, қажеттіліктерін зеріттеу.

Екінші кезең: болашақ өнімнің, аксессуарлардың тұжырымдамасы мен идеяларын әзірлеу. Әдетте, бұл сән үрдістеріне негізделген.

Үшінші кезең: эскизді орындау, орналасу сызбасы.

Төртінші кезең: аралық кезең болып есептеледі. Алдын ала эскиз клиентпен келісіледі, қажетті болған жағдайда түзетулер енгізіледі.

Бесінші кезең: өнімді өндіру болып табылады.

Шын мәнінде келсек киім дизайнері бұл мамандық емес. Абырой. Әлемдегі ең жақсы кутюрлер бұл шындықты өз мысалында дәлелдейді. Олардың әрқайсысында өз жанкүйерлері мен сыншылары бар, сән үйі бар, сәнді және стильді өнімдердің бір желісі емес, жалпы сән әлемінің өзіндік сипаты мен көзқарасы бар. Киім дизайнері бұл тігін бұйымдарын жобалаумен және жасаумен айналысатын өнеркәсіптің маманы. Жалпы алғанда бұл мамандық түсінген адамға жеңіл әрі қызықты болады. Бұл мамандықпен айналысатын адамдар ойы ұшқыр, қиялы керемет болып келеді [1].

Киім дизайны екі негізгі санатқа бөлінеді: жоғары сән және дайын киім. Жоғары сән коллекциясы белгілі бір клиенттерге арналған және сол клиенттерге дәл сәйкес келетін өлшемге ие. Жоғары сән үйі атағына ие болу үшін дизайнер синдикатталған жоғары сән палатасының мүшесі болуы керек және жылына екі рет кем дегенде 35 түрлі киімді ұсынатын жаңа коллекцияны көрсетуі керек. Дайын киім топтамалары тапсырыс бойынша жасалғаннан гөрі стандартты өлшемге ие, сондықтан олар үлкен өндіріс сериялары үшін қолайлы. Олар сонымен қатар екі санатқа бөлінеді: дизайнер/жасаушы және кондитерлік коллекциялар. Дизайн топтамалары жоғары сапалы және әрлеу, сонымен қатар ерекше дизайнмен ерекшеленеді. Олар көбінесе белгілі бір философияны бейнелейді және сату үшін емес, өзін таныту үшін жасалады. Халықаралық подиумдарда дайын коллекциялар да, кутюр жинақтары да бар.

Чарльз Уорттың сән әлеміне қосқан үлесі.

Қарапайым тігіншіден гөрі алғашқы сәнгер 19 ғасырда Чарльз Фредерик Уорт болды. Парижде өзінің дизайнерлік үйін құрмас бұрын, киім-кешектерді жасырын тігіншілер тігетін, ал сән стандарттары патша отбасы мүшелері киетін стильдерге негізделген. Уорт өз клиенттеріне олардың талаптарын орындамай, не кию керектігін нақты айтқан алғашқы дизайнер болды. Оның сән үйі соншалықты танымал болды, адамдар Уорт үйінен шыққан кезде дизайнға бет-әлпеті мен атын қоса алады. Бұл дәстүрдің бастауы болды, онда үй дизайнері киім жасап қана қоймай, брендтің символын да ұсынды.

Чарльз Фредерик Уорт (Charles Frederick Worth; 1825-1895) – ағылшын тектес Француз сәнгері, House of Worth сән үйінің негізін қалаушы, "жоғары сән" (Haute Couture) деген ұғымның негізін қалаушы болып саналады.

Ол сән мәселелерінде консерватизммен ерекшеленетін императрица Евгенияның құрметіне ие болды. Уорт сот дизайнері болды. Ол сонымен қатар

сол кездегі жетекші актрисалар мен әншілерді- Сара Бернарды , Лилли Лангтри , Женни Линд , Нелли Мельбу.Оның көптеген клиенттері Парижге басқа елдерден келді. Ворттың сәнді киімдерінің тапсырыс берушілерінің арасында Виктория патшайымы және австриялық императрица Елизавета болды. Америкадан Ворт үйіне Карнеги,Рокфеллер және Вандербилт отбасы мүшелері келді. Ворт сән үйінің клиенттері орыс ақсүйектері болды, оның ішінде үш императрица – Мария Александровна - Ресей императоры Александр II - нің әйелі, Мария Федоровна - Ресей императоры Александр III-нің әйелі және Александр Федоровна-Ресей императоры Николай II-нің әйелі.

Чарльз Ворттың ойлап тапқаны:

- алғашқы нағыз жоғары сән үйін құрды;
- жасалған киімге өз атын қоя бастаған алғашқы дизайнер;
- сәнді басылымдарда компанияны көрсете отырып, өз модельдерін жариялау;
- ол жаңа модельдерді көрсету үшін ағаш бюсттерді емес, өзі жасаған киімдерді көрсеткен әйелдерді қолдана бастады. Өз манекенщиц Ворт деп атады.

Чарльз Ворттың жетістігі мен тарихи орны оны көрнекті ұйымдастырушылық қабілетімен және агрессивті өзін-өзі жарнамасымен түсіндіреді, оған "бірінші кутюр" және "кутюр әке" атақтарын берді, өйткені 1870 жылдардан бастап оның жоғары қамқорлығының арқасында оның есімі сән журналдарында үнемі пайда болды.Чарльздың сән әлеміне қосқан үлесі өте көп.Ол тарихта ұмытылмас тұлға болып қалады [1].

Чарльз Ворттан кейінгі сән әлемінің аңыздары,біздің заманымыздың әйгілі кутюраларынан басқа,тарихта керемет талантты,харизматикалық және ерекше тұлғалардың есімдері қалды.Мұндай қатты атаулар бірінші болып есте қалады:

Коко Шанель;
Гуччио Гуччи және оның ұлы Альдо Гуччи;
Джанни Виттон;
Луи Виттон;
Ив Сен Лоран;
Оскар де ла Рента.

Маған үлгі болған дизайнер.

Қазақстан сәнгерлеріде әлем сәнгерлерінен кем түспейді.Әлемді өз талантымен мойындатқан дизайнерлерде көп.

Соның ішінде танымалы: Құралай Нуркадилова, Аида Кауменова, Оксана Корби, Балнур Асанова және тағы басқалары.

Осы сәнгерлердің арасында менің үлгі тұтатын дизайнерім.Аида Кауменова.Оның өміріне тоқталып өтетін болсам Аида Кауменова 2006 жылы итальяндық сән мектебінде оқығаннан кейін өзінің авторлық "Aida KaumeNOVA"сән үйін құрды. 2008 жылы ол Қазақстанның олимпиадалық құрамасына спорттық форма әзірлеген команда құрамына кірді. 2010 жылы Аида бизнестің әлеуметтік жауапкершілігі саласындағы "Парыз" конкурсында "Алтын Сапа" сыйлығымен марапатталды, тіпті Нұрсұлтан Назарбаевтан жеке алғыс алды.

Аида Қауменова-қазақ халқының ұлттық құндылықтарын сақтау және дәріптеу идеясын алға жылжытатын талантты адам және жаңа ұрпақтың жарқын үлгісі .Аида Қауменова Қазақстанның түкпір-түкпірінде өкілдіктер мен бутиктер ашу арқылы өз қызметін әрдайым кеңейтіп келеді [2].

Өзіне ғана емес, өз командасына да талап қоя отырып, Аида әрқашан алға ұмтылып, мақсаттарына, алға қойған міндеттеріне қол жеткізіп, әлемді жаулап алады (сурет 1).



Сурет 1- Аида Қауменова

Не үшін мен бұл мамандықты тандадым.Бұл мамандық маған несімен пайда алып келеді деген сұрақтарға жауап берейін.Дизайнердің жұмысы жақсы қаржылық кіріс әкеледі. Бірақ сапалы жұмыс істейтін адам ғана жақсы ақша таба алады, кейде нормадан асып кетеді. Тапсырыс беруші мен орындаушының талғамы әрдайым сәйкес келмейді, жаңа идеяларды табуға деген шексіз күш-жігер ішкі күйзеліске немесе депрессияға әкелуі мүмкін.Сіз жұмыс орнын үйде ұйымдастыра аласыз,оған ең бастысы талап,ынта болуы керек. Табысты болу үшін бұл процесс емес, нәтиже маңызды. Дизайнердің тәжірибесі неғұрлым көп болса, оның кәсібилігі соғұрлым жоғары болады, демек, жалақы да арта түседі.Қазіргі уақытта дизайнер мамандығы өте сұранысқа ие, кәсіби өсудің болашағы бар, жұмыс әртүрлі және қызықты. Егер бұл нақты кәсіп болса, онда сіз өте үлкен биіктерге жете аласыз, жақсы табыс таба аласыз [3].

Шығармашылық адамдар үшін бұл мамандықты таңдау өмірде үлкен пайда алып келеді.Қорыта келгенде мамандықтың жаманы жоқ,ең бастысы оны махаббатпен және сүйіспеншілікпен орындасаң болғаны.Әр бір адам алдына мақсат қойса және соны жасаймын ұмтылса ол адам биіктерді бағындырады.Армандай білу қажет және сол арманға жетем деп ұмтыл.Бұл мамандық қиялы ұшқыр адамдарға арналған,бір затқа басқаша көзбен қарай алатын жан ғана мықты дизайнер болады.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

- 1.Casual-женский журнал о моде,стиле и красоте. 2017ж
- 2.А.О. Лапшин.Власть- интернет журнал. 2015ж
- 3.Команда Аида Қауменова.Модный дом Аида Қауменова журнал. 2018ж

СӘН ТАРИХЫ

Тойева Ә.

«Мирас Университеті», Шымкент қ, Қазақстан

Резюме: В этой статье я расскажу, как возникла мода и модный дом Dior. В статье вы узнаете об известных в свое время дизайнерах.

Summary: In this article I will tell you how fashion and the fashion house Dior originated. In the article you will learn about famous designers at the time.

Сән тарихы немесе киім тарихы өркениеттің бүкіл тарихын бейнелейтін айна сияқты. Адамзат қоғамының дамуының әртүрлі кезеңдеріндегі әр ел, әр ұлт сән ұғымының қалыптасуына өз үлесін қосты. Көптеген мыңдаған жылдар бұрын адамдар өздерінің киімдерін табиғаттың қолайсыз әсерлерінен қорғау құралы ретінде тауып, дамып, оның эстетикалық функциясы туралы ойлана бастады [1].

Сән ұғымы қалай пайда болды.

Киім адамзат дамуының алғашқы кезеңдерінде пайда болды. Бұл туралы археологиялық қазба жұмыстары хабарлады. Өсімдік жіптерінің көмегімен ежелгі адамдар әртүрлі табиғи материалдарды - жапырақтарды, сабанды, жануарлардың терісін және т. б. тоқып, байлады.

Киім түрлері мен формаларының әртүрлілігінде екі үлкен топ ерекшеленеді: тарихи және ұлттық костюмдер, олар мәні бойынша да, тұрақсыздық дәрежесі бойынша да ерекшеленеді. Сәнге әсер ететін тарихи костюм дәуірмен бірге қайта туды. Онда, айнадағыдай, әлеуметтік немесе мәдени сипаттағы маңызды оқиғалар көрініс тапты: революция, соғыс, гүлдену немесе экономиканың құлдырауы, географиялық ашылулар, өнердегі жаңа стильдердің пайда болуы, мемлекеттік және діни идеологияның өзгеруі. Ұлттық костюм - бұл сәнді стильдеуге жатпайтын тұрақты көйлек; оның әртүрлілігі тек географиялық факторлармен анықталады. Сонымен қатар, өзгермейтін халықтық костюм көбінесе қоғамдық талғамға әсер етеді және дизайнерлерді этникалық модельдерді жасауға шабыттандырады. Үнді мокасиндері мен пончо, шығыс халаты, римдік сандалдар мен голландиялық аяқ киімдер қазіргі адамның күнделікті өміріне берік еніп кетті. Ежелгі заманнан бері шалбар, плащ, тақия мен капюшон еуропалықтың гардеробына кірді. III мыңжылдықтың табалдырығында сән дизайнерлері ең көне киімдерді еске түсіріп, сәнді ханымдарға арналған көйлектерді, юбкаларды және тіпті табиғи үлбірден жасалған кеудешелерді ұсынды [1].

Сән үнемі технологиялық инновацияларды, экономикалық және саяси өзгерістерді көрсетеді. Біз сән тарихының бұл шежіресін 1850 жылдары бастаймыз және оны бірнеше себептерге байланысты «заманауи» деп атаймыз. Бұл кезеңде механикаландырылған өндіріс, оның ішінде механикалық станоктардың пайда болуы мен тігін машиналарының кеңінен қолданылуы тігін өндірісін өзгертті. Сән тез өзгерді және сәнді киім көптеген адамдарға қол

жетімді болды. Басып шығару процесінің кеңінен техникалық жетілдірілуі, сонымен қатар, үнемі өсіп келе жатқан аудиторияға сәнді баспасөзді жеткізуге мүмкіндік берді. Сонымен қатар, дизайн жүйесінің дамуы мен сәнгердің стильді өзгерту катализаторы рөлі қазіргі сән индустриясының ажырамас бөлігі дизайнерлер мен брендтер әлемінің пайда болуына негіз болды.

Қазіргі сән тарихы ғылыми дәлелдерге негізделген, бірақ бұл тек ғалымдарға арналған дегенді білдірмейді. Қарапайым оқырмандар, студенттер, сән тарихы мен динамикасына қызығушылық танытқандардың бәрі оның тенденциялары мен бұрыннан таныс болуы мүмкін белгілі бір фактілерді зерттей алады. Осы мақалада өз уақытында танымал болған, бірақ тарихта өз орнын алмаған дизайнерлер туралы білетін боласыздар. Әдеттегі мифтердің қалай жойылғанын немесе түзетілгенін көруге болады: Пуаренің корсетті жойғаны, Шанельдің қара көйлекті ойлап тапқанын туралы (сурет 1).



Сурет 1- Кішкентай қара көйлек

Кішкентай қара көйлек - әрбір әйелдің гардеробында болатын тамаша көйлек - 1926 жылы таптырмайтын Коко Шанельдің арқасында дүниеге келді. Бірде Коко: «Сән өзгереді, бірақ стиль қалады. Менен көшіргенін қалаймын, бұл менің жетістігімнің ең жақсы дәлелі болады ». Егер ол өзінің туындысы қаншалықты алмастырылмайтынын білсе - 95 жылдан кейін де кішкентай қара көйлек әлі де сәннен қалмаған [2].

1850-1890 жылдардағы сән техникада, химияда және коммуникациядағы соңғы жаңалықтарды көрсетті. XIX ғасырдың екінші жартысында фотографияның дамуы мен анилин бояғыштары мен тігін машинасы сияқты өнертабыстар киімнің дизайнына, өндірісіне және сатылуына әсер етті. Осы кезеңде «сәнгер» ұғымы кәсіпті білдіре бастады, жоғары сән дүниеге келді. Сән

әлемінде отбасылық бизнес басым болды. Уорт, Крид, Редферн және Доузет бұл бизнесте бірнеше ұрпақ бойына қызмет еткен әулеттер болды. Сәнге әлеуметтік -экономикалық өзгерістер мен халықаралық саясат әсер етті. Үкіметтің өзгеруі, сауда қатынастарының өзгеруі, урбанизация мен әлеуметтік ұтқырлықтың барлығы сәнге әсер етті.

Сәннің қарқынды дамуымен қатар көптеген сән үйлері өз есіктерін ашты. Солардың бірі айта өтсем. Ол қазіргі таңда ең танымал брендтер қатарында. Бұл сән үйі Christian Dior. 1946 жылдың қазанында Dior өзінің жеке компаниясын ресми түрде тіркеді. Dior сән үйі туралы бірінші коллекциядан кейін ғана айта бастады, ол көрсетілім маңызды күнде, 1947 жылы 12 ақпанда көрсетілген. Дәл осы күннен бастап, соғыстан кейінгі жаңа кезеңнің сәні кері есептеле бастады. «Ешкімге белгісіз, 12 ақпанда, келесі күні, 13-інде, ол қаланың әңгімесіне айналды», - деп жазды замандастар Dior туралы. Бірінші шоу нағыз сенсация тудырды, оны Кармель Сноудың аңызға айналған сөйлемі толықтырды: «Бұл нағыз революция, қымбатты Кристиан, сіздің көйлектеріңіз мүлде жаңа көрініске ие»(new look) [3].

«Dior бомбасы» өте қолайлы сәтте жарылды. Қанды және қажымас соғыстан кейін дүние жүзіндегі әйелдер заман талабына сай жаңалық күтті. «Диордың сұлбасы» осы талаптарға толық жауап берді. 1950 -ші жылдардағы классикалық талғампаздықтың барлық формулаларын бейнелейтін оның алғашқы коллекциясының шедеврі әйгілі «Бар» костюмі болды. Кеудеге баса назар аударатын пиджак, иығы салбыраған және қара жүнді юбка. Дәл осы костюм көптеген әйелдердің жаңа өмірінің көрінісі болды. Бүкіл әлем бойынша мыңдаған тігіншілер оны келесі үш жыл ішінде мүмкіндігінше көшірді. Диорға таң қалды және оны жек көрді, ашулы американдық үй шаруасындағы әйелдер оның алғашқы коллекциясының Чикагоға келуін қарсы алды. Париждік консьерждер жаңа силуэттегі көйлек киген қыздарға қатты айқайлап шабуыл жасады. Даңқ пен жанжал бір мезгілде туды. Шындығында, жаңа көрініс 1940 жылдардағы ілгіштердің арқасында әйел фигураларды жасырып, тегістейтін әскери силуэттерге мүлдем қарама-қайшы болды. Ал Dior шкафта ілулі тұрған соғыс бейнесін ұмытып кетуді бұйырды. Кейіннен әйелдер жинаған ақшаларын бүгілген юбкаларға, тігілген нейлон шұлықтарға, сәнді шаш қыстырғыштарына, қолғаптар мен бас киімдерге жұмсады. Dior бірінші болып әйел денесінің, белінің сұлулығына ерекше назар аударды, ал оның кең юбкаларының ұзындығы қандай да бір романтикалық талғамның елесін жасады.

Christian Dior үйінің алғашқы жылында тағы бір орыс қызы қызметке кіріп, әлемдік мансапқа ие болады. Орыс қытайлық Алла Ильчун коллекциялардың символы ғана емес, сонымен қатар сұлулықтың эталоны болды. Оның қара манчжур көздерінің арқасында 1950 жылдары «азиялық» контурлағыш сәнге айналды. Кейбір қызғаныш сән үлгілері, кем дегенде, Аллаға ұқсау үшін пластикалық ота жасауға шешім қабылдады.

Бүгінгі таңда Диордың көптеген көйлектері Франция мен АҚШ мұражайларында, сондай-ақ жеке коллекцияларда сақталған. Үйдің танымал сатып алушылары ағылшын ханшайымы Маргарет және актриса Элизабет Тейлор болды, ал екеуі де Алла Ильчунның иығынан жиі көйлек таңдады. Dior

үйінің ательелері салондардың талғампаздығымен, Людовик XVI стиліндегі жиһаздармен, ақ жолақтары бар сұр перделермен танымал болды және олар бірінші дәрежеде жұмыс істеді. Үйдің алғашқы он жылында ғана олар Dior брендімен 150 мыңнан астам тауар шығарды. Әр клиент үшін арнайы манекендер жасалды, олар қазір Парижде Dior мұражайында сақталады. Көбінесе тек үш түсті - қара, ақ және қоңырды қолдана отырып, Кристиан Dior өз үлгілерінде пропорциялар мен түстердің керемет үйлесімділігіне қол жеткізді.

1950 жылдардың ортасында жас Yves Saint Laurent , ол өзінің алғашқы модельдерін осында жасаған. 1957 жылы Dior кенеттен қайтыс болғаннан кейін, оған үйдің коллекцияларын басқару тапсырылды, ал 1958 жылы ол әлемді тапқыр өнертабыспен-белсіз, қысқа юбкасымен "трапеция" силуэтімен таң қалдырды. Париж Диорға тағы да қол шапалақтады. Алайда, 1959 жылғы келесі жинақ сәтсіз болды және Сент-Лоранға ол әскерге шақырылды, оның орнына Марк Боан тағайындалды, ол үйді отыз жылға жуық басқарды — Кристиан Диордың өзінен үш есе көп. Марк Боан кезінде Диордың үйі Монаканың ханшайымы Грейс, оның қыздары — Стефания мен Каролина, графиня Кристиан Брандолини, кино жұлдыздары Лесли Карон, Софи Лорен, Ингрид Бергманды киіндірген. 1989 жылдан бастап біраз уақыттан бері "Кристиан Диор" компаниясын "Живанши" және "Кристиан Лакрой", "Луи Виттон-Моет-Хеннесси" концерніне тиесілі Джанфранко Ферре басқарды. Көптеген адамдар Ферренің туындылары оның негізін қалаушы кезінен бастап үйдің атынан пайда болған ең жақсы нәрсе деп санайды. 2011 жылы "Dior" сән үйіне шығармашылық директор ретінде жұмысқа Раф Симонс шақырылды, ол осы қызметті осы күнге дейін атқарады. Сату өсуде, бизнес өркендеуде, ал бірінші қатардағы шоуларда — жұлдыздардың тұтас галереясы: Николь Кидман, Деми Мур, Селин Дион, Кристин Скотт Томас және т. б. Бүгінгі таңда "Диор" есімі-аңыз, XX ғасырдың символы, мүмкін XXI ғасырдың даңқы [4].

Сән - бұл қоғамның айрықша белгілерінің ең нәзік, адал және айқын көрсеткіші, адамның, елдің, адамдардың кішкене бөлшегі, өмір салты, ойы, кәсібі, мамандығы. Ақырында, әлемнің әр түкпірінде, әр елде қоғам дамуының өзіндік ерекше белгілері болды және олардың барлығы — климаттық, әлеуметтік, ұлттық және эстетикалық — киімдердің сан алуандығымен айқын көрінеді. Әрбір дәуір костюмнің дизайны, оның пропорциялары, бөлшектері, материалы, түсі, шаш үлгісі, макияжы арқылы көрінетін адамның өзіндік эстетикалық идеалын, сұлулықтың өзіндік нормаларын жасайды. Таптық қоғамның өмір сүруінің барлық кезеңінде костюм әлеуметтік тиістілікті білдіру құралы, бір таптың екінші таптан артықшылықтарының белгісі болды. Қоғамның құрылымы неғұрлым күрделі болса, соғұрлым дәстүрі бай болса, киімі де алуан түрлі болады.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Коул, Дэниел Джеймс. История моды: С 1850-х годов до наших дней. М. 2015.
2. <https://vev.ru/blogs/istoriya-malenkoe-chnoe-plate.html>
3. Ермилова Д. Ю. Культура и цивилизация - М. 2019.
4. Свендсен Л. Философия моды. М.: Прогресс-Традиция, 2017.

АРХИТЕКТУРАЛЫҚ СТИЛЬ АМПИР – ӨТКЕН МҰРА

Ургенчбаева Н., Кененбаева Г.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: в данной статье представлены архитектурные сооружения современной Европы, которые были построены во времена Бонапарта Наполеона. Отличительной чертой сооружений, является из помпезность, изысканность.

Summary: This article presents the architectural structures of modern Europe, which were built during the time of Napoleon Bonaparte. A distinctive feature of the buildings is pomp and sophistication.

Бонапарт Наполеон заманы Францияның сәулет өнерімен тығыз байланысты – 19 ғасырдың басы, яғни империялық стиль – империялық стиль жаңа саяси және идеологиялық идеяларға сәйкес келетін классицизм сәулетінің дамуындағы жаңа толқынды білдіреді. 19 ғасырдың басындағы сәулет құрылыстары Наполеонның күшті және аяусыз саясатын дәріштеп, асқақтатуы керек еді. Империялық стильдің мүлде жаңа бағыттарын жасауда ежелгі Рим империясының сәулет өнері, яғни екі ұлы империяның белгісі сол кездегі сәулетшілерге шабыт көзі болды. Бұл берілген уақыттың қажеттіліктерін көрсететін және білдіретін салтанатты, салтанатты түрде көтерілген формалар.

Наполеон дәуірінің архитектурасын құру ерекше ауқыммен ерекшеленбеді, өйткені соғыстар барлық құралдарды бұрып жіберді. Сәулет өнерінің басым бөлігі салтанатты ескерткіштер болды, сонымен қатар бұрыннан бар ғимараттар реконструкцияланып, сарай интерьерлері аяқталды.

Антикалық үлгілер 19 ғасырдың басында жиі қолданылды, өйткені Парижде империялық стильдегі үлкен ғимараттар салынды және олардың әсері қала құрылысы шешімімен күшейтілді. Бұл Париж қалалық ортасының көркем аяқталуы болды, жаңа және негізгі көрнекті орындар жасалуда. Қаланың орталық бөлігінің жоспарында және силуэтіне көшелердің жабық перспективалары пайда болды [1].

Ежелгі дәуірге ең жақыны - Ла Мадлен шіркеуі, Конкорд алаңына апаратын Корольдік көшенің соңында, ол 1764 жылдан бастап салынған (1-сурет), П. Контант де Иври жобалаған және сәулетші Бартелеми аяқтаған. Виньон 1806 жылдан 1842 жылға дейінгі кезеңде ... периптеральды типтегі «грек» храмдық құрылымы түрінде. Осы кезде Римдегі Траян бағанасына еліктеп, Вендом алаңында сәулетшілер Дж.Лепер мен Дж.Гондуиннің сәулеттік эскиздері бойынша жасалған мемориалдық колонна (2-сурет) және үлкен салтанатты жұлдызды арка салынды. Елисей даңғылында, 1806 - 1836 жылдары салынған, сәулетші Дж. Ф. Шалгрэн жобалаған (3-сурет). Римдік триумфалдық аркалардың ұқсастығы мүсінші Ф.Руд жасаған мүсіндік безендіруден (Марсельезада) да байқалды (4-сурет).

Б.Наполеонның репрезентативтілігі мен империялық күшін білдіру, француз классицизмі ескерткіштердің стильіне айналды, дәл осы стильдің басқа атауы - Империя арқылы көрініс тапты [2].

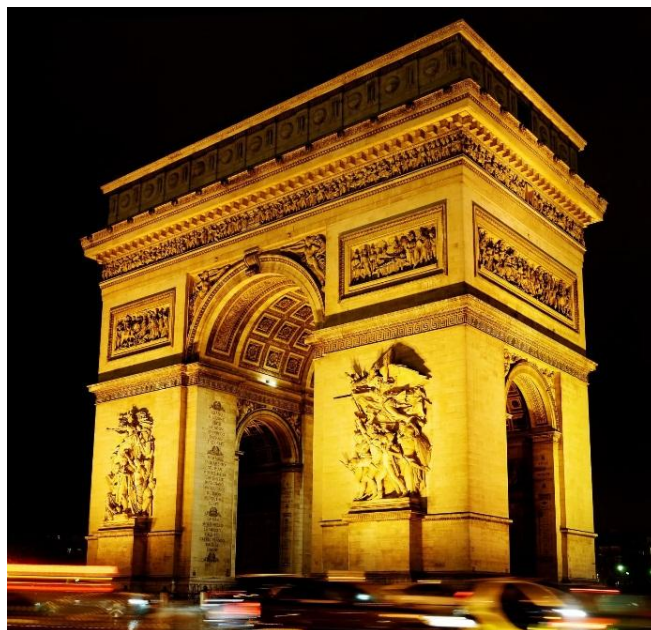
Сәулет өнеріндегі империялық стильдік шешімнің негізгі өкілдері сол кездегі сәулетшілер болды, бұлар жаңа стильдің ең көрнекті өкілдері болған Шарль Персиер мен Пьер Фонтен. Олар стильдік тазалығын сақтай отырып, классицизм идеяларын шығармашылықпен енгізіп, дамытты. Көптеген әдемі сәулет құрылымдарын салған осы сәулетшілердің тандемі, олар негізінен декораторлар болды және олардың жұмысының көпшілігі интерьер дизайнымен және өнер индустриясы үшін жұмысымен байланысты.



Сурет 1- Ла Мадлен шіркеуі



Сурет 2 - Vendome алаңындағы мемориалдық баған



Сурет 3 - Жұлдыздың салтанатты аркасы



Сурет 4 - Мүсіндік безендіру – Марсельез

Персие мен Фонтен тандемі Мальмейсон қамалын - Наполеон Бонапарт резиденциясын қайта құрудан (6-сурет), әйгілі Луврды кеңейтуден (5-сурет) және сарай интерьерін әрлеуден тұрды. Олардың жобалары Карусель алаңындағы Жеңіс аркасы (1806) (6-сурет) және көптеген салтанатты интерьерлер болды. Дегенмен, олар бірге бүкіл көшелердің шешімдерінің бірлігіне қол жеткізді [3]. Париждегі Риволи көшесі мұның тамаша мысалы болып табылады (7-сурет).

С. Persier және Р.Ф. Фонтен интерьерді безендіруге, жиһазға, металдардан жасалған өнер туындыларына, көркем маталарға, вазаларға эскиздер жасады.

Суретшілер римдік, помпейлік сәндік мотивтерді кеңінен қолдана отырып, композициялар жасады.

Уақыт өте келе империя стилі таза академикизмге айнала бастады, 19 ғасырда жаңа функционалдық міндеттер мен технологиялық жетістіктердің пайда болуына жауап беру қабілетін жоғалтты. Мысал ретінде 1808 жылы салынған Париж биржасының ғимаратын немесе Лиондағы Юстиция сарайын келтіруге болады (8-сурет).

Империя кезеңінде ғимараттар мен қалалардың идеалды жобалары болды, олар өз кезегінде сәндік артықшылығы жоқ қарапайым геометриялық элементтердің символдық формасымен байланысты болды, олардың 18-ші және 19-шы ғасырлар тоғысындағы ұлылығымен күтілді. қазіргі заманғы қала құрылысының эстетикалық принциптері [4].

Ең алдымен, бұл Е.Л. Буллет Ньютон мавзолейінің (1784) қуыс шар түріндегі жобасының авторы (9-сурет), Дж.Лекин революциялық тақырыптағы идеалды құрылымдар жобаларының авторы. Ең елеулі тұлға К.Н. Леду. Жаңа және идеалды Шок қаласын (1785-1804) құру туралы ұсынысқа байланысты сәулетші шеңбер түріндегі зират пен доп түріндегі күзетшінің үйі бар собордың жобасын ұсынды. Осыған сәйкес цилиндр де ұсынылды, одан су ағып, сарқырама жасап, оның тағы бір жобасында Лу өзенінің билеушісі үйінің архитектуралық символына айналды.



Сурет 5 - Малмейсон сарайы



Сурет 6 - Лувр



Сурет 7 - Карусель алаңындағы Жеңіс аркасы

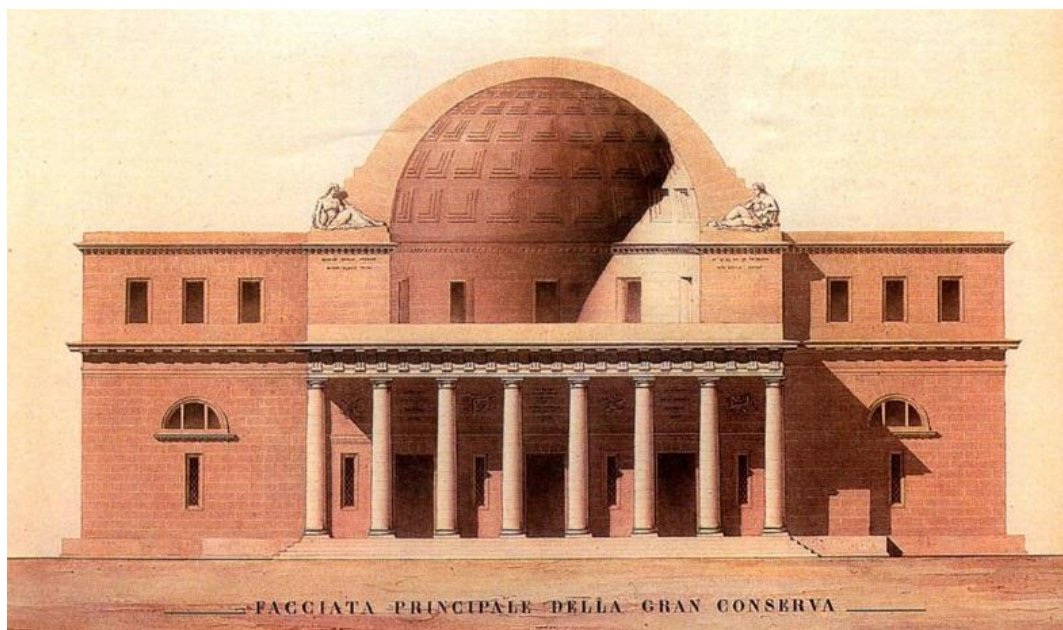


Сурет 8 - Париждегі Ру де Риволи



Сурет 9 - 1808 жылы салынған Париж биржасының ғимараты

Империялық стиль көптеген елдерге тарады. Италия француздардың тікелей ықпалына түсіп, 19 ғасырда империя стилінің орталығына айналды. Милан Сан-Карло театры қайта салынған және Сан Франческо де Паоло соборы тұрғызылған Пьермарини мен Неаполь жобалаған Ла Скала опера театрымен. Романтизм 19 ғасырдың бірінші жартысында шабыттандырған Италияда кеңінен таралған. ортағасырлық және Ренессанс сәулетінің жергілікті нысандары ретінде қызмет етті.



Сурет 10 - Ньютон мавзолейі (1784 ж.) қуыс шар түріндегі

Пайдаланылған әдебиеттер мен әдебиеттер тізімі:

1. Бартенев И.А., Батажкова В.Н. Очерки истории архитектурных стилей: Учебное пособие. - М., 2013.
2. Бархин М.Г. Архитектура и город. - М., 2019.
3. Бунин А.В., Саваренская Т.Ф. История градостроительного искусства. - М., 2014.
4. Гидион З. Пространство, время, архитектура. - М., 2012.

ӘОЖ 37.013.8

**БОЛАШАҚ МҰҒАЛІМДЕРДІҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ИННОВАЦИЯЛЫҚ
ТӘЖІРИБЕЛЕРДІ ТИІМДІ ҚОЛДАНУ МҮМКІНДІКТЕРІ**

Уринбоева О.К., Тиловбекова С.А., Оралхан Д.
Ғылыми жетекшісі: PhD докторы Конакбаева У.Ж.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье говорится о возможностях эффективного использования будущими учителями педагогических инновационных опытов.

Summary: The article talks about the possibilities of effective use of pedagogical innovative experiences by future teachers.

XX ғасырдың басында Қазақстанда басталған мемлекеттік жүйенің, идеологияның, қоғамдық құрылыстың түбегейлі қайта құрылуы қоғамның барлық салаларын, мемлекеттік институттарды, әсіресе халыққа білім беру жүйесінің құрылымдарын қамтиды. Әлемде болып жатқан әлеуметтік-экономикалық, қоғамдық-саяси және мәдени-дүниетанымдық талпыныстар қазақстандық білім беру жүйесінің алдына жаңа маңызды мәселелер қойды. Жаңа талаптар заманауи жоғары кәсіби біліктілікті иемденетін педагогикалық кадрларды кәсіби даярлауды бірінші орынға шығарып отыр.

Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә. Назарбаевтың «Қазақстан – 2050» Стратегиясы: мемлекеттің жаңа саяси бағыты» атты Жолдауындағы ең негізгілердің бірі – жоғары интеллектуалды жастарды жан-жақтылыққа тәрбиелеу, олардың әлеуметтік деңгейінің көтерілуіне үлес қосу. Бүгінгі таңда, жас ұрпаққа пәнді ұғындырудың бір жолы – жаңа технология негіздері болып табылады. Сонымен бірге, өскелең ұрпақтың ақпарат құралдарын пайдалана білуіне назар аудару өзекті мәселелердің бірі болып отыр [1].

Қазіргі заман мұғалімінен тек өз пәнінің терең білгірі болу емес, педагогикалық-психологиялық сауаттылық, жан-жақты тарихи таным, саяси экономикалық білімділік және ақпараттық сауаттылық талап етілуде. Ол заманына сай білім беруде жаңалыққа жаны құмар, шығармашылықпен жұмыс істеп, оқу мен тәрбие ісіне еніп, оқытудың жаңа технологиясын шебер меңгерген жан болғанда ғана білігі мен білімі жоғары тұлға ретінде ұлағатты саналады.

Еліміздің білім беру жүйесіндегі даму іс-әрекеті — білім мазмұны мен сапасын арттыру, білім беруде жаңаша педагогикалық көзқарас қалыптастыру секілді кешенді шараларға байланысты. Қолдауды қажет ететін бүгінгі күннің білімінің орнына елімізді алға тартатын, жастарымызды дұрыс жолға бағыттайтын инновациялық білім керек. Сол себептен де, Назарбаев Зияткерлік мектебі мен Кембридж университетінің білім факультеті арасындағы бірлесіп жасаған үш айлық бағдарламаның маңызы зор. Бұл бағдарламадан біз оқушылардың өз бетінше оқып, үйреніп, нәтижесінде өз пікірін еркін жеткізе алатын, дамыған, ынталы, білімге құштарлы, мақсат қоя білетін тұлғаның қалыптасқанын күтеміз.

Қазіргі кезде тұлғаны жан-жақты білімді, ізденімпаз, ойы ұшқыр, саналы, зерек, жауапкершілігі зор, қоғам талаптарын қанағаттандыратындай етіп қалыптастыру ең маңызды мәселелердің бірі болып отыр. Оны шешу үшін білім берудің мазмұнын жаңартып, озық әдіс-тәсілдерді пайдалану керек. Сол себепті білім беруді мектептен бастап, оқушыларды өз бетінше білім іздеуге дағдыландыруымыз абзал. Соған байланысты мектеп бағдарламасындағы сабақтарды өтуде Кембридж университеті мен Назарбаев Зияткерлік мектебі арасындағы бағдарламасы ұсынып отырған жеті модульдің кіріктірілуі сөзсіз керек.

Озат педагогтардың іс-тәжірибелерін жинақтау ісі өте маңызды мәселелердің бірі болып табылады. Педагогикалық тәжірибе - оқыту, білім беру және тәрбие тәжірибелері дәлірек айтсақ нәтижесі оқушының жеке тұлғалық сапаларынан көрінетін, белгілі бір мақсатпен ұйымдастырылатын педагогикалық процесс.

Көптеген мұғалімдердің озат педагогикалық тәжірибесі – бұл педагогикалық ғылымның жетістіктерін, инновациялық білім беру әдістерін тиімді қолданып жұмыс істеп жатқан білім беру ұйымдарының тәжірибесі.

Озат педагогикалық тәжірибе сөзін түрліше түсінеміз. Озат педагогикалық тәжірибе - мұғалімнің шеберлігінің жоғары деңгейі, тұрақты

педагогикалық нәтиже беретін оқыту және тәрбие тәжірибесі. Мұғалімнің тәжірибесінде жаңалық болмауы мүмкін, бірақ ол ғылымда белгілі принциптерді, әдістерді табысты түрде қолданып, басқа мұғалімдерге үлгі болып, озат тәжірибесі басқа мектептерге таратылады [2].

Педагогикалық озат тәжірибе шығармашылық ізденісі бар, ғылыми-әдістемелік жаңалығы бар тәжірибелі ұстаздардың тәжірибесі. Мұндай педагогикалық озат тәжірибе өте құнды, себебі ол мектеп тәжірибесіне жаңалық енгізеді. Сондықтан, бірінші кезекте осы тәжірибені талдап, баға беріп, тарату керек. Жай шеберлік пен жаңашылдық арасындағы айырмашылықты көру қиын, себебі мұғалім ғылымда белгілі ұстанымдар мен әдістерді қолданып, қол жеткен жетістіктермен шектелмейді, жаңа әдістерді қолданып, немесе ескі әдіс-тәсілдерді тиімді етіп ұштастырып, бірте-бірте жаңашыл болады, олай болса кез келген жақсы тәжірибені мектептің тәжірибесіне енгізуге болады, бірақ жаңашыл мұғалімдердің іс-тәжірибесін жан-жақты талдап, қорытындылап, тарату керек.

Жалпы алғанда, тәжірибелі мұғалім дегеніміз кез келген педагогикалық мәселені практикалық тұрғыдан шеше алатын, өз ісінің шеберіне айналған кәсіби біліктілігі жоғары мұғалім. Осы уақытқа дейінгі кейбір түсініктер бойынша тек тәжірибелі мұғалім ғана шығармашылықпен жұмыс жасап, жаңашылдықпен айналыса алады делінетін. Мектеп өміріне педагогикалық инновациялардың тереңдей енуі бұл пікірдің негізсіздігін көрсетіп берді. Қазіргі жаңаша түсінік бойынша мұғалім оқыту барысында шығармашылық ізденіспен айналысу, өз тәжірибесінде әр түрлі жаңалықтар ашу арқылы ғана озат тәжірибе жинақтайды [3].

Педагог-ғалымдардың көрсетуінше, қазіргі кезде кәсіби біліктілігі мен әдістемелік шеберлік деңгейіне қарай ұстаздар төмендегіше жіктеледі:

- Үйренуші – арнайы оқу орнында алған білімін мектеп практикасында пайдаланушы;
- Ізденуші - өзінің және өзгелердің іс-тәжірибесін талдап, ой елегінен өткізіп, сараптаушы;
- Шығармашыл – оқу-тәрбие үрдісінде белгілі бір бағыт бойынша сынақ өткізуші;
- Жаңашыл – білім берудің жаңа жолдары мен тиімді әдіс-тәсілдерін, құралдарын ойлап табушы;
- Шебер – педагогикалық қызметте оңтайлы әдістемелік жүйе құрастырған озат тәжірибе иесі;
- Инноватор – педагогикада, білім беруде қазіргі талаптарға сай жаңа бағыт жасаушы.

Озат педагогикалық тәжірибенің белгілеріне келетін болсақ, оның бірінші белгісі – қоғам дамуының бағытына, әлеуметтік сұранысқа сәйкестігі. Озат мұғалімдер мен білім беру ұйымдарының қызметкерлері өмір талаптарына сай жұмыс істеп, педагогикалық процесті жетілдірудің тиімді жолдарын табады. Озат тәжірибенің екінші бір белгісі – педагогикалық қызметтің тұрақты, жақсы нәтижелері. Педагогикалық "өнім" - оқушылардың білім, іскерлік,

дағдыларының, жалпы дамуының, тәрбиелілігінің деңгейі. Білім сапасы оқушылардың байқампаздығынан, талдау, жинақтау, абстракциялау іскерлігінен, оқу материалымен жұмыс істеу жолдарын анықтаудан, іс-әрекеттің жүйесін белгілеуден, өз іс-әрекетін бақылап, оған керек жағдайда түзетулер енгізуінен көрінеді. Оқушылардың тәрбиелілігі олардың пікірлерінен, мінез-құлқынан, жүріс-тұрысынан байқалады. Озат тәжірибенің үшінші белгісі оқыту, тәрбие, дамуда тұрақты, жақсы нәтижелерге жету үшін мұғалімдер мен оқушылардың өз күштері және құралдарын орнымен жұмсауы. Оқушыларға шамадан тыс қосымша тапсырмалар беріп, басқа пәндерді меңгеруге зиян келтіріп, білім сапасын көтеретін тәжірибе озат тәжірибе деп есептелмейді [4].

Қазіргі заманғы мектепте нақты педагогикалық қызметте іске асыруға болатын орасан зор педагогикалық тәжірибе жинақталған, бірақ олардың бәрі бірдей қолданыла бермейді, өйткені көптеген мұғалімдер мен басшыларда ол тәжірибені зерттеу және қолдану қажеттілігі қалыптаспаған, сол сияқты ол тәжірибелерді таңдау мен талдаудың дағдысы мен іскерлігі жетісе бермейді. Мұғалімдер нақты іс-әрекетінде өзінің, сол сияқты әріптесінің де педагогикалық тәжірибесіне талдау жасаудың қажеттілігіне мән бермейді. Педагогикалық тәжірибе көпшілік және озық болуы мүмкін. Озық педагогикалық тәжірибе тарихылығымен ерекшеленеді. Өйткені әрбір жаңа кезеңде мектептің материалдық, әдістемелік, кадрлық және басқа да мүмкіндіктерінің кеңеюімен педагогикалық қызметтің жаңа талаптары пайда болады.

Мектептерде педагогикалық тәжірибені зерттеудің кейбір талаптары бар. Мұғалімнің өз тәжірибесін өзі зерттеп жинақтауы, педагогикалық еңбек шеберлерінің жұмыс жүйесін зерттеу және жинақтау; бір педагогикалық тақырып бойынша бірнеше мұғалімдердің іс-тәжірибелерін зерттеу және жинақтау, жаңашыл мұғалімдердің озат тәжірибесін тарату және оны тәрбие процесіне енгізу, педагогикалық ғылыми-зерттеу институттарының басшылығымен оқу және тәрбие салаларында орын алып отырған мәселелерді тауып, оны шешуге ат салысуы, тәрбиенің тиімді тәсілдері мен әдістерін табуда мұғалімнің өз тәжірибесін өзі зерттеп, жинақтау ісі – әрі қиын, әрі күрделі мәселелердің бірі. Мұғалім оқыту мен тәрбие салаларындағы орын алып отырған бір мәселені шешу үшін әдіс-тәсілдерді таңдап алып, олардың оқушыларға ықпалын сабақ тәрбиелік іс-шаралар арқылы бақылайды [5].

Білім беру жүйесінде әлемдік деңгейге көтерілуді көздейтін жаңа бағыт қалыптасып отырған қазіргі таңда «мұғалім» деген атаудың орнына «жаңашыл мұғалім», «жаңа тұрпатты мұғалім» деген атауларды қолданғанымыз жөн секілді. Білімін шыңдауға, өзінің кәсіби деңгейін көрсетуге және жиі білімін көтеруге талпынған мұғалім ол тек қана күнделікті өзіне жүктелген сабақты өткізуші ғана емес, ол нағыз еңбек етіп, шығармашылықпен айналысатын жаңаша ұстаз. Ендеше үздіксіз дамып келе жатқан шақта жаңа жүйеде жұмыс жасай білетін жаңашыл мұғалім қажет.

Озат тәжірибелі педагог білімді, тәжірибесі мол, жан-жақты бола отырып, оқушыларды жеке тұлға етіп қалыптастыру мақсатында білім мен тәрбиені ұштастыра алуы қажет. Әр оқушының дарындылығын айқындау, олардың дамуына қолайлы жағдайлар жасау, мектеп, жанұя, мұғалімнің рөлін анықтау, студенттер мен мұғалімдер ұжымын қалыптастыру – педагогикалық шеберлікті жетілдіруге негізделеді деп есептейміз.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. «Қазақстан - 2050» стратегиясы – Қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты. Қазақстан Республикасының президенті Н.Ә.Назарбаевтың Қазақстан халқына жолдауы // Ақиқат. №1, 2013. -5-27 бб.
2. Таубаева Ш.Т., Лактионова С.Н. Педагогическая инноватика как теория и практика нововведений в системе образования: научный фонд и перспективы развития (Книга 1). – Алматы: Научно-издательский центр “Ғылым”,-2001.
3. Дьяченко В.К. Новая педагогическая технология учебно-воспитательного процесса. Усть-Каменогорск.-2009.
4. Монахов В.М. Технологические основы проектирования и конструирования учебного процесса. Волгоград: - Перемена.-2015.
5. Бунятова Ф. Конструктивное обучение: сущность, принцип, цели и образцы уроков. – Баку, 2008. – 218с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

1	Абдукахар А.Е., Салыхбаева А.Т., Құралбай Д.Қ. ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫ ӘДІС – ТӘСІЛДЕРІН ҮЙРЕТУДЕ АҚПАРАТТЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУ	3
2	Абилова А.А., Усен А.Т., Азизбек Н.А. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ ФИЗИКАЛЫҚ ЖҮКТЕМЕНІҢ НЕГІЗГІ ПАРАМЕТРЛЕРІ	5
3	Абуова У., Абдиманнатов С., Ажимуратов М.Б. 8-9 СЫНЫПТАҒЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА КҮШ ҚАБІЛЕТІН ДАМУ ҮДІСТЕМЕСІ	7
4	Акрамқұл Ж., Арипов Ш.А., Иззатуллаев С.А. БОКС НЕГІЗДЕРІ	11
5	Алғабек Б.А. ӘЛЕМДІК СПОРТ ОЙЫНДАРЫ	14
6	Алейников Д., Махмудалиев Ш. ПЛАНИРОВАНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНИЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	17
7	Алиханов Б.Н., Шермет Х.Р., Өмірзақ Б. Б. ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА	20
8	Амангелді С.Н., Увайдулла Р.А., Нурсейт С.Б. КӘСІБИ БОКС ТАРИХЫ МЕН ҚАЗАҚ СПОРТЫНДА АЛАТЫН ОРЫНЫ	22
9	Амирхан Ж.К., Әділбай Ш.Н., Қалдибеков А.Т. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ СПОРТ ПӘНІНДЕГІ ЖАТТЫҒУЛАР КЕЗІНДЕГІ ТАМАҚТАНУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	24
10	Анарбек Қ.Қ, Базарбай А.Б, Келдібек Н.Ж. ФУД ЗАЛ	27
11	Арқар Е.Б., Кенес Н.Б., Низамиддин У.М. ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ АДАМ АҒЗАСЫНА ӘСЕРІ	30
12	Атаметова Д.Ш., Мамет Б.Р., Ибаділла Е.А. ЖҮГІРҮДІҢ АДАМ АҒЗАСЫНА ӘСЕРІ	33
13	Ахмедов С., Базарбай Ж. А., Жаманқара Д.Ә. АУЫР АТЛЕТШІЛЕРДІҢ ЖОҒАРЫ ЖЫЛДАМДЫҚТЫ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ДАМУДА	36
14	Әшім Д.Қ., Әркінбеков И., Нұржігіт Ж. С. ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫ	40
15	Бирючинский Д., Полатұлы А. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА	42
16	Волкова В., Карцева В. АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ КАК ВИД СПОРТА	46
17	Газизов М., Сараджев Х. ОСОБЕННОСТИ ИГРЫ В АМЕРИКАНСКИЙ ФУТБОЛ	49
18	Данияров Б.М., Олжабек А.М., Жұматай Е.Н. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ЖАРАҚАТТАНУДЫҢ СЕБЕПТЕРІ	52
19	Данияров Э., Нугай Б. ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ИГРЫ В ГАНДБОЛ	54

20	Дауренбекова А.М. КҮРЕСТЕН ӘЛЕМ ЧЕМПИОНЫ ҚАШАН ШЫҒАДЫ?	57
21	Досалы Е. ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ ЖӘНЕ ЖАС ВОЛЕЙБОЛШЫЛАРДЫҢ КОМАНДАЛЫҚ РУХЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ	61
22	Егизбай Б.Е., Нысанбаев Н.Н., Полатбеков А.Е. КӘСІБИ- ҚОЛДАНБАЛЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ҚЫЗМЕТІ МЕН МІНДЕТТЕРІ.....	64
23	Елемес Р.А., Султанова З.У., Арынбек С.А. САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПАСТЫРАТЫН СПОРТ ТҮРЛЕРІ	68
24	Ельмуратов А., Кәрімберді Е.Н. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІН ОҚЫТУДЫҢ НЕГІЗГІ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ.....	70
25	Ергеш Ә. СПОРТ - ДЕНСАУЛЫҚ НЕГІЗІ.....	72
26	Ерқозы С.Е., Мырзабай Е.И., Көшер Е.Н. РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....	74
27	Ермек Е.А. ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫНДАҒЫ ТӨРЕШІЛІКТІҢ НЕГІЗГІ ЕРЕЖЕЛЕРІ.....	77
28	Ермекбай А.Е., Нурахметов Р.Ж., Құнанбайқызы Р. ДЕНЕШЫНЫҚТЫРУ ТӘРБИЕСІНІҢ ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ- ГИГИЕНАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ.....	80
29	Ескендір А.З. САУЫҚТЫРУ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУМЕН АЙНАЛАСУДЫ ГИГИЕНАЛЫҚ ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ.....	82
30	Жандар Н.Н., Тулаганова Д.М., Жамбул З.А. КӘСІБИ БАҒЫТТАҒЫ ОҚУ САБАҚТАРДЫҢ ҰЙЫМДАСТЫРУ АМАЛДАРЫ.....	84
31	Жарылқасын С.Қ., Қабыл М.А., Тұрғын Е.Б. ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫ АРҚЫЛЫ СТУДЕНТТЕРДІ САЛАУАТТЫЛЫҚ ӨМІР САЛТЫНА БЕЙІМДЕУ.....	87
32	Жекенбаев Н .С., Шаудирбаев Е .М., Әбілғазы С .М. СПОРТ – ДЕНСАУЛЫҚ КЕПІЛІ.....	89
33	Жолжаксы А.Т., Пернебай Е.Е. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ӘДІСТЕРІ.....	93
34	Жұмаділ Е. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН СПОРТТЫҚ ГИГИЕНАНЫҢ МАҢЫЗЫ.....	97
35	Жұмаділ Н.А., Жузимбеков М.А., Идиятуллаев М.С. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	99
36	Жұман А.Қ. СПОРТ – БҰЛ ӨМІР!	103
37	Игилик С.Н. СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҚ ҚҰРЫЛЫСЫНДАҒЫ СОҢҒЫ САБАҚТАСТЫҚ ПЕН ЦИКЛДІЛІКТІҢ МӘНІ.....	106
38	Исах Н.П., Отарғали Ж.Е., Зияш Г.М. ҚАЗІРГІ ЗАМАНҒЫ АДАМНЫҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ БЕЛСЕНДІЛІГІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ.....	109

39	Калдыбеков Ж., Нұрахметов Р. БОКСТЫҢ ШЫҒУ ТАРИХЫ ЖӘНЕ СИПАТТАМАСЫ.....	111
40	Келдібек Н.Ж, Сахов С.А, Маратұлы Д. ГРЕК-РИМ КҮРЕСІ.....	113
41	Кенжебекова Л., Айдаралы Д. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ПАРУСНЫМ СПОРТОМ.....	116
42	Кәрімберді Е.Н., Тағаев Ә.Б., Әбдірәлиев Т.Е. ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫНДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ МАҢЫЗЫ.....	119
43	Ким А., Ахмедов С. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФУТБОЛУ.....	122
44	Күнгей Б.М., Қангелді О.М., Байжанова Ф.Б. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ОҚУ ПРОЦЕСІН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ МЕН ТӘСІЛДЕРІ.....	125
45	Қожабек С.С, Ермеш А.М, Салыпбек Н.Т. ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА	127
46	Лесбекова Ұ.Х., Шубай Д.Б., Сағынбаев Р.С. ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ТЕХНИКАСЫ.....	130
47	Манасова А.К., Нұралы А.Н., Қалмахан К.О. БҰЛ-ҚАЗАҚСТАН СПОРТЫНЫҢ ЖЕҢІСІ.....	132
48	Махкамов А.М., Сансызбай Н.К., Жанзаков Б.А. ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАЛЫҚ ГИМНАСТИКАДАҒЫ БҰЛШЫҚЕТ КҮШІН ДАМУДЫҢ НЕГІЗГІ ӘДІСТЕРІ.....	135
49	Махмутбек А.Д., Нұралы А.А. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ МҰҒАЛІМІ.....	137
50	Музабпарханов Н.И., Қалмаханбет Д.М., Куанышова Р.Р. ҚОЗҒАЛМАЛЫ СПОРТ ТҮРЛЕРІ МЕН ОЙЫНДАР АРҚЫЛЫ ДЕНЕ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМУ.....	141
51	Муратова М.Б. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН СПОРТТЫҢ АДАМ АҒЗАСЫНА ӘСЕРІ.....	143
52	Мусаев Ш., Юнусметов Р. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ.....	147
53	Мухаммеджанов Э., Мейржан Д. Б., Мирзараимов Д. Ф. БАСТАУЫШ МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДА ИКЕМДІЛІКТІ ТӘРБИЕЛЕУ	151
54	Мырзакерим Н.Н., Жамалова Д.Б., Бақтиярұлы Е. ЗАМАНАУИ СПОРТ МҰҒАЛІМІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ.....	155
55	Налибай Д.А. ҚОҒАМ ДАМУЫНДАҒЫ СПОРТТЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК РӨЛІ ЖӘНЕ ТҮЛҒАНЫ ӘЛЕУМЕТТЕНДІРУ	157
56	Нарметов А., Саипов С. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СОВРЕМЕННОМ ТРИАТЛОНЕ.....	159
57	Нәсрәдінов Н.Б., Сейлхан Ж.М., Таирбеков Н.О. ФИЗИКАЛЫҚ ЖҮКТЕМЕНІҢ АДАМ АҒЗАСЫНДАҒЫ ФУНКЦИЯЛЫҚ ЖАҒДАЙЫНА ӘСЕРІ.....	162
58	Нугай Б.Е., Кәбір Б.Б., Даулетов Н.А. ҚЫС КЕЗЕҢІНДЕГІ САЛАУАТТЫ ЖҮРУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ.....	165
59	Нұрлыбай Б.С., Сейітхан Д.Ж., Ахметалиева Н.А. ЖҮЗУ - КІШІ ЖАСТАҒЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН ЖАҚСARTУ ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ.....	167

60	Оспаналиев Н.Ж, Сұлтанахметұлы Ә., Жолымбекова А.Ш. СПОРТ ПЕН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ АДАМ ӨМІРІНДЕГІ ОРНЫ	170
61	Пазылбек Б.Б., Қадыр О.Ә., Әбдіразақ Д.М. ҚАШЫҚТЫҚТАН ОҚЫТУДЫҢ «ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ» ПӘНІНЕ ӘСЕРІ	172
62	Панкратов В., Абдульменов А. КОМПЬЮТЕР И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ	173
63	Пернебай Е.Е., Әжіхан Ж.С., Серикбай Н.Т. ҚАЗАҚСТАННЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ЖҮЙЕСІ	176
64	Раупова К., Снабаева К. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ	178
65	Руднева А., Хаджиева С. СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ	181
66	Рысқұл Е., Құрманбек Н., Сангилбаева Н. БАСКЕТБОЛ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ӘДІС ТӘСІЛДЕРІ	184
67	Сабыр Б.Р., Тәжен С.К., Абдықадыр Н.А. ДЕНЕНІҢ ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІККЕ БЕЙІМДЕЛУІ	185
68	Сағынбек Құрманбек 13-15 ЖАСТАҒЫ ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ФУНКЦИОНАЛДЫ ДАЯРЛЫҒЫН ЖЕТІЛДІРУ ЖОЛДАРЫ	188
69	Сағындықова А.Б. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ МҰҒАЛІМІ	191
70	Садуақас Б.Н., Кертай Ғ.Н., Боранбай Е.Қ. ҮМІТІМІЗ - ҮЗДІК ҮШТІККЕ КІРУ	195
71	Садуақас Б.Н., Керей Ғ.Н., Боранбай Е.Қ. ҚАЗАҚ ДЗЮДОСЫНЫҢ КҮНГЕЙІ МЕН КӨЛЕҢКЕСІ	197
72	Сайдахматов Н.Н. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ МАҚСАТЫ	199
73	Салыхбаева А. САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ	202
74	Сеңгірбек А.М., Абдумәлік А.Б., Тұрсынбай Н.Ы. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ГИМНАСТИКАНЫ ҚОЛДАНУДЫҢ МАҢЫЗЫ ЖӘНЕ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	206
75	Сманхан Ә., Алимханов Б.Н., Шермет Х.Р. ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫ	211
76	Сұлтанахметұлы Ә., Жолымбекова А.Ш., Оспаналиев Н.Ж. ДЗЮДО СПОРТЫНЫҢ ПАЙДА БОЛУ ТАРИХЫ МЕН ДАМУЫ	213
77	Тағаев Ә.Б. ФУТБОЛ ДОБЫН АЛЫП ЖҮГІРУ ТЕХНОЛОГИЯСЫ	215
78	Таджибуллаев К., Георгица Ю. КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ	217
79	Таубаев Б., Раббани О. Е., Полат Ә. П. БАСТАУЫШ СЫНЫП ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ ҚИМЫЛ ҚОЗҒАЛЫС ӘРЕКЕТТЕРІНЕ ҮЙРЕТУ ӘДІСТЕРІ	220
80	Темірбай Б.Ғ., Тұрысбек С., Уали Ж. ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ТӘРБИЕЛІК МӘНІ	223
81	Тәңірберген Е.М., Бақтияр Т.Б., Қонусбек А.С. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ РУХАНИ НЕГІЗДЕРІ	225
82	Тиляходжаев А., Атымтаев Ж. ИСТОРИЯ И РАЗВИТИЕ МУЖСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ	229

83	Трофимова А., Юлдашева С. ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА, КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.....	231
84	Тулеген Е. ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫНЫҢ ТАРИХЫ МЕН МӘНІ.....	233
85	Турамбай А.Н., Кайбилдаш А.Т., Карабаева М.Ж. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ НЕГІЗГІ ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ.....	235
86	Турсунқұлов Ж.У., Бердикулов Б.А.,Өмір Б.Т. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ЖҮЙЕСІНІҢ ӘЛЕУМЕТТІК- ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ЖАЛПЫ ҚАҒИДАЛАРЫ.....	237
87	Тұрдықұл Ж. ҚЫТАЙ СПОРТ ӨНЕРІ: КУНГ-ФУ ЖӘНЕ КАРАТЭ.....	240
88	Тұрдықұл Ж.У, Жұмәділ С.С., Алмат Л.А. СПОРТ-ЕЛ НАМЫСЫ, ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-ДЕНСАУЛЫҚ КЕПІЛІ.....	24
89	Усипбекова Г.Е., Курманбекова Н.Т. ГИМНАСТИКА – ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ҚҰРАЛЫ ЖӘНЕ ӘДІСІ.....	26
90	Усипбекова Г.Е. ӘЛЕМДЕГІ ҮЛКЕН ДЕРЖАВАЛЫҚ ЕЛДЕРДЕ ОЙНАЛАТЫН СПОРТ ТҮРЛЕРІН ҚАЗАҚСТАНДА ҚАЛЫПТАСТЫРУ.....	249
91	Федосеев Р., Щеголев Г. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА ПО ФУТБОЛУ.....	252
92	Халман С., Турамбай А. ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАНЫҢ ШЫҒУ ТАРИХЫ.....	254
93	Хасанов Н., Кадиркулов С. А., Лесбекұлы Б. БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ.....	256
94	Юлдашов К., Абдижалилов Д., Иристаев И. ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫ.....	260

ХИМИЯ-БИОЛОГИЯ

1	Абикаимова Г.З., Анарметова М.Б., Нурдинова Ш.З. ХИМИЯ ПӘНІН ОҚЫТУДА ПӘН АРАЛЫҚ БАЙЛАНЫС ЖӘНЕ БЕОРГАНИКАЛЫҚ, ОРГАНИКАЛЫҚ ҚОСЫЛЫСТАРДЫҢ ОҚЫТУ МАҢЫЗЫ.....	264
2	Абдімонапова М. Н., Тоқсаба А. Ә., Режаметова Л. У. ХИМИЯНЫ ОҚЫТУДА АҚПАРАТТЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУ.....	269
3	Авбазов Э.Е. АҚША ЖИНАУДЫҢ ҚҰПИЯСЫ МЕН ХИТ КОПИЛКА ЖАСАУДЫҢ ПРАКТИКАСЫ.....	273
4	Ақилбай А., Әбділахап А., Тойчиева Б. ЖҰҚПАЛЫ АУРУЛАРДЫ ЕМДЕУДЕ BACILLUS ТЕКТЕС БАКТЕРИЯЛАРҒА НЕГІЗДЕЛГЕН АНТИБИОТИКТЕР МЕН ПРОБИОТИКТЕРДІ КЕШЕНДІ ҚОЛДАНУДЫҢ ТИІМДІЛІГІ.....	277
5	Ақжан А. ШАРУАШЫЛЫҚТА ІРІ ҚАРА ТУБЕРКУЛЕЗІН ЭПИЗОТОЛОГИЯЛЫҚ ЗЕРТТЕУ НӘТИЖЕСІ.....	279

6	Алдан Б.А. БУ ФАЗАДАҒЫ ДЕКАРБОНИЛДЕУ	283
7	Амантай Г.Б., Свет П.Р., Бекжан Т.К. ОРТА МЕКТЕПТЕ БИОЛОГИЯНЫ ОҚЫТУДА ВИРТУАЛДЫ ЗЕРТХАНАНЫ ҚОЛДАНУДЫҢ ТИІМДІЛІГІ	288
8	Анарбек Д.Е., Смайл А.Б. ӨСІМДІКТАНУ ПӘНІН ОҚЫТУ БАРЫСЫНДА ӨСІМДІКТЕРДІҢ МОРФОЛОГИЯЛЫҚ ЖӘНЕ СИСТЕМАТИКАЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІН ТАЛДАУ	290
9	Аптай Ж.К., Орынбай Ж.Қ. МЕКТЕПТЕ БИОЛОГИЯ КУРСЫН ТЕРЕҢДЕТІП ОҚЫТУДЫҢ ӘДІСТЕРІ	294
10	Әбдіманап Ә.Қ, Зулфибекова А.Н. ЕРЕКШЕ ҚОРҒАЛАТЫН ҚОРЫҚ АЙМАҚТАРЫНДАҒЫ БОТАНИКАЛЫҚ ТАПСЫРЫСТАРДЫҢ МАҢЫЗЫ	297
11	Әліпбай Н. БҰХАР БҰҒЫСЫНЫҢ МЕКЕН ЕТУ ОРТАСЫ	301
12	Әмірбай А. ҚАЛДЫҚ ЗАТТАРДЫ ҚАЙТА ӨНДЕУГЕ БАЙЛАНЫСТЫ ЗЕРТТЕУЛЕР	303
13	Әуелбек Ж. ГЕМОГЛОБИН ЖӘНЕ ОНЫҢ ОРГАНИЗМДЕГІ РӨЛІ	308
14	Базарова А.Б. ҚАРАМАТАУ ӨСІМДІГІНІҢ БИОЭКОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	311
15	Байымбет Д. ШАШЫРАТҚЫ ӨСІМДІГІ ТҮРЛЕРІНІҢ БИОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕШЕЛІГІН ЗЕРТТЕУ	314
16	Баянбай С.М., Урдабеков И.К., Сабитова А.С. БИОЛОГИЯ ПӘНІН ОҚЫТУДА СЫН ТҮРҒЫСЫНАН ОЙЛАУДЫ ДАМУ ТУТҚАЛАРЫНЫҢ МАҢЫЗЫ	318
17	Бестай Г.М., Жақыпбек Д.Қ. ЖАРАТЫЛЫСТАНУ САБАҚТАРЫН ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯМЕН ОҚЫТУДЫН ЖОЛДАРЫН ЖҮЗЕГЕ АСЫРУ	320
18	Дален А.Қ. ҚАЗАҚСТАННЫҢ СІРЕК ӨСІМДІКТЕРІНІҢ СИПАТТАМАСЫ	325
19	Дәрібай Н.Ө., Жалғас М.А., Мануар Н.Е. ХИМИЯ МЕН БИОЛОГИЯДАҒЫ ОҚУ ПРОЦЕСІНДЕГІ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР	330
20	Елік Е.Е. МҰРАЖАЙ ҰЛТТЫҚ ҚАЗЫНА	335
21	Елтаева А. ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ПАЙДАЛАНЫП, БИОЛОГИЯЛЫҚ БІЛІМ БЕРУ САПАСЫН АРТТЫРУ	336
22	Жанғалиқызы Ұ. КОЛИБАКТЕРИОЗ АУРУЫНА ҚАРСЫ ҚҰРҒАҚ БИОПРЕПАРАТТАР ДАЙЫНДАУДЫҢ ТИІМДІ ТҰСТАРЫ	339
23	Жантасова А.Т., Кермен Н.С., Әсілбек Н.Б. АРАЛ МАҢАЙЫНДАҒЫ ШАРУАШЫЛЫҚТАРДА ӨНДІРЕЛТІН ТҮЙЕ СҮТІНІҢ ХИМИЯЛЫҚ ҚҰРАМЫ	342

24	Зайып Н., Альмурат Ж.А. ЖАҢА АҚПАРАТТЫҚ ЖӘНЕ КОММУНИКАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ОҚУ-ТӘРБИЕ ҮРДСІНДЕ ПАЙДАЛАНУ ЖОЛДАРЫ	345
25	Ибадуллаева Ш.Р., Анарханова Д.Т, Устембаева А.Н. ҚАШЫҚТАН ОҚЫТУДЫҢ ТИІМДІ ТӘСІЛДЕРІ	348
26	Каримкулова З. Х., Нарзуллаева С.М. ИСТОРИЯ СИСТЕМЫ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СТРАНЕ. ЗАКОН РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН "ОБ ОБРАЗОВАНИИ"	351
27	Курбанова Л. ОСОБЕННОСТИ СТРОЕНИЯ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ	355
28	Қазыбек Л.Ж., Мырзабаева А.Р., Жанабай А.Н. БИОЛОГИЯ САБАҚТАРЫН ОҚЫТУДЫҢ ӘДІСТЕРІН ТИІМДІ ПАЙДАЛАНУ	359
29	Құрбанбай Ә.С. ФАЦИОЛАНЫҢ ЖАЛПАҚ ҚҰРТЫНЫҢ НЕГІЗГІ ИЕСІ ІРІ ҚАРАДА ТАРАЛУЫ	362
30	Максут Ф., Сабыр А.С., Темірбек А.Қ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЗИНОВОЙ КРОШКИ ТОО «ЭКО-ШИНА В ПРОИЗВОДСТВЕ БИТУМНЫХ МАТЕРИАЛОВ	366
31	Махамбетали К.Ж. БИОХИМИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ КУЛЬТУР ИЗ МОЛОКА ПРИ БРУЦЕЛЛЕЗЕ КРУПНОГО РОГАТОГО СКОТА	371
32	Музапбарова Ф.У., Асанов И.Э., Сарманова А.Ж. ОҚУШЫЛАРДЫҢ ЛОГИКАЛЫҚ ОЙЛАУ ҚАБІЛЕТІН ДАМУ	374
33	Мұрат К.М., Ержан И.К. БИОЛОГИЯ САБАҚТАРЫНДА ЖЕКЕ ТҰЛҒАҒА БАҒЫТТАП ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІНІҢ МӘСЕЛЕЛЕРІ	377
34	Мыңтай А. САРАЛАП ОҚЫТУ АРҚЫЛЫ АКАДЕМИЯЛЫҚ ҮЛГЕРІМДІ ДАМУ	380
35	Наурызбекова А., Жалғас М., Урдабеков И. ЭМОЦИЯ ЖӘНЕ ОНЫҢ ТҮРЛЕРІ, ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ АҒЗАҒА ОҢ ЖӘНЕ ТЕРІС ӘСЕРІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	384
36	Нұрлыбай А. ЖАРАТЫЛЫСТАНУ САБАҚТАРЫНДА ОҚУШЫЛАРҒА ЭКОЛОГИЯЛЫҚ ТӘРБИЕ ҚАЛЫПТАСТЫРУ	386
37	Оқас Ә.С., Орналықызы Ж., Садуаева Ә.М. ЖАРАТЫЛЫСТАНУ САБАҚТАРЫНДА ОҚУШЫЛАРДЫҢ ЗЕРТТЕУ ДАҒДЫЛАРЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ТИІМДІ ЖОЛДАРЫ	390
38	Раман А.Г., Мануар Н.Е., Акан Д.Т. ФУРФУРОЛДЫ ДЕКАРБОНИЛДЕУДЕГІ ӨНДІРІСТІК, ҚОЛДАНЫЛҒАН КДФ-1 КАТАЛИЗАТОРЫН РЕГЕНЕРАЦИЯЛАУ	392
39	Рахимберді А.Е., Базарбай А.Р., Турлыбек Т.С. БИОЛОГИЯДАН БІЛІМ БЕРУДЕ ЭКСКУРСИЯНЫҢ АЛАТЫН ОРНЫ	402
40	Рысалы Л., Шады Н, Эсмахан Е. МҰНАЙ БИТУМ МЕН МИНЕРАЛДЫ ТОЛТЫРҒЫШТАР НЕГІЗІНДЕ БИТУМДЫ БОЯУЛАР МЕН ЛАКТАРДЫ АЛУ	405

41	Сейдазимова А.Ө. БЕЙІНДІК ОҚЫТУДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ.....	409
42	Сейдакүл Г.Ж., Нурмухамад А.А., Биболат М.Е. МАҚСАРЫНЫ ӨСІРУДІҢ ЖӘНЕ ӨНІМДІЛІГІН АРТТЫРУДЫҢ ЖОЛДАРЫ.....	413
43	Сейдкәрім А.Ә. ДӘРІЛІК ӨСІМДІКТЕРДІҢ ФИТОГЕОГРАФИЯСЫН, ОЛАРДЫҢ ТАРАЛУ ЕРЕКШІЛІКТЕРІ МЕН ӨМІРДЕ ПАЙДАЛАНУЫН ЗЕРТТЕУ.....	416
44	Смахан Б. А., Абсаматова М. Ш., Юлдашбаева Л. Э. БЕЙОРГАНИКАЛЫҚ ХИМИЯ ПӘНІ БОЙЫНША ҚҰЗЫРЕТТІЛІККЕ БАҒЫТТАЛҒАН ТАПСЫРМАЛАРДЫ ҚҰРАСТЫРУ ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ МАҢЫЗЫ.....	419
45	Төлепбергенова Д., Ергешова С., Садырханқызы Г. ҚАЛАҚАЙ ЖАПЫРАҚТАРЫНАН АЛЫНАТЫН АНТИОКСИДАНТТЫҚ БЕЛСЕНДІЛІКТІ ӘРТҮРЛІ ӘДІСТЕРМЕН АНЫҚТАУ.....	422
46	Турганалиева А. ЖЕРГІЛІКТІ ЖЕРДІҢ ДӘРІЛІК ӨСІМДІКТЕРІ.....	424
47	Тыныштық А.Н., Шимирбаева А.К., Тойчубеков Ж. БИОЛОГИЯ ЖӘНЕ ХИМИЯ САБАҚТАРЫН ОҚЫТУДЫҢ КӨРНЕКІЛІК ПРИНЦИПІН ЖҮЗЕГЕ АСЫРУ ЖОЛДАРЫН АНЫҚТАУ.....	427
48	Уринбоева О.Қ. САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ.....	429
49	Хасан А.А. ҚАТТЫ КАТАЛИЗАТОРЛАРДЫҢ ҚАСИЕТТЕРІ ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ДАЙЫНДАУ.....	435
50	Эргешова С.И., Илашбекова Ф.М., Асилова Ж.Т. ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА БИОЛОГИЯНЫ ОҚЫТУДЫҢ ЗАМАНАУИ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ҚОЛДАНУ.....	441

ДИЗАЙН ЖӘНЕ КӨРКЕМ ЕҢБЕК

ДИЗАЙН И ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ТРУД

1	Айсатова Ж., Аужан Қ. ВИЗАНТИЯ КЕСКІНДЕМЕ (XIV – XV ғ)	443
2	Аликулова Ф.С., Жұматай А.Қ., Құмарбек О.Н. СУРЕТ СӘУЛЕТТІК ОРТАНЫ ДАМУЫ ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ.....	447
3	Алтен А., Сапаралиева А., Абубакирова Р. БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМЕЛЕРІНДЕ ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК ЖҰМЫСТЫ ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ МАҢЫЗЫ	449
4	Амирбек Ж., Гүлназ Д., Мадиреймова А. ТҮРКІЛЕРДІҢ ӘСКЕРИ ӨНЕРІНІҢ ДАМУЫ.....	453
5	Аужан Қ., Айсатова Ж. ВИЗАНТИЯ АРХИТЕКТУРАСЫ (XIV – XV ғ)	457
6	Ахатова А. Б. РИСУНОК ПО ГЕОМЕТРИЧЕСКИМ ЛИНИЯМ С ПРИМЕНЕНИЕМ ОСНОВ ИНЖЕНЕРНОЙ ГРАФИКИ	462

7	Әбубәкірова А. ВИНСЕНТ ВАН ГОГТЫҢ ШЫҒАРМАШЫЛЫҒЫ.....	466
8	Әлімжан Д.Б., Максұт Ә.Е., Киблаш Б.С. ДИЗАЙН - ЖОБАЛАУ ҒЫЛЫМЫНЫҢ САЛАСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ	470
9	Әсілтай Н.Ү., Сағынтай Д.Н., Сейдулла Ә.М. ҚҰММЕН СУРЕТ САЛУДЫ ҮЙРЕНУДІҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ ЖӘНЕ ЕРЕКШЕЛІГІ.....	472
10	Базарбай А. ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИДІҢ ШЫҒАРМАШЫЛЫҒЫ.....	475
11	Гүлназ Д., Мадиреймова А., Амирбек Ж. ӘСКЕРИ ЕНЕ ТҮРІК ҚАРУЫ.....	479
12	Елемес Н., Архарбек Б., Абдуллаева Ю. МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В ФОРМИРОВАНИИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА.....	483
13	Ералы Р. Е. ДИЗАЙННЫҢ ДАМУЫ МЕН ТАРИХЫ.....	485
14	Жавланова Х.И., Халмирзаева П.Н., Аман Н.Н. ОҚУШЫЛАРҒА ТҮКСІЗ КІЛЕМ ТОҚУ ӘДІСТЕРІН ҮЙРЕТУ ЖОЛДАРЫ.....	488
15	Ирназарова Н. ИНЖЕНЕРНАЯ ГРАФИКА В ГРАФИЧЕСКИХ РЕДАКТОРАХ.....	492
16	Камалиддин А., Лесбай Д., Нәлібай А. ҚАШЫҚТЫҚТАН ОҚЫТУ ТЕХНОЛОГИЯСЫ БОЛАШАҚ ОҚЫТУШЫЛАРДЫҢ БІЛІМДЕРІН ЖЕТІЛДІРУ ФОРМАСЫ.....	496
17	Кененбаева Г., Ургенчбаева Н. БУДДИЗМ ЖӘНЕ ЖАПОН КЕСКЕНДЕМЕ	499
18	Куттыбаева А.Ж., Смаилова С.С., Шерхан Б.Г. КӨРКЕМ МӘДЕНИЕТТЕГІ ӨНЕР ТҮРЛЕРІНІҢ КЛАССИФИКАЦИЯСЫ.....	503
19	Қалдыбек М.О. КӨРКЕМ ЕҢБЕК САБАҚТАРЫНДА ОҚУШЫЛАРДЫҢ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІГІН АРТТЫРУ.....	505
20	Қонысбайева М ИТАЛИЯ РЕНЕССАНСЫ.....	508
21	Қоспан Б.Қ., Нұрмахан Ж.А., Абдірайым С.С. ПЕДАГОГ ПЕН ОТБАСЫНЫҢ МІНДЕТІ ТӘРБИЕДЕН БАСТАУ АЛАДЫ.....	512
22	Лесбай Д.Е., Қамбарбекұлы Ә., Нахан Е.Б. "ГРАФИКА ЖӘНЕ ЖОБАЛАУ" ПӘНІН ОҚУШЫЛАРҒА ОҚЫТУДЫҢ МАҢЫЗЫ	516
23	Мадиреймова А., Амирбек Ж., Гүлназ Д. XII -XIV ҒАСЫРЛАРДАҒЫ ТҮРІКТЕРДІҢ ҚОРҒАУ СҰРАНЫ.....	519
24	Мұрат А. ҚАЗІРГІ ҚОҒАМДАҒЫ ДИЗАЙН.....	524
25	Наурызбай Т. Ә. БОЛАШАҚ МАМАНДАРҒА КІРІКТІРІЛГЕН БІЛІМ БЕРУ ТАҒЫЛЫМДАРЫ.....	528
26	Нұралы Г. ҚАЛАЙ ДИЗАЙНЕР БОЛУҒА БОЛАДЫ.....	532
27	Онласын Ә. ЕЖЕЛГІ ГРЕЦИЯНЫҢ КОСТЮМ ТАРИХЫ.....	535

28	Пирматова Г.А., Сапарбек Г.Г., Жұмаділлә А.Т. ҚАЗІРГІ ЗАМАНҒЫ ӨНЕР ЖӘНЕ ӨМІР	539
29	Сапарәлі А., Ташканбаева З.Э., Шосаидова С.Ж. ТҮКСІЗ КІЛЕМНІҢ ҮЛГІ ТОҚЫМАСЫН ЖӘНЕ ЭСКИЗІН ДАЙЫНДАУ	541
30	Серік Е., Матаев Э., Маммаджанов Ж.Ш. ОҚУШЫЛАРҒА КӨРКЕМ БІЛІМ БЕРУДЕ АРТПЕДАГОГИКАНЫҢ МАҢЫЗЫ	544
31	Серікбай Ұ. ВИЗУАЛДІК ӨНЕРІНІҢ РОЛІ МЕН МАҢЫЗЫ	547
32	Сидорова Ю. ФОРМИРОВАНИЕ ЧЕРТЕЖЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕХМЕРНОГО ГРАФИЧЕСКОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ	551
33	Тажбенова Д. ОСНОВЫ ГРАФИКИ В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ ИНЖЕНЕРНАЯ ГРАФИКА	555
34	Ташболат Е. СӘН ӘЛЕМІ	559
35	Тойева Ә. СӘН ТАРИХЫ	563
36	Ургенчбаева Н., Кененбаева Г. АРХИТЕКТУРАЛЫҚ СТИЛЬ АМПИР – ӨТКЕН МҰРА	567
37	Уринбоева О.К., Тиловбекова С.А., Оралхан Д. БОЛАШАҚ МҰҒАЛІМДЕРДІҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТӘЖІРИБЕЛЕРДІ ТИІМДІ ҚОЛДАНУ МҮМКІНДІКТЕРІ	573

СТУДЕНТТІК ҒЫЛЫМ - 2021

*атты халықаралық студенттік ғылыми-практикалық конференциясының
МАТЕРИАЛДАРЫ*

МАТЕРИАЛЫ

международной студенческой научно-практической конференции

СТУДЕНЧЕСКАЯ НАУКА 2021

VI ТОМ

Оргкомитет не несет ответственности за материалы, не содержащие научной новизны
или оформленные с нарушением грамматики.

Подготовка оригинал-макета: З.А. Есеркепова

Подписано в печать 23.12.2021г. Формат бумаги А4.

Бумага типографская. Тираж 100 экз.

Типография «Әлем». Заказ № 2312

г. Шымкент, ул. Иляева, 7

+ 7 702 331 44 37, +7 776 331 44 37

Email: alembaspasy@mail.ru