УНИВЕРСИТЕТ «МИРАС»

«СТУДЕНТТІК ҒЫЛЫМ 2023»

атты халықаралық студенттік ғылыми-практикалық конференциясының
МАТЕРИАЛДАРЫ

МАТЕРИАЛЫ
международной студенческой научно-практической конференции
«СТУДЕНЧЕСКАЯ НАУКА 2023»

III ТОМ

Химия және биология, Дене шынықтыру және спорт,
Дизайн және көркем еңбек/
Химия и биология, Физическая культура и спорт,
Дизайн и художественный труд

ШЫМКЕНТ – 2023

«МИРАС» УНИВЕРСИТЕТІ

«СТУДЕНТТІК ҒЫЛЫМ 2023»

атты халықаралық студенттік ғылыми-практикалық конференциясының
МАТЕРИАЛДАРЫ

МАТЕРИАЛЫ
международной студенческой научно-практической конференции

«СТУДЕНЧЕСКАЯ НАУКА 2023»

III ТОМ

Химия және биология, Дене шынықтыру және спорт,
Дизайн және көркем еңбек/
Химия и биология, Физическая культура и спорт,
Дизайн и художественный труд

ШЫМКЕНТ – 2023

УДК 001
ББК 72
С84

Редакция алқасы (*редакционная коллегия*): М.Б.Мырзалиев, Н.Ғ. Халықберген, А.Б-П.Даниярова, И.Ю.Хан, Т.С.Митрошенко, А.В.Роговой, С.Ж. Көшкінбаев, Г.П.Коптаева, Д.Б.Ешенкулова, М.Т.Сулейменова, Ж.А.Жуматаева, Д.С.Абдуллина, М.А.Усербаева, Д. Асқарова.

Студенческая наука 2023: Материалы международной студенческой научно-практической конференции. – Шымкент: типография «Әлем», 2023. – Т.3. (Химия и биология, Физическая культура и спорт, Дизайн и художественный труд) – 441 с.

Студенттік ғылым 2023: халықаралық студенттік ғылыми-практикалық конференциясы материалдары. – Шымкент: «Әлем» баспаханасы, 2023. – Т. 3. (Химия және биология, Дене шынықтыру және спорт, Дизайн және көркем еңбек) – 441 б.

ISBN 978-601-08-3649-5

«Студенттік ғылым 2023» атты халықаралық студенттік ғылыми-практикалық конференциясының материалдарында бизнес және басқару, туризм және қонақжайлылықты басқару, ақпараттық және телекоммуникациялық жүйелер, физика, құқықтану, педагогика және психология, филология, дизайн және көркем еңбек, дене шынықтыру және спорт, бастапқы әскери дайындық, химия және биология бағыттарының дамуы бойынша ғылыми еңбектер жарияланды.

В материалах международной студенческой научно-практической конференции «Студенческая наука 2023» опубликованы научные труды по развитию следующих направлений: бизнес и управление, туризм и управление гостеприимством, информационные и телекоммуникационные системы, физика, юриспруденция, педагогика и психология, филология, дизайн и художественный труд, физическая культура и спорт,начальная военная подготовка, химия и биология.

УДК 001
ББК 72
С84

ISBN 978-601-08-3649-5

© Университет «Мирас», 2023

ОӘЖ 94(4/9); 572.9; 39

ЛИМОННЫҢ ҚҰРАМЫ ХИМИЯЛЫҚ ЖӘНЕ БИОЛОГИЯЛЫҚ ҚАСИЕТТЕРІ

Абдижаббарова Г.М.
«Мирас» университеті, Шымкент қ. Қазақстан

Резюме. Лимон – вечнозеленое цитрусовое деревце с сочными ярко-желтыми плодами, имеющими выраженный кислый вкус.

Summary. Lemon is an evergreen citrus tree with juicy bright yellow fruits that have a pronounced sour taste.

Лимон цитрусты өсімдік тұқымдасына жататын мәңгі жасыл ағаш. Шыққан жері- Үндістан, Үнді Қытай аралдары және Оңтүстік.Жабай түрі жоқ, қолда өсіріледі. Биіктігі 3-7 метрге дейін жетеді. Бұтақтары тікенекті, жапрағының жоғарғы ұшы үшкірленген, пішіні жұмыртқа тәрізді, шеттері ара тісті болады. Лимонның өзіне тән эфир майының хош иісі болады. Гүлдегенде 6-8 күн тұрады ашық ақ түсті болады, жемістері ірі сопақшалау, сары түсті болып қалың қабықпен қапталып, салмағы 200-400г жетеді.

Дәмі қышқыл, құрамы 5-7,2% лимон қышқылы 1,9-3% қант, 50-90мг Свитамині, темірге бай эфир майы, калий, кальций, тағы басқа витаминдер де кездеседі [1].

Лимон жылу ылғалды ұнатанын, жарық сүйгіш, көбейту үшін лимонның қәлемшемшесі не болмаса тұқымы және өркендері арқылы көбейтеді.

Химиялық қасиеті-лимон жемісінде целлюлозасында органикалық қышқылдар (лимон, алма), пектин, қант (3,5% дейін), каротин фитонцидтер айтарлықтай мөлшерде болады;

Лимонның құрамындағы витаминдер-тиамин, рибофлавин, аскорбин қышқылы, сескивитерпендер, геспердин, эроцитрин, эридиктиол.

Тұқымының құрамында майлы май және лимонин ашшы зат болады. Майлы май бұтақтары мен жапырақтарында да бар олар (0,24%) құрайды. Ал қабығында цитронин гликозиді бар.

Лимонның хош иістілігі оның ір түрлі бөлігінде эфир лимон майының болуынан хош иісті болады [2].

Биологиялық қасиетіне – лимон экзотикалық жемістердің ішінде біз үшін ең танымал естен ұмытылмас жеміс. Себебі бала күнімізден лимон тортын лимон шырынын ішуге құмартатынбыз, онымен қоймай лимонды сұық тиіп тұмаурағанда қолданар ек. Лимон –цитрон мен апельсиннің буданыдан шыққан өсімдіктің жемісі. Лимон жемісін Солтүстік үндістан бұрыннан өсіре бастады, қазіргі ғалымдар нақты қашан екенін анықтай алмаған. Лимон өсірудің

алғашқы жазбаша дәлелі, үй шаруашылығында өсіру әл-Румий кітабынан анықталған.

Пайдалы қасиеттері- лимон С-витаминге бай өсімдік болғандықтан оны шырын жараларды емдеуге, қабынуға қарсы әсерге ие сонымен қатар микробтарды өлтіреді. Лимон қабығы метеоризмді азайтады және ас қорыту жүесін қалыпқа келтіреді. Лимон жыл бойы тутынылатын өсімдік шәй немес қант, жылы суға қосып қолданылады. Лимонды көбірек аурығанда емес өз - өзін табиғи емдеу үшін таң ертең жылу суға қосып ішіп отырады. Лимонды арықтау үшін де қолданатындар бар яьғни лимон көп сұранысқа ие өсімдік. Лимонның көптеген ауруларға қарсы ем ретінде қолданылатын бағалы жеміс екендігі белгілі. Ол дәрумендерге бай өнім лимонның құрамындағы магний, калий мен С дәрумені ми, жүрек және жүйке жүйесі жұмысын жақсартады, қан қысымын бір қалыпқа келтіреді. Адам терісіне нәр береді, тырнақ, шаш өсіміне оң әсерін тигізеді [3].

Лимонның зиянды жақтары- лимондарды қолдануға қарсы көрсеткіштер бар. Асқазан мен ішектің асқазан жарасы бар тамаққа кіру қауіпті, аш қарынға және көп мөлшерде қабылданатын болса тым қышқыл жемістер ойық және асқазан ішек жолдарының қабыну аурулары (колит, энтероколит, панкреатит) нашарлаптуы мүмкін. Мұндай жағдайларда, лимон немесе толығымен жоққа рационын, немесе өте үнемді пайдаланылуы керек болады. Лимон – бұл аллергиялық реакциялардың дамуын жиі тудыратын өнімдердің бірі де болады. Ашық сары цитрустың бұл ерекшелігін баланың тамақтануына қосу кезінде ескеру керек. Үш жасқа толмаған балаларға лимондарды пайдалануға жол берілмейді. УК әрекетке тері жасушаларының төменгі қарсылық – Лимон Эфир майлары фототоксичностью бар. Сондықтан лимонмен косметикалық процедураларды қолданғаннан кейін күнге шығуға болмайды. Лимон шырыны тіс эмальді жұмсартады. Бірақ бұл сабан арқылы не болмаса лимон сусынын ішу арқылы оңай аулақ бола алады.

1-сурет. Лимонның көрінісі

Лимон - жыл бойы жасыл болып қалатын ағаш жемісі. Құрамында пектин, эфир майлары, биофлавоноидтар бар. Лимон асқазандағы ас қорыту

заттарының бөлінуіне әсер етеді және денеде темір мен кальцийдің сіңуіне ықпал ететін ферменттерді шығарады. Ол қышқыл болғанымен, асқазан сөлінің қышқылдығын төмендетеді. Әрине, лимонның құрамындағы С дәрумені туралы ұмытпау керек. Жалпы иммунитетті арттырады және әртүрлі аурулардың алдын алады. Лимон сонымен қатар денеден қажетсіз қалдықтарды кетіруге көмектеседі. Мысалы, ұзақ уақыт бойы дәрі-дәрмек немесе антибиотиктер қабылдасаңыз, лимонның көмегімен бауырды улы заттардан тазартуға болады.

Лимон шырыны мен қабығы антисептикалық қасиеттерге ие. Оның ерітіндісін жараларды сүрту және тағамды шаю үшін қолдануға болады. Лимон қандағы холестеринді төмендетіп, тәбетті арттырады. Лимонның құрамындағы Р дәрумені қан тамырларын нығайтады және қан қысымын арттырады. Әрине, лимонның ең танымал қасиеті – оның жұқпалы тұмауға қарсы тұру қабілеті [4].

Лимон - тамыр тұқымдасының мәңгі жасыл ағашты өсімдік. Қолмен өсіруге арналған. Лимонның туған жері Оңтүстік және Үндіқытай аралдары. Лимон ағашының биіктігі 5-8 м жетеді.Ол эфир майының өзіне тән хош иісіне ие. Осының арқасында өсімдік жағымды иіс шығарады. Лимон шырыны ақшыл сары түсті және ащы дәмге ие.

2-сурет. Лимонның ішікі көрінісі

Жақсы жаңалық - үйде лимон өсіруге болады. Бірақ оған ерекше күтім қажет. Үйде өсірілген лимондар бақшада өсірілген лимондарға қарағанда дәмдірек.

Лимонның құрамында 5-8% лимон қышқылы, азот және пектинді заттар, қант, фитонцидтер, калий, мыс, флавоноидтар, А, В1, В2, С, Д, Р витаминдері, эфир майы бар.

Лимон жемістері күнделікті өмірде кеңінен қолданылады. Одан тәтті өнімдер жасалады: мармелад, джем, әртүрлі хош иістендіргіштер.

Оның денсаулыққа пайдасы да көп. Оны суық тиюге қолданудың ең оңай жолы - лимон қосылған шай ішу. Сонымен қатар, лимон медицинада кеңінен қолданылады. Әсіресе, асқазан, қан қысымы сияқты ауруларды емдеуде

таптырмас ем. Сонымен қатар, лимонның косметика өнеркәсібінде алатын орны бар. Бетіңізді лимон шырынымен тазартсаңыз, теріңіз ақшыл болады.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Сибикин Юрий Дмитриевич, Сибикин Михаил Юрьевич. Альтернативные источники энергии. Учебное пособие. Издательство: ИНФРА-М, 2023 г.
2. Сибикин Юрий Дмитриевич, Сибикин Михаил Юрьевич. Электроснабжение. Учебное пособие. Издательство: ИНФРА-М, 2022 г.
3. Козловская, Чичев, Родман: Практикум по систематике растений. Учебное пособие; Редактор Есина О. В.; Издательство Колос, *2019* г.
4. Систематика низших и. высших растений. Учебная пособие. Донецк-*2019*

ОӘЖ 579.226

ӨСІМДІКТЕРДІҢ ТІРШІЛІК ФОРМАЛАРЫНЫҢ КЛАССИФИКАЦИЯСЫ ЖӘНЕ АҒАШ БҰТАЛЫ ӨСІМДІКТЕРДІҢ ЭКОЛОГИЯСЫ

Абдураимова Б.Б., Сиддикова Х.Н., Тұрсынхан М.Е., Беркінбай Ж.Қ.
Мирас Университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Обобщение, определение значимости и охрана экологической видовой структуры редких растений Казахстана.

Summary:The article examines generalization, determination of the significance and protection of the ecological species structure of rare plants of Kazakhstan.

Ағаш - биіктігі кемінде 2 метр болатын өте жақсы дамыған діңі бар, сабағы мен тамыры лигирленген көпжылдық өсімдіктер. Қазақстанда өсетін ең биік ағаштар 50 метрден аспайды (қарағай, шырша, емен, Линден және т.б.). Әлемдегі ең биік ағаш-австралиялық эвкалипт (биіктігі 140-150 м), ең қалың ағаш - баобаб (диаметрі 4-12 м).

Жерде климаттың өзгеруіне байланысты ағаш өсімдіктерінің даму циклі азаяды. Осыған байланысты олар шөптесін өсімдіктерге айналады. Қазіргі уақытта ағаштардың бұл эволюциялық жолы жалғасуда. Олар 5 топқа бөлінеді (жаңа, жас, толық өспеген, толық өскен, жетілген, төмен өсетін ағаштар).Тек соңғы екі топқа жататын ағаштар кесіледі. Ағашты кесу кезінде оның жасын ағаштағы шеңберлер санына қарай анықтайды. Жапырақтардың ішкі құрылымы мен сыртқы түріне қарай ағаштар түрлерге бөлінеді: қалқанша (шырша, қарағай); жапырақты ағаш (қайың, терек). Ағаш ішкі құрылымына (талшықтардың ұзындығы, қалыңдығы) және физикалық-механикалық қасиеттеріне байланысты қолданылады (көлемдік салмақ - бұл көрсеткіш неғұрлым жоғары болса, механикалық қасиеттер соғұрлым жоғары болады). Қазақстанда өсетін ағаштардың техникалық қасиеттері жақсы зерттелген [1].

Пішіндер және олардың мөлшеріне байланысты олар бірнеше топқа бөлінеді: биік діңгекті ағаштар-белгілі бір биіктікке дейін тармақталған діңді өсіруді жалғастыратын жақсы ұсынылған діңі бар өсімдіктер. Негізгі

магистраль өсуді тоқтатпай бірнеше ондаған және жүздеген жылдарға дейін өмір сүре алады. Көп діңгекті ағаштар-негізгі діңнің бірнеше ондаған жылдар бойы өсуінен кейін өсуі баяулайтын өсімдіктер, ал ұйықтап жатқан бүйірлік діңнің түбінде жаңалары пайда болады. Мұндай өсімдіктер тропикалық және субтропикалық ормандарда жиі кездеседі. Осы екі топтың ағаштары үш шағын топқа бөлінеді: биіктігі 25 м жететін бірінші өлшемді ағаштар; екінші өлшемді ағаштар – 15-25 м; үшінші өлшемді ағаштар-15 м-ден аз; бұталар-жер бетінде бірнеше лигирленген бүйірлік өсінділері бар көпжылдық ағаш өсімдігі. арасында нақты анықталған бұтақ жоқ топырақ. Негізгі сабақ тек жас өсімдіктерде айқын көрінеді, содан кейін ол жаңа қарасора (қашу) арасында байқалмай жоғалады. Бұтаның биіктігі 0,8-ден 6 м - ге дейін, жеке діңгектердің өмір сүру ұзақтығы көбінесе 10-20 жыл, ал бүкіл бұтаның өмір сүру ұзақтығы 400 жыл немесе одан да көп.

Бұталар әдетте биіктігі 4-6 м-ден аспайды, олардың өсуі бойынша олар үш топқа бөлінеді: биік бұталар, олардың биіктігі 2-6 м; орташа – биіктігі 1-2,5 м, ал төмен – 1 м.бұталар барлық жерде, солтүстік және оңтүстік жарты шардың қоңыржай және жартылай құрғақ аймақтарында, сондай-ақ тропикте кездессе де, қауымдастықтың негізі өсімдіктер (итмұрын, бөріқарақат, арабадам және т. б.). Бұталар-өсімдік тіршілігінің ағаш түрлерінің бірі. Сабақтарының биіктігі 5-7 см-ден 50-60 см-ге дейін жетеді.негізгі қашу ұзаққа созылмайды (3-7 жыл). Оның орнына лигнификацияланған бүйірлік жер асты өсінділері келеді. Жаңадан өсіп келе жатқан тамыр топырақ бетіне параллель өсе бастайды (плагиотропты), столон тәрізді, алдымен жер астында, содан кейін тігінен жоғары, яғни ортотропты. Бұл формалар негізінен қоңыржай, салқын және биік таулы аймақтарда (итбудрен, карамык, казанак, көкжидек) өседі.Бұта және бұта тәрізді өсімдік [2].

Бұталар мен бұталар-тіршілік формалары. Оларға жусанның, Былғары және басқа өсімдіктердің көптеген түрлері жатады. Бұл өсімдіктердің тіршілігі сирек қоныстанған шөлейт жерлермен тығыз байланысты. Ерекшеліктер-жер үсті өсінділерінің жоғарғы жағы үнемі құрап қалады, қабақтың төменгі бөлігі лигирленген және бірнеше жыл бойы осы қалыпта өмір сүреді. Gorenje бүршіктерінен келесі жылы осы лигирленген жер үсті өсінділерінде көптеген жаңа өсінділер пайда болады. Жердегі шөптесін өсімдіктер арасында көптеген тіршілік формалары кездеседі. Олар поликарпты шөпті болып бөлінеді (яғни. өмірде бірнеше рет жеміс береді) және монокарпты шөптесін өсімдіктер (тек бір рет жеміс береді).Монокарпты шөптесін өсімдіктердің тіршілік формалары және ағаш өсімдіктерінің морфологиялық ерекшеліктері. Ағаш өсімдіктердің эволюциялық дамуы мен табиғи сұрыпталуында өзіндік сыртқы құрылымдық айырмашылықтары бар организмдерді жасайды. Өсімдіктердің әртүрлі мүшелерін сипаттайтын ботаникалық ұғымдар мен терминдер Дендрология ғылымында ағаш өсімдіктерінің суреттерін зерттеуде қолданылады. Өсімдіктердің жер бөлігі магистральмен, қаңқа және бүйір бұтақтарымен, қашуымен, жапырақтарымен, гүлдерімен және жемістерімен ұсынылған. Діңдердің даму сипаты бойынша ағаш өсімдіктері 3 топқа бөлінеді: ағаштар,

бұталар, жүзім. Биіктікке байланысты ағаш өсімдіктері жоғары, орташа және төмен болып бөлінеді. Ағаштардың биік топтарына биіктігі 25 м - ден асатын ағаштар, орташа топтарға биіктігі 7 - ден 25 м-ге дейін, ал төмен топтарға биіктігі 7 м-ден аз ағаштар жатады. Магистральдың дамуы Орталық өркеннің тармақталу сипатымен анықталады. Тармақталудың 3 түрі бар: моноподиалды, симподиалды және псевдодихотомиялық. Тармақталудың бірінші түрінде негізгі өсінділердің, бүйірлік өсінділердің биіктігі қашудың өзінен үлкен болады. Бұл көптеген қылқан жапырақты өсімдіктерге тән. Симподиальды түрде басы қашу жағына қарай таралады. Симподиальды тармақталу көптеген жалпақ жапырақты ағаштарға тән (алма, алмұрт, мүйіз және т. б.). Дихотомиялық тармақталудың өсуі төменгі процестермен 2 қашу арқылы жүреді. Бұл тармақталу сиреньге тән.Дендрологиядағы негізгі жүйелі және биологиялық бірлік түр болып саналады. Әр түрдің туыстарының жақындығына байланысты бір-бірімен араласатын белгілі бір таралу аймақтары немесе аймақтары бар. Мысалы: жазғы емен (қарапайым емен) және қысқы емен. Клон-өсімдік тектес және түрлер тобының туыстық байланысы. Түр-туыстарымен бірігу және репродуктивті органдардың негізгі ұқсастығы [3].

Отбасындағы туыстар. Мысалы: дубнің барлық түрлері (қарапайым, қызыл, моңғол, жартасты, грузин) емен тұқымдасына жатады. Абажурдың туыстары, емен, каштан абажурлар тұқымдасына жатады (Fagaceae). Тұқымдық өсімдіктер екі үлкен топқа бөлінеді: жалаңаш және жабық. Жабық тұқымдар үшін академик А. Гроссгейм жүйесі, ал жалаңаш тұқымдар үшін А. Энглер жүйесі қолданылады. Бөлмедегілерден айырмашылығы, жалаң аяқ бұрын жерде пайда болған. Ағаш бұталарының экологиясы. Организм мен қоршаған орта арасындағы байланысты, организмдер мен қоршаған ортаның өзара әрекеттесуін, жердің тірі жамылғысының тіршілік заңдылықтарын зерттейтін ғылым экология деп аталады. Ағаш-бұта өсімдіктерінің экологиясы биогеоценоздарды, яғни популяциялар мен әр түрдің аумақтық жиынтығын зерттейді. Климат-бұл географиялық орналасуымен анықталатын бір жерде ауа-райының ұзақ мерзімді өзгермейтін ауытқуы. Ол негізінен астрономиялық және физикалық–географиялық жағдайлардың әсерінен қалыптасады. Астрономиялық жағдайлар жерді бірде-бір күн сәулесін алмауға мәжбүр етеді. Бұл сәулелік және жылу тепе-теңдігінің қалыптасуына, ормандардың вегетациялық кезеңдеріне, яғни жылдың кезеңдеріне, метеорологиялық жағдайлардың өзгеруіне әсер етеді, сонымен қатар ағаш және бұта өсімдіктерінің өсуі мен дамуына мүмкіндік береді.

Ағаштар мен бұталарға түсетін жарықтың екі түрі бар: тік және шашыраңқы, көк аспаннан, бұлттардан, жер бетінен және судан шашыраңқы. Ашық ауа-райында күн жоғары болған кезде шашыраңқы күн сәулесі бәрінің 20% құрайды. Тік күн сәулесі жер бетіне күн сәулесі ретінде түседі. Жарықтың спектрлік құрамы физиологиялық процестер мен көмірқышқыл газы қосылған хлорофилл түзілуіне көп векторлы. Ультракүлгін және инфрақызыл сәулелер ағаш өсімдіктерін зақымдайды.Ағаш өсімдіктерінің өсуі мен дамуы үшін 13-тен аз ультракүлгін сәулелер қажет, ал инфрақызылдар жылу шығарады.

Көмірқышқыл газында хлорофилл күн сәулесінің қызыл және сары бөліктерінің көп мөлшерінде түзіледі. Көк, сия көк сәулелер ағаштар мен бұталардың өсімдік бүршіктерінің өсуі мен дамуына үлкен әсер етеді.

Барлық ағаш түрлерінің жарыққа қатынасы әртүрлі. Орман шаруашылығында олар фотофильді және көлеңкеге төзімді, өсетін болып бөлінеді. Фотофильді ағаштардың отбасыларына қайың, қарағай, көктерек және т. б. жатады., сондай-ақ көлеңкелі ағаштар-ширша, Линден, абажур, мамыр қарағайы және т. б. Жарыққа деген құштарлық өзгереді және орман жасына қарай, жас кезінде құрғақ орманға байланысты ағаштар жарықты қаламайды, бірақ ол өскен сайын өзгереді. Топырақ жағдайының жақсаруымен ағаштардың көлеңке сүйгіштігі артады.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Шілдебаев Ж. Б. Биогеография: оқулық. Алматы: Дәуір, 2012.
2. Ағыбаева, А.Қ. Биогеография: оқу құралы, ҚР білім және ғылым м-гі, М. Х. Дулати атын. ТарМУ.- Тараз, 2013.
3. Төлеубаев Ж.С., Оразбаев Қ.И. Қолданбалы биология және топырақтану негіздері. Алматы, 2013 ж.

ОӘЖ 547. 917

БИОЛОГИЯНЫ ОҚЫТУДЫҢ БЕЛСЕНДІ ТҮРЛЕРІН ҚОЛДАНУДЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ

Акилбай А.В., Мырзабаева А.Р., Құралбай Д.О., Әбдірәш Ұ.М.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

В этой статье представлены выявить и научно обосновать и возможности применения активных форм и методов обучения на уроках и во внеклассной работе по биологии в средней школе.

This armicle presenms mhe smudy of mhe memhodological foundamions of scienmific educamion and mhe improvemenm of memhods of meaching chemismry and biology, mhe smudy of mheoremical and pracmical aspecms.

Оқытудың белсенді формаларын қарастыруға кіріспес бұрын, педагогикада "форма"ұғымына не салынғанын түсінуге тырысайық.

Оқытудағы Форма оқу процесін ұйымдастырудың сыртқы жағын білдіреді және педагогикалық процеске қатысушылардың өзара байланысының сипатын көрсетеді [1].

Қазіргі дидактілер оқыту формаларының осындай топтарын ажыратады:

* бүкіл оқыту жүйесін, оқу-тәрбие процесін ұйымдастыру нысандары;
* оқушылардың оқу іс-әрекетін ұйымдастыру формалары.

Оқыту формалары сәйкесінше келесі белгілер бойынша топтарға бөлінеді:

* оқушылар санына (жеке, топтық, фронтальды);

* оқу орны (мектеп, мектептен тыс, экстернат);

* ұзақтығы (уақытты мұғалімдер, ата-аналар, оқушылар реттейді).

Оқытуды ұйымдастыру нысаны-мұғалім мен оқушылардың алдын ала белгіленген жұмыс режимі мен шарттарымен реттелетін белгілі бір өзара әрекеті [2].

Оқыту жүйесін ұйымдастыру формаларының қалыптасуы қоғамның дамуымен жүрді. Біріншіден, жеке оқыту пайда болды (оқушылар мұғаліммен жеке-жеке сөйлесіп, барлық тапсырмаларды жеке орындады). Келесі кезең жеке-топтық оқыту әдісі болды (мұғалім балалар тобына сабақ берді, бірақ оқу жеке сипатта болды).

Қазіргі мектепте оқыту жүйесін ұйымдастырудың негізгі тәсілі сынып-сабақ жүйесі болып қала береді, оған сәйкес оқу жұмысын ұйымдастырудың негізгі формасы сабақ болып табылады.

Оқу процесін ұйымдастырудың сынып-сабақ жүйесі келесі элементтермен сипатталады:

* Сабақтың негізгі бірлігі-сабақ.

* Оқушылар жасына және дайындық деңгейіне карай сыныптарға біріктіріледі.

* Мектептегі барлық кезеңге арналған тұрақты сынып құрамы бар.

* Сабақтар барлығына міндетті.

* Сабақ кестесі, өзгерістер, бірыңғай оқу жылы және демалыс бар.

* Сыныптағы барлық оқушылардың жұмысы бір уақытта және бір тақырып бойынша барлық оқушылар үшін бір жоспар бойынша жүреді.

* Оқу процесін мұғалім басқарады.

Дидактикада сабақ деп уақыт шеңберімен (45 минут), жұмыс жоспарымен және оқушылар құрамымен (сынып) нақты шектелген білім беру процесінің негізгі бірлігі түсініледі. Процеске катысты; окыту сабак интеграциялык рөл аткарады, өйткені ол мақсат, мазмұн, әдістер, құралдар сиякты компоненттерді бейнелейді және біріктіреді; оқыту, мұғалім мен оқушының өзара әрекеттесуі.

Тіпті бір мұғалім бірдей технологияларды, әдістерді, әдістерді және оқыту құралдарын қолдана отырып өткізген сабақтардың ешкайсысы басқаларын толығымен кайта жасамайды. Дегенмен, сабақтар туралы, тіпті одан да көп сабақтар туралы айту инновациялық, оларды кандай да бір белгілер үшін топтарға бөлмей-ак мүмкін емес.

Қазіргі дидактикада сабақтарды жіктеудің бірнеше тәсілдері бар: дидактикалық максат бойынша, танымдық іс-әрекетті ұйымдастыру максаты бойынша, оқу процесінің негізгі кезеңдері бойынша, окыту әдістері бойынша, оқушылардың оқу іс-әрекетін ұйымдастыру тәсілдері бойынша [3].

Қазіргі мектепте оқытудың 3 негізгі моделі бар. XX ғасырдың ортасында Я. Голант оқушылардың оқу іс-әрекетіне катысуына байланысты окытудың белсенді және пассивті модельдерін бөліп көрсетті [4].

Бұл классификацияға заманауи мұғалімдер интерактивті окытуды өзіндік заңдылыктары мен ерекшеліктері бар белсенді түрдің белгілі бір түрі ретінде косады.

Осы оқыту әдістерінің ерекшеліктерін карастырыңыз.

Пассивті окыту моделі

Оқушы окытудың "объектісі" ретінде әрекет етеді, мұғалім берген материалды, оқулык мәтінін және т.б. - дұрыс білім көзі. Окытудың тиісті әдістеріне оқушылар тек тыңдайтын және көретін әдістер жатады (дәріс-монолог, оқу, түсіндіру, демонстрация және оқушылардың сауалнамасы кезінде көбейту). Оқушылар, әдетте, өзара карым-катынас жасамайды және кандай да бір шығармашылык тапсырмаларды орындамайды.

Оқытудың белсенді моделі

Оқытудың бұл түрі студенттердің танымдық белсенділігі мен тәуелсіздігін ынталандыратын әдістерді колдануды карастырады. Оқушы окытудың "субъектісі" ретінде әрекет етеді, шығармашылык міндеттерді орындайды, мұғаліммен диалогқа түседі. Негізгі әдістер: өзіндік жұмыс, проблемалық және шығармашылық міндеттер (көбінесе үйде), оқушыдан мұғалімге сұрақ және керісінше, шығармашылық ойлауды не дамытады.

Оқытудың интерактивті моделі

"Интерактивті" сөзі бізге ағылшын тілінен "interact" сөзінен шыққан, мұндағы "inter" - өзара және "act" - әрекет ету. Осылайша, интерактивті-өзара әрекеттесуге, диалогқа қабілетті. Интерактивті оқыту - бұл әр оқушы өзінің үлгерімін, интеллектуалдық мүмкіндігін сезінетін жайлы оқу жағдайларын жасау үшін нақты, болжамды мақсаты бар танымдық іс-әрекетті ұйымдастырудың арнайы нысаны.

Интерактивті оқытудың мәні - Оқу процесі барлық оқушылардың тұрақты, белсенді өзара әрекеттесуі жағдайында жүреді. Бұл бірлескен оқыту, Өзара оқыту (ұжымдык, топтық, оқыту ынтымақтастық), мұнда оқушы да, мұғалім де тең құқылы, баламалы оқу субъектілері болып табылады, не істеп жатқанын түсінеді, білетін және жүзеге асыратын нәрселер туралы рефлексия жасайды.

Интерактивті оқытуды ұйымдастыру өмірлік жағдайларды модельдеуді, рөлдік ойындарды пайдалануды, жағдайды және тиісті жағдайды талдау негізінде мәселені жалпы шешуді қамтамасыз етеді. Ол дағдылар мен дағдыларды калыптастыруға, құндылыктарды дамытуға, ынтымақтастық, өзара іс-қимыл атмосферасын құруға тиімді ықпал етеді, мұғалімге балалар ұжымының нағыз көшбасшысы болуға мүмкіндік береді.

Жоғарыда айтылғандардың бәрі, әрине, тек интерактивті оқытуды қолдану керек дегенді білдірмейді. Оқыту үшін танымның барлық деңгейлері және әдістер мен технологиялардың барлық түрлері маңызды.

Интерактивті технологияларда да олардың міндетті құрамдас бөлігі пассивті әдістер деп аталады. Пассивті, белсенді және интерактивті оқытудың күшті және әлсіз жақтарын кесте түрінде беруге болады (1.1-кесте).

Бұл кесте мұғалімге тапсырмалар мен жұмыс жағдайларына байланысты сабақ түрін таңдауға көмектеседі. Әдетте, қазіргі заманғы оқыту жүйесі мұғалімнен үлкен көлемдегі ақпаратты күтеді және "білім" мен

"түсінуге"бағытталған. Бұл мұғалімді негізінен пассивті оқытуды қолдануға итермелейді. Бұрын пассивті әдістерді қолдану ақталды.

Мұғалім кез-келген пән бойынша белгілі ақпараттың барлық көлемін оқушыға жеткізуге мүмкіндік алды. Қазіргі әлемде жағдай өзгерді. Пассивті, белсенді интерактивті оқытудың салыстырмалы талдауы 1-кестеде келтірілген

Кесте -1. Пассивті, белсенді және интерактивті оқытуды салыстырмалы талдау

Салыстыру критерийлері	Пассивті модель (субъект-окыту объектісі)	Белсенді модель (субъект-окыту объектісі)	Интерактивті модель
1. Ақпарат көлемі	Ақпараттың үлкен көлемін кыска мерзімде құрылымдалған түрде көптеген оқушыларға беруге болады.	Ақпаратты ұсынудың жоғары деңгейі. Бір уақытта акпарат ала алатын көптеген оқушылар.	Ақпараттың аз мөлшерін зерттеуге көп уақыт кетеді.
2. Білімді игеру деңгейі және оқу нәтижелері (білім, білім және әдеттер, өмірлік: құзыреттілік)	Әдетте, ол білім мен түсінік деңгейіне, тыңдау, жазу, көптеген акпаратты жинактау және оны кайта құру кабілетін дамытуға бағытталған	Танымдык Дағдылар мен дағдылардың кең спектрін дамытуға бағытталған. Жеке бағдарламалар мен міндеттер аркылы окытуды саралауды көздейді.	Барлык пәндер бойынша оқушылардың әлеуметтік және азаматтык құзыреттілігін дамыту мүмкіндігі. Әр түрлі акпарат көздерінен акпаратты іздеуде, талдауда және колдануда оқушылардың танымдык мүмкіндіктерін кеңейту. Алынған дағдыларды, дағдыларды және іс-әрекет тәсілдерін әртүрлі пәндерге және мектептен тыс өмірге ауыстыру мүмкіндігі.
3. % камту	Әдетте, төмен.	Өте жоғары	Әдетте жоғары
4 оқу процесін бакылау	Мұғалім оқудың көлемі мен тереңдігін, оқу уакыты мен барысын жаксы бакылайды. Оқушылардың жұмыс нәтижелері карастырылған. Мұғалімнің оқушылармен кері байланысы жок.	Мұғалімнің әр оқушымен жеке ынтымактастык мүмкіндігі. Мұғалімнің оқушылармен үнемі кері байланысы.	Мұғалімнің білімді игеру көлемі мен тереңдігі, оқу уакыты мен барысы бойынша жанама бакылау. Оқушылардың жұмыс нәтижелері аз карастырылған. Білімді, іскерлікті және дағдыларды одан әрі түзету кажет.
5. Мұғалімнің жеке басының рөлі	Тікелей мұғалімнің (немесе оқу материалдарының авторының) оқушыларға әсері. Мұғалімнің жеке	Мұғалімнің жеке касиеттері және оның кәсіби шеберлігі осы модельдің жұмыс істеу шарттарының бірі болып табылады.	Мұғалім оқушылар алдында күштірек ашылады, ұйымдастырушы, кеңесші, пікірталастың фасилитаторы ретінде әрекет етеді. Мұғалім мен оқушылар арасында және

	касиеттері "көлеңкеде" калады, ол атактардың "көзі" ретінде әрекет етеді	Мұғалімге жүктеменің жоғары деңгейі.	оқушылар ұжымында демократиялық және тең құқылы әріптестік мүмкіндігін камтамасыз ету
6. Оқушылардың рөлі	Салыстырмалы түрде пассивті; оқушылар оқу процесіне катысты маңызды шешімдер кабылдамайды	Оқушылар ұжымында өзара әрекеттесудің болмауы. Оқушылардың бір бөлігін оқу процесінен шығару каупі.	Оқушылар оқу процесіне катысты маңызды шешімдер кабылдайды, карым-катынас жасау және коммуникативтік дағдыларды дамыту мүмкіндігіне ие. Оқушылардың әртүрлі іс-әрекеттерін біріктіру
7. Окытуды ынталандыру көзі	Сырткы (бағалау, мұғалім, ата-ана, коғам).	Сырткы (бағалау, мұғалім, ата-ана, коғам) және ішкі (оқушының кызығушылығы) мотивтерді біріктіру.	Терең ішкі мотивация (оқушының кызығушылығы).
8. Окытудың барлык модельдеріне ортак оқу-әдістемелік камтамасыз ету.			

Бір адамға білімнің тар саласында да бәрін білу мүмкін емес. Сондай-ақ, көптеген фактілер компьютерлерді жаксы есте сактайтыны белгілі. Оқушылардың басқа дағдылары болуы керек: ойлау, заттардың мәнін түсіну, идея мен тұжырымдаманы түсіну және соның негізінде қажетті ақпаратты іздей білу, оны түсіндіру және нақты жағдайларда қолдану. Бұған интерактивті технологиялар ықпал етеді.

Мәселен, оқушылардың топтар мен жұптардағы жұмысы әртүрлі нәтиже береді. Оқушылардың өзара білім алуының да әлсіз жактары бар, оларды осы технологияны қолдану арқылы ескеру қажет. Белсенді формалардың оң және теріс жақтарын салыстырмалы талдау 2-кестеде келтірілген.

Кесте – 2. Белсенді формалардың оң және теріс жақтарын салыстырмалы талдау

Оң жақтары	Әлсіз жақтары
1. Мұғалім өз уақытын ұтымды бөлуге мүмкіндік алады, Ерекше проблемалары бар балаларға-жеке және интеллектуалды.	1. Тұрақты жұмыс істейтін механизм ретінде белсенді оқытуды құру киын.
2. Мұғалім тәртіп қиындыктарын жеңуге аз уақыт жұмсауға мәжбүр.	2. Ересектерге оқу процесін бақылау қиынға соғады және нәтиже әркашан тиімді бола бермейді.

Жеке белсенді формаларды қолданудың қиындықтарын жеңу және олардың әлсіз жақтарын күшті жақтарға айналдыру үшін есте сақтау керек:

* Белсенді формалар сыныптың бүкіл өмірінде белгілі бір өзгерісті, сондай-ақ оқушыларға да, мұғалімге де дайындалу үшін көп уақытты кажет етеді. Егер мұғалім немесе оқушылар олармен таныс болмаса, осы модельдің элементтерін біртіндеп косудан бастау керек. Мұғалім де, оқушылар да оларға үйренуі керек. Сіз тіпті интерактивті окытуды біртіндеп енгізу жоспарын жасай аласыз. Асығыс дайындалған "ойындарды"жиі өткізгеннен гөрі, оқу жылында белсенді формаларды қолдана отырып, бірнеше сабақты мұқият дайындаған дұрыс.

* Оқушылармен арнайы " ұйымдастырушылық сабақ "өткізуге және олармен бірге"сыныптағы жұмыс ережелерін" құруға болады. Оқушыларды белсенді формаларға мұкият дайындалу керек. Алдымен қарапайым технологияларды колдану керек-жұпта, шағын топтарда жұмыс істеу, миға шабуыл және т. б.. Мұғалім мен оқушылардың осындай жұмыс тәжірибесі болған кезде, мұндай сабақтар әлдеқайда жеңіл болады және дайындық көп уақытты қажет етпейді.

* Оқытудың белсенді түрлерін қолдану-бұл мақсат емес. Бұл ынтымактастыққа, келісім мен ізгі ниетке жақсы ықпал ететін, жеке тұлғаға бағытталған оқытуды жүзеге асыруға мүмкіндік беретін сыныптағы атмосфераға жетудің құралы ғана.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі:

1. Қазақстан Республикасы Білім жане ғылым министрі м.а. 2017 жылғы 25 қазандағы №545 бұйрығымен бекітілген «Негізгі орта білім беру деңгейінің 5-6-сыныптарына арналған «Жаратылыстану» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасы//https://nao.kz

2. Двуличанская Н.Н. Интерактивные методы обучения как средство формирования ключевых компетенций. //Наука и образование. 2011.

3. Желдыбаева Б.С. Жаратылыстану пәндерін оқытуда қазақ этнопедаго-гикасы элементтерін қолдану // Оқу-әдістемелік құрал. Семей: Шәкәрім атындағы СМУ баспаханасы, 2009. 150 б.

4. STEM білімді енгізу бойынша әдістемелік ұсынымдар. Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы. Астана, 2017.

ОӘЖ 579.226

ДӘРІЛІК ӨСІМДІКТЕРДІҢ ФИТОГЕОГРАФИЯСЫ ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ ТАРАЛУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Антаева А.Т., Дауанов Е.Н., Бегимбетова Г.Б., Пернеев Ә.Д.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Познакомить с фитогеографией лекарственных растений, особенностями их распространения и использования в жизни, отражая современное состояние дисциплины в области биологических знаний.

Summary:The article examines to introduce the phytogeography of medicinal plants, the

peculiarities of their distribution and use in life, reflecting the current state of the discipline in the field of biological knowledge.

Дәрілік өсімдіктер – дәрілік препараттарды алудың негізгі қайнар көзі. Дәрілік препараттар әртүрлі ауруларды емдеу кезінде қолданылады. Медицинада жүрек, қан тамырлары аурулары кезінде қолданылатын дәрілік препараттар мөлшері – 77%, бауыр – асқазан ішек ауруларында - 74%, жатын ауруларында - 80%, қақырық түсіретіндер - 73%, әртүрлі құрт ауруларына қарсы - 72%, қан тоқтатуға қарсы - 60% [1].

Итмұрын жемісінің құрамында С-аскорбин қышқылы, А-провит, Е-токоферол, В-тиамин, В-рибофлавин витаминдері кездеседі.

Эфир майы өсімдіктерін А.Ф. Демидовская (1975) Оңтүстік Қазақстанда бес жыл бойы зерттеген. Asteraceae, labiaceae және т.б. эфир майы өсімдіктерінің ішіндегі ең құндысы болып саналады. Эфир майының негізгі компоненті терпен болып табылады, одан медицинада камфора, ментол, эвгенол, тимол таза түрінде алынады. Көптеген ғылыми жұмыстарды талдау кезінде қарапайым жусан мен кермекте эфир майларының болуына байланысты олардан жасалған дәрі-дәрмектер асқазан бездерінің жұмысын жақсартатын, тағамға тәбетті ынталандыратын қасиеттерге ие екендігі анықталды. Осы қасиеттерінің арқасында халықтық медицинада жусан ащы микробтарды жоятын, қабынуға қарсы әсері бар, зәрді соратын, өт өткізетін, денеде ауыратын жерлерді алып тастайтын және жүйке жүйесін тыныштандыратын дәрі ретінде қолданылады [2].

Зефирдің туысы дәрілік жалбыздың атауы гректің "дәрілік зат"дегенді білдіретін altaia сөзінен шыққан. Altaia сөзі мен althomai етістігінің түбірі бірдей. Бұл " емдеу "және"емші" дегенді білдіреді.

Жалбыз өсімдігі ежелгі уақытта дәрілік өсімдік ретінде белгілі болған, бұл өсімдік туралы Теофраст, Плиний, Деоскорид, Авиценна және т.б. мысалы, Диоскорид былай деп жазды: "Бұл шөп көптеген емдік қасиеттері үшін Алтай деп аталды". Авиценна бұл өсімдік туралы: "бұл атау гректің "көп нәрсеге пайдасы"деген сөзінен шыққан.

Академик Н.В. Павловтың жетекшілігімен Қазақстанда пайдалы өсімдіктер сыналды және өсімдіктердің қасиеттері туралы егжей-тегжейлі баяндалған "Қазақстанның өсімдік шикізаты" (1944) атты жұмыс жарияланды.

Жақында құрамында мыңжапырақ заттары бар дәрілік өсімдіктерге көп көңіл бөлінді. Қазақстанда Т.К. Чумбалов (1966) өсімдік заттарының құрамын анықтаумен айналысты, кермек пен қымыздықтан аса құнды препараттарды алудың негізгі тәсілдерін көрсетті. Сонымен қатар, О.С. Лушпой (1958), Р.М. Қонаева (1966) бас сүйек затының өсімдіктеріне зерттеу жүргізілді [3].

Біздің көптеген заманауи замандастарымыздың санасында дәрілік өсімдіктер өткеннің жәдігері деген түсінік бар. Электроника мен автоматтандыру дәуірінде компьютерлер кептірілген шөптермен жақсы үйлеспейтін сияқты. Синтетикалық химияның жетістіктері, табиғатта бұрын-соңды болмаған ондаған, жүздеген мың жаңа органикалық қосылыстар алу

мүмкіндігі бізді химиялық синтездің күшіне сендіреді. Pada-да әртүрлі аурулардан құтқаратын жаңа дәрі-дәрмектерді тезірек алуға сенімділік болады. Мұндай көзқарас бүгінде бар, бірақ ол әсіресе 15-20 жыл бұрын кең таралған.

Өсімдіктерден келетін ең маңызды тербелістер арнайы басылымдарда көрсетілген және егжей-тегжейлі сипатталған. Бұл деректер 2003 жылы біздің елімізде медициналық практикада және өнеркәсіптік өндірісте қолдануға рұқсат етілген дәрілік заттар атауларының мемлекеттік тізіміне енгізілген.

Біздің елімізде медицинада қолдануға рұқсат етілген препараттардың 31% - ы жоғары сатыдағы өсімдіктерден, 3% - ы саңырауқұлақтар мен бактериялардан, 12% - ы жануарлардан алынатын препараттардан (эндокриндік препараттар, вакциналар мен сарысулар), 9% - ы калий перманганаты немесе мырыш майы сияқты Бейорганикалық қосылыстардан және шамамен 45% синтетикалық жолмен алынған органикалық препараттардан келеді. Дегенмен, дәріханаларда тікелей немесе әртүрлі препараттар түрінде сатылатын барлық дәрілік өсімдіктер

Мемлекеттік фармакопеяда сипатталмаған. Фармакопеяға олардың ішіндегі ең маңызды және жиі қолданылатын шөптік препараттар кіреді. Сонымен қатар, назардан тыс қалған дәрілік өсімдіктердің саны өте көп, олардың тиімділігі аз немесе тіпті жеткіліксіз зерттеулерге байланысты ұмытылған.

Фармакопеяда болған ұмытылған өсімдіктер біртіндеп қолданыстан шыққанымен, халық арасында бағаланады. Бірақ қазір ұмытылған дәрілік өсімдіктер жаңа ғылыми сараптамадан кейін фармакопеяға жиі енгізіледі.

Шын мәнінде, бұл біздің денсаулық сақтаудағы өсімдіктердің рөлі.

Барлық дәрілік өсімдіктер таңқурай шайы немесе мүк жидектерінің сығындысы сияқты препараттың қайталама көзі бола бермейді. Адам аурулары арасында тамыр шірігі көбінесе өлімге әкелетіні белгілі. Аурудың мұндай ауыр түрлері негізінен өсімдіктерден дайындалған препараттармен емделеді.

Кейбір дәрілік өсімдіктер арнайы өсірілетін және механикалық жолмен жиналатын ауылдарда өндіріледі. Алайда, қазіргі уақытта дайындалған шикізаттың жалпы массасының 50% - ы жабайы өсімдіктерден жиналады. Көптеген өсімдіктерді мәдени ортаға енгізу өте қиын. Дәрілік өсімдіктерді жинаудың арнайы ережелері бар. Бұл ережелерді қатаң сақтау қажет, егер олар бұрын қатаң сақталса, құнды шикізаттың едәуір бөлігі жойылады.

XXI ғасырдың басында дәрілік өсімдіктер ретінде каламус, алоэ, лингонберри, элекампан, Сент-Джон сусласы, календула, каллизия, мүкжидек, таңқурай, өгей ана, жалбыз, теңіз шырғаны, жолжелкен, түймедақ, мия, мыңжапырақ, шалфей, итмұрын және басқалары кеңінен қолданылады.

Сурет 1. Дәрілік өсімдіктер

Шөптермен емдеу-бұл ғасырлар бойы қалыптасқан ежелгі өнер. 6000 жыл бұрын ежелгі Месопотамияда емдік тұнбалар мен шөптердің қайнатпалары қолданылған. Ғажайып өсімдіктерді қолдану туралы алғашқы ресми деректер Қытайда, шамамен б.з. д. 2700 жылы табылған. Емдеу үшін шөп шайын немесе тұнбаны қолдануға болады деген пікір бар, бірақ дәрілік өсімдіктерден жасалуы мүмкін емдеу әдістерінің тізімі әлдеқайда кең. Бұл май, жақпа, бальзам, сығынды, құпия болуы мүмкін. Әрбір дәрілік өсімдік ерекше, ол бізге табиғаттың күшін береді. Бірақ қай аурудан қандай шөптерді қолдануға болатынын білу маңызды.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Шілдебаев Ж. Б. Биогеография: оқулық. Алматы: Дәуір, 2012. - 367 б.
2. Ағыбаева, А.Қ. Биогеография: оқу құралы, ҚР білім және ғылым м-гі, М. Х. Дулати атын. ТарМУ.- Тараз, 2013.- 167 б.
3. Әбішева Т.Ө. Биогеография. Алматы, 2012. -204 б. Мухитдинов Н.М., Мамурова А.Т. Дәрілік өсімдіктер. – Алматы, 2013. – 399 б.

ОӘЖ 58.04

БИДАЙ ФУЗИКОКЦИНІНІҢ ӘСЕР ЕТЕТІН МЕХАНИЗМІН АНЫҚТАУ

[1]Арысбайұлы Ш., [2]Жүсіп Ж.Б., [3]Муминжанова У. С., [4]Рахманалиева М.
[1,2,3]«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан, [4]И.Арабаева атындағы Қырғыз мемлекеттік университеті, Бішкек қ., Қырғызстан

В статье рассматривается определение механизма действия фузикокцина пшеницы на вегетативное размножение многолетних растений из различных экологических зон.

The article considers the determination of the mechanism of action of wheat fusicoccin on the vegetative reproduction of perennial plants from various ecological zones.

Фузикокциннің қасиетін зерттегенде бізді таң қалдырғаны ол басқа биореттегіштерге қарағанда 1000 есе аз мөлшерде әсер етеді. Сондықтан осы ғажайып қасиетін түсіну үшін оның жасушаға әсер ететін механизмін анықтауға бет бұрдық. Ең қызығушылықты тудыратын мәселе БФ-нің өсімдіктің жасушасына әсер ету механизмін түсіну. Фузикокциннің жасушаға әсер ететін механизмдерді зерттеген бұрынғы зерттелген жұмыстар біздің жұмысымыздың негізі болды. Студенттерден құралған авторлар жүргізген жұмыстарында фузикокциннің алейрон қабатындағы жасушаларға әсерінен цитозольды кальцийдің мөлшері көбейетіндігі [1]. Егер ионофор A_{23187} арқылыжасанды күйінде цитозольды Ca^{2+} кальций мөлшерін азайтса, онда биореттегіштің әсері жойылады. Осы жұмыста өте жақсы фузикокциннің әсерін зерттеуге өте жақсы модель ұсынылған. Ол НАДФ-ГДГ-ның түзілуі. Тағы бір ықыласымызды аударған жұмыс - М.А. Айтхожин атындағы молекулалық биология және биохимия институтының ферменттердің құрылымы мен реттелуі лабораториясындағы сферосоманы зерттеу жұмыстары. JEOL SUPER PROBE 733 (Япония) типті сканирлейтін электронды микроскоп көмегімен сферосоманы суретке түсірілді [2]. Сол лабораторияда сферосомалардың алейрон қабатында орналасқаны көрсетіліп және сол сферосомалардың құрылымы зерттелген.

Осы зерттеу жұмыстары арқылы сферосоманың тек қана екі заттан құралатындығы көрсетілген. Біріншісі ол фосфатидилинозитол және екіншісі - активсіз ГДГ.

Сол ГДГ-ны активтендеру үшін кальций иондарының керектігі дәлелденді. Егер кальций иондарының концентрациясы жасушалардың сыртында көп болса, онда кальций иондары цитозольге кіріп, сол цитозольдағы кальций мөлшерін әжептәуір көбейтеді немесе қарама - қарсы қасиеті бар [3]. Авторлар жасушалардың сыртында кальций иондарды байланыстыратын хелатты заттар (ЭДТА немесе ЭГТА) бар болса, олар цитозольді кальций иондарын сыртқа шығарып, цитозольді кальцийдің концентрациясын күрт азайтатындығын көрсеткен. Ал, егер авторлар цитозольды кальцийдің мөлшерін көбейтсе, онда фузикокциннің әсерінсіз НАДФ - ГДГ пайда болады. Ең қызықтысы ол фузикокцинмен алейрон қабатына әсер етіп, бірақ цитозольды кальций концентрациясын осы кезде ионофор немесе хелаттар арқылы азайтса, онда ешқандай НАДФ-ГДГ түзілмейді.

Осыдан өте бір маңызды қорытынды шығарылды. Ол цитозольды кальций иондарының концентрациясы НАДФ-ГДГ түзуге өте маңызды екендігі дәлелденді және фузикокциннің сол цитозольды кальций концентрациясын үлкейтуге ролі дәлелденді. Оған сәйкес көп авторлар фузикокцинмен хайуанттардың жасушаларына әсер еткенде, ол ионды трансфортты атқаратын АТФ азаларды активтендіретіндігін көрсеткен.

Зерттеу жұмыстары бойынша кальций иондарымен тазартылған сферосомаға әсер еткенде тең деңгейде НАДН-ГДГ және НАДФН-ГДГ активтіліктері пайда болады. Бірақ таза НАДФ-ГДГ түзілмейді. Осы екі

жұмысқа сүйеніп біз фузикокциннің әсер ету механизмін түсіну үшін төмендегідей тәжірибені жасадық. Тәжірибе жүргізу үшін "Стекловидная – 24" сортты бидайдың құрғақ дәндерін алдық. Оларды 50 нг/мл БФ бар ерітіндіге 2 тәулікке салдық. 2 тәуліктен кейін бидай дәндерінің ұрықты бөлігін кесіп тастап, бидайдың ұрықсыз бөлігін фарфор келісінде 0,05М морфолиноэтанолсулфонат (МЭС) pH 7,4 буферімен ездік. Алынған гомогенатты біз К-24 центрифугасымен 10 минут ішінде 10.000g айналдырып, жасушасыз экстрактыны алдық. Жасушасыз экстрактыны АРК типті "нанокарбосорб" сорбенті бар хроматографиялық бағанасына енгіздік. Сферосомалар осы бағанадағы бірінші пиктен шығады. Осы пиктен таза күйінде бөлініп алынған НАДФН-ГДГ-ның белсенділігі 200 мкМ болды. Алайда осы фракцияда НАД-ГДГ активтілігі байқалған жоқ. Осы нәтижелерден мынандай қорытынды шығаруға болады. Фузикокцинмен әсер еткеннен кейін алейрон жасушаларында НАДФ-ГДГ тек қана сферосомамен байланысқан күйде пайда болады. С.А. Аль-Сухайми жұмыстарында сферосомада Ca^{2+} иондарының әсерінен НАДН-ГДГ пен НАДФН-ГДГ активтілігіде бірдей байқалады. Біздің гипотеза бойынша цитозольды Ca^{2+} иондары фосфаттандыру процестерін активтендіреді және сферосомаларда таза НАДФ-ГДГ фосфаттандырудан кейін ғана пайда болады. Осы гипотезаны тексеру үшін біз келесі тәжірибені жасадық. Нансорбентті профессор З.А. Мансуровтың жетекшілігімен жаңа аналогы жоқ наноқұрылымды көмірсорбенті алғаш рет әл - Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетіне қарасты Жану проблемалары институтында жасалынды. Сол сорбент бағанасы арқылы біз алған супернатанты өткіздік. Осы сорбент бағанасы арқылы сферосома фракциясы бірінші пигінде таза күйінде алынады. Осы пикте таза күйінде жоғары НАДФ-ГДГ ның активтілігі табылды. Ал сол фракцияда НАД-ГДГ активтілігі болған жоқ. Спецификалық активтілігі 200 мкМ түзілген НАДФ 1 минутына 1 мг протеинге тең [4]. Осыдан келесі қорытындыны шығаруға болады. Біз фузикокциннің әсерінен кейін алейрон жасушаларында НАДФ-ГДГ тек қана сферосомамен байланысқан күйінде пайда болады. Енді ең маңыздысы ол фузикокцин әсер еткеннен кейін таза күйінде сферосомамен байланысқан НАДФ-ГДГ ның не фосфатталған немесе фосфатсыздалған күйін анықтауға міндет етіп қойдық. Біз алынған сферосома фракциясын АҚШ-тың Сигма фирмасында шығарылған, тауықтың балапанының ішегінен алынған сілтілі фосфатазаның 25 мкг/мл ерітіндісін қосып 2 сағатқа 25 градуста инкубация жасадық. Содан кейін НАДФН-ГДГ, НАДН-ГДГ активтіліктерін анықтадық. Біздің тәжірибемізді келесі схемамен қорытындылауға болады. Фузикокциннің алейрон қабатындағы жасушаларға әсерінен таза НАДФ-ГДГ нің түзілуі схемасын 8 - суреттен көре аласыз.

Енді біз түгел фузикокциннің келесі механизмін гипотеза күйінде көрсетуге болады. Алдымен Сұлтанбаев және оның әріптестері көрсеткендей фузикокцин алдымен жасушалардың сыртындағы фузикокцин рецепторымен байланысады сол себептен кальций тасымалдайтын АТФ-азалар активтеледі. Сол тасымалдайтын АТФ-азалар арқылы цитоплазмада кальцийдің мөлшері

күрт көбейеді. Содан кейін кальций иондары кальцийге тәуелді протеинкиназаларды іске қосады [5].

Протиенкиназалар АТФ арқылы өте маңызды протиендерді фосфорландырады және іске қосады. Солардың әсерінен жасушаны бөлуге апарады сол себептен 1 молекулалы фузикокцин 1 клетканы бөлуге апарады. Ал басқа биореттегіштердің әсері тура клетканы бөлуге апара алмайды сондықтан да олардың әсер етуі тура емес, қосымша жолдар арқылы әсер ете алады. Алынған нәтижелер арқылы төмендегідей қорытынды жасауға болады: Нанотехнология әдісі арқылы біз бидайдың өскінінен өте күшті биореттегішті тазартып алдық. Масспектрометрия арқылы оның фузикокцин екендігі дәлелденді.

Біздің әдіспен алынатын бидайдың фузикокцині саңырауқұлақтарды фузикокциніне қарағанда бағасы ең кемінде 10 есе аз. Біздің және басқа авторлардың нәтижелері бойынша фузикокциннің келесі механизммен өз әсерін атқарады. Алдымен фузикокцин рецепторымен байланысып, цитоплазмадағы кальций иондарының мөлшерін әлдеқайда көбейтеді. Содан кейін кальций иондары протеинкиназа ферменттерін активтендіреді. Ал протеинкиназалар олар кальциймен бірігіп жасушаның бөлінуіне апарады.

Нәтиже бойынша сферосомалар фракциясында фосфатазамен инкубациялағаннан кейін НАДН-ГДГ активтілігі пайда болды, ал НАДФН-ГДГ активтілігі төмендеді. Соңында тек қана Ca^{2+} мен активтелген сферосомаларға толық ұқсастығы байқалды. Осы тәжірибелерден мынадай қорытынды шығаруға болады. Ең алдымен фузикокцин әсерінен цитозольды кальций иондарының мөлшері көбейіп, одан кейін протеинкиназа «С» активтенеді және протеиндерді фосфаттандыру процестері басталады. Сол себептен маңызды протеиндердің белсенділіктері артады. Олардың ішінде таза НАДФ-ГДГ активтілігі де пайда болады. Сұлтанбаев және әріптестестері көрсеткен жұмыстарының нәтижелері бойынша фузикокциннің алейрон қабатындағы жасушаларға әсер еткенде таза НАДФ-ГДГ пайда болуы дәлелденген. Осыдан келесі қорытынды шығаруға болады. Ол кальций иондарынан басқа НАДФ-ГДГ түзілуі үшін тағы бір механизм атқарылуы керек.

Сол механизмді іздеу үшін біз бірнеше шолуларға сүйенейік [6]. Сол шолулардан негізгі қорытындысы ол цитоплазмадағы кальций иондарының негізгі функциясы ол протеинкиназа ферменттерін активтендіру. Протеинкиназа арқылы ферменттердің ОН топтарына АТФ - тың фосфат тобы қосылады. Осы шолуларға сүйеніп келесі гипотезаны ұсынамыз. Ұсынылған гипотеза бойынша фузикокцин алдымен цитозольда кальций концентрациясын күрт көбейтеді, ал содан кейін цитозольдағы кальций иондары протеинкиназаны активтендіреді [7].

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Будыко М.И., Бютнер Э.К., Винников К.Я. и др. Антропогенные изменения глобального климата // Метеорология и климатология.- 1981. - №8. - С.5-14.

2. Борисенков Е.П., Казаков Ю.Е. Воздействие фреонов и галоуглеродов на озонный слой атмосферы и климат // Тр. ГГО. – 1979. - Вып. 438. - С.195.

3. Александров Э.Л., Седунов Ю.С. Человек и стратосферный озон. - Л.: гидрометеоиздат, 1979. - С.215.

4. Глобальное экологическое обозрение (ГЭО-3): Национальные доклады Центральной Азии (1972 – 2002 гг.) SIC ISDC, UNEP. - Ашгабад, 2001. – С.63.

5. Андерсон Дж. М. Экология и наука об окружающей среде: биосфера, экосистемы, человек. – Л.: Гидрометеоиздат, 1985. – С.165.

6. Шілдебаев Ж.Б. Қызықты экология. – Алматы, 2000. – С.87.

7. Дәрібаев Ж.Е. Экология: Учебное пособие. – Астана, 2005. – С.110.

ОӘЖ 579.226

ДҮНИЕ ЖҮЗІНДЕ ЭКОЛОГИЯЛЫҚ ДАҒДАРЫСТЫҢ БАСТАЛУ СЕБЕПТЕРІ

Ахмет Д.С., Камилжанова Д.У., Жолчибекова Н.Н., Ермахан А.С.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Деградация окружающей природной среды-это нарушение или существенное нарушение экологических связей между человеком и природой, вызванное действиями человека, совершенными природой без учета закономерностей развития природы, обеспечивающих собственный обмен веществ и энергий в природе.

Summary:Degradation of the natural environment is a violation or a significant violation of the ecological ties between man and nature caused by human actions committed by nature without taking into account the laws of nature's development, providing its own metabolism and energy in nature.

Соңғы дүниежүзілік соғысқа дейін өнеркәсібі дамыған 10-15 мемлекет болса, соғыстан кейін отаршылдық жүйе күйреп тәуелсіздік алған елдер өнеркәсіпті дамыту жолына түсті. Әр ел өзінің қазбалы кендерін пайдаланып, зауыт пен фабрикалар салып, жол қатынастарын тәртіпке келтірді. Жаппай өнеркәсіппен айналысу қоршаған ортаға зиянды болып, айналаны қалдықтар басып кетті. Соңғы жылдары халықтар, мемлекеттер арасында азды- көпті, үлкенді кішіні соғыстар, соғыс әрекеттері де болып тұр. Мұның да табиғатқа, экологиялық, жағдайға тигізер зияны мен залалы көп болуда.

Соңғы 40 - 50 жылда жер бетіндегі халық саны тез өсе бастады. Егер 1700 жылы олардың саны 600 млн. болса, 1850 жылы 1 млрд. 200 млн. жетті немесе 150 жылда 2 есе көбейді, 1950 жылы 2 млрд. 500 млн. болды немесе 100 жылда 2 есе өсті. Ал, келесі 2 есе өсу үшін бар болғаны 35 жыл қажет болды, 1986 жылдың ортасында халық саны 5 млрд. асты [1].

Халықтың тез өсуі азық-түлік пен тұтыну тауарларын өндіруді тездетіп, тиісті өнеркәсіп орындарын көптеп салуды талап етті. Бұл да қоршаған ортаға, бүкіл табиғатқа қосымша ауыртпалық болды.

Соңғы жылдары қалалардың саны және олардың тұрғындарының саны тез өсуде. Егер 1900 жылы қала тұрғындары 300 млн., 1950 жылы 700 млн., 1980 жылы 1 млрд. 800 млн. болса, 2000 жылы 3 млрд. 300 млн-ға жетті. Сөйтіп 100 жылда қала тұрғындары 11 есе өсті.

Осыншама көп адамдардың қалаларға жиналуы ондағы ауаға, су қорларына, топыраққа үлкен зиян келтіріп, табиғаттың азып- тозуына, ластанып, істен шығуына әкелді.

Әрине, бұл айтылғандардан табиғат қорларын пайдаланбай, тек күзетіп отыру керек деген қорытынды шықпайды. Өйткені табиғатпен ара қатынас тоқтаса адамдар өмір сүре алмайды, олардың өсіп- өркендеуі мүмкін емес. Қоғам мен табиғат әрдайым ара қатынаста болып, бірге өсіп жетіледі. Бірақ бұл ара қатынас ақылға сыйымды, табиғатқа зиянсыз болуы керек.

Адамдар әрқашанда табиғатқа тәуелді, оның байлықтарымен күн көріп, керегін жаратады, өкінішке орай, соңғы кезде осы тәуелділікті ұмытып, табиғатты бағындырамыз,- деген әуре- сарсаң көбейіп кетті.

Ф.Энгельс: "Табиғат диалектикасы"-деген еңбегінде: "Біз табиғатты жеңдік деп тоқмейілсімейік. Өйткені әрбір жеңісіміз үшін табиғат бізден кегін алып отырады. Мұндай жеңістің соңы біз күтпеген жағдайға, нәтижеге ұрындырып, оның маңызын жоққа шығарады"- деп көрсеткен болатын.

Табиғатты қорғау, қалпына келтіру мәселелерін ақылмен, білгірлікпен және ұтымды жолмен жүргізудің өзіміз үшін де, келесі ұрпақтар үшін де маңызы зор.

Ғылыми- техникалық жетістіктер қоршаған ортаны сақтауға, оның бүлінбеуін, ластанбауын қамтамасыз етуге толық мүмкіншілік береді. Мысалы:

1. Қалдықсыз немесе қалдығы аз технологияны іске қосу арқылы табиғат байлықтарын үнемдеуге, ортаның ластануын болдырмауға немесе азайтуға болады;

2. Айналымды немесе оңашаланған су жүйелерін өндіріске кеңінен енгізіп, су қорларын үнемдеуге, оның ластанбауын қамтамасыз етуге болады;

3. Ағаштар отырғызып, ормандарды қалпына келтіру арқылы ауадағы газдардың қалыптасқан тендестігін сақтауға, су қорларын молайтуға болады;

4. Дағдылы отын түрлері мен энергия қуаттарын қорлары таусылмайтын басқа энергия түрлерімен алмастыру арқылы пайдалы кендерді үнемдеуге, табиғаттың өзгеруіне жол бермеуге, ауадағы CO_2- ні азайтуға болады.

Аталған және олардан басқа да ғылым мен техника ұсынған әдістер, тәсілдер мен жолдар жеріміздің көркін, байлығын сақтауға көмегін тигізетіні анық. Тек соларды қолдануды меңгеріп, жаңа технологияны, техниканы, құрал-аспаптарды, жабдықтарды пайдалана білу керек.

Осы кезде орын алып отырған экологиядық сауатсыздық табиғаттың өсу заңдарын білмеу, олармен санаспау, тегін байлыққа немкетті қарау қоршаған ортаны бүгінгі ауыр жағдайға ұрындырды [2].

Адамзат тарихындағы экологиялық дағдарыстар, оның санының күрт төмендеуімен, мысалы, неолиттік революция болды. Қазіргі өркениет дағдарысының басты себебі - технократтық және әлеуметтік даму жолының тұйығы. Садақ пен томахавкадан бастап ғарыштық зымырандар мен заманауи "Томахавкаларға" дейінгі техникалық құрылғылардың дамуы табиғи ортаға және ресурстарды алып тастауға көбірек әсер ету есебінен болды. XX ғасырдағы технологиялардың қарқынды дамуы, халықтың өсуі (3,8 есеге дейін

6,2 млрд.), адамдардың қажеттіліктерінің психологиялық шектеусіз өсуі, сондай-ақ әлеуметтік-саяси факторлар (табиғи процестерге ауқымды араласу, соғыстар, қару-жарақ жарысы) адамзатты табиғи түрде планетаның азық-түлік және минералды ресурстарының сарқылуы (халықтың 1/3 бөлігі ауыз сумен қамтамасыз етілмеген; әлемдегі мұнай қоры 30-50 жылға, Ресейде-11 жылға қалды). Өнеркәсіптік қалдықтарды шамадан тыс өндіру табиғи ортаны уландырады.

Дағдарыстың басты себебі - адамзаттың экология заңдарынан белгілі биосфералық шекті деңгейден артық энергия өндіруі: жүйеаралық байланыстардағы энергия ағындарының 1-10% - дан жоғары өзгеруі олардың жойылуына әкеледі. Әлемдегі энергия өндірісі (көлік, металлургия, химия өнеркәсібін есептемегенде) БиоСфера - жоғары деңгейлі жүйе - тірі организмдер мен абиотикалық ортаның бірлігі арқылы энергия өндірудің 20% - нан асып түсті. Атмосферадағы парниктік газдар концентрациясының жоғарылауы емес, антропогендік энергияның орасан зор өндірісі термодинамикалық өзгерістердің және планета температурасының өсуінің себебі болып табылады!

Дағдарыстың жүйелік сипаты

Дағдарыстың барлық себептері қайтымсыз. Дағдарыстың дамуын жеделдету табиғи. Оның адамзат үшін рұқсаты сөзсіз құрбандыққа толы. Н.Н. Мұсеев былай деп жазды:"...планетада өмір сүру үшін күрес жаһандық апатқа қауіп төндіреді. Өркениеттердің техникалық және әскери күштерінің қазіргі өсуіндегі ресурстар үшін шиеленіскен күрес адамның жер бетінен жоғалып кетуіне әкелуі мүмкін" [3].

Экологиялық дағдарыс өркениетке айналады, өйткені ол әлеуметтік қайшылықтарды күшейтеді. "Адамзат қоғамы"жүйесінің дағдарыстық процестері дамуда:

- әлеуметтік-бай және аш елдер;
- өнеркәсіптік-тауарларды артық өндіру;
- қаржылық-доллардың артық өндірісі;
- ресурстық-жер үсті қорларының сарқылуы;
- діни-әлемдік діндердің қақтығысы;
- әдебиет шығармаларының, теле - радио хабарларының мәдени-адамгершілікке қарсы сипаты;
- мемлекеттік-этникалық;
- әскери-саяси - қарудың жойылуы және геосаяси қайшылықтар.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. З.М. Молдахметова,А.М. Ғазалиев, С.Д. Фазылов. Оқу әдістемелік құрал Экология негіздері Қарағанды 2002ж.
2. К. Бозтаев, Семей полигоны “Қайнар қасіреті” Алматы “ Қазақстан” 1997ж
3. Мереке Құлкенов. Арал тағдыры Алматы “ Қазақстан” 1998ж

ОӘЖ 372.857

ОҚЫТУДЫҢ ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН БИОЛОГИЯ САБАҒЫНДА ПАЙДАЛАНУ АРҚЫЛЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ҚҰЗІРЕТТІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Бакирбаева Н.М., Тәңірберген А.А., Абдукадиров О.А., Есеркепова З.А.
«Мирас»университеті, Шымкент қ., Қазақстан

В статье рассматривается эффективность формирования компетенций учащихся при использовании новых технологий обучения на уроках биологии.

The article examines the effectiveness of the formation of students' competencies when using new learning technologies in biology lessons.

Қазіргі кезде шығармашылықпен жұмыс істейтін биология мамандарының тынымсыз ізденуі нәтижесінде оқу тәрбие жұмысының сапасының тиімділігін арттырудың жаңа технологиялары өмірге келуде.

Егеменді елімізде жүзеге асырылып жатқан ілгерілеу саясаты қоғам өмірінің барлық саласына түбегейлі өзгерістер енгізуде. Қазіргі таңда қойылып отырған күрделі мәселелердің ішінде, білім беруді әлемдік деңгейге жеткізу үлкен орын алады.

Қазіргі таңда қоғам алдына қойылып отырған басты міндеттердің ең бір өзектісі - бүкіл әлем жүйесін түбегейлі жаңартып, дүниежүзілік деңгейге сәйкес келетін, жастарға сапалы білім беруге жағдай жасайтын және олардың үйлесімді дамуына, жеке бастың тұлға ретінде қалыптасуына бағытталған жаңа үлгідегі мектеп құрылды. Білім беру орындарының үйлесімді дайындығын, әрбір мұғалімнің өз ісін қайта қарауды, білімнің теориялық және әдістемелік тұстарын жетілдіруді талап ететін мәселе. Оқушылар активтілігін тудыратын жаңа технологияларды, әдістемелерді, көмекші құралдарды яғни, оқу-әдістемелік кешендерді өз дәрежесінде дайындау мүмкіндігі туады.

Білімнің жаңа мазмұнымен байланысқан, әлеуметтік өмірге бейімделген, бәсекеге қабілетті жаңа ұрпақ өсіріп, дамытып, жетілдіретін мектеп болуға тиіс. Мұндай өнімді және нәтижелі, сапалы білім беретін мектеп бүгінгі күнде практикалық мектеп реформасын қажет етеді. Қазіргі уақытта мектеп реформасына көптеген бір жақты өзгерістер енгізіліп, мектеп ісінің ішкі-сыртқы жүйесі түгелімен өзгеріп келе жатқаны белгілі.

Оқушылар үшін практикалық жұмыстың маңызы зор. Өз еңбегімен ізденіп қараған болса, ол оқушының жадында көп уақыт сақталады. Егер әрбір оқушы сабақта белсенді ой әрекетіне қосылса, күші жететін қиыншылықтарды жеңу қажеттілігі алдында тұрса, қорытынды мен жалпылау жасауға, әр түрлі сұрақтарға жауаптарды өздігінен табуға ұмтылса, танымдық белсенділігін қалыптастыру мүмкін болады.

Практикалық жұмыс - арнайы бөлінген уақыт ішінде оқытушының көмегінсіз орындалатын жұмыс. Практикалық жұмысты ұйымдастыруда мына жағдайларды ескеруіміз керек:

- Практикалық жұмыстың мақсаты мен мазмұнын анықтау.
- Практикалық жұмысты ұйымдастыру жоспарын жасау.

- Оқушының жұмыстарына бағыт беру.

Мемлекет басшысы Н.Назарбаевтың Қазақстан халқына жолдауы. 2017 жылғы 31 қаңтар «Қазақстанның үшінші жаңғыруы: жаһандық бәсекеге қабілеттілік» жүзеге асыру мақсатында Білім сапасын көтеру, бәсекелестіке қабілетті мамандардың сапалылығын көтеру. Оқушының практикалық жұмысы білік пен дағды қалыптастырудың ең тиімді жолы. Оқушылар практикалық жұмысқа төселе келе, қазіргі өмір талабына сай өз қабілеттерін ашып, мүмкіншіліктерін кеңейте алады. Оқытушы өз ісіне қоғам талап етіп отырған нәтижелерге қол жеткізіп отыр ма деген мәселе тұрғысынан қарастырады. Біреулер нәтиже ретінде оқушылардың білімдерінің стандартқа сай болуын алса, енді біреулер олардың қарым- қабілетін дамытуды алады, ал кейбіреулері оқушылардың өмірге дайындығын басты назарда ұстайды, ал оқыту нәтижесі біз үшін оқушының психологиялық функцияларын жетіліп, өзінің педагогикалық әрекеті арқылы алған білімдерін өз өмірлік мәселелерін шешуге қолдана алуы.

Оқытушы өз кәсібінің шекарасынан шыға алуы, сол арқылы өз тәжірибесін, еңбегін өзгерте алуы жатқызылады. Шығармашыл оқытушы үшін біреудің тәжірибесін қайталағаннан гөрі өз жаңалықтарын, білгендері мен түйгендерін басқаларға ұсына алуының, шығармашылық бағыттылықтың болуының мәні зор.

Қазіргі кезде қоғамымызда болып жатқан түбірлі өзгерістерге байланысты білім жүйесіне және оның мазмұны мен оқыту технологиясына да көптеген жаңалықтар енуде. Білімді тәжірибе арқылы білімді дамыта түсу қажет. Теориялық білімді ғылыми практикалық жұмыстарды ұштастыру. Қазақстанның әлемдегі бәсекеге барынша қабілетті 30 елдің қатарына кіру стратегиясын жүзеге асыру үшін қазіргі қоғамға шығармашылық қабілеті бар, талантты, іскер мамандар қажет. Ал бүгінгі оқушы ертең осы стратегияны жүзеге асыратын болашақ маман. Сондықтан да шетел тілін білу өмірдің өзекті мәселесіне айналды. Өскелең ұрпақты шетел тіліне оқытуда әр түрлі әдістерді түрлендіре, күрделендіре түсу қажеттілігі туындап отыр. Практикалық оқыту дегеніміз оқытушы мен оқушы арасында қарым-қатынасты қалыптастыратын шығармашылық оқыту.Болонья процесі ауқымында оқу *нәтижелері* жоғары мектептің негізгі қызметі болып танылады.

Әрбір оқытушыға білім алушыларды ынталандыратын оқыту әдістемелерін қолдануды міндеттейді, өйткені бүгінгі заманауи оқу процесі бұрынғыдай «үйрету», «оқыту», «беру» бұйрықты ықпалды білдіретін етістіктерден құралмай, «ұйымдастыру», «жағдай жасау», «бағыт-бағдар беру», «басқару» сияқты ұғымдардан тұрады.

«Оқыту үдерісіне заманауи әдістеме мен технологияны енгізу, педагогикалық құрамның сапасын арттыру, біліктілікті растайтын тәуелсіз жүйені құру, жастар үшін білімге қолжетімділік аясын кеңейту қажет делінген. Сонымен қатар білім тек білім беріп қана қоймай, сондай-ақ алған білімін әлеуметтік бейімделу үдерісінде пайдалануға икемделуі керек» - деп

көрсеткен.Білім мен кәсіби машық – заманауи білім беру, кадрларды даярлау мен қайта даярлау жүйесінің негізгі бағдарлары:

1. Білім беру саласындағы жұмыстың басымдықтары

1.1. «Оқушыпан» бағдарламасын 2020 жылға дейін ұзарту

1.2. Инженерлік білім беру жүйесін дамыту

1.3. Білім беру саласындағы әлеуметтік жауапкершілік жүйесін дамыту

1.4. Білім беру әдістемелерін жаңғырту

2. Инновациялық зерттеулерді дамытудың жаңа саясаты

2.1. Технологиялартрансферті

2.2. Ғылым мен бизнестіңкооперациясы

2.3. Перспективалыұлттықкластерлердіқалыптастыратынжолкартасы

3. Жастарға үндеу

Тәуелсіз мемлекеттің білімі мен ғылымының дамуы үшін дүниежүзілік білім кеңістігіне ену бүгінгі күннің басты міндеті. Қазақстанға әлемдік қауымдастықтың толыққанды мүшесі болу үшін білім жүйесінің жаңа үлгісін жасау қажет.

Бүгінгі таңда оқушыларға пәнді тиімді ұғындырудың бірі – жаңа технология негіздері болып табылады. Оқыту технологиясын төменде көрсетілген алгоритм бойынша іске асыруды көздейді. Биологияны оқытудың практикалық жүйесі – оқушыға өз бетінше, шығармашылық негізде ізденіп, сапалы білім алуға, әр тақырыпқа жан-жақты талдау жасап оқуға мүмкіндік беретін әдістерді меңгеру [1]. Бұл жүйенің бұрыңғы дәстүрлі жүйеден басты ерекшелігі – мемлекеттік стандарт талаптарына сай жоғары деңгейдегі білімді оқушы, өз активтігі арқылы білімді меңгеру. Ертеңгі күннің бүгінгі күннен асып түсуіне ықпал етіп, адамзат қоғамын алға қарай жетелеуші құдіретті күш тек білімге ғана тіреледі.

Кесте -1. Пәндерді оқытуда практикалық дағды қалыптастыруда қойылатын талаптарды пайдалану

№	Қойылатын талапар	Инновациялық технологияларды пайдалану
1	Білім беру жүйесінің мазмұнын аша білу	Білім беру жүйесіндегі инновациялық технологиялардың теориялық негіздері
2	Инновациялық технологияның ерекшеліктерін меңгеру	Білім беру жүйесіндегі инновациялық технологиялар. Педагогикалық шеберлік, озық іс-тәжірибе, жаңашыл мұғалімдер әдістері туралы ұғымдар
3	Инновациялық педагогикалық технологиялардың әдістерін	Инновациялық технологиялар классификациясы
4	Оқу-тәрбие үрдісінде жаңа педагогикалық технологияны ендіру жолдары	Оқытудағы ақпараттық технологиялар. Озық тәжірибені зерттеу, жинақтау, тарату, насихаттау әдістері
5	Жаңа идеяны іздеу	Жаңаинновациялықтехнологиялардыңнегізгіпринциптері
6	Жаңалықтарды ұйымдастыру	Инновациялықтехнологияныңтүрлері

7	Жаңалықтарды ендіру кезеңдерін жан-жақты ашып көрсету	Білімберудіізгілендіру технологиясы
8	Озық іс-тәжірибені үйрену	Саралап-деңгейлеп дамыта оқытутехнологиясы
9	Оқыту тәсілдерін анықтау, ерекшеліктерін ашып көрсету	Дербес оқытутехнологиясы
10	Білімнің мазмұнын ашу	Білімберудіізгілендірутехнологиясы
11	Озық іс-тәжірибені зерттеу	Саралап-деңгейлепоқытутехнологиясы
12	Озық іс-тәжірибені тарату, насихаттау жолдарын меңгеру	Оқу-тәрбие үдерісінде инновациялық технологияны ендіру жолдары
13	Оқу-тәрбие барысын байланыстыру	Оқу-тәрбие үдерісінде педагогикалық технологияны ендіру кезеңдері
14		Инновациялық технологиялардың нәтижесіне әсер ететін сыртқы және ішкі факторлар
15	Білімді бағалау жүйелерін дамыту	Оқу-тәрбие үдерісінде инновациялық технологияны ендіру жолдары: ұйымдастыру, таңдау, құрастыру, түзету, бағалау
	Оқуды ізгілендіру тапсырмаларын қою	Педагогикалық озық іс-тәжірибені үйрену, зерттеу, тарату, насихаттау жолдары

XXI ғасырда Қазақстанның білім беру жүйесінде жалпы және орта білім беру жүйесінің енгізілуі уақыт талабы болып отыр. Мектепте оқытуға көшу Қазақстандық білім беру реформасының стратегиялық міндеттерін ойдағыдай шешуге мүмкіндік береді, шығармашылықпен дамыған жеке тұлғаны қалыптастыруға бағытталған жаңа үлгіні жасауды, «Жалпыға арналған білімнен», «Білім әркімге өмір бойы» үлгісіне сапалы түрде көшуді және әлемдік білім беру кеңістігіне жедел енуді қамтамасыз етеді. Сондықтан, білім берудің жаңа ізгілік бағыттары, мазмұны мен міндеттері, әдіс – тәсілдері іздестіріліп, оқушыны дүниені тұтастықта қабылдауы арқылы практикалық дамыту жолдарын зерделеу – басты мәселелердің бірі [2,3].

Білім берудің практикалық ерекшелігі дегеніміз - ол тұлғаның жан – жақты дамуына жағдай жасай отырып, оның денсаулығын нығайту мен өзінің қоғамдағы орны мен рөлін, кәсіби қызығушылығы мен бағыттылығын еркінше таңдау, әрі меңгеру болып табылады. Білім беру жүйесінің басты басымдылықтарын педагогика ғылымдарының докторы, профессор Б.А.Әлмұхамбетов төмендегідей талдап көрсеткен:

1. білім мазмұнының тұлғаға бағытталуы;
2. білімді ізгілендіру;
3. әдіснамалық құрамның іргелілігін қамтамасыз ету;
4. оқу жүктемесінің көлемін оңтайландыру;
5. оқушылардың денсаулығын сақтаудағы басымдықтар.

«Инновациялық технологияны оқу үдерісіне ендіру жолдары» атты үшінші бөлімде озық іс-тәжірибені үйрену, зерттеу, насихаттау, тарату

жолдары қарастырылады. «Педагогикалық пәндерді оқытуда инновациялық технологияларды қолдану» арнайы курс мазмұны 1 кестетеде бейнеленген.

Білім беруде кәсіби құзырлы маман иесіне жеткен деп мамандығы бойынша өз пәнін жетік білетін, оқушының шығармашылығы мен дарындылығының дамуына жағдай жасай алатын, тұлғалық- ізгілілік бағыттылығы жоғары, педагогикалық шеберлік пен өзінің іс- қимылын жүйелілікпен атқаруға қабілетті, оқытудың жаңа технологияларын толық меңгерген және білімдік мониторинг негізінде ақпараттарды тауып, оларды таңдап сараптай алатын, отандық және шетелдік тәжірибелерді шығармашылықпен қолдана білетін кәсіби маман.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1.Ж.А.Қараев т.б. «Оқулықтар, оқу-әдістемелік кешенінің құрамы мен оқу бағддарламаларын әзірлеуге және сараптауға қойылатын дидактикалық талаптар» Алматы.: РБК, 1998.

2.Әлімов А.Қ. ЖОО-да оқытудың практикалық әдістемесін қолдану. Алматы, 2011.

3.Суворова Н. Интерактивное обучение: Новые подходы М., 2005.

ОӘЖ 613. 95

БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ДЕНСАУЛЫҚ ЖАҒДАЙЫ

Бестай Г.М., Еримбет А.Б., Сағынтай С.Н., Калдарова М.К.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

В этой статье представлены данные о состоянии здоровья детей и подростков , симптомах их заболевания, формировании общего иммунитета.

This article presents data on the health status of children and adolescents, the symptoms of their disease, the formation of general immunity.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДСҰ) анықтамасына сәйкес, денсаулық - бұл ауру мен физикалық ақаулардың болмауы ғана емес, толық физикалық, психикалық және әлеуметтік әл-ауқат жағдайы. Үлкен медициналық энциклопедияда келесі ұғым берілген: «Денсаулық - бұл барлық органдар мен жүйелердің функциялары сыртқы ортамен тепе-тең болған және ешқандай ауыр өзгерістер болмаған кезде адам ағзасының жағдайы».

Адам денсаулығы факторлардың төрт тобына байланысты:

- ✓ тұқым қуалаушылық, яғни тұқым қуалайтын ауруларға бейімділік;
- ✓ әлеуметтік орта және ондағы өмір салты;
- ✓ экологиялық және табиғи-климаттық жағдайлар;
- ✓ жасқа байланысты өзгерістер.

Жоғарыда айтылғандай, адам денсаулығына әсер ететін барлық факторларды зерттеу Валеология пәні болып табылады. Экологиялық, климаттық және әлеуметтік жағдайлар сыртқы әсерлерге, ал тұқым қуалаушылық пен жасқа байланысты өзгерістер ішкі әсерлерге жатады.

Денсаулық белгілері:

✓ зақымдаушы факторлардың әсеріне төзімділік;

✓ орташа статистикалық норма шегіндегі өсу және даму көрсеткіштері;

✓ орташа статистикалық норма шегіндегі ағзаның функционалдық жағдайы;

✓ ағзаның резервтік мүмкіндіктерінің болуы;

✓ қандай да бір аурулардың немесе даму ақауларының болмауы;

✓ моральдық-ерік және құндылыққа негізделген көзқарастардың жоғары деңгейі.

Адамның дамуы өте күрделі процесс. Ол кез-келген тірі және өсіп келе жатқан организм сияқты адамға тән сыртқы әсерлердің де, ішкі күштердің де әсерінен болады[1].

Ауру белгілі бір белгілермен немесе белгілермен бірге адам ағзасының қалыпты жұмысының бұзылуымен көрінеді.

Ажыратыңыз: соматикалық, шекаралық, жұқпалы аурулар.

Соматикалық аурулар. «Кома» сөзінен — баланың өзіне ғана қатысты жеке органдардың немесе жүйелердің қызметін бұзумен бірге жүретін дене. Бұл физиологиялық жүйелердің аурулары болуы мүмкін: жүйке жүйесі, анализаторлар, эндокриндік бездер, тірек-қимыл жүйесі және т.б. бұған аллергиялық аурулардың, жарақаттар мен жазатайым оқиғалардың үлкен тобы кіреді. Ауру баладан сау балаға аурудың бұл тобы берілмейді.

Шекаралық аурулар. Олар жеке органдардың ауруына әкелетін микробтан туындайды, бірақ бұл ауруды сау балаға бермейді (тонзиллит, ревматизм, жүрек ауруы және эпидеменингит, эпидпаротит, эпидгепатит, полиомелитті қоспағанда, т – мен аяқталатын көптеген аурулар (ренит, гастрит, колит, неврит және т.б.).

Жұқпалы аурулар. Олар қоздырғыштың болуымен сипатталады-баланың ауруына әкелетін патогендік микроорганизм. Жұқпалы аурулардың жалпы белгілері-қоздырғыштарды науқастан сау адамға беру мүмкіндігі. Инфекция көзі ауру немесе қалпына келетін адамдар болуы мүмкін, олар әлі де микробтарды, сондай - ақ сау бактерио-және вирус тасымалдаушыларын шығарады.

Инфекцияның таралу жолдары. Инфекцияның берілу әдістері мыналарды ажыратады:

Ауа тамшылары-бұл микробтардың инфекция көзінен ауа арқылы және тыныс алу мен жөтел кезінде тамшылармен (спреймен) берілуі.

Инъекциялық-бұл инфекцияның қан арқылы таралуы.

Келесі жол-жәндіктердің, кеміргіштердің немесе жануарлардың шағуы арқылы таралуы.

Жұқпалы аурудың әр қоздырғышы ағзаға белгілі бір жер арқылы енеді. Бұл орын алды атауы кіре беріс қақпа инфекция.

Инфекцияның кіру қақпасы:

✓ мұрын және тыныс алу жолдарының шырышты қабаттары;

✓ зақымдалған тері;

✓ асқазан-ішек жолы;

- ✓ жыныс органдары.

Жасырын (инкубациялық), бірнеше сағаттан бірнеше айға дейін созылады. Бұл кезең келесі кезеңмен ауыстырылады-пробромальды кезең - бұл негізінен катаральды құбылыстармен бірге жүреді (дене температурасының жоғарылауы, әлсіздік сезімі, бас ауруы, тәбеттің төмендеуі, мұрынның ағуы және т. б.)

Келесі кезең-аурудың биіктігі, осы ауруға тән белгілер немесе белгілердің пайда болуымен бірге жүреді.

Соңғы кезең-аурудың нәтижесі:

- ✓ сауығу;
- ✓ ажалды (қайтыс болуы);
- ✓ асқыну;
- ✓ созылмалы түрге өту;
- ✓ рецидив.

Белгілі бір қоздырғыштардың адам ағзасына енуі барлық адамдарда ауруды тудырмайды. Адамда инфекцияның дамуына кедергі келтіретін факторлар мен механизмдер бар. Қорғаныс факторлары ерекше емес және нақты болып бөлінеді.

Спецификалық емес факторларға тері мен шырышты қабаттар жатады, олар бөтен денелерді ұстап тұратын және оларды дененің ішкі ортасына жібермейтін тосқауыл болып табылады. Ерекше емес факторларға жейтін жасушалар-фагоциттер жатады. Жалпы қорғаныс факторлары инфекция қоздырғыштарына айқын селективті (нақты) әсер етпейді[2].

Иммундық процесс – ағзаның тітіркенудің белгілі бір түріне, бөтен агент-антигеннің шабуылына реакциясы. Денені антигендер мен олардың токсиндерінің шабуылынан қорғап, қан арнайы ақуыз денелерін шығарады-антиденелер мен антитоксиндер, олар микробтар мен олардың токсиндерін бейтараптандырады, олармен әр түрлі реакцияға түседі.

Жалпы иммунитет аурудың алдын алуға бағытталған барлық органдар мен жүйелердің кешенді өзара әрекеттесуімен қамтамасыз етіледі, бұл негізінен жүйке, жүрек-тамыр және лимфа жүйелерінің қызметімен қамтамасыз етіледі.

Жалпы иммунитетті қалыптастыру үшін шынығу, дене шынықтыру және спортпен шұғылдану, күн тәртібін сақтау, салауатты өмір салтын ұстану қажет.

Нақты иммунитет микробтармен немесе олардың токсиндерімен күресуге қабілетті қандағы жоғары белсенді биологиялық заттардың пайда болуы нәтижесінде нақты жұқпалы ауруларға қарсы қалыптасады.

Ерекше иммунитет туа біткен иммунитетке бөлінеді.

Туа біткен анадан, қан арқылы, ана сүтімен беріледі.

Алынған иммунитет аурудан кейін немесе вакцинация нәтижесінде пайда болады. Табиғи иммунитетті ағзаның өзі жасайды.

Жасанды иммунитет әлсіреген қоздырғыштарды немесе белгілі бір аурудың токсиндерін енгізу нәтижесінде пайда болады. Осылайша әлсіреген қоздырғыштар мен олардың улары оларға қарсы тиісті қорғаныш заттардың (антиденелер мен антитоксиндер) пайда болуына әкеледі. Бұл жағдайда

организм белгілі бір ауруға қарсы иммунитетті құруға белсенді қатысады. Жасанды иммунитеттің мысалы профилактикалық егулер болып табылады[3].

Пассивті иммунитет ауру адамдар мен жануарлардың қан сарысуын, яғни бөтен адамдар мен дайын антиденелерді енгізу нәтижесінде пайда болады).

Уақытша тұрақсыз иммунитет басқаның дайын антиденелерін енгізу нәтижесінде пайда болады, ал тұрақты өмір бойы ауру берілгеннен кейін немесе Қазақстанда жұмыс істейтін егулер күнтізбесіне сәйкес жасалған егулерден кейін пайда болады.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: Учебное пособие для вузов / Дальневосточный федеральный университет, Школа педагогики; Авторы: Е.П. Якимович, В.В. Немцова, Д.А. Ключников. – Электрон. дан. – Владивосток: Дальневосточный федеральный университет, 2018. – ISBN 978-5-7444-4290-3

2. Сулейменова М.Т., Мықтыбекова М.М., Тайлиева А.Қ. «Адам анатомиясы», 2022.-121б.

3. Қалкенова Б. Адам анатомиясы, жас ерекшелігіне қатысты физиология және гигиена: Оқу құралы / Б. Қалкенова. - Астана: Фолиант, 2015. - 344 б. ISBN 978-601., 340 с.

УДК: 612. 1

КРОВАВАЯ ИСТОРИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Ғалымжанұлы Н., Калдар Б.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін: Мақалада қан топтары туралы қызықты мәліметтер мен қан құюдың көне дәуірдегі тарихы және қазіргі кездегі жетістіктері қарастырылған .Сонымен бірге дүние жүзінде өте сирек кездесетін қанның түрі «Алтын қан» туралы ақпарат берілген.

Summary: The article discusses interesting information about blood groups and the history of blood transfusion in ancient times and achievements today .At the same time, information is provided about the "Golden Blood", a very rare type of blood in the world.

Представьте вы получили супер способность, теперь вы можете помочь почти каждому человеку на планете Земля , но при этом не можете покинуть свой родной город и рискуете погибнуть. Странно, все это несправедливо. Томас из Швейцарии родился с такой способностью в детстве родители не пускали его в летний лагерь или даже просто погулять в лесу, а сейчас он старается оградить себя от любых травм и посещает только те места где есть нормальная медицина. Все дело в его крови она настолько редкая как гроза зимой и встречается всего у одного человека из 200 миллионов. Это дар или проклятье? В древности если бы у вас обнаружили особую кровь вас посчитали бы колдуном и сожгли. Мы до сих пор боимся крови и приписываем ей магические свойства. Это история о том, как наука тесно сплелась с мифами. Я

расскажу вам как наш интерес к крови питал безумные заблуждения и великие открытия.

А сейчас вы узнаете в чьих жилах течет золотая кровь? Что скажет группа крови о вашем характере? Можно ли заменить кровь на синтетику? Почему животные не могут стать донором для человека? Как выжит без единой капли крови?

Да наши далекие предки мало что знали о крови ,она для них было чем-то запретным, ведь они видели ее у дам при родах или при ранениях, то есть тогда-когда вопрос стоял о новой жизни либо о смерти. Поэтому в крови видели двуликость природы. Греки изображали «Медузу Гаргону» существом у которой кровь из правой половины тела исцеляла, а из левой - приносила смерть. А их братья по античности римляне считали нормальным испить из раны только что убитого гладиатора чтобы забрать его жизненные силы. Людвик и Папа Римский святой человек пил кровь хотя античный врач Гален еще во втором веке сказал, что в крови нет ничего священного и ее можно использовать в нормальной медицине. И сейчас вы такие ну вот хотя бы один разумный человек оказался да, но не спешите с выводами. Гален решил, что нашими чувствами и поступками управляет не мозг, а четыре главных жидкости. Кровь, слизь и желчи двух цветов. Какой из них у вас больше так вы себя и ведете. Чем больше крови тем человек бодрее и позитивнее, но избыток крови по его мнению тоже ведет к болезням и да теперь вы наконец понимаете, что это тоже однозначно мракобесие никак иначе. Но из-за него появился способ лечить все болезни на протяжении полторы тысячи лет. Кровопускание в любой непонятной ситуации помогает . Мучает головная боль? Пожалуйста,надрежь вену между бровями и все, мучает боль в груди тогда вену под языком. Как вы думаете кого звали на эти процедуры? Думаете лекаря наверное? Ничего подобного.

Парикмахеров. Но почему именно парикмахеры? Потому что монахом церковь запретила это делать, а парикмахеры сказали: мы можем, у нас есть ножи идемте к нам. Инструменты для кровопускания выглядели так будто ими пытать можно. Именно из-за них умер первый президент США Джордж Вашингтон. При лечении больного горла из него выпустили больше половины всей крови. Вы знаете, откуда берется кровь? Внутри костей и стволовых клеток костный мозг лепит любые запчасти для крови. Лейкоциты, эритроциты и тромбоциты в зависимости от того что требуется организму. В среднем у нас 5 литров крови, и если потерять хотя бы пол литра, то давление в нашем теле серьезно упадет. Напомню, что жидкая часть крови, это раствор соли белков и питательных веществ. Так что ее можно называть бульоном, но по-научному называется плазма. И в ней плавают клетки с разной-профессией:

1) красные клетки эритроциты дальнобойщики возит кислород и углекислый газ

2) белые лейкоциты, полиция уничтожает чужаков

3) мелкие тромбоциты ремонтники затыкают собой поврежденные сосуды

Все эти клетки рождаются с разными белками или сахарками на поверхности Антигены. А вот они:

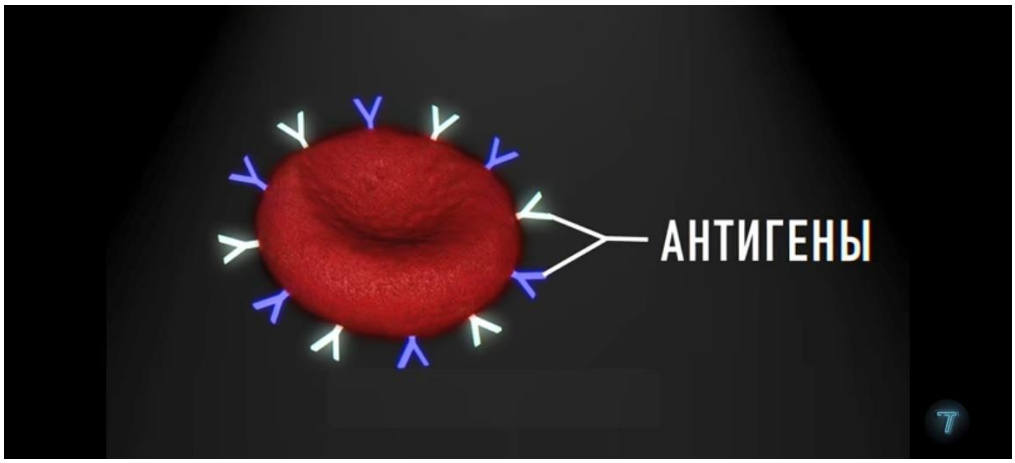


Рисунок-1. Антигены на поверхности эритроцитов.

Например, на эритроцитах. Но зачем они нужны? эти антигены. Представьте что организм это город или вокзал. Ну пусть будет вокзал да, где бегают разные клетки свои чужие микробы не важно. Все подряд, а полиция лейкоциты, которая проверяет у них антигены. Антигены они как особые приметы, по которым сразу видно, что это кто-то не свои кто-то не местный зашел и иммунитет начинает против него спецоперацию. У красных клеток больше 300 антиген, но лейкоциты внимательнее всего проверяют два типа: А и В. Не понятно да? Смотрите у разных людей могут быть разные сочетания. Если есть только антиген А это называют 2 группой крови. Если один антиген В третья группа. А если есть сразу А и В антигены сразу 4 группа. А если не одного, то это 1 группа. Почему это так важно? Потому что клетки вашего иммунитета самая настоящие расисты и просто ненавидят, когда в кровь вливают что-то чужое. Поэтому с рождения они разбросали ловушки против чужих антиген-антитела. Антитела и антигены это как две половинки липучки 1 с крючками и другая с петлями. Для каждого антигена есть только один вид антител с которыми они могут склеиться. Для антигена А есть антитела под названием анти-А, а для антигена В анти-В. Примерно вот так они стыкуются, каких букв нет на ваших клетках внутри вашего организма против тех у вас есть ловушки антитела.

Принцип простой если ты не похож на нас мы тебя атакуем. Если у вас на клетках только антиген А значит ваша кровь не любит антиген В и в ней плавают анти В и наоборот если антиген-В, то рядом плавают анти-А. А вот кровь с антигенами А и Б нормально примет любую группу. Она знакома из А из В поэтому в ней нет антител против других групп. А кровь совсем без антигенов А и В, атакуют любую группу кроме своей. Если влить человеку кровь с неподходящими антигенами, эритроциты начнут массово склеиваться этими липучками превращая кровь в желе и закупоривая сосуды. За этим может последовать смерть или в лучшем случае отказ, например-почек. В общем это как влить в бензиновую машину дизель или солярку. Помимо этих антигенов

есть еще и резус-фактор. Он у вас положительный или отрицательный. Это тоже антиген под кодовым именем D. И этот антиген работает чуть иначе если у вас его нет то вы резус отрицательный и у вас нет антител к нему но они могут появиться если в ваш организм влить резус положительную кровь. На первый раз организм простит и просто запомнит чужаков. А при втором переливание иммунитет всех их склеит ценой вашей жизни. В итоге получается вот такой закон совместимости:

Получатель \ Донор	I-	I+	II-	II+	III-	III+	IV-	IV+
I-	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
I+	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗
II-	✓	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗
II+	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗
III-	✓	✗	✗	✗	✓	✗	✗	✗
III+	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✗	✗
IV-	✓	✗	✓	✗	✓	✗	✓	✗
IV+	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Рисунок-2. Закон совместимости групп крови

4 положительный может принять любую группу крови но донором может статьтолько для самой себя а первая отрицательная это универсальный донор но принять может только такую же первую отрицательно. Но есть одна проблема чем дольше ученые разбирали кровь на молекулы тем больше они находили групп крови. Групп крови оказалось не 8 их на самом деле тысячи. Столько разных комбинаций могут получиться из трёхсот антигенов. Даже резус-факторов оказалось не 1 а 60. Поэтому каждая больница хотела бы заполучить себе пару пакетиков крови которых подходило бы просто ко всем. Было бы универсальный, и ее называют, золотая кровь. Да такая есть, и оно очень редкая. В ней нет ни одного из 60 резус факторов которые могли бы вызвать несовместимость при переливании. На нашей планете золотой крови нашлось всего 43 человека. В их числе Томас о которым я говорил в начале. Такую группу крови можно перелить людям самыми редкими группами. Но для самих носителей золотой крови это проклятие, потому что им подойдёт кровь только таких же людей с золотой кровью либо своя припасенный на черный день. Но почему так сложно все. Например в Японии группа крови стали как знаки зодиака и японцы верят что группа крови влияет на характер. Да люди с первой группой амбициозные но грубоватые, люди со второй осторожны и перфекционисты, 3 группы страстные и безответственные, 4 люди рациональные но нерешительные. А теперь давайте я вам расскажу про универсальную кровь. Что если сделать кровь искусственно и подходящую для всех типов людей. Задача облегчает то что искусственный кровь не должна быть похожа на настоящую сто процентов то ее главная задача для спасения

жизни восполнить объем чтобы поддерживать давление в сосудах и переносить много кислорода. Хорошо как восполнить объем? Можно залить например вместо крови водичку с солью. Да это называется физраствором. А можно кокос? Кокосовую водичку? Во времена второй мировой были случаи когда вливали кокосовую воду такой дикий способ подходит только на самый крайний случай из-за того что кокосовая вода стерильна.

Если дело происходит в тропиках такое где на тысячи километров ни одной больницы одни только помимо тогда можно перелить кокосовую воду вместо крови. Сегодня врачи считают это дикостью так что давайте вернемся к нормальной науке. Хорошо мы восполнили объем физраствором но как заменитель будет переносить кислород? У нас же есть задача переносить еще и кислород физраствор туда много газов не за качаешь это просто вода и соль. В нашей крови кислород переносит гемоглобин что-то доделывет и что то добавляет. Это благодаря ему ваша кровь красная ведь в гемоглобине и есть железо оно делает вас похожими на марс, железо в его грунте очень давно соединены с кислородом и покраснела, кровь тоже становится ярко-красный когда гемоглобин соединяется со свеженьким кислородом. Но укол чистого гемоглобина вызывает отравление и сердечный приступ и для того чтобы приготовить заменитель крови люди опять хитрят. Достают молекулы гемоглобина из просрочены донорской крови и внимание, заворачивают молекулы в защитную оболочку полимеров. Хитрая оболочка пропускает газы и насыщает кровь кислородом но не выпускает наружу чистый гемоглобин. Это как силикагель и забавных коробок прячут в пакетике воздух проходит а гель нет, в итоге все счастливы и никаких сердечных приступов, такие клетки киборги можно хранить и в виде порошка при комнатной температуре в баночке . Для чего все это? Сейчас расскажу, представьте вы на поле боя и ваш товарищ ранен от гранаты дико теряет кровь медиков нету но спасать товарища как-то надо. Вы берете этот порошок разводите его как юпи и все, можно вливать в вену. Есть еще и третий вариант. Самый футуристичный. Советский перфторан. Полная синтетика он похож на жидкое мыло его капельки специально сделали супер мелкими, чтобы они протиснулись в каждый капилляр, такой состав может впитать в 50 раз больше кислорода чем физраствор. Перфторана долгие часы поддерживает жизнь в сердце даже вне тела сердце бьется отдельно от тела и мозга. Да это называется водители ритма, особый участок сердца, которые генерируют толчки, он находится внутри сердечка. У вас, у меня мозг лишь как бы указывает сердцу как биться медленнее или быстрее.

Давайте сердцу кислород через кровь или заменители она проработает без тела несколько часов а если еще и питательные вещества подмешивать она будет биться ещё дольше. Да постоянные эксперименты с кровью привели нас к заменителям крови. Но вот таких разработок всегда есть одно но на данный момент искусственная кровь не умеет сворачиваться и будет постоянно вытекать из ранки. То есть никакой корочки вы не увидите кровь оказалось сложнее чем мы себе представляли ранее. Они вообще-то если быть точнее

кровь самая сложная жидкость в организме там десятки видов клеток гормон антитела просто полная смесь. Но вот что интересно иногда человек может выжить вообще без капли крови и это даже может спасти ему жизнь. Когда тяжело раненный попадает в клинику и до смерти остаются считанные минуты и нет времени провести операцию можно погрузить раненого в анабиоз, тогда сердце перестает биться мозг засыпает а все процессы в клетках останавливаются. В университете Мэриленда придумали полностью заменять кровь пациента холодным солевым раствором остужая тело изнутри до плюс 10 градусов, тогда у врачей появляется два лишних часа столько времени дает выиграть анабиоз к не более, чтобы как следует подлатать пострадавшего удалить пулю например или зашить артерию легкая поставить на место кости там если человек попал в страшное ДТП. Затем тело нагревается, кровь запускает внутри сердце перезапускается само собой или например от удара тока. Без такого охлаждения мозг умер бы через пять минут после остановки сердца. Я здесь вот подумал о чем, а что если они просто залить в человека холодную жидкость один раз а постоянное и обновлять подливаю холодненькую свеженькую. Тогда можно продержать в спячке человека долгие месяцы например погрузить человека в анабиоз пока не найдут или не изобретут подходящее лекарство. Тогда фразы его не успели спасти или не нашли подходящий крови уйдут в прошлое. Знаю звучит как фантазия но все самое крутое начинается с таких фантазий а еще это первый робкий шажок на пути к криогенному сну и долгим космическим путешествием.

Список использованной литературы:

1. Гематология и переливание крови [Текст]: респ. межвед. сб. Вып. 24. Болезни системы крови. Клиническая трансфузиология / отв. ред. П. М. Перехрестенко ; МЗ УССР. - Киев: Здоровья, 2014. - 122 с

2. Кассирский, И. А. Клиническая гематология / И.А. Кассирский, Г.А. Алексеев. - Москва: Гостехиздат, 2018. - 812 с

3. Жибурт Е.Б. Переливание крови: история и современность (к 100-летию переливания крови в России) М.: Национальный медико-хирургический центр имени Н.И. Пирогова, 2019.- 16 с

ОӘЖ 573.22 (075.8)

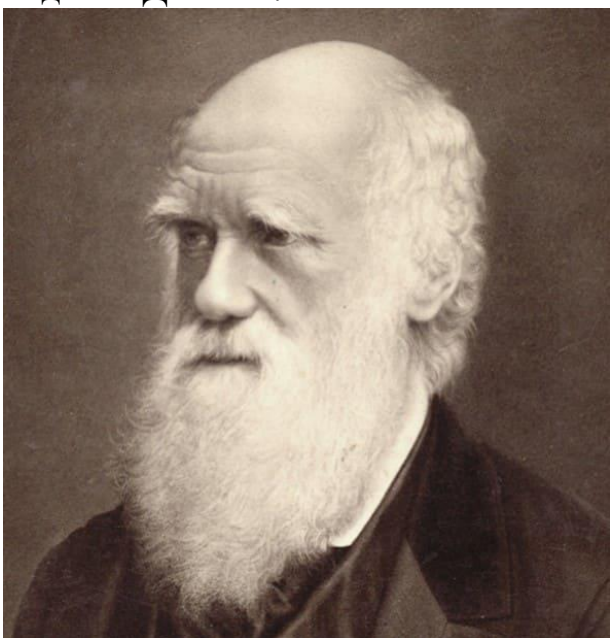
ҰЛЫ ҒАЛЫМ ЧАРЛЬЗ ДАРВИННІҢ ҒЫЛЫМДЫ ӨЗГЕРТКЕН ОЙЛАРЫ

Ғалымжанұлы Н., Әбдеш Г.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Резюме: В статье изложены жизнь и деятельность великого ученого Чарльза Дарвина, изменившие взгляды на науку . О кругосветном путешествий на корабле Бигль.

Summary: The article describes the life and work of the great scientist Charles Darwin, who changed views on science. About a trip around the world on the ship Beagle.

Ақ сақалды Чарльз Дарвин бізге биологияның кез келген сыныбының қабырғасынан үнемі қарап тұрды және бұл себепсіз емес. Біздің барлық тіршілік иелерінің дамуы туралы түсінігімізге қатты әсер еткен басқа жаратылыс танушыны табу қиын. Бірақ шынайы өмірде шаршаған қария кім болды? Зұлым ба? Мейірімді бе? Дана ма?



Сурет-1. Чарлз Роберт Дарвин (12 ақпан 1809 жыл – 19 сәуір 1882 жыл,)

Оның ойына Ғылыми әлемді өзгерткен идея қалай келді және оның өмірінде қызықты оқиғалар болды ма? Дарвин 40 жыл бойы үйден Лондоннан басқа жерге бармағанын ескерсек. Бүгінгі таңда ғалымдар арасында эволюция теориясын біржақты мойындағанына қарамастан, барлық қарапайым адамдар Дарвиннің идеяларын оңай қабылдауға дайын емес. Жақында жүргізілген сауалнамаларға сәйкес, американдықтардың 46 пайызы әлем "Библия"-да жазылғандай дәл жаратылған деп санайды. Ал Ресейде жағдай одан да нашар. Мен таба алған соңғы сауалнама бойынша, бізде эволюция теориясын халықтың 19 пайызы ғана қолдайды . Сонымен, біз Чарльз Дарвиннің кім екенін білеміз бе? Дарвин тіпті 150 жылдан кейін де түрлі сындарға ұшырап тіпті кейбір жандар шайтанмен теңестіреді. Дарвин 1809 жылы дүниеге келген және отбасында бесінші бала болған. Ол анасынан 8 жасында айырылды және анасының қандай ауырумен ауырғаны белгісіз, тіпті Дарвиннің әкесі Роберт дәрігер болғанына қарамастан диагноз қоя алмады. Анасының ауырып жүргенін біле тұра анасының соңғы айларында Дарвин анасымен сөйлеспеген. Дарвиннің анасы туралы өте бұлыңғыр естеліктер қалды, оның әкесі өмірінің соңына дейін әйелі туралы ешқашан айтқан емес. Бала кезінен Дарвинге ешнәрсе қажет емес еді, ол орта таптың бай отбасынан шыққан және бұл үшін әкесіне көп рахмет айту керек еді. Дарвиннің әкесі Роберт дәрігер болған, бірақ ол медицинаны жек көрді және қанды көргенде есінен танып қалатын. Ол ақша мен беделге байланысты дәрігер болды және емдеу ісіне жиіркенгеніне қарамастан, ол сәтті және танымал дәрігерге айналды. Ол үйіне қызметшілерді

жалдап, тіпті Корольдік қоғамның мүшесі болып сайланды. Ғалым болғанымен, Роберт білімге онша қызығушылық танытпады. Ол өзінің табысын әр түрлі кәсіпорындарға сәтті инвестициялады, сондықтан ол балаларының жағдайын жасай алды. Анасы қайтыс болғаннан кейін, үлкен әпкелері Чарльздың тәрбиесімен айналысты. Олар Чарльзді француз Жан-Жак Руссоның сол кездегі сәнді әдісімен тәрбиеледі. Балаларды жазалауға болмайды, олар ғылымды сеніммен қабылдамауы керек, бірақ түсінуі керек. Сондай-ақ, балаларға барынша еркіндік беру керек [1].

16 жасында Дарвин ешқандай талантын көрсетпеді . Әкесі оны ақымақ жалқау деп санады және Бірде ол Дарвинге былай деген; "Сен аң аулау мен егеуқұйрықтарды аулаудан басқа ештеңе ойламайсың. Сен өзіңді және бүкіл отбасымызды масқаралайсың"

Бірақ Дарвиннің ештеңеге қызығушылық танытпайды деген әкесінің сөздерін нақты дей алмаймыз, өйткені ол ағасымен бірге өзінің химиялық зертханасын құрды бірақ жарылыстан кейін әкесі тәжірибені тоқтатуға және бос тірлікпен айналыспауын сұрады, әкесі ұлының мінез құлқына риза болмағанына қарамастан ол оны ақшадан шектемеді. Естеріңізге сала кетейін, Дарвиннің әкесі көп жылдар бойы қаламаған жұмысын істеді, бірақ ол кездегі ақша және даңқ көп болғандықтан баласы Дарвинге дәрігер болуын сұрады және Дарвин қарсы болмады. Осылайша, 16 жасында Чарльз Шотландияда Эдинбург университетіне түседі. Онда ол ағасымен бірге барады, ал алған пәтері студент үшін тым сәнді еді, көп ақша жұмсап, үнемі театрларға баратын. Шіркеуге де Дарвин кіріп тұратын, бірақ діни қызметкерлердің қызметке көп уақыт жібермеген кезде кезде ол қуанатын. Эдинбург сол кезде өте либералды университеттердің қаласы болды, онда француздардың озық эволюциялық идеялары еркін талқыланды, шетелдіктер өркениетті әлемнің түкпір-түкпірінен келді. Онда Дарвин дәрістерге қатысқан жоқ, бұл пайдасыз сабақ, өйткені кітапта бәрі бар деп жазған. Дарвин кітаптарды кітапханадан алды, бірақ оларды оқымады, екіншіден барлық пәндердің ішінде ол тек 1 пәнге ғана төледі, ол ішкі аурулар туралы пән болатын , бірақ ол дәрістергеде кірмеді. Оны азды-көпті қызықтырған тек химия, қалған сабақтар туралы Дарвин сабақтар қызықсыз және зеріктіреді деген. Шамамен 20 жасында Дарвин аң аулаудан ,жылқылардан және демалудан басқа маңызды нәрсеге қызығушылық танытты. Ол студенттердің ғылыми үйірмесіне қабылданды ,әдеттегі мінез-құлқына қарамастан, ол 19-дан 18 сабаққа қатысып, мылтықтың орнына микроскоп сатып алды. Қызықты моллюскаларды(былқылдақ денелілерді) іздеу үшін жағалауда ұзақ жүрді.

1831 жылдың жазында ағылшын адмиралтействосы теңіз карталарын жасау мақсатында оның жағалаулары мен оған жақын аралдарды егжей-тегжейлі түсіру үшін Оңтүстік Америкаға экспедиция ұйымдастыруға шешім қабылдады. Сонымен қатар, Жердің айналасында хронометриялық өлшеулер жүргізіліп, осы мақсатта бүкіл әлем бойынша саяхат жасау қажет болды. Осы тапсырмаларды орындау үшін "Бигль" желкенді кемесі бөлінді. Кеме капитаны Фиц-Рой жас натуралистті іздеді, ол өз еркімен және ешқандай сыйақысыз

саяхатқа шығатын натуралист керек деді. Генсло профессордың ұсынысы бойынша Дарвин натуралист лауазымына экипажға қабылданды [2].

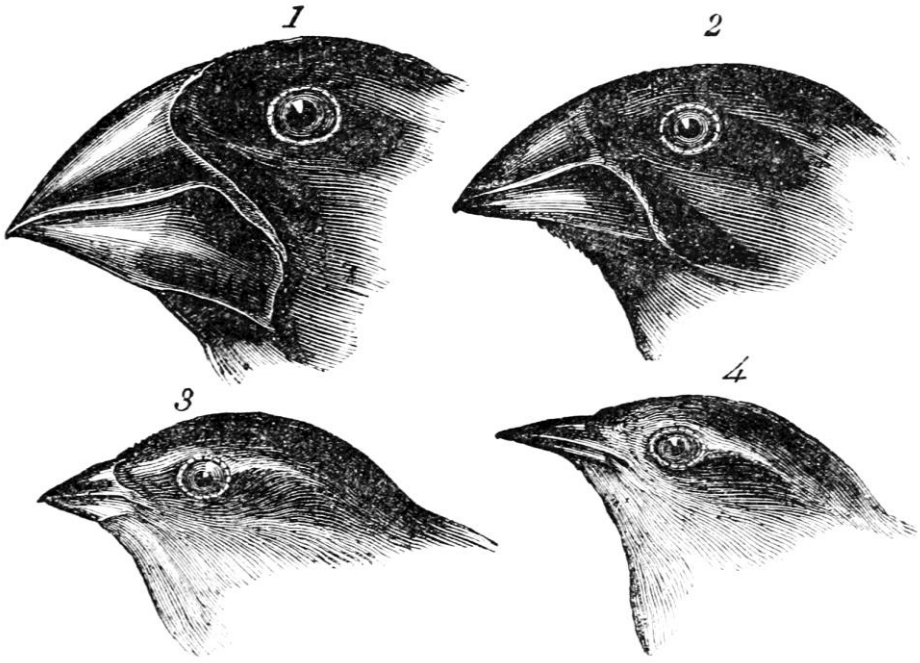
Сурет-2.Бигль кемесімен саяхатқа шығу кезеңі

1831 жылы 27 желтоқсанда "Бигль" Англия жағалауларынан жүзіп, Оңтүстік Американың шығыс жағалауларына бет алды, Жерді айналып өтіп, материктің батыс жағалауымен өтіп, Галапагос аралдарында қалып, Австралияның оңтүстігінен, Африканың оңтүстік шетінен өтіп, қайтадан Оңтүстік Американың шығыс жағалауына оралды. 1836 жылы қазанда дүние жүзілік саяхат аяқталды. Экспедицияда (Буэнос-Айрес маңындағы помпастарда) Дарвин бір кездері өмір сүрген үлкен құрлықтағы жануарлардың көптеген қалдықтарын тапты. Бұл қазылған тіршілік иелері қазіргі кездегі тіршілік иелеріне ұқсады. Ежелгі жануарлар көптеген әртүрлі отрядтардың белгілерін біріктірді, олар қазіргі уақытта бір-бірінен өте ерекшеленеді. Дарвин Оңтүстік Америкада көптеген қазбаларды тапты: жылқы, мостодонт, піл және қуыс мүйізді күйіс қайыратын жануарлар. Бұл палеонтологиялық қазбалар Дарвинге даусыз нақты материал берді. Ежелгі қазбалардың ұқсастығы - милодон, токсодон, мегалоник және т. б. қазір Оңтүстік Америкада тұратын жалқаулар және армадиллолармен олардың туыстық қатынастары дәлелденді.

Палеонтологиялық олжаларды зерттеу

Ч. Дарвиннің тірі табиғаттың өзгермейтіндігі мен өзгермейтіндігі идеясын қорғаған сол кездегі үстем болған тафизикалық дүниетанымға күмәні.

Кеме солтүстіктен оңтүстікке қарай, 7500 км-ге созылған Оңтүстік Американың шығыс жағалауымен жүріп бара жатқанда, Дарвин климаттық жағдайларды, сондай-ақ континенттің фаунасы мен флорасын мұқият зерттеді. Нәтижесінде ол оңтүстіктен солтүстікке қарай бір түрді өзіне жақын, онымен бір тұқымға жататын басқа түр алмастырады деген қорытындыға келді.



1. Geospiza magnirostris. 2. Geospiza fortis.
3. Geospiza parvula. 4. Certhidea olivacea.

Сурет-3. Галапагос аралдарындағы қунақтардың(шымшықтардың) тұмсықтарының өзгеруі

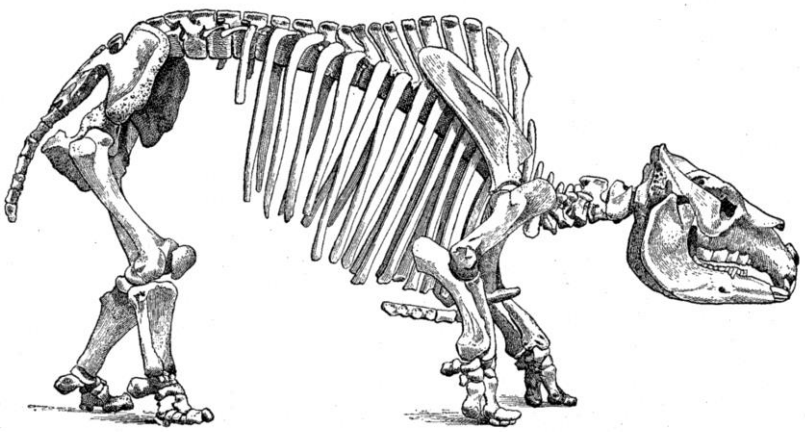
Жануарлар эволюциясының ең жарқын және сенімді географиялық және палеонтологиялық дәлелдерімен Дарвин Галапагос аралдарында кездесті.

Бұл аралдар Тынық мұхитының экваторлық бөлігінде, Оңтүстік Американың батыс жағалауынан 700 км қашықтықта орналасқан. Олар теңіз түбінің көтерілуіне байланысты пайда болды

Олардың жануарлар әлемі салыстырмалы түрде кедей. Құстардың ішінде

* шыбын аулағыштар, қарақұйрықтар, күлдіргіштер, үкілер; бауырымен жорғалаушылардан теңіз кесірткелері мен үлкен піл тасбақалары; сүтқоректілер жоқ. Дарвинді осы жануарлардың екі ерекшелігі таң қалдырды: бір жағынан, олардың барлығы американдық континенттің тиісті жануарларына ұқсайды, ал екінші жағынан, олар жер шарының басқа жерлерінде кездеспейтін ерекше Галапагос формалары. Галапагос жануарлары американдық түрлердің ерекше нұсқасы болып табылады. Осыған байланысты Дарвин архипелагтың әр түкпірінде бір түрдің алынғанын және өзгертілгенін елестетуге болатынын байқайды. Саяхат Дарвиннің шынайы ғылыми дайындық мектебі болды және оның айтуынша, оның барлық кейінгі қызметін анықтады. Дүниежүзілік саяхаттан оралғаннан кейін Дарвин өзінің бақылауларын растау үшін іздеуді жалғастырды, материал жинады және 20 жылдан астам уақыт бойы көптеген деректерді өңдеді. Дарвин эволюция туралы алғашқы ойларын 1837 жылы дәптерде білдірді және тек 1859 жылы өзінің эволюция теориясын жариялауға шешім қабылдады. Дарвин биологияда бөлінбейтін үстемдікке ие болған креационизмді (Құдайдың жаратылысы) жою қаншалықты қиын екенін түсінді.

Бұл туралы ол өзіне-өзі әзілдеді: "мен тиыннан гөрі көп соққы аламын". Ламарктың қайғылы тағдырын біле отырып, ол өзінің теориясына фактілер мен дәлелдердің күшті негізін салуға тырысты.



Сурет-4. Токсодонның қаңқасы

Ч.Дарвиннің "табиғи сұрыпталу арқылы түрлердің пайда болуы немесе тіршілік үшін күресте қолайлы тұқымдардың сақталуы" еңбегі Жалпы биология мен жаратылыстану ғылымдарының дамуында жаңа дәуір ашты. Болашақта Ч. Дарвиннің көптеген зерттеулері эволюциялық теорияның дәлелдеріне арналды. Сүтқоректілер әлі пайда болудан бұрынғы кезеңдерде оларға ұқсас жануарлардан көбею жолы арқылы бөлініп кетті. Дамудың бұл түрі Дарвинді тағы бір революциялық ойға итермеледі. Жануарлардың даму тарихында бір түрдің екінші түрден айырмашылығын жоғары сатыға көтерілу деп айтудың негізі жоқ. Олардың барлығы ұзақ даму жолынан өтті қоршаған ортаға бейімделу үшін олар әр түрлі өзгерістерге ұшырады және түрлер әр түрлі жолдармен жетістікке жетті. Адамдардың эволюциялық дамуы ерекшелік емес олардың адам тәріздес маймылдармен әсіресе шимпанземен ұқсастықтары көп болды. Алғашқы тірі шимпанзе 1835 жылы Лондон хайуанаттар бағында пайда болды, яғни Дарвин жүзуден оралғанға дейін [3].

Англия бойынша консервативті ілім қатты дамыды және Дарвиннің ілімін олар құптамды. Ал 19 ғасырда діни фанаттар Дарвинді Англиядағы ең қауіпті адам деп жариялады. Дарвин сынды қатты бастан өткерді бірақ ол әлі де ол ойлағандай ауқымды емес болып шықты, оның үстіне Дарвин қоғамдық пікірталасқа қатысудан бас тартты ол тыныш интеллектуалды пікірталастарды жақсы көрді. Бірақ оның ізбасары 1860 жылы Томас Хаксли әйгілі ағылшын епископын Оксфорд пікірсайысында жеңді. Бір мағынада дүние жүзі Дарвиннің теориясына дайын болмады деп айтуға болады. 10 жылдан кейін Дарвин өзінің Адамның шығу тегі және Жыныстық сұрыпталу кітаптарын шығарған кезде адамдардың ешқандай сыңына ұшырамады, эволюцияның кейбір сыншылары бұл кітаптың бар екендігі туралы әлі күнге дейін білмейді және Дарвиннің адам эволюциясы туралы ештеңе жазбағанына сенімді. Дарвин

өзінің миссиясы орындалды деп шешіп және өмірінің соңғы 10 жылын тыныш өткізді. Ғалым 1882 жылы өз үйінде қаза тапты.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. В.И.Фурсов «Эволюциялық ілім негіздері» - Алматы, 1978ж- 111 бет
2. Докинз Р. 2013. Самое грандиозное шоу на Земле. Доказательства эволюции. М.: Астрель: CORPUS.
3. Тыщенко, В.П. Введение в теорию эволюции. М.: КомКнига, 2014. 242 с

УДК 556

THE PROBLEM OF WATER QUALITY REGULATION

Гани Альбина, Изтлеуов Г.М., Жумадуллаева А.И.
Шымкентский университет, Южно Казахстанский университет М.Ауезова, г.Шымкент

Резюме. Очистка воды-это процесс удаления нежелательных химических веществ, биологических загрязнений, взвешенных твердых веществ и газов из загрязненной воды. Цель состоит в том, чтобы производить воду, пригодную для определенной цели. Большая часть воды очищается для потребления человеком (питьевая вода), но очистка воды также может быть предназначена для различных других целей, включая удовлетворение требований медицинского, фармакологического, химического и промышленного применения.

Түйіндеме. Суды тазарту-бұл ластанған судан қажетсіз химиялық заттарды, биологиялық ластаушы заттарды, тоқтатылған қатты заттар мен газдарды шығару процесі. Мақсат-белгілі бір мақсатқа жарамды су шығару. Судың көп бөлігі адам тұтынуы үшін тазартылады (ауыз су), бірақ суды тазарту медициналық, фармакологиялық, химиялық және өнеркәсіптік қолдану талаптарын қанағаттандыруды қоса алғанда, басқа да мақсаттарға арналған болуы мүмкін.

Water has brought danger and misery throughout human history, giving them joy and the opportunity to live a long life. Epidemics that spread rapidly through water are spreading to almost every corner of the globe, causing panic and death[1].

Now we know that in this case, the water itself is not to blame, it was the effect of mineral, organic, especially bacterial impurities in the water, which people did not know and did not see. Therefore, in recent years, people who have begun to understand all the nuances of nature and master the achievements of science and technology, pay more attention to the problem of clean water.[1-2].

Technological progress, which has been developing since the beginning of the twentieth century, has had an impact on environmental pollution, especially water pollution. The results of subsequent comprehensive scientific research show that there are different possibilities for the development of technologies that do not pollute the environment, including water.[1-2].

Human consumption of fresh water on the planet is growing every year. And the use of salt water from the oceans and seas in the economy, including as drinking water, is only a matter of the future. However, insignificant amounts of seawater are desalinated and used. In our country, there is a desalination station only in Aktau. If

in the past, a person used 12-18 liters of water per person per day, in the twentieth century in developed countries, on average, it is 200-400 liters.

The Stone Age man used less than 10 liters of water per day. Like animals, they may have used water to quench their thirst and to bathe. Labor skills are developed, hunting and land reclamation begin to increase the need for water (making various ceramics, tanning the skins of slaughtered animals, sowing crops, etc.). begins to do. It can be understood that the amount of water per capita reflects the level of development of the country. In the 1990s, the most developed country in the world, the United States, needed 7,000 liters of water per capita, but in developing countries, this is no more than 30 liters, which is 200 times less (Figure 1) .

According to historical records, during the heyday of the Roman state in 98-117, during the reign of Emperor Trajan, the population of Rome was 1 million. It turns out that per capita consumption is 1000 liters of water per day. If we pay attention, in 1968 this figure was only 475 liters. Therefore, the use of water reflects the rise or fall of a country's or city's civilization.

According to the literature, one third of the world's population lives on the shores of the sea, and the remaining two thirds live on the shores of rivers: rivers, lakes, canals, groundwater.

They live in different places. Even the nomadic peoples, where they lived or walked, were in places where there was water.

Water scarcity is one of the most important environmental problems in Kazakhstan. About half of the river water in the country comes from neighboring countries. Kazakhstan's water resources are about 85,000 large and small rivers. The largest of them are: Ishim, Irtysh, Ili, Syrdarya, Uralsk, Shu, Talas, Assy .

In recent years, the withdrawal of a number of lakes is due to a decrease in the amount of water flowing into them. The water of a number of rivers, such as the Irtysh, Ili, Syrdarya, is used for agriculture along the road, which complicates the situation downstream.

Due to the high specific heat of water, it is widely used in heat distribution systems. In addition, water is used in large quantities in industry and agriculture. In many production processes - drying, heating, power generation, transportation, utilities, etc. for needs, an irreplaceable source of water.

According to some data, one person needs 10 liters of water per day, one cattle - 40 liters, one sheep - 10 liters. Especially rice requires a lot of water, which grows in water from the day of sowing until ripening. Up to 20 thousand tons of water is used per hectare of rice

Waste water is pumped through several tanks, additional purification is carried out in them, when only organic matter remains in the flow, the effluents go to the next pools - aeration tanks. Specially grown bacteria come into play. Their task is to neutralize and destroy their harmful "colleagues". In aerotanks, from the compressor station, air is supplied under pressure, microorganisms need oxygen. In addition, they are very sensitive to chemicals, such as petroleum products. In order to avoid the ingress of such substances into the complex, the laboratory of the water utility constantly monitors the effluents from the enterprises of Shymkent. And at the drain station, it receives the

drains of the sewer truck, a special analyzer is installed, which turns on the alarm in case of detection of hazardous substances.

These nutrient water quality criteria are an extension of water quality criteria discussed in the ‘‘National Recom mended Water Quality Criteria’’ section targeted to the protection of lakes, reservoirs, rivers, and streams within specific geographical locations or ecoregions of the United States. Specifically, total nitrogen (N), total phosphorus (P), chlorophyll, and turbidity may be regulated to prevent eutrophication and algal blooms. Numerous water sources in the United States are afflicted with longterm nutrient enrichment that results in low dissolved oxygen, cloudy or murky waters, and reduced beneficial fauna such as fish or excessive flora such as algae or aquatic plants. These nutrient criteria have been adapted to 13 distinct ecoregions that are defined based on climate, geology, and soil type

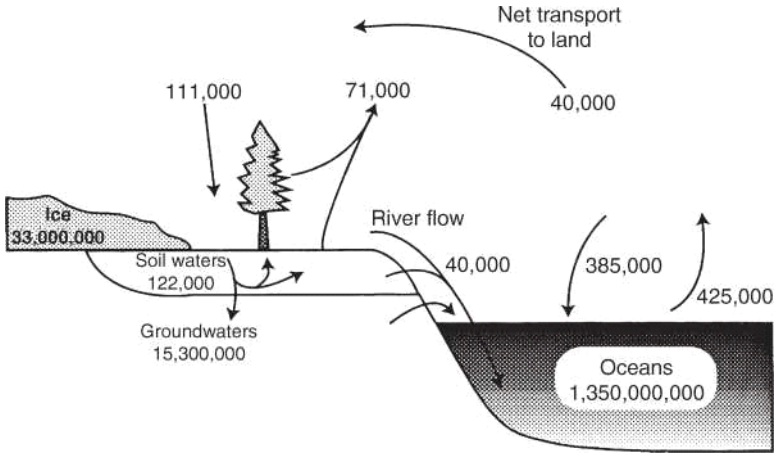


FIGURE 1. The global water cycle. River outflows equal net transport from oceans to land.

Chemical water quality is determined by the quantity and diversity of organic and inorganic chemicals residing within it. Likewise, microbial water quality is dictated by the presence or absence of beneficial and pathogenic microorganisms. The average concentration ranges of chemicals found in surface waters. Note that we accept that fresh surface water can and should contain some calcium (Ca), which is a necessary nutrient. The typical range of Ca is 1 to 250 mg L_1. However, if mercury (Hg) is present at concentrations above 1 ng L_1, we consider this water unfit for human consumption.

References:

1. Iztleuov G. M., Abduova A., Baibatyrova B., Dairabaeva A., Dusenova S. , Askerbekova A., SAMPLING WASTE WATER Materialy XV Miedzynarodowej naukowi-praktycznej konferencji , «Strategiczne pytania światowej nauki - 2019» , 12 p

2. Iztleuov G. M., Abduova A., Baibatyrova B., Dairabaeva A., Dusenova S. , Askerbekova A., WASTE WATER RECYCLING Materialy XV Miedzynarodowej naukowi-praktycznej konferencji , «Strategiczne pytania światowej nauki - 2019» , 21 p

ОӘЖ 614.8.014

МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫ ДАМЫТУДЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК ШАРТТАРЫ

Жалгас М.А., Наурызбекова А.У., Базарбай А.Р., Тойчиева Б.Х.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В данной статье представлены данные об условиях социального развития дошкольников, о связи биологического и социального развития дошкольника с успешностью и эффективностью его адаптации.

Summary: This article presents data on the conditions of social development of preschoolers, on the relationship of biological and social development of a preschooler with the success and effectiveness of his adaptation.

Ересек адаммен қарым-қатынас мектеп жасына дейінгі кезеңде өзінің маңыздылығын сақтайды. Мектеп жасына дейінгі баланың негізгі қызметі-ойын. Оның негізінде танымдық іс-әрекетке қажеттілік қалыптасады, сенсорлық және моторлы функциялар, сөйлеу және оның реттеуші және бақылау функциялары дамиды. 3-4 жастан бастап ойын ересек адамның нұсқауымен анықталған пассивті ғана емес, сонымен қатар баланың бастамасын қолдайтын және озбырлық элементтерінің пайда болуына ықпал ететін өз іс-әрекет бағдарламасын қалыптастыратын белсенді болуы керек. Мұндай ойында еріксіз назар аудару және еріксіз есте сақтау ерікті сипатқа ие болады.

Мектепке дейінгі жастағы баланың дамуы үшін сенсорлық және қозғалыс функцияларын дамытуға ықпал ететін визуалды белсенділік ерекше маңызды. Сурет салу, дизайн, модельдеу балаға түс, пішін, визуалды-кеңістіктік қатынастар сияқты заттардың жаңа сенсорлық қасиеттерін белсенді игеруге мүмкіндік береді. Мұндай сабақтар барысында қолдың күрделі үйлестірілген қозғалысы, визуалды- қозғалыс дамиды. Мектеп жасына дейінгі баланың эмоционалды саласын дамытудың ерекшеліктері. Ол үшін ересектердің ойын әрекеті процесінде баланың белсенділігіне оң реакциясы үлкен мәнге ие. 3-4 жастағы мектеп жасына дейінгі баланың интеллектуалды дамуы оның ойын әрекетімен тығыз байланысты. Баланың дамуының келесі кезеңінде жаңа танымдық міндеттер ерекшелене бастайды және сәйкесінше оларды шешуге бағытталған арнайы зияткерлік әрекеттер қалыптасады[1].

Балада ойдың тамыры сезімде жатыр. Бұл ерте балалық шақтың барлық ақыл-ой мүдделері тек сыртқы әлемнің тақырыптарына шоғырланғандығынан туындайды, ал соңғысы негізінен көру, жанасу және есту органдарының көмегімен белгілі болады.

Мектепке дейінгі жастағы баланың функцияларының прогрессивті дамуына арнайы ұйымдастырылған сабақтар, соның ішінде жазуға, оқуға және математикаға дайындық элементтері ықпал етеді. Бұл сабақтардың формасы ойын түрінде болуы керек. Сабақтар жаңашылдығы мен тартымдылығымен

ерекшеленіп, жағымды эмоционалды көңіл-күй қалыптастыруы керек. Бұл әсіресе маңызды, өйткені бұл жаста ең тұрақты және тиімді эмоционалды жад.

Баламен сабақ-бұл оны жазуға, оқуға, математикаға үйрету емес, жеке дамудың кешенді жүйесі. Мұндай жүйені дамыту үшін баланың психофизиологиялық даму деңгейін білу қажет.

Мектеп жасына дейінгі баланың дамуы ересектермен қарым-қатынас арқылы ғана емес анықталады. Оның құрдастарымен қарым-қатынас жасау қажеттілігі туындайды және олармен байланыс саны артады.

Мектепке дейінгі жастағы баланың биологиялық және әлеуметтік дамуы оның бейімделу сәттілігі мен тиімділігіне байланысты мектепте оқуға дайындығын анықтайды. Баланың мектепте жүйелі оқуға дайындығы мектептегі жетілу — бұл морфофизиологиялық және психофизиологиялық дамудың деңгейі, онда жүйелі оқытудың талаптары шамадан тыс емес және баланың денсаулығының бұзылуына, физиологиялық және психологиялық бейімсіздікке, оқу жетістігінің төмендеуіне әкелмейді[2].

Балалардың мектепте оқуға дайындығын анықтайтын факторлар:

Көрнекі-кеңістіктік қабылдау: Балалар фигуралардың, бөлшектердің кеңістіктегі және жазықтықтағы кеңістіктік орналасуын ажырата алады жоғарыда — астында, артында, алдында — жанында, үстінде — төменде, оң жақта — сол жақта және т.б.; қарапайым геометриялық фигураларды шеңбер, сопақ, шаршы, ромб және т. б. және фигуралардың комбинацияларын ажырата алады; фигураларды пішіні, өлшемі бойынша жіктеуге қабілетті; әр түрлі шрифтпен жазылған әріптер мен сандарды ажыратады және ажыратады; бүкіл фигураның бір бөлігін ақылмен таба алады, фигураларды сызба бойынша аяқтай алады,

Қимылдарды дамыту: балалар барлық тұрмыстық қозғалыстардың техника элементтерін сенімді меңгереді; балалар тобында музыкамен жүргізілетін дербес, дәл епті қимылдарға қабілетті; шаңғымен жүру, конькимен сырғанау, велосипед және т. б. кезінде күрделі үйлестірілген іс-қимылдарды меңгереді және дұрыс іске асырады. Үйлестірілген гимнастикалық жаттығуларды орындайды; тұрмыстық іс-қимылдарды орындау кезінде, конструктормен жұмыс кезінде, мозаикамен, тоқу кезінде саусақтардың, қолдардың үйлесімді қимылдарын жүзеге асырады.; қарапайым графикалық қозғалыстарды орындайды тік, көлденең сызықтар, аналық бездер, шеңберлер және т.б.; әртүрлі музыкалық аспаптарда ойнауды игере алады.

Интеллектуалды даму процестерді, құбылыстарды, заттарды жүйелеу, жіктеу және топтастыру, қарапайым себеп-салдарлық қатынастарды талдау; жануарларға, табиғи объектілер мен құбылыстарға тәуелсіз қызығушылық; танымдық ынталандыру қабілетінде көрінеді.

Зейінді дамыту. Ерікті назар аудару мүмкін, бірақ оның тұрақтылығы әлі де аз (10-15 минут) және баланың сыртқы жағдайлары мен жеке ерекшеліктеріне байланысты[3].

Есте сақтау қабілеті мен зейіннің дамуы: бір уақытта қабылданатын объектілердің саны аз (1-2); еріксіз жад басым болады, белсенді қабылдау

кезінде еріксіз жадтың өнімділігі күрт артады; ерікті есте сақтау мүмкін. Балалар мнемоникалық тапсырманы өз бетінше қабылдауға және қоюға және көрнекі және ауызша материалды есте сақтау кезінде оның орындалуын бақылауға қабілетті; ауызша ойлауға қарағанда көрнекі бейнелерді есте сақтау әлдеқайда оңай; логикалық есте сақтау әдістерін игере алады (семантикалық корреляция және семантикалық топтау). Алайда, олар назарды бір объектіден, қызмет түрінен және т.б. екіншісіне тез және жиі ауыстыра алмайды.

Ерікті реттеу: мінез-құлықты ерікті түрде реттеу мүмкіндігі (ішкі мотивтер мен белгіленген ережелер негізінде); табандылық таныту, қиындықтарды жеңу мүмкіндігі.

Іс-әрекетті ұйымдастыру, егер іс-әрекеттің мақсаты мен нақты міндеті қойылса, нұсқауларды қабылдау және нұсқауларды орындау қабілетінде көрінеді; сынақтар мен қателіктер арқылы кездейсоқ әрекет етудің орнына өз іс-әрекетін жоспарлау мүмкіндігі, бірақ күрделі дәйекті іс-әрекеттің алгоритмі әлі де өздігінен дами алмайды; 10-15 минут нұсқауларға сәйкес жұмыс істеуге алаңдамай, шоғырланған қабілеттер балалар жалпы жұмыс сапасын бағалай алады, бірақ белгілі бір критерийлер бойынша сапаны сараланған бағалау қиынға соғады.; олар қателіктерді өз бетінше түзете алады және жолда жұмысты реттей алады[4].

Сөйлеудің дамуы ана тілінің барлық дыбыстарының дұрыс айтылуында көрінеді; сөздерді қарапайым дыбыстық талдау қабілеті; жақсы лексикада (3,5—7 мың сөз); сөйлемнің грамматикалық тұрғыдан дұрыс құрылуы; таныс ертегіні өз бетінше қайталай білу немесе суреттерден әңгіме құрастыру; ересектермен және құрдастарымен еркін қарым-қатынас жасау. Балалар интонациямен әртүрлі сезімдерді жеткізе алады, олардың сөйлеуі интонацияға бай; олар барлық одақтар мен префикстерді, жалпылама сөздерді, бағыныңқы сөйлемдерді қолдана алады.

Мінез-құлық мотивтері: жаңа қызмет түрлеріне қызығушылық; ересектер әлемі, оларға ұқсас болуға деген ұмтылыс; танымдық қызығушылықтар; ересектермен және құрдастарымен жағымды қарым-қатынасты орнату және сақтау; жеке жетістіктер, тану, өзін-өзі растау мотивтері.

Жеке даму, өзін-өзі тану және өзін-өзі бағалау: балалар ересектермен және құрдастарымен қарым-қатынас жүйесіндегі өз орнын білуге қабілетті; ересектердің талаптарын қанағаттандыруға тырысады, олар жүзеге асыратын іс-әрекеттегі жетістіктерге ұмтылады; олардың әр түрлі іс-әрекеттегі өзін-өзі бағалауы айтарлықтай ерекшеленуі мүмкін; олар барабар өзін-өзі бағалауға қабілетсіз, бұл көбінесе ересектерді бағалауға байланысты.

Әлеуметтік даму: құрдастарымен және ересектермен қарым-қатынас жасай білу, қарым-қатынастың негізгі ережелерін білу; жақсы бағдар тек таныс емес, сонымен қатар бейтаныс ортада ғана емес; олардың мінез-құлқын басқара білу балалар рұқсат етілген нәрсенің шекарасын біледі, бірақ бұл шекараларды кеңейту мүмкін еместігін тексеру арқылы жиі тәжірибе жасайды; жақсы болуға ұмтылу, бірінші, сәтсіздікке қатты көңіл бөлу; қарым-қатынастың, ересектердің көңіл-күйінің өзгеруіне сезімтал жауап беру.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Анатомия и физиология человека. Практикум : учеб. пособие. В 2 ч. Ч. 1 / О. С. Никитина [и др.] ; под ред. В. А. Переверзева. 3-е изд., испр.– Минск : БГМУ, 2017.– 136 с.

2. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: Учебное пособие для вузов / Дальневосточный федеральный университет, Школа педагогики; Авторы: Е.П. Якимович, В.В. Немцова, Д.А. Ключников. – Электрон. дан. – Владивосток: Дальневосточный федеральный университет, 2018. – ISBN 978-5-7444-4290-3

3. Сулейменова М.Т., Мықтыбекова М.М., Тайлиева А.Қ. «Адам анатомиясы», 2022.-121б.

4. Қалкенова Б. Адам анатомиясы, жас ерекшелігіне қатысты физиология және гигиена: Оқу құралы / Б. Қалкенова. - Астана: Фолиант, 2015. - 344 б. ISBN 978-601., 340 с.

ОӘЖ 547. 917

ҒЫЛЫМИ БІЛІМ БЕРУДІҢ ӘДІСТЕМЕЛІК НЕГІЗДЕРІН ЗЕРТТЕУ ЖӘНЕ ХИМИЯ МЕН БИОЛОГИЯНЫ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІН ЖЕТІЛДІРУ

Жанаділ Г.У., Серікбай Э.Қ., Илашбекова Ф.М., Рахимберді А.Е.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

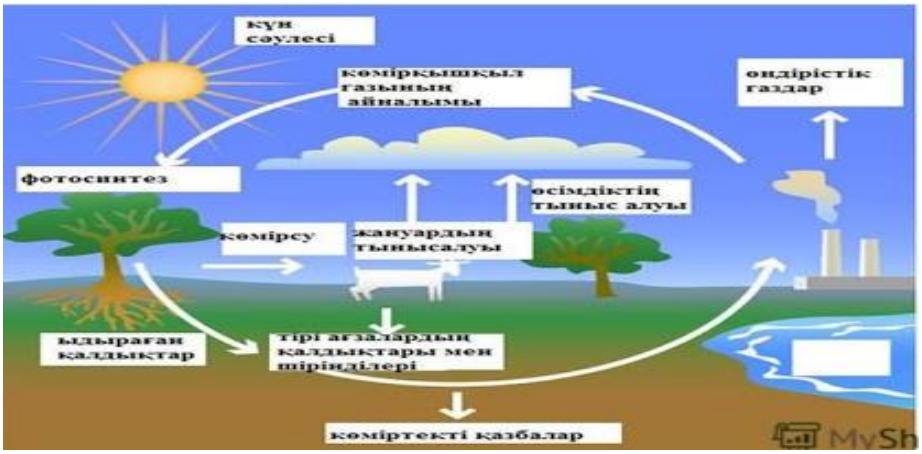
Резюме: В этой статье представлены изучение методических основ научного образования и совершенствование методики преподавания химии и биологии, изучение теоретических и практических аспектов.

Summary:This article presents the study of the methodological foundations of scientific education and the improvement of methods of teaching chemistry and biology, the study of theoretical and practical aspects.

Ғылым саласындағы заманауи зерттеулердің көпшілігі ғылыми білімнің жаһандық синтезіне негізделген. Қазіргі уақытта ғаламның іргелі қасиеттерін білуде жетістікке жету тек қоршаған әлем туралы, оның ішінде химиялық өзгерістер әлемі мен тірі заттар Патшалығы туралы білімнің интеграциясы негізінде мүмкін болатындығы айқын бола бастады. Білімді интеграциялау процесі ғылымдар арасындағы шекаралардың барған сайын айқын болмауына әкеледі. Олардың түйіскен жерінде интегративті сипатқа ие жаңа, шекара ғылымдары пайда болады.

Қазірдің өзінде пәнаралық сипаттағы зерттеулер үлкен қызығушылық тудырады. Осылайша, жалпы орта білім беру мекемелеріндегі биология мен химияны оқытудың мазмұны қазіргі ғылымның жетекші тенденциясын - оның интегративті сипатын көрсетуі керек. Мұның салдары биология мен химияны оқыту әдістемесіндегі интеграциялық процестер болуы керек.

Негізгі биологиялық және химиялық ұғымдар арасындағы байланысты қарастырыңыз (Сурет - 1).



Сурет -1. Биологиялық және химиялық ұғымдардың өзара байланысы

Негізгі химиялық ұғымдар-химиялық элемент, зат, химиялық реакция және химиялық өндіріс. Маңызды биологиялық ұғымдарға мыналар жатады: биогендік элементтер, Бейорганикалық және органикалық заттар, тірі организм, ауылшаруашылық және биотехнологиялық өндіріс. Кең мағынада бұл ұғымдар тар жүйелерді біріктіретін тұтас жүйелер болып табылады. Биологиялық және химиялық ұғымдар бір - бірімен тығыз байланысты екені анық.

1-суретте биологиялық және химиялық ұғымдар екі тік параллель ретінде көрсетілген. Сондықтан ұсынылған схеманы тік (ғылыми және пәнішілік байланыстар) және көлденең (ғылыми және пәнаралық байланыстар) бөлімдерде қарау керек. Біз көрсетілген қатынастарды толығырақ талдаймыз.

Химиялық элемент-ядроның оң заряды бірдей атомдардың белгілі бір түрі. Сондықтан химиялық элемент туралы ұғымдар жүйесіне, ең алдымен, атомдардың құрылымы мен қасиеттері туралы ұғымдар кіреді. Бір уақытта атомдардың қасиеттері элементтің биологиялық функцияларын анықтайды. Бұл биологиялық функцияларды орындайтын және маңызды биологиялық маңызы бар организмдердің құрамына кіретін биогендік элементтер – химиялық элементтер туралы тұжырымдаманы енгізуді негіздейді. Осылайша, "Биогендік элементтер" ұғымын биологиялық ұғым деп санауға болады [1].

Химиялық элемент туралы ұғымдар жүйесімен зат туралы түсініктер жүйесі тығыз байланысты. Кез - келген зат белгілі бір құрамымен, құрылымымен және қасиеттерімен сипатталады. Бұл жағдайда композиция заттың құрылымын, ал құрылымы оның физикалық және химиялық қасиеттерін анықтайды. Заттардың Бейорганикалық және органикалық заттарға бөлінуі заттардың құрамы туралы түсінікке негізделген. Жеке заттардың құрылымы мен қасиеттерінің ерекшелігі олардың Биологиялық жүйелердегі мінез - құлқының ерекшеліктерін анықтады және биологиялық рөлді сәйкесінше анықтады.

Химиялық реакция - бұл бір немесе бірнеше бастапқы заттардың химиялық құрамы немесе құрылымы бойынша олардан ерекшеленетін заттарға айналуы. Химиялық реакция туралы ұғымдар жүйесіне оның мәні, шарттары мен белгілері туралы ұғымдар кіреді. Тірі организмдерде биохимиялық

реакциялар протеині. Олар организмдегі зат алмасу процестерінің негізінде жатыр. Сонымен қатар, биологиялық тұрғыдан алғанда, ағзаның өзі тіршіліктің негізгі бірлігі ретінде қарастырылуы керек – зат алмасуға және оның бөлінуіне мүмкіндік беретін жасушада жүретін физикалық және химиялық процестердің жиынтығымен сипатталатын заттың белсенді тіршілік ету формасы.

Химиялық өндіріс-шикізатты химиялық өңдеу негізінде заттар өндіру. Химиялық өндіріс туралы ұғымдар жүйесіне шикізаттың қасиеттері, өнімді өндіруде қолданылатын химиялық реакциялар, технологиялық режим, материалдар мен құрылғылардың конструкциялары, өндірістегі және қоршаған ортаны қорғаудағы қауіпсіздік ережелері туралы ұғымдар кіреді [2].

Дәл осы жерде химия мен биологияның өзара байланысы мүмкін экологиялық проблемалардың алдын алу мақсатында жүзеге асырылады. Минералды тыңайтқыштардың химиялық өндірісі оларды ауылшаруашылық өндірісінде қолданумен тығыз байланысты. Пайдалы қасиеттері бар жекелеген заттарды алу биотехнологиялық әдістердің көмегімен биологиялық агенттердің (микроорганизмдер, вирустар, трансгенді өсімдіктер мен жануарлар) әрекеті негізінде жүзеге асырылуы мүмкін. Гендік инженерия әдістері Қазіргі биотехнологиялық өндірістерге тіпті қажетті қасиеттері бар тірі организмдерді құруға мүмкіндік береді.

Тірі организмдер қауымдастығының жиынтығы, олардың тіршілік ету ортасы және олардың арасындағы зат пен энергия арасындағы процестер экожүйе туралы түсінікпен сипатталады. Басқаша айтқанда, экожүйе-бұл заттар мен энергия айналымы жүретін био-логикалық жүйе. Сонымен қатар, химиялық тұрғыдан алғанда, олар түзетін заттардың атмосфера, гидросфера, литосфера және тірі организмдер арасында айналымын қамтамасыз ететін химиялық элементтердің айналымы туралы айту керек.

Осылайша, экожүйе және химиялық элементтер айналымы туралы ұғымдар негізгі химиялық және биологиялық ұғымдардың өзара байланысын көрсететін ұсынылған схеманы "жабады".

Негізгі биологиялық және химиялық ұғымдар арасындағы анықталған қатынастар тиісті оқу пәндерінің мазмұнды интеграциясының кең мүмкіндіктерін анықтайды, нәтижесінде пәндік оқыту әдістемелерін интеграциялау үшін алғышарттар жасайды.

Биология мен химияны оқытудың мақсаттары жалпы орта білім беру мекемелеріндегі әрбір нақты оқу пәніне ортақ мақсаттардың өзіндік проекциясы болып табылады. Биология мен химия бір мазмұнды салаға жататындықтан, осы ОЖ пәндерін оқытудың мақсаттары- жаратылыстану білімінің бірыңғай мақсаттарына арналған. Оларға жан - жақты дамыған тұлғаны қалыптастыру мақсаттары;

- "Жаратылыстану" білім беру саласының оқу пәндерінің негіздерін игеру;
- әлемнің жаратылыстану ғылымының негізгі компоненттерін зерттеу;
- жаратылыстану ғылымдарының негізгі компоненттерін зерттеу;

- зерттеудің ғылыми әдісі және оның жалпы адамзаттық мәдени құндылықтар жүйесіндегі орны туралы негізгі түсініктерді игеру;

- танымдық құндылықтарды қалыптастыру және дамыту жатады. оқушылардағы әдістер [3].

Биология және химия пәндерінің құрылымы мен мазмұнының ерекшеліктерін талдау биология мен химияны оқытудың мазмұнын таңдауда бірыңғай дидактикалық принциптер қолданылатынын көрсетеді: ғылым, сатылық, жүйелілік, жүйелілік, тарихизм, оқытудың өмірмен байланысы. Осы принциптерден басқа, жаратылыстану пәндерінің мазмұнына енгізілуі керек жетекші идеялар анықталды.

Бұл интегративтілік, әдіснамалау, экологияландыру, экономикаландыру және ізгілендіру идеялары. Оқу материалының көлемі мен күрделілігін оңтайландыру критерийлері жаратылыстану циклі пәндері үшін бірыңғай болып табылады.

Мектеп биология және химия курстарының мазмұнының құрылымы, олардың ерекшеліктеріне қарамастан, дидактикалық бірліктердің бірыңғай жиынтығына ие: түсініктер, заңдар мен теориялар, зерттеу әдістері, фактілер және ғалымдардың ғылымға қосқан үлесі [4].

Осылайша, биология мен химияның ғылыми байланыстары тиісті оқу пәндерінің мазмұнын интеграциялау үшін, сондай - ақ әдістемелік пәндердің біртұтас жүйесін құру үшін алғышарттарды қамтамасыз етеді.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі:

1. Қазақстан Республикасы Білім жане ғылым министрі м.а. 2017 жылғы 25 қазандағы №545 бұйрығымен бекітілген «Негізгі орта білім беру деңгейінің 5-6-сыныптарына арналған «Жаратылыстану» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасы//https://nao.kz

2. Двуличанская Н.Н. Интерактивные методы обучения как средство формирования ключевых компетенций. //Наука и образование. 2011.

3. Желдыбаева Б.С. Жаратылыстану пәндерін оқытуда қазақ этнопедаго-гикасы элементтерін қолдану // Оқу-әдістемелік құрал. Семей: Шәкәрім атындағы СМУ баспаханасы, 2009. 150 б.

4. STEM білімді енгізу бойынша әдістемелік ұсынымдар. Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы. Астана, 2017.

ОӘЖ 579. 226

ШЫМКЕНТ ҚАЛАСЫНЫҢ ҚАЛДЫҚ СУЛАРДЫ ТАЗАЛАУ ЖҮЙЕСІНІҢ ЦИАНОБАКТЕРИЯЛАР ҚҰРАМЫНЫҢ МЕЗГІЛДІК ӨЗГЕРУІ

[1]Караманов С.А., [2]Мадиұлы Н., [3]Берік А.Ш., [4]Ортай Қ.
[1,2,3]«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан, [4]Орталық Азия Инновациялық Университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме:В статье исследовано периодическое изменение содержания цианобактерий в водоемах системы очистки загрязненных сточных вод города Шымкент.

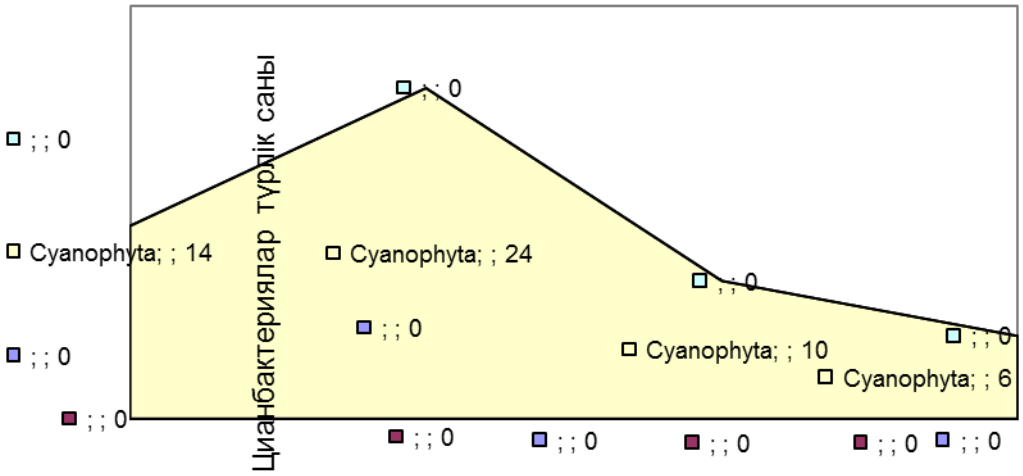
Summary:The article examines the periodic change in the content of cyanobacteria in the reservoirs of the contaminated wastewater treatment system of the city of Shymkent.

Экожүйелерде түрлердің әртүрлілігі кеңістіктің әр нүктесінде әртүрлі, ал олардың сандық ара қатынасы кеңістікке де, уақытқа да байланысты өзгеруі мүмкін. Кезкелген жағдайда да түрдің бірлестік құрамында кездесуі, оның берілген орта жағдайы мен ресурстары сәйкес келген жағдайда және олардың басқа түрлермен салыстырғанда конкуренцияға төзімділігі жоғары болған жағдайда сақталады. Осыған сәйкес уақытқа байланысты түрлердің пайда болуы немесе жойылуы қоршаған орта жағдайының және басқа түрлердің әсерінің уақытқа сәйкес өзгеруін қажет етеді. Табиғи бірлестікте организмдердің көптігі бір жыл аралығында өзгереді, ал кейбір особьтар бір мезгілден екінші мезгілге өтерде тіршілігін жояды. Бірлестік құрамындағы түрлердің уақытқа байланысты өзгеруі сыртқы қоршаған орта факторларына байланысты.

Біздің зерттеу нәтижелеріміз бойынша Шымкент қаласының қалдық суларды тазалау жүйесінің цианобактреиялар құрамының сандық мөлшері жыл мезгілдеріне байланысты өзгеріп отырады. Цианобактериялардың түрлік құрамының көптігі көктемгі-жазғы мезгілдерде жоғары болады (сурет 1). Көктемгі мезгілде цианобактерияның барлығы 14 түрі анықталды.

Жаз мезгілінде тазарту жүйесінің альгофлора құрамы бойынша цианобактерияның 24 түрі анықталды. Жиі кездесетін түрлері *Oscillatoria irrugua (Kutz) Com., Phormidium fovelarum(Mont)Com., Spirulina meneghiniana Zanard., Microcystis aeruginosa Kutz emend Elenk., Phormiduim ambiguum Gom., Merismopedia glauca (Ehr) Naeg., ., Microcystis aeruginosa f flos-aquae (nuttr) Elenk., Microcystis aeruginosa f pseudofilamentosa (Crow. Elenk).*

Ластанған қалдық суларды тазарту жүйесінің күз мезгіліндегі цианобактерияның құрамы бойынша балдырлардың дамуы мен таралуы жаз және көктем мезгілдеріне қарағанда төмендеу. Олардың күз мезгілінде 10 түрі анықталды. *Microcystis aeruginosa f flos-aquae (nuttr) Elenk., ., Microcystis aeruginosa f pseudofilamentosa (Crow. Elenk), Spirulina laxissma G.S. West., Oscillatoria planctonica Wolosz., Oscillatoria angustissima W.et. G.S. West., Anabaena constricta, Anabaena flos-aquae f minor (lyngh)., Oscilatoria willei Gardn., Phormidium fovelarum(Mont)Com., Spirulina meneghiniana Zanard.,*

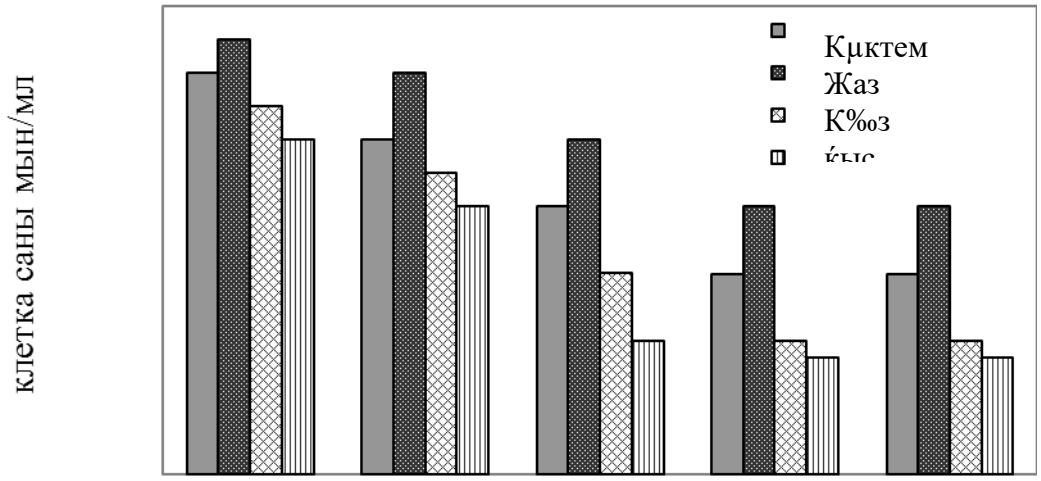


Сурет 1- Шымкент қаласының ластанған қалдық суларды тазарту жүйесінің су тоғандарының цианобактериялар құрамының мезгілдік өзгеру динамикасы

Сонымен Шымкент қаласының қалдық суларды тазарту жүйесінің цианобактерияның түрлік құрамы жыл мезгілдеріне байланысты өзгеріп отырады. Жыл мезгілінің көктем айларында күннің жылу себептеріне байланысты балдырлардың таралуы біртіндеп жоғарлап, жаз айларында ең жоғары шегіне жетеді, ал Сорбұлақ тоғанында тіптен ’’гүлдену’’ процесі байқалады. Күз мезгілі түсісімен балдырлардың түрлік және сандық таралуы азая бастайды. Қыс мезгілінде балдырлардың таралуы тіптен төмен көрсеткіштерді көрсетеді. Қыс айларында жарық пен температура минимум шегіне жетіп балдырлардың дамуына жанама әсер етпей, тікелей әсер етеді. Қыста судың химиялық құрамы балдырлардың дамуына қолайлы болғанымен, балдырлардың тіршілік белсенделегі басқа жыл мезгілдерімен салыстырғанда төмендейді. Балдырлардың ритмдік өзгеруінің кезеңді өзгеруі организмнің қысты өткізу жағдайына да байланысты. Сондықтан цинабактериялардың таралуы жыл мезгілдерінінің ауа райы жағдайына байланыты белгілі-бір заңдылықпен тербелісте болады.

Су экожүйесінің бактериялар құрамы планктонды құрылымның трансформация процесінде барлық компонентерімен трофиялық құрылым типі бойынша органикалық заттар түзейтін және фитопланктонның бірінші өнімін 40-70%-ке дейін тұтынатын маңызды интеграциялаушы функциянальды тізбегі болып саналады. Эвтрофты су тоғандарының жалпы микроб биомассасының 10-30%- тін және олиготрофты тоғандардың 50%-тін бактериальды биомасса құрайды [1]. Зерттеулер нәтижесі бойынша қалалық тазалау жүйесінің жалпы микроб санының мезгілдік өзгеру динамикасы көктемдік және жаздық максимум деңгейде дамитын заңды мезгілдік өзгеру сипатына ие болатыны анықталды (сурет 2).

\



Сурет 2- Шымкент қаласының тазарту жүйесінің жалпы микроб санының мезгілдік өзгеру динамикасы

Жалпы микроб санының динамикасына балдырлардың даму деңгейінің әсері бақыланды. Жаз айларындағы балдырлардың максимум деңгейі бактериялар биомассасының максимум деңгейіне сәйкес келеді. Көктем мезгіліндегі балдырлардың күннің жылуына байланысты сандық қатынасының жоғарлауы бактериялардың санының жоғарлауына стимулдеуші әсер етеді. Балдырлар мен жалпы микроб санының арасындағы бір текті корреляцияның болмауы, бактериялардың стимулденуімен де, және тежелуімен де көрінетін, олардың күрделі қарым-қатынасымен байланысты болуы мүмкін [2]. Балдырладың түрлік құрамының өзгеруі бактериопланктонның түрлік құрамының өзгеруімен қатар жүреді. Балдырлардың экспоненциальды өсу кезеңінде балдырладың экзометаболиттерін пайдаланатын бактериялар белсенді дамиды, кейінен балдырлардың массалы тіршілігін жою кезеңінде, олардың өлі органикалық заттарын пайдаланатын бактериялар топтары дамиды [3]. Осындай түрлік құрамының өзгерісі жалпы микроб санының деңгейіне әсер етпейтіндіктен, балдырлар биомассасымен жалпы микроб санының сандық өзгерісін бақылау мүмкін емес.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Эргашев А.Э. Определитель протококковых водорослей Средней Азии (В 2х кн.), Ташкент, 1976.

2. Определитель пресноводных водорослей СССР, Отв. ред. М.М. Голлербах Л.: Наука, 1951, 1-14 том.

3. Зарипов Э. Физиологичесие особенности и культивирование синезеленой водоросли Spirulinaplatensis (Gom.) Geitl.в связи с возможностью ее практического использования в Узбекистане: Автореф.дис....канд.биол.наук.-Л.,1982.-19с.

ОӘЖ 579. 226

БИОЛОГИЯ САБАҒЫНДА ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ПАЙДАЛАНУДЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

Қазыбек Л.Ж., Орналықызы Ж., Сабитова А.С., Эргешова С.И.
Университет «Мирас», г. Шымкент, Казахстан

Резюме: При эффективном использовании новых технологий вполне возможно внести свой вклад в формирование студента как личности, что значительно поможет улучшить успеваемость, повысить интерес студента к обучению, повысить креативность.

Summary: Innovative pedagogical technologies often have an individual approach. This is justified by the fact that new requirements are imposed on the modern education system, schools are faced with the task of educating the individual

Қазіргі мектептердің педагогикалық қызметі инновациялық технологиялардың үлкен арсеналына ие. Оларды білім беру процесінде пайдалану мүмкіндігі мұғалімдердің өзгерістерді қабылдауға және білім беру мекемелеріне техникалық қолдау көрсетуге дайындығына байланысты. Көптеген ресейлік мектептерде сыныптар интерактивті тақталармен және мультимедиялық жабдықтармен қамтамасыз етілген, мұғалімнің орны Интернетке қосылған дербес компьютермен немесе ноутбукпен жабдықталған.

Тәжірибелік оқытушылар белсенді және интерактивті формаларды қамтитын күнделікті жұмысында инновациялық технологиялар мен заманауи оқыту әдістерін қолданады [1].

Белсенді әдістер оқушылардың тікелей қатысуын, олардың білім беру үдерісіндегі белсенділік позициясын қамтиды.

Интерактивті формалар есту-көру арқылы алынған білімді жақсы меңгеруге мүмкіндік береді.

Бұл әдістер студенттерге топ құрамында жұмыс істеуге, топтық білім алуға, бірақ жеке жауапкершілікке шақырылатын топтық оқыту түрлеріне жатады.

Дәстүрлі әдістер жаңа орын алады, өйткені инновация жылдам бағдарланған және тәуелсіз шешім қабылдау қабілеті бар "жаңа" адамды қалыптастыруға мүмкіндік береді. Бірақ бұл дәстүрден инновацияға ауысу кездейсоқ болмауы керек.

Барлық өзгерістер мұқият әзірленіп, бірнеше салада жүзеге асырылады: психологиялық-педагогикалық, әлеуметтік-педагогикалық және тікелей педагогикалық [2].

Осылайша, инновациялық технологиялар адам қызметінің барлық салаларында, соның ішінде білім беруде қолданылады. Уақыт өте келе және өмір салтының өзгеруі инновацияларды енгізу қажеттілігін тудырады. Кез-келген инновацияны енгізу кездейсоқ емес, бұл жоспарланған, Мұқият талданған процесс. Біз білім беру процесінде қолданылатын инновациялық технологиялардың алуан түрлілігін атап өттік. Оларға анық қарайық [4]. Білім беру процесіне ақпараттық-коммуникациялық технологияларды енгізу білімнің

әртүрлі салаларын ақпаратпен біріктіруді көздейді. Бұл студенттердің ойлауын ақпараттандыруға және олардың қазіргі әлемдегі ақпараттандыру процестерін түсінуге әкеледі. Акт артықшылықтары: оқытылатын материалдың көрнекілігі, шығармашылық жұмыс стилі, әртүрлі тақырыптар бойынша кез-келген ақпарат көзіне кедергісіз қол жетімділік, деректерді жаңартудың жеделдігі. Студенттер әр түрлі деңгейдегі онлайн олимпиадаларға, тіпті АКТ-ны қолдана отырып халықаралық олимпиадаларға қатысады, әртүрлі пәндер бойынша жобалар дайындайды. АКТ-ны сабақтарда қолданудың басты оң жағы-аудиовизуализация арқылы берілетін ақпаратты қабылдау мүмкіндігі.

Бұл технологияларды мұғалімнің іс-әрекетінде қолдану деректерді өңдеуге және сабаққа дайындалуға кететін уақытты қысқартуға мүмкіндік береді. Алайда, АКТ-ны сабақтарда қолданған кезде мұғалім қолданылатын техникалық құралдар оны мұғалім ретінде алмастырмайтынын, тек оған қажетті материалды нақты және көрнекі түрде ұсынуға мүмкіндік беретінін есте ұстауы керек. Кадрларды даярлауды ақпараттық-талдамалық қамтамасыз ету және білім беру сапасын басқару. Бұл технологияны қолдану баланың, сыныптың, параллель сыныптар тобының және жалпы оқу уақытында дамуын бақылауға мүмкіндік береді. Бұл әдіс оқушылардың пәндерді меңгеруін бақылау, жеке оқытушылардың жұмысын бақылау процестерінің ажырамас бөлігіне айналды.

Бұл технология АКТ-ны қолданумен бірге тиімді жұмыс істейді. "Желілік қала"жүйесінде электрондық күнделіктер мен электрондық журналдарды енгізу жарқын мысал болып табылады. Осылайша алынған барлық деректерді мектеп басшылығының уақтылы зерделеуі теріс тенденцияларға тез жауап беруге және соның салдарынан сауатты басқару шешімдері арқылы білім сапасын арттыруға мүмкіндік береді [3].

Дидактикалық технологияларға мыналар жатады: ойындар; топтық тапсырмалар; жобаларды дайындау; оқулықпен өзіндік жұмыс.Ойын әдісі студенттерді қызықтырады. Нәтижесінде қажетті білім алу, ақпаратты игеру. Бастауыш сынып оқушылары арасында оны қолдану өте маңызды. Топтық тапсырмалар балалардың диалог жүргізу дағдыларын дамытуға, мәселелерді шешудің бірнеше нұсқаларын ескеруге және талқылау арқылы ортақ пікірге келуге ықпал етеді. Жобаларды дайындау барысында тіпті сабақтан тыс өмірге түсу үшін қажетті дағдылар мен дағдылардың үлкен базасы қалыптасады. Жұмысты құру үшін студенттер ақпарат көздерін тауып, оларды зерттеп, жинақталған деректерді жүйелеп, жүзеге асыруы керек. Сонымен қатар, жобаны дайындау шығармашылық тәсілді қажет етеді. Орындалған жұмыс тікелей студент жасаған фото немесе бейнематериалдармен бірге жүреді.

Қазіргі уақытта білім берудегі денсаулық сақтау технологияларына үлкен мән берілуде. Бұл қолайлы психологиялық климатты сақтауға және салауатты өмір салтын насихаттауға бағытталған оқу процесіне жүйелі көзқарас. Тиімді білім берудің маңызды аспектілерінің бірі-сабақ кезінде жайлы, жақсы орта. Барлық оқытушылар тұрақты психологиялық жұмысқа ұмтылады. Бұл мұғалім мен оқушы арасындағы кедергілерді азайтуға көмектеседі, яғни әр оқушының

шығармашылығын ашады.

Ең алдымен, бұл қажетті гигиеналық және психологиялық аспектілерді құру.

Екіншіден, бұл салауатты өмір салтын насихаттау.

Үшіншіден, түрлі аурулардың алдын алу. Тұлғаға бағытталған технологиялар. Олардың атауының мағынасы бар. Бұл технологиялар белгілі бір оқушыға, оның қабілеттерін дамытуға бағытталған. Мұндай оқытуда студент жеке субъект ретінде қарастырылады және оның мақсаттары мен қажеттіліктері бірінші орынға шығады. Осы инновацияларды қолдана отырып, мұғалім көп деңгейлі, модульдік оқыту, "ұжымдық өзара оқыту"әдістерін қолданады. Жеке тұлғаға бағытталған оқыту технологияларын пайдалану жалпы білім беретін мектептерде бір сыныптағы оқушылардың көп болуына байланысты қиын. Бұл технологияларды арнайы түзеу мекемелерінде қолдану өте кең таралған, бұл сыныптардағы оқушылардың аздығына байланысты.

Сонымен қатар, осы типтегі білім беру мекемелерінің балаларында жиі бір бұзылыс болады, бұл оқытуға жеке бағдарланған тәсілді қолданудың төтенше қажеттілігіне әкеледі [4].

Инновациялық технологияларды енгізуді психологиялық-педагогикалық қолдау. Бұл қағида білім беру процесіне кез-келген инновацияны енгізудің ғылыми-педагогикалық негіздемесін білдіреді. Оларды жүзеге асыру алдымен педагогикалық кеңестерде талқыланады. Сонымен қатар, сіз осы саладағы мамандармен және осындай инновацияларды қолданатын қызметкерлермен кеңесіп, оларды қолданудың шетелдік тәжірибесін зерттей аласыз.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Биология. Животные. 7 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений / В. В. Латюшин, В. А. Шапкин. — М.: Дрофа 2013

2. Трайтак Д. И., Суматохин С. В. Биология. Животные. 7 класс. — М.: Мнемозина. 2016

3. Никишов А. И., Шарова И. Х. Биология. Животные. 7 класс. — М.: Владос. 2012

4. Константинов В. М., Бабенко В. Г., Кучменко В. С. / Под ред. Константинова В. М. Биология. 7 класс. — Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ.2014.

ОӘЖ

СПИРТТЕРДІҢ ХИМИЯЛЫҚ ЖӘНЕ ФИЗИКАЛЫҚ ҚАСИЕТТЕРІ

Маматкулова О.Д.
Мирас университеті, Шымкент, Қазақстан

Резюме: «100 ең маңызды қосылыс» басылымына сәйкес, 100 ең маңызды қосылыстардың төртеуі спирттер.

Summary: According to the publication «100 Most Important Compounds», four of the 100 most important compounds are alcohols.

Спирт (ағылш.: Spirit-рух: Alcohol, араб. الحول al-kuhul-untak) — құрамында көміртегімен қанықкан (sp^3-гибридтелген) бір немесе бірнеше

гидроксил топтары (гидроксил топтары, -OH) бар органикалық қосылыс. Атомдық гидроксил топтарының саны бойынша спирттер бір, екі, үш, төрт және көп атомды спирттер, ал радикалдардың құрылымы бойынша қаныққан, қанықпаған, циклдік, ароматты және гетероциклді болып бөлінеді [1].

Спирттер – құрамында бір немесе бірнеше OH тобы бар көмірсутек туындылары. OH^- топтарының санына қарай бір (спирт), екі (гликоль), үш (глицерин), төрт (пентеритритол) және көп атомды спирттер, ал көмірсутек радикалының құрылымына қарай қаныққан (этил C2H5–OH) болып бөлінеді. Қанықпаған (аллил CH2=CHCH2OH), циклдік (циклогексанол), ароматты (бензил спирті), гетероциклді (фурил). Спирттер көмірсутек радикалдары бойынша аталады (мысалы, метил спирті, этил спирті және т.б , триол және т.б.). Кейде оларды OH тобының орнына қарай атайды (мысалы, пропанол-2, пропандиол-1, 3), ал спирттердің тарихи атаулары да қолданылады (этил спирті шарап спирті, метил спирті ағаш спирті деп аталады). Біратомды алифатты спирттер улы (метанол жүйке және қан тамырларына ынталандырушы әсер етеді, этанол сұйық дәрі, ұзақ әсер еткенде жүйке жүйесі, ас қорыту жүйесі, тамыр жүйесі, бауыр және т.б. ауруларын тудырады). Өнеркәсіпте спирттерді олефиндерге дейін гидратациялау, альдегидтерді, кетондарды тотықсыздандыру және т.б. Бидайда, күріште, картопта және т.б. пайдаланылатын өсімдік шикізаты этанол ферментация немесе ферментаның қатысуымен гидролиз арқылы алынады. Спирттер органикалық қосылыстардың ең маңызды тобы болып табылады және еріткіштерде, бояуларда, синтетикалық талшықтарда, пластмассада, парфюмерияда, дәрілік заттарда және жуғыш заттарда қолданылады. Бұл өндіріске арналған жартылай фабрикат болып табылады [2].

Этил спиртінің тарихы ерте заманнан белгілі. Адамдар алкогольдің тәуелділік қасиеттерін 8 мың жыл бұрын, біздің ғасырда білген. Фарфордан жасалған ыдыс-аяқтың пайда болуымен жеміс шырындарынан, жабайы жүзім мен балдан алкогольдік сусындарды дайындау мүмкін болды. Атақты саяхатшы Н.Н.Миклоу-Маклай от жағуды білмейтін, бірақ сусын дайындауды білетін Жаңа Гвинеяның папуандықтарын бақылаған. Арабтар 6-7 ғасырларда таза спирт шығара бастады және оны «Әл-Кухул» деп атады.

Батыс Еуропада алкоголь өндірісін алғаш рет енгізген итальяндық монах және алхимик Валенций болды. Ол оны «қарттарды қуаттандыратын, шаршағандарды қуаттандыратын және депрессияға ұшырағандарды тыныштандыратын эликсир» деп атады [3].

Алкогольдің қасиеттері. физикалық қасиеттері. Бөлме температурасында C10 дейін спирттер сұйық, ал C11 дейін қатты болады. Алғашқы үшеуін судың кез келген мөлшерімен араластыруға болады. Бұл сұйық спирттің судағы ерігіштігінің молекулалық массасы артқан сайын төмендейтініне байланысты. Сұйық алкогольді сусындардың өзіне тән иісі бар. Молекулярлық массаның ұлғаюымен спирттердің қайнау және балқу температуралары жоғарылайды және сәйкес көмірсутектерге қарағанда жоғары болады. Бұл спирттердің молекулааралық сутектік байланыстар түзуіне байланысты. Спирт

молекуласындағы электртерістігі жоғары оттегі атомы сутегіге электрон тартады, нәтижесінде ішінара теріс және оң заряд пайда болады (5-8+ R-0-H). Осы зарядтардың әсерінен оттегі атомдары арасында сутектік байланыстар түзіледі. Алкогольдің екінші молекуласында гидроксил сутегі атомы бар: R - O... H - O... I I H R R Сутегі байланысын үзу үшін 5 ккал/моль энергия қажет. Төмен энергетикалық құндылығына қарамастан, алкогольдің қайнау температурасы жоғары, өйткені оны ыдырату үшін температураны арттыру керек.

Химиялық қасиеттері. Спирттердің химиялық қасиеттері гидроксил топтарының болуымен анықталады. Гидроксил топтары полярлы болғандықтан, олар гетерогенді диссоциацияға ұшырауы мүмкін, әсіресе күшті негіздер әсер еткенде. Сондықтан алкоголь әлсіз қышқыл болып табылады. Алкоголь қышқылдық және негіздік қасиеттерді көрсете алады. Ақырында, гидроксил тобының оттегі атомы нуклеофильді, сондықтан спирттер алмастыру және қосу реакцияларында нуклеофильдер ретінде әрекет ете алады.

Сыра қайнату – астықтан спирт (этил) өндіретін тамақ өнеркәсібінің саласы. Этил спирті негізінен тамақ өнеркәсібінде, медицинада және радиоэлектроникада қолданылады. Этил спиртінің екі түрлі жолы бар: ферменттік немесе биохимиялық, химиялық немесе синтетикалық. Бірінші әдіс бойынша қант ашытқы ферменттерінің әсерінен ашытылады, ал екіншісіне сәйкес катализатордың көмегімен этилен суға қосылады.

Алкогольді ферменттік жолмен алу үшін жүгері, картоп және құрамында қант бар жемістер қолданылады. Жүзімді жуып, езіп, бөлек ыдыста суға қайнатады. Алынған қою массаға ашытқы ферменттерін қосып, ашытады. Крахмал алкогольге айналады. Ашыған массаны (қолма-қол ақшаны) сүзеді және сүзгі сепараторына жібереді [4].

Этил еріткіш ретінде әртүрлі өнеркәсіп салаларында (лак, фармацевтика, тұрмыстық химия және т.б.) қолданылады. Органикалық хлороформ, диэтил эфир, этилацетат, диэтиламин, сірке қышқылы және т.б. өнім алу үшін шикізат ретінде; Мотор отыны, антифриз және т.б. Ол кеңінен қолданылады. Этил спиртінің көп бөлігі алкогольдік сусындарды жасау үшін қолданылады. Алкогольді сусындар (сонымен қатар алкогольді сусындар) - этил спирті бар сусындар. 2022 жылы әлемде алкогольді тұтыну 272,1 миллиард литрге бағаланады. Маскүнемдік қоғамдағы көптеген аурулардың, әлеуметтік мәселелердің және экономикалық мәселелердің себебі; Алкоголь - бұл организм тәуелді болуы мүмкін депрессиялық (психоактивті химиялық). Алкогольді шамадан тыс тұтыну 200-ден астам өлім мен жарақатқа себеп болады.

Жыл сайын әлемде 3 миллион адам алкогольді асыра пайдаланудан қайтыс болады.

Алкоголь отын ретінде таза күйінде бензинмен немесе дизельдік отынмен әртүрлі қоспалар түрінде пайдаланылуы мүмкін. Спирттер полярлы еріткіштер болып табылады және әртүрлі салаларда қолданылады. Алкогольді метал ретінде әлемдік тұтыну (2013 жылы) шамамен 6,5 млн. Бояулар мен жабындар

өндірісіндегі еріткіш: синтетикалық полимерлі материалдарға (лактар, шайырлар, желімдер және т.б.), цемент, бояулар мен бояулар кіреді. Аэрозольдардағы еріткіштер (тұрмыстық және медициналық).

Этил спирті аспаздық, кәмпит, шоколад, тәттілер, сусындар, балмұздақ, джем, желе, мармелад және т.б. Негізінен өндірісте қолданылады. Ол кейбір тағамдарға дәмдеуіш ретінде қолданылады. Алкоголь әртүрлі тағамдарда кездеседі, мысалы, глицерин (Е422) ылғалдандырғыш, еріткіш, қоюлатқыш және қабық түзгіш ретінде қолданылады. Көптеген спирттер қанттың (ксилит, маннитол, сорбит, эритритол), хош иістендіргіштер (ментол), бояғыштар (лютеин) және т.б. алмастырғыштары болып табылады.

Алкоголь парфюмерия және косметика өнеркәсібінде тәттілендіргіш ретінде, парфюмерия, тұрмыстық химия және басқа да халық тұтынатын тауарлар өндірісінде қолданылады. Шашты бұйралауға немесе түзетуге арналған құралдар, ылғалдандырғыш. Дәрілік мақсатта қолданылатын негізгі спирт – этанол.

Сырттан консервант және тітіркендіргіш ретінде ұнтақтар мен майларды дайындау үшін қолданылады. Медицинада этил спирті негізінен ысқылау және қысу кезінде сыртқы консервант және тітіркендіргіш ретінде қолданылады. Дәрігерлердің, медициналық мекемелердің және медициналық құрал-жабдықтардың қолдарын тазалау және дезинфекциялау үшін қолданылады.

Этил спирті әртүрлі тұнбаларды, сұйықтықтарды, дәрі-дәрмектерді, сығындыларды және басқа дәрілік формаларды дайындау үшін қолданылады.

Пайданылған әдебиеттер тізімі:

1. Химия: Жалпы білім беретін мектептің жаратылыстану-математика бағытындағы 11-сыныбына арналған оқулық / Ә. Темірболатова, Н. Нұрахметов, Р. Жұмаділова, С. Әлімжанова. – Алматы: «Мектеп» баспасы, 2007. – 352 бет, суретті. ISBN 9965-36-092-8

2. Alcoholic Fuels / Edited by Shelley Minteer. — Boca Raton: CRC Press / Taylor & Francis, 2006. — 273 p. — ISBN 978-0-8493-3944-8.

3. Реутов О. А., Курц А. Л., Бутин К. П. Органическая химия. — 3-е изд.. — М.: Бином. Лаборатория знаний, 2010. — Т. 2.

4. Курц А. Л., Брусова Г. П., Демьянович В. М. Одно- и двухатомные спирты, простые эфиры и их сернистые аналоги. Учебные материалы. Органическая химия. ChemNet. Химический факультет МГУ (1999). Дата обращения: 10 июля 2010. Архивировано из оригинала 4 марта 2016 года.

ОӘЖ 373.1

БИОЛОГИЯ ПӘНІ БОЙЫНША САБАҚТАН ТЫС ОҚУДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ

Мунайдарова Б.А., Мүтәлі А.С., Мухитқызы М., Оңғар Д.Б.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме:В данной статье рассматриваются способы организации внеурочного обучения по биологии, виды составления групповых или индивидуальных заданий.

Summary:This article discusses the ways of organizing extracurricular training in biology, the types of group or individual assignments.

Биология бойынша сыныптан тыс жұмыстар барлық оқушылар үшін міндетті болып саналады және мұғалімнің басшылығымен жүргізіледі. Бұл жұмыстың мазмұны биология сабақтарымен тығыз байланысты, олардың нәтижелерін мұғалім бағалайды.

Сыныптан тыс жұмыс - бұл оқушыларды сабақтан тыс уақытта мұғалімдерден нақты сабақтар алу үшін ұйымдастырудың тәсілі және топтық немесе жеке тапсырмалар бойынша курстарды оқумен байланысты.

Биологияны оқыту барысында мұғалімдер оқушыларге өз бетінше жұмыс істеуге, өсімдіктер мен жануарлармен тәжірибе жасауға, өсу мен дамуды бақылауға үйретеді.

Сабақтардағы зертханалық жұмыстар кезінде офтальмолог өсімдіктердің құрылымымен, жануарлар мен тұқымдардың құрамымен, жануарлардың ішкі мүшелерінің жүйесімен және т.б. таныса алады. Мысалы, Фотосинтездің жарықпен байланысты екенін көрсету үшін эксперименттер сабақ пайда болғанға дейін 3 күн бұрын жасалуы керек. Кейбір сұрақтар бала өз бетінше тәжірибе жинап, сыныптан тыс жұмыстарға мектеп немесе жазғы демалыс кезінде дайындалса ғана нақтыланады.

Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастыру негізінен оқу сабақтарының кестесінің болмауына, табиғи объектілерді ұзақ уақыт бақылау қажеттілігіне байланысты. Мұндай жұмыс алдын-ала дайындықты қажет етеді. Бұл мұғалімдер тәжірибенің немесе бақылау уақытының жетіспеушілігіне негізделген белгілі бір сабақтарда қажетті нәтижелерге қол жеткізу үшін оқушылардан уақтылы өзін-өзі ұйымдастыруды талап етеді дегенді білдіреді. Сыныптан тыс жұмыстар осы сабақта алған білімдерін зерттеу және бекіту үшін, тіпті тақырыпты оқығаннан кейін де өткізілуі керек. Мұндай тапсырма сіз алдын-ала берген жұмысыңызбен бірге киіраққа айналуы мүмкін. Мұнда сіз көбінесе өз бетіңізше жұмыс істеу қабілетіне сүйенуіңіз керек. Балаларға балалардың дайындық деңгейіне байланысты әр түрлі дайындық сұрақтары қойылады [1].

Сіз жаңа материалдарды үйрену және біріктіру және оқушылардың білімін бағалау арқылы сыныптан тыс жұмыстарды пайдалана аласыз. Мысалы, зертханалық жұмысты тұқымның ішкі құрылымын зерттеумен біріктіру, содан кейін білімді тексеру кезінде, үйде оқушылар қатты қағазға сынып есімдіктерінің сипаттамасын жасайды және оған өз аттарын жазады немесе кабеза мысалында.Бұл сабақта өнген тұқымдардың тамырларының өсу аймағын анықтау үшін эксперимент жүргізіледі, бірнеше күн ішінде бақылаудың бұл түрі келесідей: орындалған жұмыс туралы есеп берілген жұмыс бойынша әр оқушының білімі мен бағасын бағалауға мүмкіндік береді.

Сыныптан тыс іс-шараларды өткізу тәртібі эксперимент пен бақылаудың ұзақтығына байланысты жұмыстың сипатына байланысты өзгеруі мүмкін.

Кейде көктем-жаз мезгілінде жұмысты кейінге қалдыруға тура келеді. Бұл жағдайда нақты белгіленген нұсқаулар берген дұрыс.

Сабақ жоспарларын құру кезінде мұғалімдер ақпаратты тыңдауға ерекше уақыт бөлуі керек. Сыныптан тыс жұмыстар оқушының жеке басын қалыптастыру үшін өте маңызды. Олар тәуелсіздікті дамытады, зерттелетін биологиялық объектілер мен құбылыстарға қызығушылықты оятады, оқушылар зерттеу біліктілігіне ие болады, жұмысты орындау үшін қажетті ерікті қасиеттерді, ұқыптылық пен еңбекқорлықты қалыптастырады, экологиялық менеджмент дағдыларын дамытады. Орта мектепте, егер сіз сабактан тыс жануарлар мен өсімдіктерді зерттеу процесінде тірі заттармен жұмыс жасасаңыз, қосымша әдебиеттерді зерттеу жұмыстары жүргізіледі.

Осы бағдарлама аясында жоспарланған жазғы тапсырмалар сыныптан тыс жұмыстарға да қатысты. Мұғалімдердің биология сабағын қызықты пәндермен толықтыруға мүмкіндігі бар, өйткені олар жазғы демалыста демалғанда, балалар жеке жазғы тапсырмаларды алдын ала орындай алады. Дегенмен, жазғы жұмыстарды кез келген жануар немесе өсімдік жинау ретінде қарастыруға болмайды, олар белгілі бір биодинамикалық мақсаттар үшін ойластырылуы керек. Жазғы топтық жұмысты жоспарлау қажет, негізінен жазғы оқытумен, эксперименттермен және тестпен байланысты. Әр топтың оқушыларі жаз бойы тәжірибелік және сынақ бөліктерінде өсімдіктердің өсуін бастайтын тәжірибелік жұмыстарды жоспарлауға, дайындауға, зерттеуге және агротехникалық дағдыларды игеруге қатысады. Мектептерде оқу және эксперименттік орындар болмаса да, мұндай жұмыс үзілмеуі керек. Оқушылар білім беру және эксперимент саласында эксперименттерді өз бетінше және жауапкершілікпен жүргізе алады. Әр тапсырмаға байланысты сізге қажетті құралды садаққа дайындау керек [2].

Жоспарланған сабақтар мен тапсырмалар баланың жасына және физикалық даму ерекшеліктеріне сәйкес келуі керек. ОК эксперименттік алаңында эксперименттер жүргізу Ауыл шаруашылығы еңбегінің дағдыларын игеруге ықпал етеді.

Далалық іс-шараларға жазғы ботаника және зоология сабақтары да кіреді. Бұл биология бағдарламаларында міндетті болып саналады.

Сыныптан тыс және сыныптан тыс сабақтар факультативті пәндер бойынша, сондай-ақ орта мектептерде ұйымдастырылады. Факультативті пәндерді таңдау ерікті болып табылады және мерзімді түрде оқулықтар мен арнайы бағдарламаларды қолдану арқылы жүзеге асырылады. Мектептен тыс мекемелерде орындалатын сыныптан тыс биологиялық жұмыстарды ажырату қажет, бірақ сыныптан тыс мекемелер жас натуралистер, үкіметтік емес ұйымдар, мектеп сарайлары және т.б. мектептен тыс мекемелерде орындалатын сыныптан тыс биологиялық жұмыстарды ажыратуы керек. Мектептен тыс мекемелерге арналған арнайы бағдарламалар жарияланады. Байқалған құбылыстың сенімділігі, байқалғанды қысқаша жазу қажеттілігі, тиісті қорытындыларды әзірлеу, содан кейін үйірменің сабақтарында немесе жиналыстарында талқылау-мұның бәрі ойлауды, байқауды дамытуға ықпал

етеді және бұрын назар аудармаған мәселелерге назар аударуға мүмкіндік береді.

Сыныптан тыс жұмыста бақылау мен эксперименттерге байланысты әртүрлі тапсырмаларды кеңінен қолдану оқушылардың зерттеу бағытын дамытады. Сабақтан тыс жұмыс оқушылардың әртүрлі қызығушылықтарын ескереді, оқушылардың талантының бағытын анықтайды және болашақ мамандықты таңдауға көмектеседі. Ғылым тарихында көптеген биологтар бала кезінен дамығаны белгілі. Әр түрлі биология сабақтарын ұйымдастыратын көптеген мектептердің оқушылары оқуды бітіргеннен кейін биология, медицина немесе ауыл шаруашылығы бойынша жоғары немесе орта оқу орындарын таңдайды. Сыныптан тыс жұмыстар кезінде түрлі эксперименттер жүргізіледі, бақылаулар жүргізіледі, қоғамдық пайдалы тапсырмалар орындалады, оқушылар жабайы жануарлармен тығыз байланыста болады.

Биологиядан тыс сабақтар теория мен практика арасындағы байланысты тереңдетеді және политехникалық білім беру принциптерін жүзеге асыруға мүмкіндік береді. Ол оқушыларге әртүрлі кәсіптерді үйретеді: Кейп Уайлдта Жануарлар қоршауларын құру және жөндеу, оқу және эксперименттік лагерьлер ұйымдастыру, тамақ дайындау,жануарларға күтім жасау,ағаштар мен көшеттерді отырғызу,өсімдіктерге күтім жасау және т.б., бұл өз кезегінде балалардың өз өмірлері үшін жауапкершілігін арттырады. бұл жұмыс. Биологиядан тыс сабақтар тек бақылау мен эксперименттермен шектелмейді. Көрнекі құралдарды, Биологиялық олимпиадаларды, көрмелерді дайындауға, қабырға газеттерін шығаруға, табиғатты қорғау бойынша қоғамдық пайдалы жұмыстарға және т. б. маңызды орын беріледі [3].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. З.Х.Акрамова, Ж.Н.Сүлейменова Оқушылардің ғылыми-зерттеу жұмысын тиімді ұйымдастыру жолдары. Қазақстанның ғылымы мен өмірі .№2/2 (56) 2018 б. 94

2. Айтимова Аяжан Ғайсақызы Жаңартылған білім мазмұны биология пәнінде. 2020, б.56

3. Н.Т.Торманов, С.Т.Төлеуханов, Н.Т.Абылайханова, Б.И.Уршеева Биологиядан білім беру концепциясы және оқытудың инновациялық әдістемелері, оқу құралы, -Алматы: Қазақ университеті, 2016. -281 б. ISBN 978-601-04-1481-5

ION EXCHANGE AND ION CHROMATOGRAPHY IN ENVIRONMENTAL MONITORING

Нәби Айшагүл, Барат Алтынай, Изтлеуов Г.М., Жумадуллаева А.И.
Шымкентский университет, г.Шымкент

Резюме. Ионообменная хроматография - основана на стехиометрическом обмене ионов в растворе с ионами, поступающими в ионообменник. Это хорошо известное явление, ныне называемое ионным обменом, на самом деле было известно с середины XIX века. Широкое применение ионообменных процессов началось с разработки синтетических ионообменных смол, называемых ионообменными смолами или ионитами. Первоначально используемые природные ионообменники (различные алюмосиликаты и другие соединения)

не обладали достаточными производительными свойствами, не были химически стабильны и т.д., а следовательно, не имели существенной практической ценности. Используемые в настоящее время синтетические ионообменники обладают важными преимуществами - они обладают высокой обменной емкостью, устойчивы к воздействию кислот и щелочей, воспроизводимостью ионообменных свойств, не разрушаются в присутствии многих окислителей и восстановителей и т.д.

Түйіндеме. Ион алмасу хроматографиясы-ерітіндідегі иондардың ион алмастырғышқа енетін иондармен стехиометриялық алмасуына негізделген. Қазір ион алмасу деп аталатын бұл белгілі құбылыс XIX ғасырдың ортасынан бастап белгілі болды. Ион алмасу процестерін кеңінен қолдану ион алмасу шайырлары немесе иониттер деп аталатын синтетикалық ион алмасу шайырларының дамуынан басталды. Бастапқыда қолданылған табиғи ион алмастырғыштар (әртүрлі алюминий силикаттары және басқа қосылыстар) жеткілікті өндірістік қасиеттерге ие болмады, химиялық тұрақты емес және т.б., сондықтан айтарлықтай практикалық құндылыққа ие болмады. Қазіргі уақытта қолданылатын синтетикалық ион алмастырғыштардың маңызды артықшылықтары бар-олар жоғары алмасу сыйымдылығына ие, қышқылдар мен сілтілердің әсеріне төзімді, ион алмасу қасиеттерінің репродуктивтілігі, көптеген тотықтырғыштар мен тотықсыздандырғыштардың қатысуымен жойылмайды және т. б.

Ion chromatography is a powerful technique that separates ions and charged molecules based on their affinity to the ion exchanger. Compared to methods like titration and colorimetry, it can identify and quantify analytes with greater sensitivity and reproducibility. Because of these advantages, it is routinely used in clinical diagnostics, drug development, and battery manufacturing to maintain high product consistency. Besides these industries, ion chromatography is also a useful method for environmental applications such as air and water analysis to ensure that public health and welfare are protected.

Wastewater analysis

Wastewater monitoring is an important aspect of environmental sciences, and the industry is subject to laws and policies to meet stringent regulations before discharging wastewater. Anions and cations in wastewater can be analyzed with traditional methods including titration, photometry, and colorimetry techniques, but these methods suffer from non-specificity and limited accuracy, particularly for analytes of low concentration in wastewater. They can also be labor intensive and hard to automate. Ion chromatography, on the other hand, offers higher accuracy, precision, and throughput.

Ion chromatography has been used to monitor nutrient enrichment in wastewater discharge to minimize undesirable ecological impact. Anionic species like nitrate and cationic species like ammonium in wastewater can cause water pollution, including river eutrophication and drop in water quality. Ion chromatography has been used to detect these analytes with high sensitivity and broad detection range. The amount of radioactivity in wastewater is also an important parameter to monitor for ecological safety and food safety. Ion chromatography has been successfully employed to provide early indication of discharge of hazardous, radioactive materials in wastewater.

Air pollution

Air quality is a major determinant of health. Ion chromatography allows scientists to isolate air pollutants, like carbon monoxide and lead, and quantify their levels so they can provide warning should the levels exceed safety limits. Another application is to analyze the levels of particulate matter 10 micrometers (PM10) emissions from diesel engines and industrial factories, which has been implicated in respiratory illnesses. What makes ion chromatography a much more useful method than other detection techniques is that it can detect for multiple cationic and anionic species. Researchers from Tsinghua University, China, made use of ion chromatography to simultaneously identify 12 water-soluble inorganic anions and 15 water-soluble organic ions in atmospheric aerosols.

Oil spills

All crude oil contains trace metals such as nickel and vanadium, even at different metal ratios. When oil spills happen, ion chromatography coupled with mass spectrometry may be used to detect for these metals and their ratios can be analyzed to identify the source of spills. When oil spills are large, these trace metals could also adversely affect the environment. Ion chromatography can be used to determine the extent and spread of the spill, characterize the environmental impact, and assess the effectiveness of solutions to contain and clean the spills.

Overall, ion chromatography is a much more sensitive and reproducible method compared to titration and colorimetry to identify and quantify analytes. This allows companies and regulators to better analyze environmental hazards, monitor business activities that could impact the environment and protect public health, and to take actions in a timely manner.

Ion exchange chromatography- based on stoichiometric exchange of ions in the solution with ions entering the ion exchanger. This well-known phenomenon, now called ion exchange, has actually been known since the middle of the XIX century. Widespread use of ion exchange processes began with the development of synthetic ion exchange resins called ion exchange resins or ionites. Initially used natural ion exchangers (various aluminosilicates and other compounds) did not have sufficient productivity properties, were not chemically stable, etc., and therefore did not have significant practical value.

Currently used synthetic ion exchangerhave important advantages - they have a high exchange capacity, are resistant to the influence of acids and bases, reproducibility of ion exchange properties, do not break down in the presence of many oxidizing agents and reducing agents, etc. Usually, a synthetic ion exchanger is one that contains acidic or basic groups. existing top polymer, such as cross-linked polystyrene. Synthetic inorganic ionites are also known, for example, various permutites, activated aluminum oxide, gels based on iron or zirconium compounds, etc. But organic ion exchange resins have found more practical use.

Ion-exchange resins are classified as cationites and anionites depending on the sign of the functional groups. Cationites have acidic functional groups [-SO3-; COO-; -PO3-; -N(CH2CO2)] is present, so the cationite skeleton carrying a negative charge is negatively charged. The negative charges of the skeleton are compensated by the

positive charges of the counterions, so the cationite remains electrically neutral. But counter-ions, that is, cations, have a special mobility than the functional groups of the skeleton, so they can exchange with the equivalent number of ions in the solution and pass into the solution. This exchange forms a mobile equilibrium between the ions present in the resin phase and those present in the solvent. The most common cations are sulfonic acids formed by sulfation of products of copolymerization of styrene and divinylbenzene.

The functional groups of the anionite skeleton are: quaternary - NR3+, ternary - NR2H+ or unitary - NH3+, ammonium, pyridine or other bases, and those with mobile counterions are anions. Anionic resins, as well as various amino compounds (phenylenediamine, polyethylene-polyamine, etc.), formaldehyde, etc. it is also obtained by carrying out polymerization or poly-condensation reactions. Thus AN-1, AN-2F, amberlite anionites were obtained.

A semi-functional anionite EDE-10P containing amines of various degrees of substitution (including quaternary) is widespread. Amphoteric ionites or ampholytes are able to simultaneously exchange cations and anions. Compounds that are bipolar or amphoteric ionites: products of polycondensation of diethylenetriamine, phenol and formaldehyde. Resins containing complexes, such as EDTA residues, have amphoteric or complexing properties. Adsorb-complex chromatography is a special branch of chromatography that deals with this property and similar compounds.

An important characteristic of an ion exchanger is the exchange capacity, which is determined by the first approximation of the number of functional groups of the skeleton and their degree at a given pH of the solution. The exchange capacity of an ionite can be expressed numerically as the ratio of the number of moles of counterion equivalent per unit mass or volume of resin. In analytical chemistry, the ion-nit capacity is usually expressed in terms of the number of moles of exchangeable ion equivalent - in the form of H+ for the cationite and in the form of Cl- or OH- for the anionite per 1 gram of dry water. If the measured resin is placed in a solution of a saturated ion with a sufficient concentration and kept shaking until it is completely saturated, if its capacity is found in static conditions, it is called statistical exchange capacity. Pass the saturated solution through the ionite column, the capacity value obtained in dynamic conditions is called dynamic exchange capacity. It is the ionic capacity determined by the first appearance of the saturated ion in the leaching solution. The full exchange capacity is found when the ionite is fully saturated with a given ion.

The specific ion exchange process is stoichiometric. If, for example, a cationite is introduced into a solution containing an ion in its hydrogen form, equilibrium is established in the system:

$2HP + Ca2+ = CaP2 + 2H+,$

that is, hydrogen ions will appear in the solution, and the equivalent amount of Ca2+ ions will be absorbed by the cationite.

A similar exchange process occurs when, for example, a chloride-containing solution reacts with RON anionite:

$RON + Cl- = RCl+ + ON-.$

Such a process is also characterized by the diffusion coefficient (P) and the ion exchange constant (K).

There are several empirical laws that enrich the ion exchange constant with properties of ions, for example, the attraction of ions to the resin increases with increasing charge, for example, it increases in the order Na+<Ca2+<Al3+<Th4+.

The absorption efficiency decreases with increasing temperature, while this effect is not very large.

If a substance capable of forming complex compounds with its participating ions is introduced into the solution, the balance of ion exchange is shifted, because the equilibrium concentration of the ion in the solution as a result of complex formation decreases.

Ion-exchange chromatography methods are primarily used to separate ions.

A simple technique of ion-exchange separation consists of absorption of mixture components with ionite and gradual elution of each component with an optimal solvent [3]. For example, cations of alkali metals are easily eluted with a dilute solution of hydrochloric acid (0.1 M HCl). Figure 7.8.1 shows the yield curve, separation efficiency. Elution with 0.1 M HCl readily separates Na+ and K+.

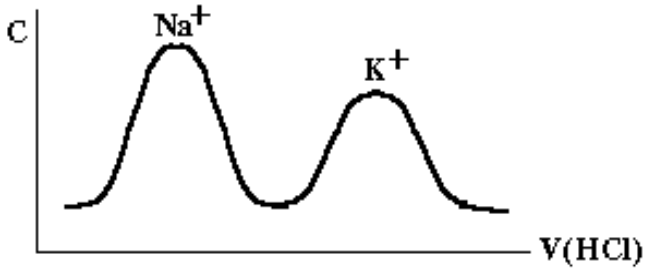


Figure 1. With 0.1 M HCl solution in the cationite
elution of absorbed Na+ and K+ ions.

Application of ion-exchange chromatography to a mixture of lanthanides using lactate, citrate, EDTA and other solutions as eluents has created an effective way of separating these elements.

Techniques based on ion exchange are also used in isotopic separation. For example, 14N and 15N are separated as NH4+ in sulfo resins because 14NH4+ is known to be poorly sorbed and is leached before 15NH4+.

Ion exchange methods are used to determine the total composition of cations or anions in a solution.

One of the processes of great practical importance based on ion exchange is water demineralization. Its meaning is that the brine or water for demineralization is simultaneously treated with cationite of H+ type and anionite of OH- type. As a result of the exchange in the cationite, H+ ions are formed in the solution

References:

1. Iztleuov G. M., Abduova A., Baibatyrova B., Dairabaeva A., Dusenova S. , Askerbekova A., SAMPLING WASTE WATER Materialy XV Miedzynarodowej naukowi-praktycznej konferencji , «Strategiczne pytania światowej nauki - 2019» , 12 p

3. Iztleuov G. M., Abduova A., Baibatyrova B., Dairabaeva A., Dusenova S. , Askerbekova A., WASTE WATER RECYCLING Materialy XV Miedzynarodowej naukowi-praktycznej konferencji , «Strategiczne pytania światowej nauki - 2019» , 21 p

ОӘЖ 618.39:343

БОЛАШАҚ БИОЛОГ МҰҒАЛІМДЕРДІ ДАЯРЛАУДА ВИРТУАЛДЫ ЗЕРТХАНАЛЫҚ ЖҰМЫСТАРДЫ ҚҰРУ МЕН ҚОЛДАНУДЫҢ МҮМКІНДІКТЕРІ

Оразымбетова Г.А., Ғани А. Б.
Шымкент университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Развитие творческих способностей будущих учителей станет основой внедрения инновационных технологий обучения. Дифференцирована теория создания и использования виртуальных лабораторных работ в подготовке учителей-биологов.

Summary:The development of the creative abilities of future teachers will become the basis for the introduction of innovative teaching technologies. The theory of creation and use of virtual laboratory work in the training of biology teachers is differentiated.

Мемлекеттің индустриялық-инновациялық дамыту міндеттерін шешуге байланысты білім сапасын әлемдік тәжірибелерге сәйкес жоғары деңгейге көтеру – заманауи талап. Қазақстан Республикасында орта білім беру мазмұнын жаңарту білім беру үдерісінің құрылымы мен мазмұнына елеулі өзгерістер енгізуді талап етуде. Білім берудің мазмұны жаңарып, жаңаша көзқарас пайда болды, осыған байланысты ұстаздар алдында оқытудың әдіс-тәсілдерін үнемі жаңартып отыру және технологияларды меңгеру, оны тиімді қолдана білу міндеті тұр. Мемлекетіміздің білім беру үдерісіне енген жаңартылған білім беру бағдарламасы - заман талабына сай келешек ұрпақтың сұранысын қанағаттандыратын тың бағдарлама. Білім берудегі жаңғырту мен инновациялық үрдістердің жалғасуына ықпал етудің маңызды факторының бірі мұғалімнің кәсіби шеберлігі [1,2].

Олай болса, қазіргі қоғамдық сұраныстар еңбек нарығының қажеттіліктерін қанағаттандыратын жоғары кәсіби ұтқырлықты, ғылымитехникалық және заманауи ақпараттарға өз бетімен бағыттала алатын мамандар даярлауды қажет етіп отыр. Осыған орай жоғары оқу орындарының алдына кәсіби маман ретінде өз бетімен білім алуға қабілетті, алған білімдерін оқу және өмірлік жағдаяттарда шығармашылықпен пайдалана алуын, өзін-өзі дамыту мен өзіндік басқаруын қамтамасыз ететін тұлғаны дайындау мәселелерін жанжақты қарастыруда. Болашақ биология пәнінің мұғалімдеріне кәсіби білім беру – ғылыми негіздегі оқу материалдарымен шектеліп қана қоймай, білім алушылардың бәсекеге қабілеттілігін, олардың өз бетімен білім алуға даярлығын, алған білімдерін өмірлік жағдаяттарда қолдана алу біліктерін жетілдіруді мақсат етеді. Болашақ мамандардың әлеуметтік-экономикалық, педагогикалық өзгерістерге ұтқырлықпен жауап беруі, білімдарлығы, жаңаша ойлау қабілеттері қандай да бір нәтижеге қол жеткізудің алғы шарты болып

табылады. Қазіргі білім беру сапасы деңгейін көтеруге бағытталған позитивті тенденциялар білімге деген жаңа бағыттарды дамыту және адами капиталды қалыптастыру болып отыр. Осыған орай білім беру үдерістердің тиімділігін арттыру мәселелерін шешудің негізі білім алушылардың оқу-танымдық қызметін жандандыру болып табылады [3].

Виртуалды зертханалық жұмыстарды орындауда биологиялық мазмұнды іріктеу ерекшеліктері Биологиядан виртуалды зертханалық жұмыс, қазіргі таңда білім алушылар мен педагогтардың көңілін өзіне аударып отырған биологиялық білім берудегі болашағы зор, ауқымы кең сала болып отырОлай болса, біз виртуалды зертханаларды жасау үшін биологиялық мазмұнды іріктеуді мемлекеттік білім беру стандарттарына талдау жасаудан бастадық. Жоғары оқу орнындағы мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарты биология пәнін оқытуда келесі мақсаттарға қолжеткізуді болжайды: – әлемнің заманауи жаратылыстану ғылымын қалыптастыруда биология ғылымының рөлі туралы; тірі табиғатты тану әдістері туралы білімдерді игеру; – табиғи құбылыстарды бақылау, бақылау нәтижелерін сипаттау және жинақтау, тірі табиғат үдерістері мен құбылыстарын, жеке ағзаның тіршілігін түсіндіру үшін биологиялық білімдерді пайдалану; биологиялық нысандарды және оның жеке ағзаның жағдайын бақылау, биологиялық эксперименттер жүргізу; – тірі ағзаларды бақылау, биологиялық эксперименттер, ақпараттың әртүрлі көздерімен жұмыс істеу барысында танымдық қызығушылықтарды, интеллектуалды және шығармашылық қабілеттіліктерді дамыту; – қоршаған ортаны тануға, адамзат қоғамын әрі қарай дамыту үшін ғылым мен технологияның жетістіктерін саналы түрде пайдалану қажеттілігіне көз жеткізуге тәрбиелеуге; тірі табиғатқа, жеке денсаулыққа және басқа адамдардың денсаулығына құндылықты қарым-қатынас жасауға тәрбиелеуге; табиғаттағы өзін-өзі ұстау мәдениетіне тәрбиелеуге баулу; – ауыл шаруашылығында және өндірісте пайдаланылатын заттар мен материалдарды биологиялық тұрғыдан дұрыс пайдалану үшін алған білім мен шеберліктерді пайдалану; күнделікті өмірдің практикалық міндеттерін шешу үшін, тіршілік қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін; өсімдіктерді, жануарларды күту үшін күнделікті өмірде алған білім мен шеберліктерді пайдалану қабілетін қалыптастыру және дайын болу [4,5]. Осыған сәйкес, біз ғылыми зерттеу бағытымызға байланысты, 5В011300 – «Биология» мамандығы студенттеріне 1-курста оқытылатын элективті курстардың бірі «Омыртқасыздар зоологиясы» элективті курсы оқу бағдарламасында қарастырылатын «Кемiргiштердің саркоспоридиялары» тақырыбында виртуалды зертханасының электрондық әдістемелік нұсқаулығын жасау басты мақсатымыз болды. 48 Виртуалды зертханалық жұмыстарды жасамас бұрын, «Омыртқасыздар зоологиясы» элективті курсының мазмұнына насымен таныстыру болып табылады. Жоғарыда аталған мақсатқа сәйкес «Омыртқасыздар зоологиясы» элективті курсының негізгі міндеттері: - жануарларды классификациялаудың теориялық және тәжірибелік маңызымен таныстыру, органикалық дүниенің қазіргі заманғы жүйесін оқыту; -төменгі және жоғарғы сатыдағы жануарлар туралы

түсініктер қалыптастыру; -таксономиялық категорияларды ажырата білуге үйрету; -филогенетикалық жүйені құрудың принциптері туралы түсінік беру [6,7]. «Омыртқасыздар зоологиясы» элективті курсын оқу нәтижесінде білім алушы: зерттейтін материалдарды талдауды, сол немесе басқа да жануарлар тобының морфологиялық және биологиялық ерекшеліктерін білу арқылы сипаттама беруді, ұйымдасу деңгейіне көтерілуін қадағалауды, филогенетикалық өзара әрекетін түсіндіруді, ғылыми зерттеудің негізгі әдістемесін игеру және зерттеуге арналған нысанды таңдауды, таксономиялық бірлік туралы негізгі түсінікті алуды, жергілікті фаунаға сүйене отырып, айырмашылығын білу қажет. Біздің зерттеуіміз, биология сабағында виртуалды зертханалық жұмыстарды қолдану арқылы күрделі ғылыми құбылыстар мен заңдылықтарды күнделікті өмірлік мысалдар негізінде графикалық жолмен көрнекі түрде қарапайым түсіндіру. «Омыртқасыздар зоологиясы» элективті курсының мазмұнына және омыртқасыздар зоологиясы бойынша үлгілік бағдарламасындағы тақырыптық жоспар мазмұнына салыстырмалы талдау жасадық. «Омыртқасыздар зоологиясы» элективті курсының жұмыс бағдарламасы мазмұнына сәйкес, пән жалпы 3 кредит (135 сағат) оның ішінде кеміргіштердің саркоспоридияларына, яғни, кокцидиятәрізділер класы (Coccidiomorpha), соның ішінде кокцидиялар отряды бойынша жасушада паразиттік тіршілік етуімен байланысты құрылысындағы ерекшеліктерін, кокцидиялардың даму кезеңі және олардың жануарларға жұғу тәсілдерін қарастырады [8,9].

Биология курсы бойынша виртуалды зертханалық жұмыстарды ұйымдастырудың әдістемелік шарттары Қазіргі жағдайда білім беру – адамды өмір бойы даму мен өзін-өзі дамытуға, қазіргі қоғамда толыққанды және өз бетімен қызмет етуге, алған білімін іс-әрекетте қолдана білуге дайындау деген сөз. Осы уақыт аралығында жаратылыстану пәндері бойынша әдістемелік жүйе отандық және әлемдік педагогикалық-психологиялық жетістіктерді жинақтай отырып, әрбір жеке пәннің ерекшеліктеріне орай өзіндік құрылымға ие болып отыр. Жаратылыстану пәндерін оқытудың мақсаты мен міндеттеріне сәйкес оқытудың әдістерін таңдап алады. Оқыту әдістерін таңдау негізінен белгілі дидакт ғалымдар И.Я.Лернер мен М.Н.Скаткин ұсынған әдістемелік жіктемеге сәйкес (түсіндірмелік-көрнекілік, проблемалық, жартылай ізденіс, зерттеу әдістері) орайластырылған. Мұндағы түсіндірмелік-көрнекілік әдіс білімалушылардың білімді игеруі мен есте сақтау қабілеттіліктерін қамтиды; проблемалық әдісті пайдалануда білім алушылардың логикалық ойлау дағдылары қалыптасады.

Көрсеткіштер эксперимент барысында біздің ұсынған тұжырымдарымыз бен өлшемдеріміздің тиімділігін айқындайды. Сондай-ақ эксперимент басында жасаған ғылыми болжамымыздың дұрыстығын дәлелдейді деп санаймыз. Педагогикалық эксперимент соңында, біз білім алушылардың оқытуда виртуалды зертхананы пайдалануға көзқарастарын білу мақсатында 109 сауалнамалар жүргізілді. Барлық білім алушылардың сауалнамалық сұраққа жауап берген нәтижелері 29-кестеде көрсетілген. 30-кестедегі мәліметтерде

көрініп тұрғандай, барлық білім алушылар (97,5%) оқытуда виртуалды зертхананы қолданудың көмегін, оң бағалады деп айта аламыз. Білім алушылардың ойы бойынша, күрделі оқу материалдарын оңай есте сақтауға (77,2%) және еске түсіруге (79,8%) көмектеседі деген жауап алдық. Көпшілігіне біз жасаған виртуалды зертханалар (91,1%) өте қатты ұнаған, ал жартысынан көбісі (60%) виртуалды зертхананы жетілдіруге қатысқылары келетінін айтады [10].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Загвязинский В.И. Теория обучения: Современная интерпритация: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 192 с.
2. Левина М.М. Технологии профессионального педагогического образования: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.– М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 272 с.
3. Стенякова Н.Е. Профессиональная подготовка будущего педагога в процессе изучения дисциплин педагогического цикла: автореф. ... канд. пед. наук. – Пенза, 2007. – 19 с.
4. Баранова Е.М. Профессиональная подготовка будущих педагогов в процессе организации учебной деятельности студенческой группы: дис. ... канд. пед. наук. – Пенза, 2009. –236 с.
5. Абылкасымова А.Е. Содержание образования и школьный учебник: методические аспекты. – М.: Арсенал образования, 2012. – 224 с.
6. Хмель Н.Д. Методология профессиональной подготовки учителя. // Матер. междунар. конф. «Научное обеспечение функционирования 12 – летнего среднего образования». - Алматы, 2007. - С.55-60.
7. Верзилин Н.М., Корсунская В.М. Общая методика преподавания биологии. – М.: Просвещение, 1983. – 384 с.
8. Аймағамбетова Қ.А. Бастауыш сыныптарда дүниетануды оқытудың ғылыми-әдістемелік негіздері: пед. ғыл. док. ... дис.: 13.00.01; 13.00.02. – Алматы, 1998. – 322 б.
9. Торманов Н., Абылайханова Н.Т. Биологияны оқытудың инновациялық әдістемелері. – Алматы: Қазақ университеті, 2013. – 259 б.
10. Чилдибаев Ж.Б., Бакирова К.Ш. Жаратылыстану мамандықтары бойынша магистранттар мен докоранттар дайындаудың өзекті мәселелері //Жоғары оқу орындарына жаратылыстану ғылымдары пәндерін оқытудың іргелі бағыттары: халықарал. ғыл.- практ. конф. матер. – Алматы, 2013. – Б. 141-144.

ОӘЖ 618.39

БИОЛОГИЯ САБАҒЫНДА ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУДЫҢ ТИІМДІЛІГІ

Паташова А.Н., Арынбай А.
Шымкент университеті, г.Шымкент, Казахстан

Резюме: Будущее развитие современной школы определяется разнородностью количества информации, постоянно растущего по мере развития общества. Требуется использование новых технологий обучения, инновационная работа в образовании студентов в соответствии с современными требованиями. Эффективное использование и применение

интерактивных методик и технологий при преподавании предметов в образовательном процессе дало значительный положительный опыт последних лет.

Summary:The future development of modern school is determined by the heterogeneity of the amount of information, constantly growing as society develops. The use of new teaching technologies and innovative work in the education of students in accordance with modern requirements are required. The effective use and application of interactive methods and technologies in teaching subjects in the educational process has given significant positive experience in recent years.

Мұғалімнің міндеті-білімді көбейту емес, бұл білімді өз бетінше алуға және оқушының жеке дамуы, жеке тұлғаны қалыптастыру, өзін-өзі жетілдіру және қоршаған әлемді жақсарту үшін инновациялық қажеттіліктерді қалыптастыруға мүмкіндік беретін құрал ұсыну. Білім беру процесінде жаңа технологиялардың дамуы білім беру процесінің сапасын арттыруды көздейді.

Осы тұрғыдан алғанда, бүгінгі таңда мұғалімнің басты міндеті-жаңа технологиялардың тиімді әдістері мен қабылдағыштарын игере отырып, жас ұрпақты тәрбиелеу. Сондықтан әр мұғалімге сапалы білім беру үшін сабақтарды белгіленген формада өткізуден гөрі оқытудың жаңа технологияларын, жаңа әдістер мен дәстүрлі емес сабақ түрлерін өткізу тиімдірек. Бұл бағытта құрылымы ғылым мен тәжірибеге негізделген білім берудің, нұсқадағы мазмұнның, жаңа идеялардың, жаңа технологиялардың әртүрлілігі байқалады [1,2].

Сондықтан оқу мазмұнына және оқушылардың жас ерекшеліктеріне сүйене отырып, оқу процесінде жаңа әдістерді таңдау маңызды. Қазіргі уақытта оқытудың озық технологияларын меңгермей, Құзыретті, жан-жақты маман болу мүмкін емес. Сабақта қолданылатын жаңа технологиялардың өзі әр мұғалімнің шеберлігіне байланысты әр түрлі жолмен жүзеге асырылуы мүмкін.

Жалпы білім беретін мектептегі биология пәні бастауыш білім беру кезеңінде "дүниетану" пәні негізінде қалыптасады. Осы пән аясында студенттерге табиғат, Табиғи ресурстар, экономика, елдің ғылымы мен мәдениеті, этика, адамгершілік, эстетика, адамзат қоғамы, адам табиғаты туралы ғылыми-практикалық түсініктер беріледі. Пәнді оқу барысында студенттер қоршаған әлемнің үш компонентімен танысады: адам, қоғам, табиғат және олардың өзара байланысын біледі. Биологияның, химияның, географияның бастапқы негіздері қаланады, оның ішінде объектілер, қоршаған әлем құбылыстары, Табиғат экологиясы туралы ғылыми түсінік қалыптастыру.

Мектеп мұғалімдері үшін ақпараттық технологияларды қолданудың тиімділігі:

- оқушының өзіндік жұмысы;
- уақытты үнемдеу;
- тест тапсырмалары арқылы білім мен дағдыларды тексеру;
- қашықтықтан білім алу мүмкіндігі;
- қажетті ақпаратты жедел алу мүмкіндігі;
- экономикалық тиімділік;

- табиғаттың таңғажайып процестерімен әртүрлі эксперименттердің нәтижелерін көруге және сезінуге мүмкіндік береді, оларды жай көзбен көру, қол тигізу немесе құлақпен есту мүмкін емес;

- бұл студенттің дүниетанымын кеңейтуге де үлкен әсер етеді.

Мұғалім сабақта ақпараттық технологиялардың тиімділігін жүйелі түрде көрсете алады. Мектеп мұғалімдері үшін ақпараттық технологияларды пайдаланудыңтиімділігі:

- оқушының өз бетімен жұмысына;
- уақытын үнемдеуге;
- білім-білік дағдыларын тест тапсырмалары арқылы тексеруде;
- қашықтықтан білім алу мүмкіндігінің туындауы;
- қажетті ақпаратты жедел түрде алу мүмкіндігі;
- экономикалық тиімділігі;
- қарапайым көзбен көріп, қолмен ұстап сезіну немесе құлақпен есту мүмкіндіктері болмайтын табиғаттың таңғажайып процестерімен әртүрлі тәжірибе нәтижелерін көріп, сезінуге мүмкіндік береді;
- оқушының ой-өрісін дүниетанымың кеңейтуге де ықпалы зор.

Мұғалім сабағында ақпараттық технологияның тиімділігін жүйелі түрде көрсете біледі.

Қазіргі мектептің даму перспективалары қоғамның даму тенденциясымен бірге үнемі өсіп келе жатқан ақпарат көлемінің әртүрлілігімен анықталады. Студенттерді тәрбиелеуде оқытудың жаңа технологияларын қолдану, инновациялық бағыттағы жұмыс бүгінде сұранысқа ие. Оқу процесінде пәндерді оқытудың интерактивті әдістері мен технологияларын тиімді пайдалану кейінгі жылдары айтарлықтай оң тәжірибе береді. Жағдайлар әсіресе өз бетінше ізденуге, оқушылардың пәнге деген қызығушылығын арттыруға, олардың шығармашылық қабілеттерін дамытуға, оқу іс-әрекетінің мәдениетін қалыптастыруға, өзіндік жұмысты ұйымдастыруға қолайлы [3,4].

Сонымен қатар, сабақтарда электронды оқулықтарды қолданған кезде оқушылар бұрын алған білімдерін кеңейтіп, шығармашылық тапсырмаларды өз бетінше орындайды. Әрбір студент таңдалған тақырып бойынша тапсырмаларды және тараулар бойынша бақылау жұмыстарын орындай отырып, анимация бойынша практикалық тапсырмалармен жұмыс істеуге дағдыланады. Электрондық оқулықтың көмегімен сіз әртүрлі суреттерді, бейнелерді, аудио және музыканы ойната аласыз. Бұл, әрине, мұғалім тақтаға жазу кезінде түсіндіргеннен әлдеқайда тиімді.

"Бүгінгі таңда студенттерге ақпараттық технологиялармен байланысты халықаралық стандарттарға сәйкес келетін жаңа білім беру өте маңызды", - деп атап өтті Мемлекет басшысы.

Модульдік оқыту технологиясының мәні: студент өз бетінше (немесе белгілі көмек нәтижесінде) модульмен жұмыс жасау барысында нақты мақсаттарға жетеді. Модуль-бұл білім беру міндеті мен оны әзірлеу технологиясын біріктіретін мақсатты функционалды түйін.

Осы технология бойынша оқытудың мазмұны аяқталған дербес ақпараттық блоктар түрінде ұсынылған. Оларды игеру дидактикалық мақсаттарға сәйкес жүзеге асырылады. Бағдарламаны құру үшін курстың негізгі ғылыми идеялары ерекшеленеді, ал тренингтің мазмұны олардың айналасында белгілі бір блоктарға топтастырылған.Содан кейін екі деңгейден тұратын күрделі дидактикалық мақсаттар анықталады. Олардың біріншісі-білім беру мазмұнын игеру деңгейі, екіншісі-оны практикада қолдануға және одан әрі оқуды жалғастыруға бағдарлау деңгейі. Біріктірілген дидактикалық мақсаттар кешенді дидактикалық мақсаттардан ерекшеленеді және Модульдер сәйкесінше дайындалады.

Модульдік оқыту барысында ең көп уақыт дербес жұмысқа бөлінеді. Студент мақсат қоюды, жоспарлауды, ұйымдастыруды, өзін-өзі бақылауды және өзін-өзі бағалауды үйренеді. Бұл оған оқу іс-әрекетінде өзінің күшін байқауға және сезінуге, білімдегі, дағдылардағы және дағдылардағы кемшіліктерін табуға мүмкіндік береді.

Модульдік оқыту технологиясын қолдану пәннің өзара байланысына негізделген оқытуды құруға көмектеседі.

Модульдерді кез-келген оқыту жүйесінде қолдануға болады. Бұл оқытудың сапасы мен тиімділігін арттырады. Мұны дәстүрлі оқытумен үйлестіру де өте нәтижелі.

Модульдерді құрудың мақсаты-курстың әр тақырыбын педагогикалық, дидактикалық және кәсіби ойларға сәйкес мазмұн компоненттеріне бөлу. Келесі мақсат-барлық компоненттер үшін оқытудың ең тиімді түрлері мен формаларын анықтау, оларды уақыт бойынша үйлестіру және біріктіру, біртұтас кешенге біріктіру.

Модульдерге бөлу зерттеу пәнінің түсіндірме аппаратын жүйелі талдауға негізделген. Бұл іргелі ұғымдар тобын бөліп көрсетуге, оқу материалдарын жүйелеуге, Мұқият топтастыруға, курста немесе сабақтас, сабақтас пәндерде тақырыптардың қайталануын болдырмауға мүмкіндік береді [5,6].

Әрбір модуль қажетті дидактикалық, әдістемелік материалдармен, оқу процесінде қалыптасатын негізгі ұғымдардың, Дағдылар мен дағдылардың тізімімен жабдықталған. Әр модуль үшін анықтамалық және иллюстрациялық материалдар таңдалады, олар студентке оларды игермес бұрын беріледі. Сіз сондай-ақ ұсынылған әдебиеттер тізімін дайындауыңыз керек. Әрбір студент оқу материалдарын меңгеру қабілетіне байланысты бір модульден екіншісіне өз траекториясын ұстанады және басқа студенттердің қатысуынсыз ағымдағы бақылау кезеңдерінен өтеді.

Модульдің оқу материалдарының мазмұнын нақты, тексерілген құру студенттерге жетекші идеяларды, пәнді дамыту логикасын және жалпыланған білім жүйесін саналы түрде игеруге көмектеседі. Оқу материалдарының мазмұнын құру процесінде оқу пәнін мұғалім белгілі бір жүйе ретінде қабылдауы керек. Логикалық құрылымды талдау кестесі мұғалімге осы модульді игеру кезінде оқушыларда қандай арнайы, пәнге бағытталған дағдыларды, дағдыларды қалыптастыру керектігін және оны игеру процесін

жеңілдету үшін қандай жалпы Дағдылар мен дағдыларды қолдануға болатындығын анықтауға көмектеседі. Қажетті дағдылар мен дағдылар жүйесі оқушылардың алдыңғы дағдылары мен дағдылары, соның ішінде жаңалары негізінде қалыптасады. Студенттің алған дағдылары танымдық іс-әрекеттің жаңа тәсілдерін игеруге негіз болады. Оқу материалдарын модульге орналастыру, баяндау жүйесі оқушылардың жалпыланған іс-қимыл әдістерін игеруіне жағдай жасайды. Бір бала үшін жаңа болып табылатын маңызды дағдылар туралы ақпарат модуль мазмұнына енгізілген. Бұл ақпарат әр түрлі іс-шаралардың анықтамалық базасы ретінде ұсынылған. Бұл білім беру қызметін күтілетін нәтижеге бағыттап қана қоймайды, сонымен қатар осы нәтижеге қол жеткізуге мүмкіндік беретін тиімді әдістерді табуға көмектеседі.

Бұл оқушылардың іс әрекетте шығармашылықпен қарауын дамытып, модульдік оқыту процесінде өздігінен жұмыс істеу, білім алу деңгейін жоғарылатады. Мұны іске асыру модуль мазмұның құру кезінде белгілі бір шарттар ескерілген жағдайда мүмкін болады [7].

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Загвязинский В.И. Теория обучения: Современная интерпритация: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 192 с.
2. Левина М.М. Технологии профессионального педагогического образования: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.– М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 272 с.
3. Стенякова Н.Е. Профессиональная подготовка будущего педагога в процессе изучения дисциплин педагогического цикла: автореф. ... канд. пед. наук. – Пенза, 2007. – 19 с.
4. Баранова Е.М. Профессиональная подготовка будущих педагогов в процессе организации учебной деятельности студенческой группы: дис. ... канд. пед. наук. – Пенза, 2009. –236 с.
5. Абылкасымова А.Е. Содержание образования и школьный учебник: методические аспекты. – М.: Арсенал образования, 2012. – 224 с.
6. Хмель Н.Д. Методология профессиональной подготовки учителя. // Матер. междунар. конф. «Научное обеспичение функционирования 12 – летнего среднего образования». - Алматы, 2007. - С.55-60.
7. Верзилин Н.М., Корсунская В.М. Общая методика преподавания биологии. – М.: Просвещение, 1983. – 384 с.

ОӘЖ 394.21

ХАЛЫҚ ҚҰНДЫЛЫҚТАРЫН ЗЕРТТЕУДЕГІ ҚАЙНАР КӨЗДЕР

Серикбаева Л.Т., Садырбаева М.А., Абдусабирова Ф.А., Алмасбек А.А.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В статье рассматривается теоретическое обоснование использования национальных ценностей на уроках биологии на основе межпредметных связей и разработка, практическое применение методических разработок национального воспитания и образования.

Summary:The article discusses the theoretical justification of the use of national values in biology lessons based on interdisciplinary connections and the development, practical application of methodological developments of national education and education.

Педагогикалық мазмұндағы және бірдей бағыттағы фольклорлық нұсқалар, этнографиялық материалдар, халықтық білім беру дәстүрлері, ойындар, жалпы халықтық мерекелер, отбасындағы жұмыс тәжірибесі.

Ұлттық құндылықтардың кең өрісі, келісілген көрінісі-халық мақал-мәтелдерінде, шешендік сөздерінде, халық даналығында. Әрбір ойдың, Мұқият пікірдің тиімділігі-басқаларды шабыттандыру, ойларға инвестиция салу, жақсылық жасау.Біз барлық сынып жетекшілерін, тәрбиешілер мен ата-аналарды тәрбиелеуде адамгершілік тәрбиеге сәйкес келетін қазақ халқы педагогикасының Мәңгілік қағидаттары қолданылғанын қалаймыз [1].

"Бала-миуа жүрегі" деп саналатын балажан халықтарының бірі - қазақ халқы мені ұзақ уақыт бойы өзінің болашағы деп санап, үлкен үміт артып, ұрпақтарына әрбір қазақ арманын жеткізді.

Қазақ халқының басынан өткен әрбір оқиға ұлттың өз құндылықтарын сақтап қалуына мүмкіндік бермеді. Атап айтқанда, біздің ұлттық ерекшеліктерімізді елемеу, рухани құндылықтарымызды шектеу ұлттық болмысымызды өзгертті.

Сіз ұлы адамдардың ұлылығы тек өз уақытының шегінде қалу ғана емес, сонымен бірге әр дәуірде, әр кезеңде қайта туылу, жаңа ойлар, сөздер айту, өмірге әкелу және келесі ұрпақты Көңілді ету деп ойлайсыз.

Тіл ұлттық білім берудің негізі болып табылады. Ана тіліміздің тағдыры туралы ойлағанда, біздің көз алдымызда Бірінші кезекте бүгінгі жас ұрпақты қалай елестетеміз. Бұл қазіргі қиындықтардың тамыры. Шынымды айтсам, мемлекеттік тілді қолдану аясын әлі де ұстап тұрған Кеңес дәуіріндегі психологиялық пікірден арылудың мүмкін .стігі.

Бұл мәселеде ортақ нәрсе аз емес. Олардың бірі-аралас мектептердің дүниеге келуі. Мектептерде іс-шаралар орыс тілінде өткізіледі, сондықтан қазақ сыныптары іс жүзінде жоқ.

Оқытушы зерттеуші, стажер, алмастырушы, ұтымды әдістерді көрсетуі керек. Мұның бәрі педагогика, психологиямен тығыз байланысты.

Жаңа ғасыр білім беру кеңістігіне жаңа талаптар қояды және уақыт талаптарына, әлеуметтік сұраныстарға сәйкес елімізде қазақ тілін мемлекеттік тілде оқыту проблемасының қалай ұйымдастырылғанын нақты айқындайды. Білім беру қызметіндегі жаңа процестің мәні мен бағытын анықтайтын көптеген дәйекті факторлар бар.

Бүгінгі таңда қазақстандық білім беру әлеуметтік Мәдениеттер мен рухани қабілеттердің бірі ретінде қоғам мен тұлға менталитетіндегі жасөспірімдер мен ересектердің құндылық бағдарларының өзгеруіне байланысты даму кезеңіне өтті. Жаңа жолдарды іздеу екі бағытта жүзеге асырылады: жеке тұлғаға қарағанда құндылығы жоғары дәстүрлі қазақтың

ұлттық құндылықтарын қалыптастыру жолында және Батыстың адамның дұрыс мінез-құлқына құндылық бағытын күшейтуге байланысты.

Оқу орны-бұл мәдени орын, ұлттық білім беру орталығы, ол өскелең ұрпақтың сапалы білімімен, саналы тәрбиесімен бірге болашақ ұрпақтың игілігі үшін халықтың құдіреті мен ғасырлар бойғы мұрасын бойына сіңіреді.

Қазақ халқының іргелі табиғаты халықтың назарын ұлт тілі мен әдебиеті, мектеп пен баспасөз өте қажет екендігіне аударады.

Қазіргі кезеңде, білім беру саласындағы мектептің табалдырығынан бастап, қазақ зиялыларының шығармашылығы, қоғамның дамуына қосқан үлесі туралы айта отырып, ел тарихына терең үңілуге, оқу сағаттары кезінде оқушылардың жалпыадамзаттық құндылықтарын тұжырымдауға болады. Сондай-ақ өмірдегі ұлттық сананың қолданбалы көріністері арқылы: рәсімдер, рәміздер, суымдар, нанымдар, діни уағыздар, перзенттік борыш, мұрагерлік борыш жүзеге асырылады және ұлттық қасиеттерге айналады.

Студенттің ұлттық қасиеттері қонақжайлылық, адамгершілік, құрмет, адамгершілік, кішіпейілділік, кеңдік, сауаттылық, өмірді қолдау, әртістік, шешендік, поэзия, сыпайылық, мәдениет және т. б.

Қазақ мәдениеті-көп ғасырлық ұлттық мәдениет. Ол Ұлттық оқыту негізінде дамиды. Ұлттық білім осы ұлттық мәдениеттің дамуының қозғаушы күші болып табылады. Күнделікті өмірдегі рухани тәжірибелері арқылы қалыптасқан әр халықтың тәрбиелік және идеологиялық көзқарастарын біз халықтық педагогика деп атаймыз. Халық педагогикасы осы халықтың этникалық ерекшеліктеріне байланысты дамыды [2].

Ал ұлттық білім беру мәселесі-адамзат тарихында ұрпақтан-ұрпаққа беріліп келе жатқан ұлы мақсат. Бүгінгі таңда, адамзат өркениеттің ерекше биіктігіне көтерілген кезде де, үшінші мыңжылдыққа аяқ басты, қазақстандық патриотизм, азаматтық борыш, жеке тұлғаның құндылықтары мен тазалығы және басқа да қасиеттерді біздің жас мемлекетіміздің рухани асыл мұрасына жатқызуға болады.

Жер бетіндегі әрбір ұлттың мақсаты-өз ұрпағында адами қасиеттерді, ұлттық рух пен мәдениеттің Күшін, ұлттық бірегейлікті, оның өмір салтының тәжірибесін, тәрбиелік әсердің жолы мен бағытын кеңінен түсіндіру қабілетін қалыптастыру.

Осылайша, жапон ұлтының білім берудегі басты қағидасы-ұлттық құндылықтарды сақтау және дамыту. Жапондықтар үш негізгі аспектіні бағалайды: ұлттық мүдделердің жеке мүдделерден басымдығы, оқуға деген ұмтылыс және жұмысқа деген сүйіспеншілік. Жапон елінің тәжірибесінен қазақ халқының өзі үлгі алады.

Осылайша, біздің ұлттық құндылықтарымызды сақтай отырып, елдің білім беру саясатының ұлттық және рухани дамуына, білім беру жүйесін жетілдіруге, қоғамда лайықты орын алатын білімді болашақты тәрбиелеуге, озық қоғам құруға қол жеткізуге болады.

Құндылықтарды негізінен адам анықтайды және әлеуметтік сипатқа ие болады, өйткені олар адамға, оның дамуына, жетілуіне қажет. Құндылықтарды

тәрбиелеу тек педагогикалық мәселе емес, бұл қоғам дамуының басты мәселесі. Бұл екеуін қоғамнан бөлуге болмайды.

Қазақ халқының болашағын айқындайтын, оны орнықты даму деңгейіне көтеретін жалғыз құндылық-жасөспірімдерді патриотизм рухында тәрбиелеу. Осылайша, ауыл қоғамы мен білім беру жүйесі арасындағы қарым-қатынасты дамыту мәселесі өскелең ұрпақты іскер, шебер және асығыс тәрбиелеумен қатар, білім мен жұмысты ұтымды пайдалана алатын, оның адамгершілік бірегейлігін, азаматтық даралығын, ұлттық қасиеттерін дұрыс және тұрақты қалыптастыру қажет екендігінен басталады. Білім берудің негізгі қағидаты тек адамды тәрбиелеу ғана емес, сонымен бірге руханилық, осы білімді ізгілендіру және біліммен қарулану болып табылады.

Ұлттық құндылықтың тізімдемесі, оның ежелден баланың санасына енуі-қазақ халқының ұрпақтарын тәрбиелеудегі ең үлкен жетістігі, оның нәтижесі "он үш ата-бабаның ата-бабасы" болады. Компьютерлік ойындар қазіргі заманға сәйкес осы ата-бабаның қадір-қасиетіне сәйкес келуі мүмкін, өйткені оның құрылымы оның бұл жүктемені көтере алатындығын көрсетеді. Ұлы ақыл-ой, ата-баба тәлімдері, қазақтың түрлі-түсті табиғаты, ұлттық музыка, музыка қай ойында болса да, тақырыппен үйлесімді естіледі [3].

Мүмкін, біз ғасырлар бойғы азаматтардың табынынан толықтай арыла алмайтындықтан, біз өзімізді елемейміз және басқаларға аяушылық сезінеміз. Сондықтан ғалымдарымыздың пікірлеріне қарап, біз бұған мән бермейміз. Әл-Фарабидің "білімді білімсіз өз қолыңызға алмаңыз" бағдарлау ойыны назарға алынып қана қоймай, педагогиканың өзегі, мектеп жұмысының негізі болуға тиіс. Мұндай бағыт болмағандықтан, біз күнделікті өмірде тек өзін-өзі көрсетуге деген ұмтылыс жеміс бере алмайтынын анық көреміз. Біз білім беруді тәрбиеге негіздейтін екі қанат бар деп санаймыз: білімді ұлттық құндылықтар мен өркениетке негіздеу; оқушыны күш салуға шақыру; бұл екі қанат құстың қос қанаты сияқты, оқушыны биікке көтере алатын бір қанатсыз.

Қазіргі кезеңде тәуелсіз елдің ер адамдары жастардың білім тереңдігі бойынша бағаланады. Білімді, жан - жақты дамыған ұрпақ-бұл баға жетпес мұра, ұлтымыздың қазынасы. Бүгінгі таңда педагогика ғылымының өзекті мәселелерінің бірі-оқушыларды жан-жақты дамытуға, ғылымның жаңа жетістіктерін пайдалануға, шығармашылықпен айналысуға қабілетті, кең ойлы, рухани бай, ұлттық қасиеттерді жақсы білетін ұрпақты даярлау.

Егер солай болса, онда біздің ұрпақты тұрақсыздық сияқты қасиеттерден сақтандыру үшін оқушылардың бос уақытын дұрыс пайдалану, оларға сабақтан тыс уақытта түрлі іс-шаралар арқылы ұлттық құндылық қасиеттерін сіңіру қажет. Шынында да, мектеп өмірінде біз оқушылар арасындағы зерігу ұятсыздыққа әкеліп соқтыратынын, өзін теріс ұстай бастайтынын байқаймыз. Мұндай жолға кедергі келтіретін тосқауылдан туындаған жол-бұл халықтың әдет-ғұрпы мен әдет-ғұрпындағы адамгершілік туралы ілім. Сондықтан жастарымызға Ұлттық ұланның қасиеттерін сіңіре білу маңызды. Біздің халқымыздың поэзиясы, шешендігі, көркемөнерпаздығы, адамгершілігі, ғасырлар бойғы тәрбиелік әдеттері мен салт-дәстүрлері, салт-дәстүрлері жас

ұрпақта, ұлттық мәдениетті меңгерген ұрпақта жалпыадамзаттық қасиеттердің пайдасына тоғысуы мүмкін. Білімге тарту, халқымыздың асыл қазынасын игеру, ұлттық білімді игеру-басты міндеттер [4].

Оқушылардың ұлттық құндылық қасиеттерін арттыру сипаты мен құндылықтарының ұлттық ерекшеліктерін көрсету барысында біз жалпы және бүкіл ел бойынша жалпыадамзаттық құндылықтарды былайша жіктедік.

Жалпы: оқыту, ойлау, оқыту әдістері, оқыту әдістері.

Ұлттық контексте: халыққа тән болмыстың табиғатын, ұлттық тәрбиенің басты ерекшелігін, әдет-ғұрыптарға, әдет-ғұрыптар мен дәстүрлерге қызығушылықты ашу.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Бөлеев Қ. Болашақ мұғалімдерді оқушыларға ұлттық тәрбие беруге дайындаудың теориясы мен практикасы. Тараз. 2001 ж, 343 б.
2. Қ. Жарықбаев. С. Қалиев Қазақ тәлім тәрбиесі. Алматы Санат 1995 ж
3. С. Кенжеахметұлы. Қазақ халқының тұрмысы мен мәдениеті.-Алматы. Алматы кітап 2006ж 115-бет
4. М. Әлімбаев « Халық- ғажап тәлімгер. Алматы Рауан 1994
5. А. Сартаев Адам генетикасы Алматы 2006 215-бет

ОӘЖ 581.9. 581.92

АЛАКӨЛ КӨЛІНІҢ АЛЬГОФЛОРАСЫНЫҢ БИОАЛУАНТҮРЛІЛІГІН ЖӘНЕ СИСТЕМАТИКАСЫН ЗЕРТТЕУ

Султанова Ш.Ж., Ғалымжанова К.Ғ.
Шымкент университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме:Биоиндикативная оценка состояния вод озера путем изучения разнообразия альгофлоры озера Алаколь и выявления доминирующих видов водорослей путем анализа их экологических групп.

Summary: Bioindicative assessment of the state of the lake waters by studying the diversity of algal flora of Lake Alakol and identifying the dominant species of algae by analyzing their ecological groups.

Алакөл көлі-Алматы және Шығыс Қазақстан облыстары шекарасының қиылысында және Балқаш-Алакөл жазығында орналасқан ағынсыз тұзды көл. Алакөл-Жетісудың Балқаштан кейінгі үлкен көлі. Ол Алакөл ауданының солтүстік-шығыс бөлігін алып, солтүстік-батыстан оңтүстік-шығысқа қарай созылып жатыр [1]. Су экожүйелерінің тұрақтылығын зерттеу нәтижесінде алынған ғылыми деректердің маңызы өте зор. Қазақстанда әліде су өсімдіктері мен балдырлары толық зерттелмеген өзендер мен көлдер баршылық (Сырдария, Іле, Ертіс өзендері мен Зайсан көлі т.б). Соңғы кездері биологиялық алуантүрлілікті зерттеу және оны сақтап қалу көптеген елдердің табиғатты қорғауда басты мәселесіне айналды. Мұны Рио-де-Жанейро (1992), Йоханнесбург (2002) және Рио-де-Жанейродағы (2012) конференциялар дәлелдейді. Континентальдық су айдындарының биологиялық алуантүрлілігін

зерттеу – заманауи ғылыми зерттеудің өзекті бағыттарының бірі. Су экожүйесіндегі маңызды компоненттердің бірі – судағы органикалық заттардың негізгі түзеушісі - балдырлар болып саналатыны белгілі және су асты организмдерін оттегімен қамтамасыз етеді. Қазақстан 1994 ж. биологиялық алуантүрлілікті сақтауды қолдаушы мемлекеттер қатарына енді, сондықтан табиғатты қорғау және биоалуантүрлілікті сақтау мәселелеріне ерекше көңіл бөлініп, 1997 ж биоалуантүрлілікті сақтау ұлттық стратегиясы қабылданды. Алакөл көлінің ихтиофаунасы мен онадғы омыртқасыз жануарлар құрамы Е. Крупа және т.б. ғалымдар тарапынан толыққанды зерттелгенімен альгофлорасы зерттелмеген көлге жатады, сондықтанда қазіргі кезде антропогенді әсердің көлдің экожүйесіне күн санап ұлғаюына байланысты бұл көлдің балдырлар биоалуантүрлілігін анықтау және заманауи систематикалық жүйеге келтіру және сонымен қатар харофитті балдырлардың полиморфизімін жасау докторлық диссертациялық жұмыстың өзектілігіне негіз бола алады [2,3].

Алакөл көлінен жиналған сынамалардағы балдырлардың түрлік құрамын анықтап, заманауи систематикалық жүйеге келтіру, олардың экологиялық топтарына талдау жүргізу арқылы көл суының жағдайына биоиндикациялық баға беру және харофитті балдырлардың генетикалық полиморфизіміне сипаттама беру [4,5].

Алакөл көлі балдырлар флорасының экологиялық топтарының таралуы және алуантүрлілігі анықталып, нәтижесінде балдырлар бөлімдерінің көл аймағындағы негізгі таралу нүктелері 3D картаға түсірілді.

Жұмыстың ғылыми және практикалық маңызы негізінен Алакөл көлінің балдырларының алуантүрлілігін сақтап қалу, сондықтан көл суының балдырларының түрлік құрамы зерттелді және анықталған балдырлар түрлерінің заманауи систематикасы жасалынды (Қосымша А). Мұндай заманауи систематиканың нәтижесінде жаңа атауларға ие болған балдырлар түрлері белгілі болды. Алакөл көлінің балдырларының түрлік құрамының тізімі мен систематикасы еліміздегі ең үлкен қорықтардың бірі Алакөл Мемлекеттік Табиғи Қорығын су экожүйесіндегі мониторингі үшін үлкен ғылыми және практикалық маңызға ие. Ал молекула-генетикалық әдістерді альгология саласында пайдалану мүмкіндігі дәлелденіп, классикалық систематикаға жаңа жолдары ашылды [6,7].

Алакөл көлінің альгофлорасының алуан түрлілігін зерттеп және балдырлардың доминантты түрлерін анықтау олардың экологиялық топтарына талдау жүргізу арқылы көл суының жағдайына биоиндикациялық баға беру.

Алакөл көлі-

-Теңіз деңгейінен-247,3 м абсолюттік биіктікте орналасқан.

-Көлдің жалпы аумағы-2696 км^2, ұзындығы-104 км.

-Ең шығыңқы ені-52 км.

-Жағалауларының ұзындығы-384 км.

-Орташа тереңдігі-22,1 м.

-Ең терең жері-54 м.

-Көлдегі су көлемі-58-60 км^3.

-Су жиналатын алабы-47859 км^2.

-Судың тұныктығы-0,6-0,8 м аралығында.

-Су бетінің ең жоғары температурасы 24 градусқа жетеді.

Көлге 15 өзен келіп құйады, ал үздіксіз келіп құйып тұратындары 5 өзен. Солтүстік және солтүстік-шығысынан Тарбағатай жоталарының оңтүстігінен Үржар, Қатынсу, Емел өзендері келіп, көл суының 86% құйып тұрады. Оңтүстік және оңтүстік-шығысынан Жоңғар Алатауының солтүстік жоталарынан Жаманөткел, Рғайты және Жаманты өзендері келіп құйады, бірақ бұл өзендер көлді тек көктем айларында ғана еріген қар және жауын- шашын суларымен ғана толықтырады. Алакөл көлінің бассейні 68700 км^2 аумақты алып жатыр, негізгі 48600 км^2 Қазақстан территориясында орналасса, қалғаны (30%) Қытай мемлекетінің шекарасында орналасқан [8,9].

Сурет 1-Алакөл көлінің картасы

Алакөл көлі суының химиялық құрамы мен минерализациясы

Гидрологиялық жағдайларға байланысты көл суының орташа минерализациялануы 5,9-дан 7,8 г/дм^3-ке дейінгі аралықта ауытқып отырады және Үржар, Қатынсу, Емел, Жаманты және Рғайты т.б өзендер Алакөл көліне келіп құйып көл суының минерализациялануы мен химиялық құрамына тікелей әсер етеді. Бұл балдырлардың генетикалық полиморфизіміне толық қанды сипаттама беру үшін қосымша басқада праймерлерді немесе қолдануды талап етеді немесе әр түрге арнайы праймерлер синтездеуді қажет етеді.

Кесте 1- Алакөл көлі суының минералицациясы мен химиялық құрамы

Су жинау аймағы	г/дм^3						
	М.	Ca^{2+}	Mg^{2+}	$Na^{+}+K^{+}$	HCO_3^{-}	SO_4^{2-}	Cl^{-}
солтүстік	5,2±0,7	0,04±0,008	0,2±0,03	1,4±0,2	0,8±0,09	1,8±0,3	0,8±0,1

шығыс	6,3±0,5	0,04±0,005	0,2±0,02	1,8±0,1	0,9±0,07	2,4±0,2	1,0±0,09
оңтүстік	7,3±0,8	0,03±0,005	0,3±0,03	2,0±0,2	1,0±0,1	2,7±0,3	1,1±0,2
батыс	7,5±0,4	0,03±0,003	0,4±0,007	2,2±0,05	1,2±0,05	2,6±0,2	1,4±0,03

Алакөл альгофлорасының биоалуантүрлілігі алғаш рет зерттеліп, нәтижелерін қорытындылай келе көл суының балдырларының систематикасы келесідей: олар 5 бөлімге, 11 классқа, 29 қатарға, 51 тұқымдасқа, 83 туысқа жататын жалпы саны 208 түрі анықталды және мұның ішінде 12-сі балдырлар вариациясы мен түр ішілік формалары болып табылып, анықталған балдырлардың заманауи систематикасы жасалды. Алакөл көлінің альгофлорасының түрлік құрамы бойынша орташа Ssp/Sp Index дәрежесі 1,06 құрады. Жоғарыда анықталған балдырлар түрлері Алакөл көлінен тұңғыш рет зерттеліп отыр, себебі бұл көлдің альгофлорасына ғалымдар тарапынан нақты зерттеу жұмыстары жасалынбаған [10].

Салыстырмалы флоралық анализге Қазақстанның әртүрлі аймақтарындағы 42 көлдің альгофлорасын түрлік құрамы алынған, осы көлдердің ішінде Алакөл, Балқаш және Шардара сияқты ірі көлдердің балдырлар флорасы бір-біріне жақын екені анықталды. Көл суларындағы тұздың мөлшері мен pH (7,5-8,0) деңгейі флоралық құрамға және ондағы түрлердің таралуымен сандық құрамына әсер ететіндігін дәлелденді. Дәл осыған ұқсас нәтижелер Израиль еліндегі көлдер флорасында да байқалады.

Биоиндикатор ретінде әдіске 208 түрлері алынып көл суының сапасына экологиялық баға берілді. Осы тәсіл арқылы көл суының сапасына әсер етуші ластану көздері, сондай-ақ сыни өзгергіштігі анықталды. Индикаторлық топтардыңи ішінде орташа оттегімен қаныққан және әлсіз сілтілі суды қалайтын су қабатының бентостық балдырлардың басым екендігі байқалды. Көлдің органикалық заттармен ластануы Көктума мен Қамысқала аудандарында тіркелді. Сонымен бірге солтүстіктен оңтүстікке қарай көлдің тропикалық жағдайы мен өзін-өзі тазалауының қарқындылығы артатыны байқалды.

Жұмыста Алакөл көлінің экожүйесін бағалау үшін таксономиясы мен биоиндикациясының экологиялық картасы жасалды. Жаңа статистикалық тәсілді пайдалану барысында Алакөл көлінің әртүрлі айнымалы ластану көздерін және сыни нүктелерін анықтауда жоғары тиімділікке қол жеткізді. Осылайша, диатомды балдырлар түрлерінің таралуы кезінде, біз басқа таксономикалық бөлімдер өкілдерінің де суда таралуын анықтай аламыз және органикалық заттардың көбеюіне байланысты корреляцияланатын эвгленалы балдырлар көл арқылы жағалауларға Рыбачье елді мекенінен тараған деген қорытынды жасаймыз.

Генетикалық полиморфизімін анықтау мақсатымен Харофитті балдырлардың 99 түрінің ДНҚ молекуласының концентрациясы анықталып 4

генетикалық праймерлерді пайдалана отырып ПТР талдамасы жүргізілді. Нәтижесінде харофитті балдырлар түрлерінде алынған праймерлер әртүрлі аллелдер өлшемдерін көрсетті, демек, полиморфизімінде айтарлықтай айырмашылықтар бар. Бірақ осы нәтижелерге қарап харофитті балдырдардың генетикалық полиморфизмі жайында толық ақпараттар беру үшін зерттеу жұмыстарын жалғасыру қажет, себебі алынған праймелер барлық түрлерге әсер етпейтіндігін көрсетілді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1 Березовиков Н. Алакольский государственный природный заповедник // Заповедники средней Азиии и Казахстана. Охраняемые природные территории Средней Азии и Казахстана. -Алматы, 2006. Вып. 1. -С. 12–13.

2 Конвенция о биологическом разнообразия // United Nations-Treaty Series-Рио-де-Жанейро.-1992.-С. 199-225.

3 Крупа Е. Г., Амиргалиева Н. А., Лопарева Т. Я., Исаева А. К., Биманбаева Б. Б. Зоопланктон озера Алаколь и его распределение в зависимости от минерализации и химического состава воды. Алматы, 2010 Вестник, серия биологическая №1(43).- С. 96-98.

4 Jiyenbekov A., Bigaliev A., Nurashov S., Sametova E. Biodiversity of diatoms algae of Alakol lake and its systematics. News of National Academy of Sciences of the Republic of Kazakhstan, Series of Biological and MedicalAlmaty, (Kazakhstan)-2018. -P. 97-98.

5 Абдрахманов О. Төменгі сатыдағы өсімдіктер систематикасы. – Алматы: Атамура, 2002.-53-55 б.

6 Белякова Р.Н., Волошко Л. Н., Гаврилова О. В., Гогорев Р. М., Макарова И. В., Околодков Ю. Б., Рундина Л. А. Водоросли вызывающие «цветение» водоемов Северо-запада России. Москва: Товарищество научных изданий КМК, 2006. -9-15 с.

7 Анисимова О. В., Гололобова М. А. Краткий определитель родов водорослей. Москва: Учебное пособие/2006.-60-65 с.

8 Sarjeant W. A. S. Fossil and Living Dinoflagellates. — San Diego: Elsevier, 2013. - P. 17-18.

9 Мухин В. А., Третьякова А. С. Биологическое разнообразие: водоросли и грибы. – Ростов н/Д:Феникс, 2013. -269 с.

10 Околодков Ю. Б. Современная система динофлагеллят (Dinoflagellata)// Ботанический журнал. -2001.-Т. 86, №1.- С. 110-112.

ОӘЖ 614.8.014

БАЛАЛАРДЫҢ АС ҚОРЫТУ ЖҮЙЕСІНІҢ АНАТОМО -ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Шырынбек А.О., Нурлыбай А.Б., Жумабекова Т.Н., Мырхайдар А.Е.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В этой статье представлены данные об анатомических и физиологических особенностях пищеварительной системы детей, о химическом составе желудочного сока.

Summary:This article presents data on the anatomical and physiological features of the digestive system of children, on the chemical composition of gastric juice.

Балалардың жеген тамақ ауыз қуысынан бастап қорытылады, мұнда тамақтың дәмі, температурасы, басқа да қасиеттері анықталады. Балаларға тағамды ыстық беруге болмайды. Сұйық тамақ бірден жұтылады, ал қою тамақ шайналып ұсақ талады, сілекеймен араласып ас қоймалжыңына айналады.

Нәрестеде тіс болмайды. 4-6 айда баланың алғашқы уақытша, яғни сүт тістері шыға бастайды да, 3 жаста 20 сүт тісі түгел шығады. Сүт тістер ұсақ және борпылдақ келеді. 5 жастан аса баланың сүт тістері біртіндеп түсіп, орнына тұрақты тістері шыға бастайды. Ауыз қуысына үш жұп сілекей бездерінің өзектері ашылады: шықшыт, жақасты және тіласты. Бұлар дан басқа ауыз қуысының кілегей қабатында ұсақ бездер болады. Олар муцинге бай сілекей бөліп шығарады. Ересек адамда орта есеппен тәулігіне 1-1,5 л сілекей бөлінеді. Сілекейдің құрамы мен мөлшері астың құрамындағы заттарға байланысты. Сұйық тамаққа сілекей бөлінбейді. Қою асқа, әсіресе құрғақ тамаққа шығатын сілекейдің құрамында су көп болады. Құрғақ және қою тамақ шайналып, сілекеймен шыланып, жұтуға ыңғайлы ас қоймалжыңына айналады да, тілдің және үрт еттерінің қозғалысы арқылы жұтылады[1].

Сілекейдің қорғаныш қызметі де маңызды. Оның құрамындағы лизоцим ферменті аспен бірге енген зиянды микроорганизмдерді бактериялар, микробтар, вирустар ерітеді немесе бірін-біріне жабыстырып тірлігін жояды.

Сәби туғаннан бастап сілекей бездері жұмыс істейді, бірақ олардың өндіретін сілекейінің мөлшері алғашқы айларда өте аз болады. 3 айдан аса сілекейдің мөлшері көбейеді, бірақ Бұл кезде баланың сілекейді жүту қабілеті нашар болғандықтан сілекейі шұбырып, өте көп өндірілетін сияқты сезім тудырады. Шын мәнінде оның айтарлықтай көбейетін мезгілі 9 бен 12 айда жоне 9-11 жаста. Мектепке дейінгі балалардың сілекейінің жалпы тәуліктік мөлшері 850-1000 мл шамасында болады.

Жаңа туған сәбидің шықшыт безінің салмағы 1,5-2 г, жақ асты безі 0,72-1,00 г, тіласты безі 0,2-0,6 г. Бұл бездер 3 айлық балада шамамен 2 есе, 6 айда 3 есе, 1 жаста 3-4 есе, 2 жаста 5 есе өседі. 5 жастағы балалардың сілекей бездерінің құрылысы ересектерге ұқсайды, бірақ олардың өсуі 13-15 жасқа дейін жалғасады. Жаңа туған сәбидің сілекейіндегі амилаза мен лизоцим ферменттері жоқтың қасы, өйткені ана сүтінің құрамында Бұл ферменттер бар. Амилаза ферментінің мөлшері 1 жаста ересек кісілердегідей болады. Сәбидің сілекейінде аз шамада муцин, ал суы көп болады. Олар ауыз қуысының, тілдің құрғап қалмауын қамтамасыз етеді.

4 жастан 12 жасқа дейін ауыз қуысының кілегейлі қабаты саны жағынан да сапасы жағынан да өзгереді. Бұл балалардың осы кездегі зат алмасуының ерекшеліктеріне және қорғаныс тетіктерінің қалыптасуына байланысты болса керек деген болжамдар бар. Бұл кезде кілегейлі қабаттағы түрлі клеткалар үлкен өзгеріске үшырайды. Жұту. Жұту кезінде арнайы тетіктер ас қоймалжыңының тыныс жолдарына мұрын қуысы мен кеңірдекке бармай, өңешке өтуін қамтамасыз етеді.

Ауыз қуысында шайналып жұмсарған, жылытылған, сілекеймен араластырылған ас қоймалжыңын тіл көтеріп таңдайға тақап қысады. Ал таңдай

доғасы оны жұтқыншаққа қарай ысырады. Бұл кезде жұмсақ таңдай мен тілшік жұтқыншаққа қарай көтеріліп, оның қуысының мұрын бөлімін ауыз бөлімінен бөліп тастайды. Сонда жұтылған ас мұрын қуысына кетпей, өңешке бағытталады. Бұған көмекейдің көтерілуі де көмектеседі. Тілдің түбірі көмей қақпақшасын үстінен басып, көмейді жауып тастайды. Ас қоймалжыңы өңешке қарай қозғалады. Жұтқыншақ көтеріліп, өңештің кіре берісіндегі сфинктер еті босап, өңеш жолы ашылады да, жұтқан ас өңешке кіреді. Өңештің қабырға еттері жиырылып асты қарынға ысырады. Бұл кезде қарынның кіре берісіндегі сфинктер ашылып, асты қарынға өткізеді[2].

Өңеш. Ауыз қуысында ұсақ талып, сілекеймен араласқан ас қоймалжыңы жұтқыншаққа, одан өңешке өтеді. Өңеш ұзын дығы 22-27 см шамасындағы ұзын түтік. Оның ішкі кілегей қабаты, қатпарланып ас қоймалжыңы өткен сәтте кеңейіп, оны өткізуге бейімделген. Мұнда ас қорытыл майды.

Нәрестелердің өңешінің кілегей қабаты нәзік болады, сондықтан ірі ас түйіршіктері оңай жаралайды. Жаңа туған сәбидің өңешінің ұзын дыгы 10 см, 5 жаста — 16 см, 15 жаста — 19 см.

Қарында астың қорытылуы және оның жас ерекшеліктері

Өңештегі ас қоймалжыңы қарынға барып жеткеннен кейін қарындағы астың қорытылуы басталады. Бұл жерде ас қоймалжыңына қарын сөлі әсер етеді. Қарын сөл і н і ң құрамында 0,35-0,5 %-дық тұз қ ы ш қ ы л ы, органикалық заттар мен хлордың, фосфордың натрийдің және күкірттің тұздары болады. Қарын сөлінің 98,5-99 % -су, 0,2-0,3 % органикалық заттар, қалғандары — тұздар . Қарын сөлінің белсенді pH реакциясы – қышқыл болады. Қарын сөлінің реакциясы тамақтың түріне байланысты, мысалы, ет жегенде сөлдің қышқылы 0,56 %, сүт ішкенде 1,48-0,50 %, нанға 0,45-0,49 % болады.

Органикалық заттарға ферменттер, азотты қосылыстар жатады.

Сөл құрамында белокты ыдырататын пепсин, сүт казеинін үйытатын химозин (мәйек), майды қорытатын липаза ферменттері болады.

Түз қышқылы ас түйіршіктерін ұсақ тап, майдалап, ферменттердің, әсіресе пепсин мен липазаның әсер етуіне дайындайды.

Пепсин pH реакция 1,5-2,5, яғни қышқыл ортада ғана белсенді қызмет атқарады. Пепсиннің әсерінен ірі молекулалы белок ыдырап, ұсақ молекулалы пептон мен альбумозаларға айналады. Қарында барлық белоктар қорытылады, соның ішінде тамақпен бірге енген бактериялар да қорытыла бастайды, яғни қарын сөлі қорғаныс қызметін де атқарады. Қарын сөлі ұзақ тұрғанда бүлінбейді, шірімей, ашық тұра береді. Химозин сүтті ұйытады, сондықтан жаңа туған балалардың асты қорытуында оның маңызы үлкен.

Қарын сөлінің құрамындағы липаза ферменті ұсақ молекулалы, айталық жұмыртқаның сары уызындағы, ана сүтінің құрамындағы майды ғана қорытады. Ол майды глицерин мен май қышқылына дейін ыдыратады.

Бұл ферменттің әсер етуі үшін түз қышқылы астың құрамындағы майды ұсақ май тамшыларына айналдырады.

Қарын сөлінде амилаза ферменті болмаса да, ауыз қуысында қорытыла бастаған көмірсу сілекей амилазасының әсерінен ас қоймалжыңының ортасында әрі қарай қорытылады.

Қарын сөлінің асты қорыту күші тамақтың құрамына байланысты. Оның қорытқыш күші өсімдіктен жасалған тағамдарды жегенде жоғары болады, өйткені өсімдік белоктарының қорытылуы қиын. Майлы тағамдар қарында ұзақ уақыт қорытылады. Жалпы алғанда қарын сөлінің мөлшері, құрамы, асты қорыту күші адамның тамақ қабылдау кестесіне, тамақтың түрлеріне, жасына, жеке басының қасиеттеріне байланысты. Қарында ас шамамен 3-4 сағаттан 10-11 сағатқа дейін болады.

Баланың қарнының кілегей қабаты нәзік, қан тамырларына бай, бірақ сөл шығаратын бездері аз болады, сыйымдылығы да кішкентай: 6 айлық баланың қарынының аумағы не бары 250- 300 мл.

Қарын сөліндегі тұз қышқылы мен ферменттердің күші 1 жасқа дейінгі балалардың сөлінде төмен болады да, содан кейін күшейе бастайды. Оның есесіне химозин ферменті өте белсенді болады, ал ересек адамда оның белсенділігі төмен. Емшектегі баланың сөлінің pH реакциясы жоғары. 1 айда – 5,84; 3-7 айда – 4,94; 7-9 айда – 4,48. 9 айдан аса -3,76-ға тең болады. Сондықтан сөлдің құрамындағы pH =2,0 болғанда белсенді болатын пепсин ферментінің қарындағы асты қорытуда рөлі төмен болады. Сондықтан емшектегі балаларға сиыр сүтін, немесе басқа жасанды сүттерді көп бергенде диатез – бет терісінде қызғылт қышыма қабыршақтар пайда болады. Бұл баланың қарын сөлінің ферменттік белсенділігінің төмен екенін білдіреді.

Қарын сөлі қарынның кілегей қабатындағы без клеткаларында өндіріледі. Қарынның 1 мм2 кілегейлі қабатында жүз шақты бездер болады[3].

Қарын қуысындағы ас қоймалжыңы химус деп аталады. Қарын қабырғасындағы еттер жиырылып және босап, қорытылған асты араластырады, химустың ортаңғы жағын шетіне шығарып, ферменттердің әсер етуіне ыңғайлайды. Сонымен қатар, қорытылған химусты қарынның төменгі ішек жағына айдайды.

Жаңа туған сәбидің қарыны құрсақ қуысында көлденеңдеу орналасқан. Ересек адамда ол тік орналасқан. Қарынның пішіні де жасына байланысты әр түрлі: 1,5 жасқа дейін дөңгелек, 2-3 жаста алмұрт іспетті, 7 жаста ересек адамның қарынындай болады. Баланың жасына сай оның сиымдылығы да өзгереді: жаңа туған сәбиде 30-35 мл, 1 жаста он есе өседі, 10-12 жаста – 1,5 л. Ересек адамда -1,5-2 л. Бала туғаннан кейін оның қарынының ет қабаты мен кілегейлі қабаты күшті өзгереді. Сәбилердің қарынының ет қабаты әлсіз, без клеткалары нашар дамыған және аз болады. Қарын сөліндегі ферменттердің белсенділігі ересектерден анағұрлым төмен. 1,5-3 жаста, 5-6 жаста және 12-14 жаста белокты ыдырататын ферменттер, 15-16 жаста тұз қышқылының мөлшері көбейеді. Балалардың қарын сөліндегі тұз қышқылының концетрациясы аз болғандықтан қарын сөлінің бактерицидтік қабілеті 6-7 жасқа дейін нашар болады да, ішек-қарын инфекцияларына қарсы күрес нашарлайды. Баланың осіп, дамуына байланысты қарын сөлінің мөлшері көбейіп қана қоймай,

ферменттердің белсенділігі артып, жоғарғы сынып оқушыларында ересектердегідей болады. Айта кететін жағдай, 10 жасқа дейін балалардың қарын қабырғасында сіңу ересектерден қарқынды болады. Ал ересек адамдарда сіңу, негізінен, ащы ішекте ғана болады дей аламыз.

Ішектегі ас қорыту.

12 елі ішектегі астың қорытылуы. Лайықты мөлшерде қорытылған ас қоймалжыңы қарынның ет қабатының және арнайы қарын сфинктерінің босап ашылуымен қарын қуысынан аш ішектің алғашқы бөлімі он екі елі ішекке жылжытылады. Он екі елі ішек ас қорыту жолының аса маңызды бөлігі. Оның ұзын дығы 25-30 см. Мұнда екі үлкен бездерден сөл құйылып, асты қорытуға қатысады. Олар бауырдың өті мен ұйқы безінің сөлі.

Он екі елі ішектегі сөлдің pH 7,5-8,5 тең. Бірақ қарыннан келген ас қоймалжыңы оның белсенді реакциясын pH 4-6-ға дейін төмедетеді.

Ащы ішектегі ас қорыту. Ащы ішектің ұзындығы ересек адамда шамамен 3 м, Асты қорытатын ферменттер ащы және мықын ішектердің кілегейлі қабатының либеркюн бездерінде де өндіріледі. Ішек сөлінде энтерокиназа, аминопептидаза, дипептидаза, белсенділігі аз протеолит тобына жататын липаза, нуклеаза, фосфатаза, карбогидраза тобына жататын мальтаза, амилаза, лактаза және инвертаза ферменттері бар. Бұлар ащы ішектің қабырғасында ғана әсер етеді де ішек қуысына құйылмайды.

Ұйқы безі балаларда 1 жастан 5-6 жасқа дейін жақсы дамиды. Мұның көрсеткіштері физикалық көрсеткіштері 11-13 жаста, ал қызметі 15-16 жаста ересектермен теңеседі. Осындай өсу және даму қарқындары бауырда да байқалады.

Ішек бүрлерінде астың қорытылуы. Ішектің қабырғасының кілегейлі қабатында биіктігі 1-2 мкм цилиндр іспетті ішек эпителиінің микробүрлері болады. Олардың саны оте көп — 1 мм2 ішектің қабырғасында 50 мыңнан 200 миллионға дейін микробүрлері болады. Микробүрлердің арасындағы қуыстарда ішек сөлінің ферменттері көптеп шоғырланған, олардың концентрациясы ішек қуысындағы сөлдегіден анағұрлым жоғары, сондықтан мұнда ас қорыту өте күшті жүреді. Сонымен қатар, микробүрлердің беті астың қорытуынан пайда болған заттардың қанға және лимфаға сіңуін жеңілдетеді. Ас қорытудың осы ерекшелігін мембрандық ас қорыту дейдій

Асты қорыту тоқ ішекте аяқталады. Тоқ ішек кілегей шырыш өндіреді. Аш ішектің сөлінің ферменттері аттас белсенділігі аз ферменттер тоқ ішектің ащы ішекпен шектес жерінде аздап өндіріледі. Тоқ ішекте бактериялардың әсерінен көмірсу мен белоктар шіриді. Белоктардың шіруінен бірнеше улы заттар — индол, скатол, фенол т. б. пайда болады да, қанға сіңеді. Ішектен шыққан қан тамырлары алды-мен бауырға барады да, онда улы заттар усыздандырылады, яғни бауыр кедергілік қызмет атқарады. Мұнда улы заттардан организмге қажетті усыз заттар түзіледі.

Сіңу. Белоктар пептидтер, амин қышқылдары, нуклеозидтер мен нуклеотидтер түрінде қанға сіңеді. Сіңгек заттар қан арқылы клеткалар мен ұлпаларға тасылады. Май аз мөлшерде түйіршіктері мейлінше ұсақ эмульсия

ретінде лимфа тамырына сіңеді. Май тамшыларының үлкендігі 0,5 мкм-ден аспауы тиіс. Ал майдың көбі липаза ферментімен ыдыратылғаннан кейін глицерин мен май қышқылдары ретінде сіңеді.

Майдың сіңуінде бауырдың өтінің маңызы үлкен. Ол майды ұсақ май тамшыларына айналдырады да, ішек қабыр-ғасынан өтуіне мүмкіндік жасайды. Және май қышқылдары мен глицерин өттің құрамындағы заттармен қосылып мицеллаға айналады, олар ішек эпителиінен оңай өте алады. Осы құбылыс кезінде босаған өт қышқылдары қанға сіңеді де, қан тамыры арқылы бауырға барады. Сөйтіп май өнімдерін тасуға көмектескен өт қышқылдары қайтадан өз қызметін орындауға дайын болады. Мөлшері аз болғанымен (3,0-3,5 г) өт қышқылдары бір тәулікте 70-100 г май қышқылдарын тасуды қамтамасыз етеді.

Ішектің бүрлерінде нейтральді майлар өндіріледі де, олар ішек қабырғасындағы лимфа жүйесіне хиломикрон түрінде өтеді. Хиломикрондардың құрамында 84-87% үшглицеридтер, 4-7% фосфатидтер, 2-5% холестерин, 2% белок болады. Хиломикронның диаметрі 120-1100 нм. Көкірек лимфасының өзегі арқылы хиломикрондар жалпы қан айналысына косылып, зат алмасуына қатысады[4].

Көмірсуларының ақырғы өнімі моносахаридтер — глюкоза, фруктоза мен галактоза қанттары тікелей қанға сіңеді де бауырға келеді. Мұнда көмірсу зат алмасуына қатысады.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Анатомия и физиология человека. Практикум : учеб. пособие. В 2 ч. Ч. 1 / О. С. Никитина [и др.] ; под ред. В. А. Переверзева. 3-е изд., испр.– Минск : БГМУ, 2017.– 136 с.

2. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: Учебное пособие для вузов / Дальневосточный федеральный университет, Школа педагогики; Авторы: Е.П. Якимович, В.В. Немцова, Д.А. Ключников. – Электрон. дан. – Владивосток: Дальневосточный федеральный университет, 2018. – ISBN 978-5-7444-4290-3

3. Сулейменова М.Т., Мықтыбекова М.М., Тайлиева А.Қ. «Адам анатомиясы», 2022.-121б.

4. Қалкенова Б. Адам анатомиясы, жас ерекшелігіне қатысты физиология және гигиена: Оқу құралы / Б. Қалкенова. - Астана: Фолиант, 2015. - 344 б. ISBN 978-601., 340 с.

UDC. 57.013

ANALYSIS OF BIOCHEMICAL CHANGES OCCURRING IN BASIC NUTRIENTS

Student: Aliyev I.E.
Center of “SABAH”, University «UNEC» , Baku, Azerbaijan

Түйін: Мақалада негізгі қоректік заттармен болатын биохимиялық өзгерістер талданады. Жүргізілген талдаулар бұл салада жыл сайын елеулі зерттеулер жүргізілетінін көрсетеді. Мақалада ғылыми тұрғыдан тамақ өнімдерінің сапасын арттыру қажеттілігі негізделеді.

Резюме: The paper analyzes the biochemical changes occurring in the main nutrients. The analyzes carried out show that serious research is carried out in this area every year. The

article substantiates from a scientific point of view that it is necessary to improve the quality of food products.

Digestion is a set of processes that provide mechanical grinding and chemical cleavage of food substances into components devoid of species specificity, suitable for absorption from the digestive tract into the blood and lymph, participation in metabolism and energy. The food entering the body is comprehensively processed under the action of various digestive enzymes synthesized by specialized cells. Splitting occurs with the addition of water molecules. Amino acids, fatty acids, glycerin and monosaccharides formed during the breakdown of proteins, fats and carbohydrates are absorbed into organs and tissues, and new complex organic substances are formed from them. There are three main types of digestion: intracellular, extracellular (distant) and membrane [1] .

The digestive system carries out the initial stage of metabolism between the external and internal environments of the body. The digestive system includes the digestive canal, pancreas and liver.

Digestion begins in the oral cavity: mechanical grinding by chewing and initial chemical treatment under the action of saliva, which moistens the food mass, ensures the formation of a food lump. Basically carbohydrates are digested by saliva amylase. Then they enter the esophagus and stomach. Food accumulates in the stomach, is mixed and soaked with acidic gastric juice, which has enzymatic activity, antibacterial properties and the ability to denature cellular structures. The main function of the stomach - depositing of food, its mechanical and chemical processing. The food mass is gradually sent to the intestines, in the stomach the food is depending on its quantity and composition from 4 to 10 hours (in humans, on average, 3.5- 4.0 hours) [2].

Hydrochloric acid has a bactericidal effect, promotes the absorption of iron, stimulates the activity of the lower parts of the digestive tract, the secretion of certain hormones by its walls. The role of hydrochloric acid is diverse, therefore, a violation of its secretion adversely affects a number of important processes in the body.

Hydrochloric acid causes the denaturation of amylase, which is in a small amount in the stomach. From the stomach, the food mass enters the intestine in portions, where the processes of enzymatic hydrolysis and the transition to absorption occur most intensively. The phase of digestion in the small intestine is carried out in an environment close to neutral or slightly alkaline. Peptides formed under the action of pepsin in the stomach and non-cleaved proteins are hydrolyzed by pancreatic juice proteases: trypsin, chymotrypsin, carboxypeptidase and elastase.

Bile secreted by the liver plays an essential role in the hydrolysis of fats. Bile activates pancreatic juice lipase and emulsifies fats. In the cavity of the small intestine, this enzyme gradually cleaves fatty acids and leads to the formation of monoglycerides and a small amount of free fatty acids and glycerin. The resulting hydrolysis products come into contact with the surface of the intestine, where they are further processed by membrane digestion.

Carbohydrates coming from food under the action of glycolytic enzymes of the gastrointestinal tract are broken down to monosaccharides, which are absorbed into the blood. The main monosaccharide is glucose; it is constantly extracted from the bloodstream by cells in which it is oxidized under aerobic conditions to final products (CO_2 and H_2O) with the accumulation of a significant part of the chemical energy contained in it in macroergic compounds. With insufficient oxygen content in the tissues (anaerobic conditions), glucose is not completely oxidized [3].

A distinctive feature of carbohydrate catabolism is their ability to be oxidized in two ways - hexose diphosphate and hexose monophosphate (pentose phosphate). The latter is an auxiliary pathway for the oxidation of carbohydrates.

Hexose diphosphate oxidation of carbohydrates can occur under aerobic and anaerobic conditions, and pentose phosphate oxidation can occur under aerobic conditions. The processes of aerobic and anaerobic transformation of carbohydrates up to the stage of formation of pyruvic acid are the same. The state of insufficient oxygen supply to the body often occurs in normal human life. For example, with physical overstrain, pathological changes in the body.

However, the anaerobic state in higher organisms cannot last long; the supply of oxygen to tissues is restored, and lactic acid turns into pyruvic acid. Lactic acid is a kind of metabolic dead end, the way out of which is reduced to the formation of pyruvic acid, which is then oxidized with the participation of a number of enzymes and coenzymes.

Consequently, energetically, both pathways of carbohydrate oxidation do not differ significantly. It should be noted that the breakdown of proteins, fats and carbohydrates is completely completed in the small intestine; this process does not occur in the large intestine.

With improper nutrition, the metabolism of proteins, carbohydrates and fats in the body may be disrupted, which is described in detail in the specialized literature. When organizing proper human nutrition, it is important to preserve the native properties of food products during the preparation, processing, production and storage of food raw materials [4].

Let us consider what physicochemical and biochemical changes in basic nutrients occur at various stages of technological processing of food raw materials of plant and animal origin.

References:

1. Скурихин И. М., Нечаев А. П. Все о пище с точки зрения химика. - М.: Высш. школа., 2011. - 288 с.

2. Позняковский В. М. Гигиенические основы питания. - Новоси бирск: Изд-во Новосибирского ун-та, 2015. - 432 с.

3. Родина Т. Г., Вукс Г. А. Дегустационный анализ продуктов. - М.: Колос, 2013. - 192 с.

4. Azerbaijan sets requirements in the field of food security [Electronic resources - 01.11.2023] https://sputnik.az/20220304/azerbaycanda-qida-tehlukesizliyi-sahesinde-telebler-mueyyenlesir-439842123.html

ОӘЖ 74.00 И 63

ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ГИГИЕНАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

Абдуллаев Ш.З., Сарымамед-О.И.Ш., Құдырбеков Ж.Н., Кенжеқұл М.Е
«Мирас» университеті, Шымкент қ. Қазақстан

Резюме: В данной статье рассмотрены гигиенические основы формирования здоровья и здорового образа жизни

Summary:This article discusses the hygienic foundations of the formation of health and a healthy lifestyle

Салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі принциптері Салауатты өмір салты (СӨС)-бұл аурудың алдын алуға және денсаулықты нығайтуға бағытталған адамның өмір салты. Бұған адам өмірінің барлық салалары кіреді – тамақтанудан бастап эмоционалды көңіл-күйге дейін. Салауатты өмір салты-бұл тамақтану, физикалық белсенділік және демалу режиміне қатысты бұрынғы әдеттерді толығымен өзгертуге бағытталған өмір салты.

Салауатты өмір салтының өзектілігі техногендік және экологиялық сипаттағы тәуекелдердің артуына және әлеуметтік құрылымның күрделенуіне байланысты адам ағзасына жүктеме сипатының артуы мен өзгеруіне байланысты [1].

Қазіргі жағдайда адамның денсаулығы мен әл-ауқатына қамқорлық адамның түр ретінде өмір сүруімен және сақталуымен байланысты. Салауатты өмірдің бірде-бір кестесі түн ортасынан кейін ұйықтауды және демалыс күндері сағат 2-де оянуды қамтымауы мүмкін. Егер сізде бір тәулік бойы жұмыс істеуге уақыт болмаса, не істердің санын азайту керек, не оларды тезірек орындау керек. Ол үшін уақытты бөлудің жүйелі тәсілі қажет.

Рационалды Еңбек және демалыс режимі физикалық және психикалық шиеленіс кезеңдерін толық релаксация кезеңдерімен ақылға қонымды ауыстыруды қамтиды.

Басқаша айтқанда-ұйқы толық болуы керек (ересек адам үшін 7-8 сағат) және демалыс күндері демалу да солай болуы керек. Дұрыс тамақтану-бұл өте кең ұғым (бұл туралы көлемді ғылыми еңбектер жазылған), бірақ тағамға ұтымды көзқарастың негізгі принциптері келесідей:

Жануарлардың майларын шектеу;

Жануарлардың ақуыздық тағамдарын едәуір шектеу (негізінен диеталық ет сорттарын – құс,, Қоянды тұтыну ұсынылады);

Мәзірге өсімдік тағамдарының көбеюін қосу;

"Жылдам" көмірсулардың күнделікті рационынан – тәттілерден, маффиндерден, содадан, фаст-фудтан, чиптерден және басқа да "қоқыс" тағамдарынан ерекшелік;

Бөлшек тамақтануға көшу (бір уақытта аз мөлшерде тамақ); Кешкі асты алып тастау;

Тек жаңа өнімдермен тамақтану; Оңтайлы ішу режимі; Азық-түлік мөлшерін оңтайландыру-ол энергия шығындарына сәйкес келуі керек; Алкогольді алып тастау, кофе мен күшті шайды шектеу [2].

Тағам тек табиғи болуы керек және құрамында барлық қажетті макро және микроэлементтер, дәрумендер болуы керек.

Жеке тамақтану режимін диетолог жасаған жөн. Салауатты өмір салтын насихаттау міндетті түрде физикалық белсенділікке қатысты мәселелерді қамтиды.

Ғылым мен техниканың жетістіктері адамның өмірін едәуір жеңілдетті, бірақ сонымен бірге оның қозғалыс белсенділігін едәуір қысқартты. Адамдар аз жаяу жүреді: қазір үйден шықпай-ақ тауарлар мен өнімдерге тапсырыс беруге және алуға болады.

Алайда, дененің функционалды мәртебесін сақтау үшін қозғалыс қажет. Салауатты өмір салтын ұстануды бастаушылар күніне кем дегенде 30 минут жаттығу жасауы керек: қозғалыс белсенділігі адам денсаулығына әсер ететін негізгі факторлардың бірі болып табылады.

Физикалық белсенділіктің қандай түрімен айналысу керек - әркім өзінің жасына, темпераментіне және мүмкіндіктеріне сәйкес өзі шешеді. Қозғалыс белсенділігінің нұсқалары: Жаттығу залындағы сабақтар; Спорттық серуендеу немесе жүгіру; Бассейндегі сабақтар; Велосипедпен жүру; Үйдегі гимнастика сабақтары; Цигун Йога және гимнастика.

Қозғалыс әлеуетін іске асыру мүмкіндіктері шектеулі емес-сіз жаяу жүруден бастай аласыз (орман-саябақ аймақтарында серуендеген дұрыс), содан кейін жүктемені біртіндеп арттыра аласыз. Омыртқаның денсаулығына ерекше назар аудару керек: тірек-қимыл жүйесінің осы бөлігінің функционалдық жағдайы (икемділігі мен қозғалғыштығы) — дене жастығының негізгі көрсеткіші [3].

Қозғалыс өмір екенін ұмытпаңыз! Жаман әдеттерден бас тарту Темекі шегу, алкогольдік ішімдіктер, зиянды тағамдық құмарлықтар (тұзды тағамдар, чиптер, тәттілер, сода) денсаулықты бұзатын факторлар болып табылады.

Салауатты және саналы өмір жоғарыда аталған "ләззаттардан" сау нұсқалардың пайдасына үзілді-кесілді бас тартуды қамтиды. Жаман әдеттерден бас тарту – салауатты өмір салтын ұстанатын барлық адамдар үшін басты мәселе – тәжірибені қайдан бастау керек.

Денені нығайту және аурулардың алдын алу Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін факторлардың тізіміне міндетті түрде денені нығайту және қатайту процедуралары кіреді. Иммундық мәртебені көтеру-бұл кезең-кезеңімен және шыдамдылықпен жүзеге асыруды қажет ететін кешенді шара.

Денені қорғаныс күшін арттыратын дәріхана препараттарының (элеутерококк, женьшень тұнбалары), үйдегі фитопрепараттардың көмегімен, сондай-ақ қатаю арқылы нығайтуға болады. Қатаю міндетті түрде шұңқырларға шомылу және суық су құю емес. Бастау үшін әдеттегі контрастты душ қолайлы: бұл жағдайда бастапқы кезеңде температураның төмендеуі минималды болуы мүмкін [4].

Денені қатайту иммундық мәртебені арттырады, тамыр жүйесін нығайтады, вегетативті жүйке жүйесін ынталандырады және дененің жалпы тонусын көтереді. Психика мен жүйке жүйесінің күйін қадағалап отыру керек. Толқу, стресс, шиеленіс, ашуланшақтық – ерте қартаюдың тікелей себептері. Сонымен қатар, жүйке күйі физиологиялық процестерге теріс әсер етеді және дененің тіндік және жасушалық құрылымдарындағы патологиялық өзгерістерге ықпал етеді.

Тағы бір нәрсе-Егер сіз ашулансаңыз және қобалжысаңыз, оны ашық жасаңыз, өзіңізге жағымсыз эмоцияларды жинамаңыз. Денсаулықты нығайту және тұрақтандыру бойынша алдын алу шараларының тізіміне міндетті түрде дене салмағын бақылау кіреді. Артық салмақ әрқашан жүрек, қан тамырлары, эндокриндік және басқа да көптеген патологиялардың қосымша қаупі болып табылады [5].

45 жастан кейін адамдарға үнемі толық клиникалық тексеруден өту ұсынылады: жасы ұлғайған сайын гипертония, қант диабеті, жүректің ишемиялық ауруы сияқты аурулардың қаупі едәуір артады. Осы және басқа ауруларды ерте анықтау сәтті терапияның негізі болып табылады. Ақпарат көзі: медициналық-профилактикалық жұмысты ұйымдастыру және психологиялық көмек бөлімі. Фотосурет көзі: медициналық-профилактикалық жұмыстарды ұйымдастыру және психологиялық көмек бөлімі.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Ильиныч В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов. В.И. Ильиныч. – М.: Гардарики, 2017.

2. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. - Москва: Студенческая наука, 2013.

3. Вленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2017 - №1.

4. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - №1.

5. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - М.: Арсенал образования, 2014. - 393 с.

ӘОЖ 613.95

ӘЛЕМДІК СПОРТ ОЙЫНЫ - ФУТБОЛ ТАРИХЫ

Ахматжанов Д.К., Қалдыбек А.С., Алимханова Ә.Р., Асан Н.О.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В данной статье история зарождения игры в футбол, общие правила Олимпийских игр и физическая подготовка.

Summary:This article contains the history of the origins of the game of football, the general rules of the Olympic Games and physical training.

Бұл спорт түрін ұнатпайтын адам жоқ шығар. Футбол қазақ жерінде қарқынды дамып, көпшіліктің сүйікті спорт түріне айналып, түрлі конференциялар мен жиындарда талқыланатын негізгі тақырыптардың біріне айналды. Алайда, елімізде бұл спорт түрінің тарихын түсінбей жүргендер көп. Ендеше біз бүгін қазақ спортының даму тарихына тоқталамыз.

Футбол– командалық спорт түрі. Футбол әлемдегі ең танымал спорт түрлерінің бірі болып саналады [1]. Ойынның негізгі мақсаты - аяқтарыңызбен немесе денеңіздің басқа бөліктерімен гол соғу арқылы басқа командаға қарағанда көбірек гол соғу.

Әр командада қақпашыны қосқанда ең көбі 11 ойыншы болады. Қақпашыдан басқа ойыншыларға өз айып алаңында допты қолмен ұстауға рұқсат етілмейді. Қақпашылардан басқа ойыншылар қорғаушылар, жартылай қорғаушылар және шабуылшылар болып бөлінеді.

Матч деп аталады және әрқайсысы 45 минуттық екі таймнан тұрады. Матчтар арасында 15 минуттық үзіліс бар.

Ойынның мақсаты - топ өз қақпасына допты емес, қарсыласының қақпасына допты соғу. Ойында көп гол соққан команда жеңеді.

Егер екі команда бірдей гол соғатын болса, бұл тең ойын деп есептеледі. Бұл жағдайда қосымша уақыт берілуі мүмкін екі тайм үшін әрқайсысы 15 минут. Егер қосымша уақытта тең нәтиже болса, матч соңында пенальти белгіленеді.

Жарыс ұзындығы 100-110 м, ені 64-75 м болатын тік бұрышты алаңда өткізіледі. Оның биіктігі 2 м 44 см, қақпаның ұзындығы 7 м 32 см. Қақпаның артында керілген тор бар. Футбол добының массасы 396-453 грамм, диаметрі 68-71 см.

Соңғы нұсқада 17 ереже бар.

1-ереже: қадам

Екінші негіз: доп

3-ереже: ойыншылар саны

4- ереже: ойыншының киімі

5- ереже: сот шешімі

6- ереже: көмекші төрешілер

7-ереже: ойынның ұзақтығы

8-ереже: ойынды бастау және жалғастыру

9-ереже: доп ойында және ойыннан тыс

10-ереже: матчтың нәтижесін анықтаңыз

11-ереже: оффсайд

12-ереже: ойыншылардың бұзушылықтары және бұзақылықтары

13-ереже: пенальти мен айып соққылары

14-ереже: 11 ярдтан соққы

15-ереже: допты ойынға салу

16- ереже: қақпаға соғу

17-ереже: бұрыштан соғу.

Футбол —ойынында қолданылатын, параметрлері футбол ережесінің 2-бабымен реттелетін доп тәрізді нысан.

Сапасы мен параметрлері:

- Пішіні шар тәрізді;
- Былғары материал;
- Қазіргі уақытта тек синтетикалық немесе басқа қолайлы материалдардан жасалған;
- Шеңбер кем дегенде 70 см (28 дюйм) және 68 см (27 дюйм) болуы керек. Стандартты шар өлшемі №5 (Император өлшемі 5);
- Жарыс басталғанда 450 грамм (16 унция) және 410 грамм (14 унция) аспауы керек [2];
- Теңіз деңгейіндегі ауа қысымы 0,6-1,1 атм (600-1100 г/см2).

Футбол доптары бес стандартты өлшемде келеді.

1. Оның шеңбері 43 см-ден аспайды. Әдетте жарнамалық мақсатта қолданылады.
2. Максималды шеңбер 56 см-ден аспайды, ал массасы 283,5 граммнан аспайды. Ол әдетте жарнамалық мақсаттарда және төрт жасқа дейінгі балаларды оқыту үшін қолданылады.
3. Максималды шеңбер 61 см, салмағы 340 г аспайды. Бұл доп сегіз жасқа дейінгі балаларды жаттықтыру үшін дұрыс өлшем.
4. Айналым 63,5-66 см, салмағы 369-425 г. Мұндай көлемдегі жиынтықтар футзалға, футзалға және 12 жасқа дейінгі балаларға арналған жаттығуларға арналған.
5. Мұндай өлшемдегі доптар бүкіл әлемде ФИФА туы астында өтетін барлық ресми матчтарда қолданылады. 5 өлшемді шардың шеңбері 68-70 см, салмағы 450 граммнан аспайды [1]. Бұндай өлшемді доптар ФИФА жалауы астында өтетін дүние жүзінде ұйымдастырылатын барлық ресми жарыстарда қолданылады. 5- өлшемді доптың шеңбер ұзындығы 68—70 сантиметр болса, салмағы 450 граммнан аспайды.

191-1916 жылдары Семейде «Ласточка», «Яриш», «Арляня» және «Олимп» футбол командалары құрылды. Қазақстанға футболды британдық кәсіпкер әкелгені белгілі. Мұхтар Уызовтың «Яриш» сапында ойнағаны туралы да ақпарат жеткілікті. Уизав, Кәрімов, Маммадов, Гесматулин, Рысбаев, Сайдашов, Нығматулин, Сыздықов, Ғабасовтармен бірге «Ярыш» жарыстарына

Құрманов, Янбусов, Ахмадшин сынды қазақ футболының негізін салушылар қатысып, елімізде осы спорт түрін дамытуға үлес қосты.

Пенальти (айып добы): Егер қорғаушы ойын ережесін бұзып, айып алаңында ереже бұзса, төреші қорғаушының қақпасына айып добын жасауға рұқсат береді. Егер гол соғылмаса, айып добын орындаған ойыншы допқа басқа ойыншы тимейінше қайтадан тиісе алмайды. Егер гол соғылса, ойын ортадан басталып, жалғасады. Тепкен кезде доп қақпаға кірмейді, бірақ қорғаушы топтың ойыншыларының бірі сәтсіздікке ұшыраса, пенальти қайта орындалады.

1890 жылы Милфорд футбол клубының қақпашысы Уильям Маккрум өз қақпасына жақын жерде тәртіп бұзушылық жасаған командаларды жазалау әдісін ойлап тапты. Пенальти ретінде ирландиялық футболшы айып добын ұсынды - қақпа сызығынан 11 метр қашықтықта айып добын орындау, оны тек қақпашы қорғады. 1891 жылы футбол ережелеріне айыппұлдар енгізілді. Футбол ережелерінің қазіргі нұсқасында 11 метрден тыс айып соққылары 14 заңмен реттеледі.

Айыппұлдар футболда алаңнан қуумен қатар ауыр жаза ретінде әлі де қолданылады. Уильям Маккрум 1932 жылы 21 желтоқсанда қайтыс болды. 1913 жылы жас Мұхтар еліміздің бірінші футбол командасында ойнады.

Бұрыштық соққылар – ойынды жалғастыру тәсілі. Бұрыш эффектісі келесідей анықталады. Егер доп жерде немесе ауада болса, қақпа сызығын кесіп өтіп, қорғаушыға тиіп кетсе, бұрыштық доп тағайындалады, бірақ 10-бапқа сәйкес гол соғылмайды. қарсылас команда. Команданың бұрыштамадан соққан голы гол болып саналмайды. Бұрыштама добы ойынды жалғастыру тәсілі болып табылады.

Евгений Удиннің футбол шежіресі бойынша «Яриш» халықаралық аренаға шыққан тұңғыш қазақстандық команда болды. Футбол күннен күнге дамып, халықтың сүйікті ойындарының біріне айналды. Осылайша ойын Павлодар қаласына да жетті. «Ястриб» және «Звездочка» командалары 1915 және 1916 жылдары Павлодарда ұйымдастырылып, көрші губерниялардың командаларымен жарысып, бірнеше рет жеңіске жетті. Осы кездесулердің нәтижесінде футбол Орта Азия мен Сібірге тарады. 1928 жылы Петропавлда алғаш рет Қазақ КСР-інің ауданаралық жарыстары ресми түрде өтті. Ойынға қатысқан және жұмысшылардың Бүкілодақтық Бірінші спартакиадасының іріктеу ойындарына қатысқан футболшылардан Қазақстан тарихындағы тұңғыш футбол командасы жасақталды. Бұл жарыста Қазақстан құрамасы бес кездесу өткізіп, ұпай саны бойынша екінші орынды иеленді. 1937 жылы Қазақстан құрамасы кеңестік кәсіпқой клубтар чемпионатына алғаш рет қатысса, Алматының «Динамо» командасы КСРО-ның үшінші чемпионатында үшінші орын алды. 1948 жылы Қазақ кубогы бірінші спорттық командалық турнир болды! Қарсыластарын жеңген Қарағандының «Динамо» командасы жақсы өнер көрсетіп, финалда жеңіске жетіп, Қазақстан кубогын жеңіп алды. 1951 жылы Кеңес үкіметі «WCSPS кубогы» атты жарыс ұйымдастырып, оған Кеңес Одағының түкпір-түкпірінен ондаған командалар қатысты. 1957 жылы қазақ футболының халықаралық деңгейіне көтерілген «Алматы-Қырат»

командасы биыл Финляндияның «Васа» командасымен жолдастық кездесу өткізіп, кездесуде 4:0 есебімен жеңіске жетті. Екі жылдан кейін Қазақ КСР футбол федерациясында жұмыс істей бастады[2].

Негізгі көрсеткіштер.

Өмір көрсеткендей, жақсы ойыншыларсыз ойын аяқталмайды.

- ✓ Футболшының бойында көптеген қажетті қасиеттер болуы керек.
- ✓ Футбол алаңындағы әрбір ойыншы допты алып жүреді;
- ✓ Уақытша минуттар.
- ✓ Допты тікелей қақпаға сала білуі керек.

Оның үстіне ол матч бойы қысымға төтеп беруі керек.

Футболға қарсы шыққандар да бар. Мысалы, шіркеудегі дін қайраткерлері мен феодалдар футболға тыйым салуды талап етті. Өйткені бүгінге дейін футбол өте қауіпті спорт түрі болып саналады.

1313 жылы атақты феодал Эдвард II қалада футбол қызметін шектеді [3].

1389 жылы Ричард II футболшыларды Паша сарайының жанында өлтірді. Тек 1908 жылы ғана футбол Олимпиада ойындарына енді.

1863 жылы Лондонда футболға жаңа жағдайлар жасалды.

Халықаралық футбол матчтары 1872 жылдан бері өткізіліп келеді. Дуда ойынды жан-тәнімен тамашалаған жанкүйерлердің көңілін қалдырды. 1884 жылы Англияда алғашқы ресми конференция өтті. Жарысқа Англия, Шотландия, Уэльс және Ирландия командалары қатысты. Бұл кездесуде Шотландия құрамасы жеңімпаз атанды. 1920 жылы еуропалық футбол жарысында Бельгия мен Чехословакия кездесті. Бельгия құрамасы чех ойыншыларын оңай жеңіп, Олимпиада чемпионы деп танылды. 1924 жылы Оңтүстік Америкада өткен бірінші Олимпиада ойындарында Уругвай алтын медаль жеңіп алды. Олар Югославия, АҚШ, Франция, Голландия және Швейцария ойыншыларын таң қалдырды. Футболды Англиядан үйренген уругвайлық футболшылар ақылдырақ болды. Италия, Испания, Венгрия, Австрия, Чехословакия да футболдың қыр-сырын меңгерді. Мұны 1934-1938 жылдар аралығында екі рет әлем чемпионатын жеңіп алған Италия құрамасы көрсетті.

Ежелгі Шығыс елдерінде (Египет пен Қытай) (Греция мен Рим) тіпті Францияда, Италияда, Ұлыбританияда футболға ұқсас спорт түрлері болған [4].

Біздің эрамызға дейінгі 1900 жылы ежелгі Египет футболына ұқсас ойын анықталды[4].

1904 жылы ФИФА-ны құруға Бельгия, Дания, Голландия және Швейцария жетекшілік етті. Мұны Италия құрамасының 1934 және 1938 жылдар аралығында екі рет әлем чемпионатын жеңіп алуы көрсетті.

Ежелгі Шығыс елдерінде (Египет пен Қытай) (Греция мен Рим), тіпті Францияда, Италияда, Ұлыбританияда да футболға ұқсас спорт түрлері болған.

Біздің эрамызға дейінгі 1900 жылы ежелгі Египет футболына ұқсас ойын анықталды.

1904 жылы Бельгия, Дания, Нидерланды және Швейцария ФИФА құру туралы бастама көтерді.

1923 жылы Ресей құрамасы Скандинавия чемпионатында Швеция мен Норвегияны жеңді. Содан бері ол түрік футболшыларын бірнеше рет жеңді.

1946-1948 жылғы маусымда Оңтүстік Америка құрамасы үш матч қатарынан Аргентинаны жеңді.

1950 және 1960 жылдардағы ең жақсы футбол мектептері:

- ✓ Лев Яшин және Игорь Нето;
- ✓ Альфредо Ди Стефано және Франсиско Генто;
- ✓ Raymond Cuba және Just Fontaine;
- ✓ Деде, Гарринча және Гильма мұнай кен орындары;
- ✓ Драгослав Секулерак пен Драган Гайич;
- ✓ Джозеф Масопст және Ян Поблакал;
- ✓ Бобби Мур және Бобби Чарлстон;
- ✓ Аугид Мюллер, Уве Зелер және Франц Беккенбауэр;

1956 жылы кеңес футболшылары алғаш рет Олимпиада чемпионы атанды. Төрт жылдан кейін олар еурокубокты жеңіп алды.

Сондықтан ойыншылар матчта жақсы өнер көрсеткісі келсе, дайындыққа көңіл бөлуі керек. Жаттығудың бұл түрі жақсы физикалық дайындықты және әртүрлі техникалық дағдыларды қажет етеді. Бұл дайындықтың әрбір бөлігі аяқталуы керек.

Фитнес – футболшының физикалық жұмысты орындау қабілеті, фитнес немесе күш,ептілік, икемділік, жылдамдық және төзімділік сияқты физикалық қабілеттердің жиынтығы.

Пайданылған әдебиеттер тізімі:

1. Футболдың теориясы мен әдістері [Мәтін] : оқу-әдістемелік құралы / С. И. Қасымбекова, Е. К. Дилмаханбетов. – Алматы : Қазақ университеті, 2019. – 116 б.

2. Тайжанов С., Қарақов С.Б., Тайжанов Д.С. Футбол: Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастыршылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал. Алматы: CyberSmith. 2019 ж,- 100 б.

3. Кыдырмолдина А.Ш. Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері:Оқулық. – Алматы, 2014. – 528 бет

4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спорттық ойындар. 6-басылым, «Академия». 2010.

ОӘЖ 1:614.2(75.8)(574)

ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ПЕДАГОГИКАСЫ ЖӘНЕ ОНЫ ЖҮЗЕГЕ АСЫРУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

Абдикаримов Д.А., Базарбеков Б.А., Еминжанов И.З., Спат Ғ.Д.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В данной статье рассматривается здоровьесберегающие технологии и преимущества их реализации

Summary: This article discusses health-saving technologies and the advantages of their implementation

Денсаулық сақтау педагогикасы:

1) балаларда тәрбиелеу және оқу-тәрбие процесін жүргізу кезінде іске асыру қажет. Денсаулық құндылығының ақылға қонымды басымдығына негізделген педагогикалық жүйе;

2) денсаулық мәдениетінің басымдығын жариялайтын және оқытуды ұйымдастыру кезінде, оқу-тәрбие жұмысында және педагогтерге, оқушыларға және олардың ата-аналарына арналған оқу бағдарламаларының мазмұнында оны іске асыруды технологиялық қамтамасыз ететін білім беру жүйесі

Денсаулық сақтау білім беру технологиялары-оның қатысушыларының денсаулығына зиян келтірмейтін білім беру процесін ұйымдастырудың жүйелі түрде ұйымдастырылған бағдарламалары, әдістері.

«Денсаулық сақтау» ұғымы осы технологияны (педагогикалық жүйені) іске асыру кезінде білім беру үдерісінің негізгі қатысушылары – балалар мен мұғалімдердің денсаулығын сақтау және нығайту міндеті, қаншалықты шешілетінін көрсететін сапалы түрде әр түрлу білім беру технологиясының сипаттамасын білдіреді.

Білім беру жүйесінде қолданылатын денсаулық сақтау технологияларының ішінде денсаулықты сақтаудың әртүрлі тәсілдерін, демек жұмыстың әртүрлі әдістері мен формаларын қолданатын бірнеше топтарды бөліп көрсетуге болады. Бірінші топ-қызмет бағыт-бағдарында сауықтыру технологиялары [1].

1. Медициналық-гигиеналық технологиялар.

Санитарлық ережелер мен нормативтердің (СанЕН) регламенттеріне сәйкес гигиеналық жағдайларды бақылауды және қамтамасыз етуді, балаларды вакцинациялауды; балалардың денсаулығына мониторинг жүргізуді; ЖРВИ және тұмау аурулары қарсаңында шегеру іс-шараларын ұйымдастыруды; денсаулығына байланысты ауытқулары бар балалармен емдік дене шынықтыру сабақтарын өткізуді және т. б. көздейді.

2. Дене шынықтыру - сауықтыру технологиялары.

Олар денсаулықты сақтау және арттыру, қимыл-қозғалысты дамыту, ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін көтеру, иммунитетті жоғарылату және т.б. мақсатында дене жаттығуларын қолданысқа алуды қарастырады.

3. Экологиялық (қоршаған орта) денсаулық сақтау технологиялары.

Табиғатқа ұқсас, адамдардың өмір сүруі мен іс-әрекетінің экологиялық тиімді жағдайларын, табиғатпен үйлесе пайдалы қарым-қатынастарын құруға бағытталған. Оларға мектептердегі оқу сыныптары мен рекреациялық аймақтарды көгалдандыру; балабақшалардағы топтарды, білім беру мекемесінің аумағын, табиғатты қорғау іс-шараларына қатысу жатады. Табиғаттағы дене шынықтыру сабақтары денеге сауықтыру ықпалын тигізіп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың эстетикалық және экологиялық тәрбиесіне ықпал етеді. Қазіргі таңда экологиялық туризм, дене шынықтыру және спорт құралы ретінде экологиялық спорт белсенді түрде дамып келеді [2].

4. Тіршілік қауіпсіздігін қамтамасыз ету технологиялары. Оларды азаматтық қорғаныстың, еңбекті қорғау мамандары, өрт инспекциясының инженерлік-техникалық қызметтердің және т.б. өкілдері жүзеге асырады. Сонымен қатар, дене шынықтыру сабақтарындағы әрбір бала қауіпсіздік ережелерін жатқа білуі тиіс және оны сақтауы қажет.

5. Білім беру технологиялары.

Балалардың денсаулығын сақтауды қамтамасыз ететін педагогикалық - психологиялық әдістерді, технологияларды қолдануды көздейді. Денсаулық сақтаудың білім беру технологиялары үш кіші топқа бөлінеді:

•(СанЕН) ішінара реттелетін оқу процесінің құрылымын анықтайтын, бейімделмейтін жағдайлардың шегеруге әсер ететін ұйымдық-педагогикалық технологиялар (мөлшерден тыс жұмыс, гиподинамия және т. б.). Мәселен, мұғалім білім беру үдерісінде дене шынықтыру минуттарды, динамикалық үзілістерді енгізе алады, егер ол балалардағы өнімділіктің төмендеуін байқалған жағдайда;

•мұғалімнің сабақтағы тікелей жұмысымен, білім беру үдерісінде балаларға тигізетін әсеріне қатысты – педагогикалық-психологиялық технологиялар. Мұғалім (тәрбиеші, жаттықтырушы) балаға деген теріс көзқарасыпен оның психофизикалық жағдайын аса нашарлатуы мүмкін. Біздің білім беру мекемелерінде көп кездесетін бұл құбылыс «дидактогения» деп аталды;

•балаларды өз денсаулығына сауатты күтім жасауға және денсаулық мәдениетін қалыптастыруға үйрету жөніндегі әдістемелермен бағдарламаларды қолдануды көздейтін оқу-тәрбие технологиялары; салауатты өмір салтын жүргізуге, зиян әдеттерден сақ болуға сонымен қатар алдын алуға ынталандыру; балалармен ұйымдастыру - тәрбие жұмыстарын жүргізу, олардың ата - аналарын ағарту, түсіндірме жұмыстарын жүргізу.

Денсаулық сақтау технологияларының екінші классификациясы да бар. Іс-әрекет сипатына қарай олар мынадай топтарға бөлінеді [3].

1. Қорғаныс-профилактикасы.

Бұл топқа адамды қоршаған орта факторларының денсаулыққа қолайсыз әсерінен қорғауға бағытталған әдістер және технологиялар жатады. (СанЕН) мен регламенттелген санитарлық-гигиеналық талаптарды сақтау, инфекциялардың алдын алу мақсатында егулер жүргізу; шамадан тыс жұмыс жағдайының басталуын болдырмайтын оқу немесе дене жүктемесінің шекті деңгейін шектеу; жарақаттанудың алдын алу мақсатында спорт залдарында сақтандыру құралдары мен қорғаныс құралдарын пайдалану – бұл мәселені шешуді қамтамасыз ететін шаралар.

2. Компенсаторлық бейтараптандырғыштар.

Бұл технологиялардың бағыты-адамды олардан толық қорғай алмайтын жағдайларда дененің толыққанды өмір сүруі немесе теріс әсерлерді кем дегенде ішінара бейтараптандыру (шектеу) үшін қажет нәрсенің жетіспеушілігін толтыру. Мысалы, дене шынықтыру және дене шынықтыру сабақтарын өткізу балалардың сабақта статикалық дене қалпын сақтауының жағымсыз әсерін

бейтараптандыруға мүмкіндік береді. Ауыз су мен тұзды йодтау, йодомарин мен витаминді-минералды кешендерді қолдану диетадағы йод пен дәрумендердің жетіспеушілігін өтеуге мүмкіндік береді.

3. ЫнталандырушЫ.

Бұл әдістер, технологиялар дененің өзінің күшін арттыруға, оның ресурстарын бейімделмеген күйден шығу үшін қолдануға мүмкіншілік береді. Мысалы, тұрақты жаттығулар мен қатайту әрекеттері иммунитетті нығайтуға көмектеседі. Педагогикалық әдістер аясында мұғалімдер сабақтарда және сабақтан тыс тәрбие жұмысында көптеген ұқсас әдістерді қолданады. Сонымен, баланы әдеттегі мадақтау және мадақтау оның қызметін едәуір арттыра алады. Шай, кофе, энергетика сияқты химиялық стимуляторлар денені «қуаттандыратын» және ақыл-ой мен физикалық өнімділікті арттыратын әдетке айналды.

4. Ақпараттық-оқыту.

Өз денсаулығына ғана емес, жақындарының денсаулығына да тиімді қамқорлық жасау үшін валеологиялық сауаттылықтың қажетті деңгейін қамтамасыз етеді, жеке тұлғаның денсаулық мәдениетін қалыптастыруға көмектеседі. Оларға білім беру процесінің барлық қатысушыларына: оқушылар мен олардың ата-аналарына, мұғалімдерге арналған білім беру, білім беру және тәрбие бағдарламалары жатады [3].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Калакаускено, Л.М. Организация и методика физкультурно- оздоровительной деятельности: учеб. пособие / Л. М. Калакаускено. – Чайковский, 2021. – 47 с.
2. Кожухов, Н.Н. Методика физического развития и развития ребёнка: учеб. пособие / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова; под ред. С.А. Козловой. – М., 2022. – 352 с.
3. Кузнецов, В.С. Теория и методики физической культуры: учебник / В.С. Кузнецов. – М., 2017. – 416 с.

ОӘЖ 372.2

ОЙЫН ӘДІСІНІҢ БАСТАУЫШ МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМЫТУҒА ӘСЕРІ

Абдукаримова Б.Б., Қалмұрат О.Е., Тұрсынбеков Н.Е., Кумисбеков М.М.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме:В этой статье представлены исследование влияния подвижных игр на развитие физических качеств детей младшего школьного возраста.

Summary:This armicle presenms a smudy of mhe influence of oumdoor games on mhe developmenm of physical qualimies of primary school children..

Қозғалмалы ойындар гигиеналық және сауықтыру мәніне ие. Қозғалмалы ойындардың негізгі мазмұны-ойыншылардың әртүрлі қимылдары мен

әрекеттері. Оларды дұрыс басқара отырып, олар жүрек-тамыр, бұлшықет, тыныс алу және дененің басқа жүйелеріне пайдалы әсер етеді.

Қозғалмалы ойындар функционалды белсенділікті арттырады, дененің әртүрлі үлкен және кіші бұлшықеттерін әртүрлі динамикалық жұмыстарға тартады, буындардағы қозғалғыштығын арттырады. Әсіресе сауықтыру жағынан қыста да, жазда да Қозғалмалы ауада Қозғалмалы ойындар өткізу өте маңызды, өйткені Қозғалмалы ауада қозғалу кезінде оттегі ағынының жоғарылауымен метаболизм айтарлықтай артады, бұл бүкіл денеге пайдалы әсер етеді.

Ойындарда қолданылатын физикалық жаттығулардың әсерінен метаболизмнің барлық жақтары белсендіріледі. Бұлшықет жұмысы ішкі секреция бездерінің қызметін ынталандырады.

Мұндай қолайлы гигиеналық және сауықтыру ойындары студенттердің жас ерекшеліктері мен физикалық дайындығын ескере отырып, сабақтарды дұрыс орналастырған кезде ғана маңызды бола алады [1].

Қозғалмалы ойындар жүктемені дәл мөлшерлеу мүмкіндігін шектейтінін ескеру қажет, өйткені әр қатысушының іс-әрекетін алдын-ала қарастыруға мүмкіндік жоқ. Ойындағы үнемі өзгеріп отыратын жағдайлар, өзара әрекеттесудің жоғары эмоционалдылығы жеке қатысушылардың жаттығу мазмұнын бағдарламалау және жүктемені шамасы мен бағыты бойынша дәл реттеу мүмкіндігін жояды.

Сондықтан физикалық белсенділіктің оңтайлы болуын қамтамасыз ету қажет. Ойындардың жүйелі сабақтарында балалардың денесі оларға біртіндеп бейімделуі үшін қарқынды жүктемелерді қолдануға болады.

Ойындар қатысушылардың жүйке жүйесіне пайдалы әсер етуі керек. Бұған оңтайлы жүктемелер, сондай-ақ ойыншыларда жағымды эмоциялар тудыратын ойын ұйымдастыру арқылы қол жеткізіледі. Теріс эмоцияларға әкелетін ойынның нашар ұйымдастырылуы жүйке процестерінің қалыпты ағымын бұзады, стресстер пайда болады, бұл денсаулыққа зиян тигізеді.

Қозғалмалы ойындардағы ережелер қатысушылардың өзара әрекеттесуін реттеуге ықпал етеді, шамадан тыс қозуды жояды. Ойын ережелеріне сәйкес нақты объективті төрешілік ойыншыларда жағымды эмоциялар тудырады.

Жазда және қыста Қозғалмалы ойындар балалардың қатаюына ықпал етеді.

Қазіргі уақытта ақпарат ағынының күшеюіне, оқу сабақтарына уақыттың ұлғаюына, бұлшықет күш-жігерін қажет ететін әрекеттердің азаюына, қозғалыс белсенділігінің төмендеуіне байланысты жас ұрпақ гиподинамияға ұшырайды [2].

Қозғалмалы ойындарды кеңінен қолдану гиподинамияның төмендеуіне ықпал етеді, өйткені ол қозғалыс белсенділігінің жетіспеушілігін өтейді.

Сондай-ақ, Қозғалмалы ойындар білім беру мәніне ие. Ойын-бұл жеке тұлғаны қалыптастыруда үлкен рөл атқаратын алғашқы әрекет.

Ойындарда балалар жинақталған тәжірибені бейнелейді, бейнеленген оқиғалар, өмір туралы түсініктерін тереңдетеді, бекітеді. Бала, ересек адам сияқты, іс-әрекет процесінде әлемді біледі.

Ойын сабақтары қатысушыларды жаңа сезімдермен, идеялармен, ұғымдармен байытады.

Мұғалімнің қолында ойындар баланың жан-жақты дамуына ықпал етеді. Олар оның идеяларының шеңберін кеңейтеді, байқағыштықты, тапқырлықты, көргенді талдау, салыстыру және жалпылау қабілетін дамытады, соның негізінде қоршаған ортадағы бақыланатын құбылыстардан қорытынды жасауға болады.

Жекелеген спорт түрлеріне (спорттық ойындар, жеңіл атлетика, гимнастика, күрес, жүзу және т.б.) мотор құрылымы бойынша байланысты Ойындар білім беру мәніне ие. Мұндай ойындар белгілі бір спорт түрінің алдын-ала дайындалған техникалық және тактикалық әдістері мен дағдыларын жетілдіруге және бекітуге бағытталған.

Қозғалмалы ойындарда кеңістіктік және уақыттық қатынастарды дұрыс бағалау және ойындағы жиі өзгеретін жағдайда қалыптасқан жағдайға тез және дұрыс жауап беру қабілеттері дамиды.

Қозғалмалы ойындарда қозғалыстың дұрыс стереотипін тәрбиелеу өте маңызды, өйткені оны кейін түзету қиын болады.

Кішкентай заттармен (кішкентай доптар, дорбалар, таяқшалар, жалаулар) Қозғалмалы ойындар терінің тактильді және бұлшықет-қозғалыс сезімталдығын арттырады, қолдар мен саусақтардың мотор функциясын жақсартуға көмектеседі, бұл әсіресе мектеп жасына дейінгі балалар мен бастауыш сынып оқушылары үшін қажет.

Қозғалмалы ойындарда қатысушылар жеке рөлдерді (жүргізуші, ұпай есептегіш, төрешінің көмекшісі, төреші, ойынды ұйымдастырушы және т.б.) орындауы керек. Бұл олардың ұйымдастырушылық дағдылары мен білімдерін дамытуға ықпал етеді [3].

Қозғалмалы ойындар тәрбиелік мәнге ие. Физикалық қасиеттерді тәрбиелеуде Қозғалмалы ойындардың маңызы зор: жылдамдық, ептілік, күш, төзімділік, икемділік. Сонымен қатар, Қозғалмалы ойындарда физикалық қасиеттер кешенде дамиды.

Қатысушылардан бір әрекеттен екіншісіне тез ауысуды талап ететін ойындағы үнемі өзгеріп отыратын жағдай ептілікке тәрбиелеуге ықпал етеді.

* Жылдамдық пен күшке бағытталған ойындар күшке тәрбиелейді.

* Күшті қозғалыстардың жиі қайталануы, күш пен энергияның айтарлықтай шығынына байланысты үздіксіз қозғалыс белсенділігі бар ойындар төзімділікті дамытады.

* Қозғалыс бағытының жиі өзгеруіне байланысты ойындар икемділікке тәрбиелейді.

Баланың адамгершілік тәрбиесіндегі Қозғалмалы ойындардың маңызы өте зор. Қозғалмалы ойын ұжымдық сипатқа ие, осыған байланысты балаларды ұжымдағы іс-әрекетке үйретеді. Ойындар балаларда жолдастық,

ынтымақтастық және бір-бірінің әрекеттері үшін жауапкершілік сезімін дамытады [4].

Ойында бір ойыншының екіншісіне, бір команданың екіншісіне қарсы тұруы тән. Осыған байланысты уақтылы шешуді қажет ететін әр түрлі тапсырмалар ойыншылардың алдында туындайды. Ол үшін қысқа мерзімде жасалған жағдайды бағалау, дұрыс әрекетті таңдау және оны орындау қажет. Осыған байланысты ойындар өзін-өзі тануға көмектеседі.

Ойын ережелері саналы тәртіпті, адалдықты, шыдамдылықты, қатты толқудан кейін "өзін-өзі ұстай" білуге, өзімшілдік импульстарын тежеуге ықпал етеді.

Қозғалмалы ойындар балалардың көркемдік тәрбиесіне де ықпал етеді. Балалардағы көркем шығармашылықтың алғашқы көріністері ойын түрінде болады. Балалардың, әсіресе мектепке дейінгі және бастауыш мектеп жасындағы балалардың ойындарында шығармашылық қиял үлкен орын алады: қарапайым таяқша ат, велосипед, мылтық, қылыш және т. б. болуы мүмкін.

Қиял рөлдік ойындарда да, сюжеттік мазмұны бар ұйымдастырылған Қозғалмалы ойындарда да дамиды. Мұндай ойындар барысында шығармашылық қиял дамып, жетілдіріледі. Олар сезімдер мен қабылдаудың дамуына ықпал етеді, қоршаған заттар мен құбылыстарды олардың барлық қатынастарында қабылдауға үйретеді, балаларға қоршаған әлем туралы жаңа әсерлер мен білім береді, байқауға, сондай-ақ логикалық ойлауға үйретеді. Ойында бала өзінің барлық жеке қасиеттері мен қасиеттерін ашады.

Ойын барысында жеке ерекшеліктерді анықтау әр баланы жақсы білуге және бізге қажет бағытта дамуға әсер етуге көмектеседі. Бірде-бір әрекет ойын сияқты оқушының жеке басының сипаттамаларын соншалықты айқын және жан-жақты ашпайды. Ойынға құмар бала өзінің мінезінің барлық жақтарын ашады. Көбінесе сыныпта тұйық бала өзін ойында мүлдем басқаша көрсетеді. Мұның бәрі балаларға дұрыс жеке көзқарас үшін өте маңызды [5].

Қозғалмалы ойындарда қатысушылар белгілі бір физикалық қасиеттерді көрсетеді. Ойындарды басқара отырып, сіз осы қасиеттердің олардың гармоникалық бірлігінде белсенді көрінуін бақылай аласыз, сонымен қатар оқушылардың дамуы мен оқуының әртүрлі кезеңдерінде маңызды болып табылатындарды дамыта аласыз.

Ептілікті дамыту үшін ойындар сәйкесінше өзгеретін ортада бір әрекеттен екіншісіне тез ауысуға итермелейді.

Жылдамдықты жақсартуға дыбыстық, визуалды, тактильді сигналдарға жедел жауап беруді қажет ететін ойындар, кенеттен тоқтап қалу, кідірістер және қысқа уақыт ішінде қысқа қҚозғалмалытықты еңсере отырып, әрекеттерді қалпына келтіру ойындары ықпал етуі мүмкін.

Күштің дамуы үшін жүктеме бойынша орташа қысқа мерзімді жылдамдық кернеулерінің көрінісін қажет ететін ойындар қолайлы.

Төзімділіктің дамуына күш пен энергияны едәуір жұмсауға байланысты үздіксіз қозғалыс белсенділігі бар әрекеттерді бірнеше рет қайталау ойындары

ықпал етеді. Дегенмен, мұнда ойыншылардың жасы мен физикалық дайындығын ескеру қажет [6].

Күштің дамуына ықпал ететін ойындарда өз салмағын, салмақ салмағын, қарсыластың қарсылығын жеңеді. Мұндай ойындарда заттар қолданылады: басылған доптар, гантельдер, орындықтар және т.б. немесе жаттығу серіктесі. Өз салмағын жеңетін ойындарды өткізу үшін: гимнастикалық қабырға, барлар, тік арқан қолданылады. Көбінесе мұндай ойындар инвентаризацияны қажет етпейді және жатып, артқы жағында, секірумен алаңда қозғалумен байланысты. Мұндай сынақтардың эмоционалды бояуы ойынға қатысушыларды Жеке және командалық жеңіске жету үшін барынша күш салуға мәжбүр етеді.

Ойындар адамгершілік тәрбиесіне де ықпал етеді. Қарсыласқа деген құрмет, жолдастық сезімі, спорттық күрестегі адалдық, жетілдіруге деген ұмтылыс - бұл қасиеттердің барлығы Қозғалмалы ойындардың әсерінен сәтті қалыптасуы мүмкін.

Осылайша, Қозғалмалы ойындар дене шынықтырудың тиімді құралы ретінде әрекет етеді. Қозғалмалы ойындар физикалық қасиеттерді тәрбиелеуге ықпал етеді.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Белявский, Г.А. Икемді жол (дзюдо негіздері). 5-11 сыныптар. Белявский Г.А., Громыко Д.С., Давидович В.А. Сыныптан тыс жұмыстардың оқу бағдарламасы: мұғалімге арналған нұсқаулық. - Минск: Асар, 2012- 120 б.
2. Белякова, Р.Н. Студенттердің дене тәрбиесін педагогикалық және медициналық бақылау: дене шынықтыру мұғалімдеріне және оқу орындарының медицина қызметкерлеріне арналған нұсқаулық / Р.Н. Белякова, Г.А. Боник, И.А. Мотевич. - Минск: унитарлық кәсіпорын «Қаржы Министрлігінің ИТК», - 2014. - 154 б.
3. Бойченко, С.Д. Дене шынықтырудың классикалық теориясы. Кіріспе. Әдістеме. Тергеулер / С.Д. Бойченко, И.В. Бельский. - Минск: Лазурак, 2012- 312б.
4. Голощапов, Б.Р. Дене шынықтыру және спорт тарихы: 033100 – дене шынықтыру мамандығына арналған оқу құралы / Б.Р. Голощапов, 6-шы басылым, Стереотип, Мәскеу: Академия, 2019, 310 б.
5. Голощапов, Б.Р. Дене шынықтыру және спорт тарихы: оқу құралы. М., 2012 - С. 292-293.
6. Григоревич, В.В. Дене шынықтыру және спорттың жалпы тарихы: 1-03 02 01 «Дене шынықтыру» мамандығының студенттеріне арналған «Дене шынықтыру және спорт тарихы» курсына арналған оқу құралы/; Қазақстан Республикасы Білім министрлігі, «Гродно мемлекеттік университеті» оқу орны Я.Купала «Гродно: ГрМУ, 2015. - 250 б.

ОӘЖ372.016.796

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІ БОЙЫНША ОҚУ ПРОЦЕСІН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ МЕН ТӘСІЛДЕРІ

Абдыбек Б.С., Әжіхан Ж.С., Тәңірберген Е.М., Дауытбек Е.П.
«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" пәні жеке тұлғаны тәрбиелеуде ерекше орын алады. Бұл студенттің физикалық дамуына, сондай-ақ әлеуметтік, тәуелсіз және рухани қасиеттердің қалыптасуына ықпал етеді. Мектептің білім беру жүйесінің бір бөлігі бола отырып, дене шынықтыру оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған. Осылайша, болашақта салауатты қоғам құрылуы мүмкін. Сонымен қатар, дене тәрбиесінің негізгі принциптерінің бірі-белсенділік. Ол дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануға тұрақты қызығушылық пен қажеттілікті қалыптастыруға, сондай-ақ дене шынықтырумен айналысатындарды ойластырылған негізде терең түсінуді қамтамасыз ете отырып, мүмкіндігінше белсенді болуға бағытталған. Бұл қағиданы жүзеге асыру дене шынықтырумен айналысатындарға әртүрлі жаттығуларды орындау техникасын білуге және терең түсінуге, дене шынықтыру процесіне саналы және байыпты қарауға көмектеседі [1].

Мемлекет алғашқы басшысы Н.Ә. Назарбаев Қазақстан халқына Жолдауында: "қарқынды дамып келе жатқан ортада өмір сүре алатын, ұлттық тілді, тарихты, қалыптасқан ұлттық мәдениетті меңгерген, дамыған шығармашылық тұлғаны қалыптастыру."Бүгінгі таңда білім беру қоғамның әлеуметтік-экономикалық, зияткерлік және рухани дамуының стратегиялық бағдары ғана емес, сонымен қатар біздің қоғамның қауіпсіздігінің кепілі болып табылады.

Оқытудағы жаңа технологиялар ең қажетті педагогикалық міндеттердің шешімдерін іздеуді, ақыл-ой еңбегін арттыруды, білім беру процесін тиімді басқаруды қамтамасыз етеді. Оқу процесінде жаңа технологияларды қолданудың басты ерекшелігі-олар оқытушылар мен студенттерге өз бетінше және бірлескен шығармашылық жұмыс үшін көбірек мүмкіндіктер береді, ал оларды педагогикалық мақсатта пайдалану оқушылардың интеллектіне, сезіміне, дүниетанымына әсер ете отырып, олардың интеллектуалдық мүмкіндіктерін арттыруға ықпал етеді.

Дене тәрбиесі жүйесінің білімі мен танымдық қызметіне, оның қалыптасуы мен дамуының негізгі заңдылықтарына, әлеуметтік жүйе мен әлеуметтік құбылысты ескере отырып, оның функциялары мен құрылымдарына деген қажеттілік білім беру мен тәрбиелеу талаптарына сәйкес жас ұрпақтың

дене тәрбиесін қамтамасыз ету үшін қажет. Дене тәрбиесі тек Мектептегі дене шынықтыру сабағы емес екенін ескере отырып, бұл денсаулыққа байланысты сыныптан тыс, мектептен тыс іс - шаралар жүйесі, қазіргі кезеңдегі білім беру мекемелеріндегі дене тәрбиесі жүйесі жеке тұлғаның биологиялық және психологиялық қажеттіліктерін жан-жақты жетілдіруді, белсенді өмірлік ұстанымды дамытуды және адамгершілік қатынастарды, сонымен қатар жастардың денсаулығын нығайтуды білдіреді. Мұндай маңызды әдістеме ғылыми және білім беру пәні ретінде жетекші рөл атқаратын дене тәрбиесі саласында болашақ кәсіптік бағдарлау мұғалімдерін дайындайтын жоғары оқу орындарындағы білім беру жүйесімен тікелей байланысты. Қазіргі кезеңде орта мектептерде оқу жоспарларын құру бағыты өзгерді [2,3].

Белсенділік-бұл адам орындайтын іс-әрекеттің көрсеткіші, оның жұмысқа қатысу деңгейі. Дидактикалық тұрғыдан алғанда, іс-әрекет арқылы біз білімді, дағдылар мен дағдыларды саналы түрде игерудің алғышарттарын, шарттары мен нәтижесін түсінеміз. Проблемалық оқыту әдісі теориялық және практикалық сабақтарда қолданылады. Мысалы, проблемалық оқыту әдісі қолданылатын сабақта 1-сынып оқушыларында тірек-қимыл аппаратының дағдыларын дамыту туралы мәселені қарастырған кезде оларға келесі сұрақтар қойылуы мүмкін:

Аяқтарыңызды қанша түрлі жолмен жылжытуға болады? Оқушылар қозғалыстың осы түрлерін көрсетуі керек.

Жоғарыда аталған барлық іс-шаралардың ортақ белгілері бар.

Олар:

- ақыл-ой қызметі жоғары деңгейде жүреді;
- ұжымдық жұмыс түрлері жеке жұмыс түрлерімен бірге қолданылады;
- оқушыларға әсер ететін эмоциялар деңгейі артады;
- оқушылардың танымдық тұрғыдан дербестігі;
- саралау әдісін жүзеге асыруға мүмкіндік беретін Өзін-өзі оқытуға ынталандыру;
- оқушы мен мұғалім арасындағы тығыз қарым-қатынас;
- білім беру процесінің тиімділігі артады.

Мұның бәрі қазіргі сабақта оқушының білім сапасына қойылатын маңызды талаптардың бірі болып табылады – оқушының денсаулық жағдайын, физикалық дамуын, қозғалысқа дайындығын, психикалық даму ерекшеліктерін ескере отырып, саралау және даралау әдісін қолдану үлкен маңызға ие. Сараланған және жекешелендіру тәсілі дене тәрбиесінде жоғары балл жинаған балалар үшін де, осы салада төмен балл жинаған балалар үшін де маңызды. Әдетте, моториканың нашар дамуы оқушының осы сабақтағы нашар үлгерімінің негізгі себебі болып табылады. Ал орташа оқушыға арналған сабақ жоғары деңгейлі оқушы үшін скучно болады. Сонымен қатар, дене шынықтыру сабақтарында балалар негізгі, дайындық және арнайы топтарға бөлінеді. Сондықтан тапсырмаларды да, сабақтың мазмұнын да, оқу материалын игеру жылдамдығын және нәтижелерді бағалауды саралау қажет. Дене шынықтыру сабақтарында оқытуды тиімді саралау мүмкіндігі барлығына лайықты және

шабыттандыратын тәсілдермен оқуға және жұмылдыруға мүмкіндік береді. Студенттердің ішкі мотивациясын арттыру үшін оқытудың бірқатар педагогикалық әдістерін қолдануға болады. Мысалы: оқушыларды қызықтыратын және олардың қажеттіліктері мен ұмтылыстарына жауап беретін тапсырманы орындауды қамтитын жаттығуларды әзірлеу және жетілдіру. Бұл студенттерге спортшыларды тануға мүмкіндік береді. Олардың сабақтан тыс тәжірибесі қандай? Олар білетін және не істей алатындығы мен не істегісі келетіні арасында қалай байланыс орнатуға болады? Мұны оқытуға қалай тиімді біріктіруге болады? Мұғалім сонымен қатар оқушылардан өздері қатысатын бөлімде үйренген дағдыларын көрсетуді сұрауы мүмкін [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.
3. Дене тәрбиесі. Б Болатбек. Алматы: Атамұра, 2004. 112 б.
4. Дене тәрбиесі. М. Тұрыскелдина. Алматы: Атамұра, 2003. 112 б.

ОӘЖ 789.45

СПОРТ ОЙЫН ТҮРЛЕРІ АРҚЫЛЫ ДЕНЕНІ ДАМЫТУ

Аинабеков Б.Б., Сарбагышев А.С., Назарбекова Ж.А., Идиятуллаев М.С.
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 жүктememен, 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 547. 917

ЖАРАТЫЛЫСТАНУ САБАҒЫНДА ОҚУШЫЛАРДЫҢ ОҚУ-ТАНЫМДЫҚ ІС-ӘРЕКЕТТЕРІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Алибек С.Ш., Дербіс Ә.Р., Хабибов С.И., Айгабул Н.Н.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В этой статье представлены учебные программы с обновленным содержанием-новая программа, которая удовлетворит потребности будущих поколений в соответствии с требованиями сегодняшнего дня.

Summary:This article presents educational programs with updated content-a new program that will meet the needs of future generations in accordance with the requirements of today.

Білім алушылардың ең алғашқы биологиялық түсініктері бірінші сыныптан-ақ басталады. Ал 5-6 сыныпқа келгенде «Жаратылыстану» пәнінен табиғат туралы түсініктері мен білімдері тереңдейді. «Жаратылыстану» пәні негізгі мектептегі «Биология», «География», «Химия», «Физика» пәндерінің бірізділігіне бағытталған пропедевтикалық пән болып табылады.

«Жаратылыстану» пәнін оқу арқылы білім алушылардың ғылыми деректерді оқып-үйрену, бақылау, нақты тәжірибе жасау, модельдік тәжірибе жасау, тәжірибе нәтижелерін жинақтау, қорыту дағдылары қалыптасып, теориялық білімдерді тиімді пайдалануға, ғылыми болжамдар қалыптастыруға ықпал етеді.

«Жаратылыстану» пәнінің мазмұны «Адам – Табиғат» жүйесі аясындағы ғылыми білімдердің қарапайым деңгейін қамтамасыз етеді. Оқу пәні қоршаған әлемнің күрделілігі мен көпқырлылығын, сондай-ақ табиғи құбылыстар мен процестердің өзара байланысын; жанды және жансыз табиғатта болып жатқан кейбір табиғи құбылыстар мен процестердің себептерін; жаратылыстану-ғылыми білімнің адамның көптеген іс-әрекет түрлері үшін маңыздылығын; алуан түрлі практикалық және зерттеу әрекеттері арқылы алынған білімнің күнделікті өмірмен байланысын түсіндіруге бағытталған [1].

«Жаратылыстану» пәнінің бастауыш мектептегі мазмұны зерттеу, ойлау, коммуникативтік дағдылар мен біліктер негіздерінің қалыптасуына бағытталған:

1) гипотеза құру және оларды тексерудің жолдарын ұсыну, эксперимен-талды берілулер негізінде қорытынды жасау;

2) мәселені анықтау, сұрақтарды дұрыс құру, зерттеу жұмысының жоспа-рын құру, бақылау, эксперимент жүргізу, зерттеу жұмысының нәтижесін бағалау және сипаттау, пайымдау, қорытынды шығару;

3) БАҚ хабарламалары мазмұнындағы, интернет ресурстарындағы, ғылыми-көпшілік әдебиеттердегі жаратылыстану ғылымындағы ақпараттармен жұмыс: іздеу әдістерін игеру, ақпараттың мағыналық негізін айрықшалау және ақпараттың растығын бағалау;

4) өлі және тірі табиғаттағы үрдістердің сипатын, экожүйе

компоненттерінің өзара байланысын, адам әрекетінің қоршаған ортаға қалай ықпал ететінін ашуға көмектесетін қарапайым эксперименттер мен бақылаулар жүргізу;

5) өзіндік қарапайым зерттеулердің қорытындыларын түрлі формада ұсыну;

6) жаратылыстану ғылымы саласындағы маңызды жетістіктердің қолданбалы мәнін түсіндіру.

5-6 сыныптың білім алушыларына жаратылыстану бағытында білім беру, олардың жаратылыстану ғылымына деген қызығушылығының артуына, осы жастағылардың мүмкіндігіне қарай зерттеулер жүргізудің қарапайым дағдыларын, әлем туралы ой-өрістерін кеңейтуге, ғылымды ұғыну мен қоршаған әлемді тұтастай қабылдауларының дамуына, қоршаған әлемді бағалай және қорғай білу біліктіліктерінің дамуына көмектеседі.

5-6-сыныптарда «Жаратылыстану» курсын оқудың мақсаты білім алушылардың бойында жаратылыстану ғылымы білімін, табиғат пен қоғамның өзара байланысы, табиғаттағы заңдылықтардың біртұтастығы туралы түсінігін қалыптастыру және күнделікті өмірде кездесетін табиғат құбылыстарының зардабы мен процесін сипаттау, болжау үшін қолдану біліктігін дамыту болып табылады. Пәннің мазмұнын меңгерудегі жүйелік-әрекеттік тәсіл зерттеу дағдыларын (іздеуді, іріктеуді, жүйелеуді, ақпаратты талдауды және бағалауды, зерттеу нәтижелерін ұсынуды қалыптастыру) дамытуға мүмкіндік береді.

Сабақ уақытында білім алушылардың байқау, ғылыми зерттеуді жоспарлау, деректерді алу және ұсыну, нәтижелерді түсіндіру тәрізді зерттеушілік, ойлау, сөйлеу және коммуникативтік дағдыларын қалыптастыруға ерекше назар аудару қажет. Мысалы, түрлі тақырыптарды зерделеу арқылы, білім алушы зерттеу жоспарын құрастыруды, бақылауды, эксперименттер жүргізуді, нәтижелерді ауызша және жазбаша сипаттауды және бағалауды, қорытынды және тұжырымдама жасауды үйренеді. Ол білім алушының үйде, мектепте, табиғатта бақыланған нысандар мен құбылыстарды түсінуі үшін, алынған білім мен дағдыларды күнделікті өмірде қолдану біліктерін дамытады.

«Жаратылыстану» пәнінің мұғалімдері білім алушының бойында білуге құмарлықты, ой-өрісін, қоршаған әлемді ғылым тұрғысынан түсінуді, табиғи және техногендік байлықты бағалау және қорғауды қалыптастыру қажет. Ол білім алушының қоршаған әлемнің түрлі нысандары мен құбылыстары туралы білім қорының жинақталуына, түрлі практикалық және зерттеушілік іс-әрекеттер арқылы алынған білімнің күнделікті өмірмен байланысы түсінігін қалыптастыруға ықпал етеді.

Елімізде бүгінгі таңда танымдық белсенділік, танымдық іс-әрекет, шығармашылық қызығушылық, ізденімпаздық мәселелері жеке бағыттар ретінде А.Е. Әбілқасымованың, Т. Сабировтың, А.С. Мустояпованың, Р.С. Омарованың, Б.Т. Абыкановаңың және т.б. еңбектерінде көрініс тапты,

оқушылардың өздік ізденісі арқылы білім алу мәселелері А.Ғ. Қазмағамбетов, Ж.Т. Дәулетбекова, С.С. Смаилов және т.б. зерттеулерінде тереңдетіледі [2].

Әдетте адам бір нәрсені жақсы меңгерсе, осы сала бойынша өз танымын кеңейте түсуге деген табиғи талпынысы арта түсетіні баршамызға аян. Теория негіздерін санаға құю – бастапқы қадам. Ал базалық білім мазмұнын меңгерудің негізгі кілті – оқушылардың танымдық іс-әрекетін тиімді ұйымдастыру.

Жалпы білім беру мазмұны бойынша оқушылар алған білімін өмірдегі әр түрлі жағдайларда қолдана алатындай іс-әрекет атқаруға икемделуі негізінде олардың білігі, дағдысы, әрекет жасау амалдары, т.б. дамиды.

Біздің ойымызша, танымдық іс-әрекеттерді қалыптастыру мына шарттарға тәуелді:

- жоғары дәрежеде ұйымдастырылған даярлық жұмысынан басталады;
- нақты әрекеттерді орындау берілген тапсырмалардың оңтайлылығымен байланысады;
- жұмыстың нәтижелілігі интерактивті, яғни өзара белсенді әрекет пәрмеңділігімен айқындалады. Осыдан атқарылатын жұмыстың пәрмеңділігі оқушылардың зейінін әуел бастан оқу-танымдық әрекетке аудару мәселесімен шешіледі.

Жаратылыстану пәндерін оқыту үдерісінде оқушылардың танымдық іс-әрекеттерін қалыптастыру мәселесінің жан-жақты қырларын ескеріп, ғалымдардың айтқан пікірлеріне, өз ізденістерімізге сүйене отырып, біз оған мынадай анықтама ұсынамыз: жаратылыстану пәндерін оқыту үдерісінде оқушылардың танымдық іс-әрекетін қалыптастыру – оқушылардың жаратылыстану пәндерін игере отырып өздігінен атқаратын іс-әрекеттері арқылы жетістікке жетуді қамтамасыз ететін танымдық қызметі (зерделеу, бағдарлау, тексеру, қорытынды жасау, т.б. операцияларды орындау) негізінде ұлттық құндылықтарды бойына жинаған жеке тұлғаны тәрбиелеу.

Көптеген зерттеушілердің еңбектерінде жасалған талдаулар танымдық іс-әрекетті қалыптастырудың құрамы мен оның мазмұнын анықтауда ғалымдар қажеттіліктен туындайтындығы туралы әр түрлі ой-пікірлер ұстайтынын көрсетті.

Оқыту үдерісіндегі кез келген әрекет негізінде танымдық іс-әрекет жатыр. Әрекет белгілі бір жүйелілікпен сатыланып орындалады. Интерактивті әдістер арқылы ұйымдасты- рылатын әрекеттің құрастыру тәсілін оқушылар өздері жасайды [3].

Оқушылар бойында түзілген міндетті дайындық деңгейі негізінде атқарылатын танымдық үдеріс: дербес әрекет жасау, жаңа дәйектерді табу, құбылыстарды анықтау, олардың арасында байланыс орнату, ғылыми деректер арқылы заңдылықтардың мәнін айқындау, тапсырмаларды шығармашылықпен орындау, т.б. Осындай пәрменді әрекет атқару нәтижесінде оқушылардың білім сапасы, білік дәрежесі, дағды деңгейлерінің көрсеткіштері арта түседі. Мәселені шешу, жағдаяттан шығу жолындағы өзара белсенді әрекет жасау негізінде оқушылардың жаратылыстану пәндері ауқымындағы базалық білім

мазмұны қалыптасады. Жете білушілік қасиеттері қалыптасқан шәкірттер дамыған тұлға дәрежесіне жетеді.

Танымдық іс-әрекетке арналған теориялық пікірлердің, модельдердің, тұжырымдамалардың көптігіне қарамастан, ғалымдар әлі күнге дейін осы жайында ортақ бір пікірге келмеген, «танымдық іс-әрекеттің» нақты анықтамасы нақтыланбаған. Біздің пайымдауымызша, танымдық іс-әрекет оқушылардың оқу-тәрбие процесіндегі білім мазмұнының базалық деңгейі негізінде мақсаты айқындалған мәселені шешу барысындағы танымдық операцияларды орындаудағы белсенді әрекетінің көрінісі.

Қазіргі мектептің білім берудің тұлғалық-бағдарланған стратегиясын іске асырудағы негізгі идеясы оқушыларға механикалық түрде білім беру емес, олардың табиғи қабілеттері мен әлеуметтік мүдделеріне баса назар аудара отырып, өмірлік жоспарларын жүзеге асыруларына кең мүмкіндіктер жасайтын білім кеңістігін құру екендігі анық. Сондықтан жаратылыстану пәндерін оқыту үдерісінде белсенді оқыту әдістері, STEM-технология, жобалау әдістері арқылы оқушылардың қоршаған ортаға бейімделе алуына, оның белсенділігіне және әлеуметтенуіне, яғни танымдық іс-әрекеттің үйлесімді күрделі түрлерін жүзеге асыру қабілеттіліктерін қалыптастыруға мүмкіндік туғызу керек [4].

Оқушылардың танымдық іс-әрекеттерін оңтайлы ұйымдастырған кезде олардың пәнге деген қызығушылығы да арта түсетіндігін тәжірибемізден байқадық. Инновациялық үдеріс арқылы атқарылатын интерактивті әдіс-тәсілдерді қолданғандағы білім сапасының көрсеткіші жоғарылайтыны байқалады. Оқушылардың танымдық іс-әрекетін қалыптастыру жеке тұлғаның білу, түсіну, қолдану, талдау, зерделеу т.б. сияқты іс-әрекет атқарудағы икемділігін айқындайтын өзіндік психологиялық ерекшелігі болып табылады.

Қазіргі кезде еліміздегі білім беру саласы қызметкерлерінің алдына қойған міндеттердің бірі оқытудың әдіс-тәсілдерін үнемі жетілдіріп отыру және педагогикалық жаң технологияларды меңгеру. Инновациялық және интерактивтік әдістемелерді оқу процесінде үздіксіз пайдалану сабақтың сапалы әрі қызықты өтуіне ықпалын тигізетіні анық. Берген білім есте қаларлықтай болуы үшін сабақты үнемі түрлендіріп, қызықты әдіс-тәсілдерді әр сабақта пайдалану қажет.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Қазақстан Республикасы Білім жане ғылым министрі м.а. 2017 жылғы 25 қазандағы №545 бұйрығымен бекітілген «Негізгі орта білім беру деңгейінің 5-6-сыныптарына арналған «Жаратылыстану» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасы//https://nao.kz

2. Двуличанская Н.Н. Интерактивные методы обучения как средство формирования ключевых компетенций. //Наука и образование. 2011.

3. Желдыбаева Б.С. Жаратылыстану пәндерін оқытуда қазақ этнопедаго-гикасы элементтерін қолдану // Оқу-әдістемелік құрал. Семей: Шәкәрім атындағы СМУ баспаханасы, 2009. 150 б.

4. STEM білімді енгізу бойынша әдістемелік ұсынымдар. Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы. Астана, 2017.

ОӘЖ 37.02

ӘЙЕЛДЕР ДЗЮДОСЫНДАҒЫ ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Алиев А.Х., Өтеулі Ә.Б., Рахманалиев Д.Х., Бекметов С.Г.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Эта статья посвящена особенности преподавания физкультурных упражнений в младшем школьном возрасте

Summary:This article is devoted to the peculiarities of teaching physical education exercises in primary school age

50-80-ші жылдардағы ерлер мен әйелдердің спорттық дайындығының ерекшеліктеріне арналған ғылыми-әдістемелік жұмыстардың көпшілігінде әйелдер морфологиясы, Энергетика, сенсомоторика және психиканы перечислердегі аталған қасиеттерден ажырату фактісі көрсетілген.

Әйелдер ростерден бойының қысқа болуымен, дене салмағының төмендеуімен, байламдық аппараттың аздығымен, денесінің ұзағырақ болуымен, аяқ-қолдарының салыстырмалы түрде қысқа болуымен, май тінінің үлкен көлемімен, бұлшықет күшінің төмендеуімен ерекшеленеді. Әйелдерде гемодинамиканың негізгі параметрлері аз, бұл аз жұмыс қабілеттілігін анықтайды. Әйелдермен оқу-жаттығу жұмысының әдістемесі үшін аналық без-етеккір циклінің факторы маңызды, бұл оқу материалын игеруге қойылатын талаптар тұрғысынан да, функционалдық жүктемелерді кезеңдеу тұрғысынан да жеке көзқарасты ерекше сақтауды талап етеді [1,2].

Әйелдер дзюдосының спорттық бөлімі саласында жұмыс істейтін мүдделі тұлғалар В.Г. Манолакидің (1993) жұмысымен танысуы керек, онда дзюдо тұрғысынан әйелдер денесінің функционалдық ерекшеліктері қарастырылған.

Дзюдо әдістерін орындау техникасының айырмашылығына қатысты оңтайлы техниканы ұйымдастырудағы биомеханикалық тәсілдерге (3-тарау) назар аудару керек.

Әйелдердің иық белдеуінің күші аз және жамбас белдеуіндегі күштің жоғарылауы фактісін ескере отырып, аяқтың күші есебінен жаудың тік бөлінуімен лақтыруды зерттеуге назар аудару керек. Осы мақсатта қарсыластың проекциясына өзінің проекциясын алдын-ала жеткізе отырып, лақтыруды зерттеген жөн.

Ұзақ қашықтықтағы ұстағыштарды қолданған кезде, қарсыласпен тығыз байланысқа түскенге дейін масса мен жылдамдық факторы ("снарядтың тірі күші") қамтамасыз етілуі үшін жоғары амплитудалық лақтырулар жүргізілуі керек.

Біздің ойымызша, әйелдер үшін аяқты қолмен лақтыру қиын. Егер оларды жүргізу мүмкін болса, онда қарсыластың бір аяғына екі қолмен әсер етеді.

Оқу және жаттығу сабақтарында Томо-нагаға лақтыру мүмкіндігін (аяқты асқазанға салумен иілу) алып тастау керек және олардың өткізілуін аяқты асқазанға тіреу арқылы иілуге дейін азайту керек.

Дегенмен, шабуылдаушының айналасында жүгіру және шабуылдаушы аяқты ұрлау арқылы осы лақтыруларға қарсы қорғанысқа қатты дайындалу керек [3,4].

Бұл техниканы әйелдер дзюдосының арсеналынан мүлдем алып тастаған жөн, бірақ жарыстың жалпы ережелерінің болуы, ең болмағанда, оған қарсы тұруды үйрену үшін оның қатысуын талап етеді.

Кеуде маститінің пайда болу ықтималдығына байланысты әйелдер дзюдосында ұстаудың орындылығына күмән тудырады. Әлемдік дзюдошылар қауымдастығының даналығына және оны алып тастауға үміттенейік, осы уақытқа дейін дзюдошы әйелдердің кеуде бездеріне әсер ету саны мен қуатын төмендететін іс-шаралар туралы ойланайық.

Сурет 1. Әйелдер дзюдосы

Әйел денесінің функционалдық ерекшеліктері және оның жаттығу мен жарыс жағдайларына бейімделуі тұрғысынан толығырақ материал В.Г. Манолакидің (1993) докторлық диссертациясында келтірілген.

Бұл жұмыста дзюдо техникасы мен тактикасының, оқу, жаттығу және ұйымдастырушылық қызметтің барлық аспектілері берілген, бұл бізге дзюдоның ата-бабаларынан жасына байланысты шектеусіз мерзімге айналысатын контингенттің жаппай сақталуы мен сақталуын қамтамасыз ету жүйесінен басқа ештеңе алудың қажеті жоқ екенін түсінуге мүмкіндік береді.

Барлық адамдар физикалық жағдайлар немесе психологиялық ерекшеліктер бойынша жекпе-жек өнерін бірден бастай алмайды. Осыған байланысты дзюдо жүйесі физикалық және психикалық қызметтің ең"біртіндеп", тартылатын түрі ретінде ерекше мәнге ие (дәл дене шынықтыру жүйесі және әскери-қолданбалы дене шынықтыру жүйесі ретінде).

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для ВУЗов.-М.: Изд.центр «Академия», 2014.-480с

2. Физическая культура 8 – 9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича (Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации). – [6-е издание].– М.: Просвещение, 2015.

3. Физическая культура 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией В.И.Ляха (Рекомендовано Министерство образования и науки Российской Федерации). – [6-е издание]. – М.: Просвещение, 2016

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: учеб.пособие для студентов институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – М.: ФиС, 2016 – 221 с.

ОӘЖ 37.02

МҰҒАЛІМДЕР МЕН АТА-АНАЛАРДЫҢ ӨЗАРА ӘРЕКЕТІ БАСКЕТБОЛ ОЙНАУДЫ ҮЙРЕНУДІҢ ШАРТЫ РЕТІНДЕ

Аманжолов А.Е., Абдурашидов А.Б., Мирзахматова Н.Б., Әділханова Н.Б.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Эта статья посвящена взаимодействие учителей и родителей как условие обучения игре в баскетбол

Summary:This article is devoted to the interaction of teachers and parents as a condition for learning to play basketball

Балаларды тәрбиелеу мен оқытуда тек мектеп, тәрбиешілер, үй және ата-аналар ғана емес, олардың өзара әрекеттесуі фактор, оқыту мен тәрбиелеудің шарты, атап айтқанда баскетбол ойнауды үйрену үлкен маңызға ие.

Балаларды тәрбиелеу-ата-аналардың конституциялық міндеті. Олар бүкіл әлемде мектептің, мұғалімдердің беделін нығайтуға, оларды оқуға ынталандыруға, үйде және мектепте тәртіпке үйретуге, физикалық дамуына қамқорлық жасауға, оқуға ынталандыруға арналған. Мектеп бұл көмекті ата-аналар тарапынан қолдануы керек. Өз кезегінде мұғалімдер отбасындағы оқушылардың өміріне әсер етуі керек. Бұл ата-аналармен ұйымдастырушылық-педагогикалық жұмыстың әртүрлі формалары арқылы жүзеге асырылады. Осындай маңызды формалардың бірі-ата-аналар жиналыстары мен конференциялар. Олар жалпы мектеп ауқымында да, жеке сыныптар бойынша да өткізіледі. Ата-аналармен ұйымдастырушылық-педагогикалық жұмыстың неғұрлым жедел түрі-жекелеген сынып оқушыларының ата-аналарының жиналысы. Жиналыс барысында сынып жетекшісі сыныптың алдына белгілі бір тәрбиелік міндет, балалардың физикалық дамуы мәселелерін қояды, оларды шешуге ата-аналарды да тарту керек. Егер ата-аналар сыныпта қандай білім беру және сауықтыру мәселелері шешілетінін білсе және олардан қандай көмек қажет екенін жақсы білсе, олар мұғаліммен бір бағытта жұмыс істейді. Оқушылармен бірге ата-аналар жиналысын өткізу пайдалы. Мұндай жағдайларда балалардың да, ата-аналардың да тапсырманы шешуге жауапкершілігін арттыратын ерекше психологиялық атмосфера құрылады. Ата – аналар мен мұғалімдердің өзара әрекеттесу жүйесінде спорттық ата-аналар

комитеттерінің-жалпы мектеп пен сыныптың қызметі маңызды орын алады, олар баскетболды оқытуға жағымды әсер етеді [1].

Мұғалімдер мен мектептің өзара әрекеттесуінде жеке жұмыс маңызды рөл атқарады. Бұл жұмыстың формалары мен ата-аналардың әсері көбінесе отбасы мен мектеп тарапынан оқушылардың тәрбиесін жақсарту, дене тәрбиесі бойынша тиісті шаралар қабылдауды талап етеді. Мұндай жағдайларда мұғалімдер ата-аналарымен бірге мектеп оқушыларының спорттық ойындарын оқытудағы кемшіліктердің себептерін талдайды және оларды жеңу жолдарын белгілейді. Дене шынықтыру сабақтарына, баскетбол ойнауға қызығушылық пен қабілет танытатын оқушылардың ата-аналарымен жеке жұмыстың рөлі өте маңызды. Мұндай оқушылардың ата-аналарымен байланыс ата-аналарға балалардың физикалық бейімділігін дамытуға қамқорлық жасауға және осы салада баланың дамуы үшін қажетті жағдайлар жасауға бағытталған. Дене шынықтыру мен баскетболға деген бірлескен қызығушылық білім беру функцияларын нығайтуға ықпал етеді. Балалар спорт секцияларында, спорт мектептерінде сабаққа, жарыстарға қатысуға тартылады. Сондай-ақ, мектептерде дене шынықтыру жүйесінде баскетбол ойынының элементтері бар дене шынықтыру үйірмелері, экскурсиялар, туристік жорықтар, мерекелер мен спартакиадалар ұйымдастырылады.

Дене шынықтыру бойынша үйірме жұмысының басшылығына ата-аналар тартылады. Дене шынықтыру мұғалімімен тығыз байланыста өткізіледі. Көбінесе мектеп оқушылары "Әкем, анам, мен спорттық отбасымын" және басқалар сияқты ойындарға қатысады. Егер ата-аналар да, мұғалімдер де ынтымақтастықтың мақсатын нақты түсінетін болса, ынтымақтастық жемісті болады. Ойын спортын оқытуда үйде оқушылардың қабілеттерін дамыту, дағдыларды игеру үшін инвентарь (доп, сақиналар) бар-жоғына көп көңіл бөлу керек. Егер баланың үйде жаттығу мүмкіндігі болмаса, мұғалімдер баскетбол ойынын үйрету секцияларының мүмкіндігінше жиі өткізілетініне көз жеткізуі керек.

Баскетбол ойынын үйрету үшін жаттығулар, спорт секцияларын өткізген кезде жаттықтырушы, дене шынықтыру мұғалімі белгілі бір доп жаттығуларын жақсы орындайтындарға, нашар адамдарға назар аударуы керек. Содан кейін ата-анаңызбен бұл немен байланысты болуы мүмкін екендігі туралы сөйлесіңіз. Себептері әртүрлі. Көптеген жағдайларда балалар дене шынықтыру сабақтарын, баскетбол ойнауды қажет деп санамайды. Бұл жағдайда ата-аналар тиісті әңгіме жүргізіп, ойынды үйренуге ынталандыру керек. Басқа жағдайда, бала командадан қорқуы мүмкін, допты жүргізу, таңдау, беру, қарсыластардан қорғау қажет, бұл қиын болуы мүмкін. Бұл жағдайда мұғалім ата-аналардан оның себебі неде екенін сұрай алады және соған сүйене отырып, балалар мен ұжымды өзара қолдауға бейімдей алады.

Кейбір жағдайларда ата-аналар балалармен бірге жаттығуға бара алады, онда мұғалім оларды баскетбол ойнауға үйретеді. Бұл балаларға көмектеседі, оларды босатады.

Ата-аналармен бірге түрлі іс-шаралар өткізу балалардың эмоционалды көңіл-күйіне жағымды әсер етеді. Балалар отбасы мүшелері қатысатын "өз командасының абыройын" қуана қорғайды.

Мұндай іс-шараларды ұйымдастырған кезде ата-аналар бәрін оқытушылармен егжей-тегжейлі келісуі керек. Балаларды ынталандыру үшін сыйлықтар дайындауға, орындарды әртүрлі номинациялар бойынша бөлуге болады ("айдың атқышы", "үздік дриблинг" және т. б.)

Алаңды белгілеу, егер бұл спорт залы болса, онда көрермендер қайда болады және басқалар. Егер ол көшеде жүрсе, онда "өрісті" ұйымдастырыңыз, тиісті түгендеу қойыңыз; мұның бәрін ата-аналар мұғалімдермен бірлесіп талқылауы керек. Балалар бейімделуі керек, ойынды үйренуге ұмтылуы керек. Олар өздерінің "командаға" жататындығын сезінуі керек, әсіресе команда отбасы болса. Балалар үшін ата-аналардың қаншалықты қызықты екендігі, балаларын не қызықтыратыны, балаға қаншалықты жақындағысы келетіні маңызды [2,3].

Мұғалім жетім балаларды, асырап алынған балаларды, олардың қолайсыз отбасыларының балаларын назардан тыс қалдырмауға тиіс. Мұның бәрі белгілі бір кешендерді тудырады, көбінесе ойынға деген қызығушылықпен кедергі келтіреді. Тәрбиешілермен, тиісті инстанциялардың қызметкерлерімен бірге мұғалімдер балаларды ойынға үйретуге дайындауы керек. Ата – аналар мен мұғалімдердің ынтымақтастығы-балаларды баскетбол ойнауға үйретудің маңызды, қажетті шарты. Бұл ынтымақтастық қаншалықты тығыз болса, оқушыларға әсер ету соншалықты жемісті болады. Ол ойында жақсарады ма баскетбол немесе жоқ.

Ата-аналар мұғалімдермен бірлесіп баскетбол ойынын үйренуге қолайлы жағдай жасай алады. Мұғалімнің кәсібилігі сонымен қатар бастауыш сынып оқушыларына баскетбол ойынын үйретудің маңызды, қажетті шарты болып табылады, ол келесі тармақта қарастырылады.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учеб. пособие для студентов ССУЗов.-М.:Владос-пресс, 2013.-248с.

2. Найминова Э.Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов н/Д: Феникс, 2014-256с.

3. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для ВУЗов-М.: Астра-семь, 2017.-479с.

ОӘЖ 37.02

БАСТАУЫШ МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ОҚЫТУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Анарбаев Д.Ж., Аббаз Т.С., Іңкәр Б. Қ., Мамедов С.М.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Эта статья посвящена особенности преподавания физкультурных упражнений в младшем школьном возрасте

Summary:This article is devoted to the peculiarities of teaching physical education exercises in primary school age

Баскетбол ойыны-бұл баланы үйлесімді дамытатын, маңызды білім беру, сауықтыру және тәрбиелік әсер беретін құрал. Баскетбол-бұл ойыншылардың тиісті Физикалық, техникалық және тактикалық дайындығын қажет ететін спорттық ойын, оған арнайы және тұрақты жаттығулар арқылы, сондай-ақ белгілі бір дәйектілікпен қол жеткізіледі. Оқытуды әртүрлі жаттығуларды қолдана отырып, бірнеше кезеңде жүргізу керек. Оқытудың басында оқытудың негізгі міндеті-доппен жұмыс істеудің, оның қасиеттерін сезінудің және соған сәйкес өз қимылдарын жасаудың белгілі бір дағдыларын қалыптастыру. Алғашқы сабақтардан бастап техниканы игеруді бастау ұсынылмайды. Басында балаларға доп сабақтарын ұнатуға қол жеткізу керек, сондықтан олар ойындардан кейін қанағаттанып, әлі де ойнауды асыға күтеді [1,2].

Содан кейін балаларға допты екі қолымен кеуде деңгейінде дұрыс ұстауға үйрету керек, саусақтар бөлек, қолдар артқы жағында, қолдар бұлшықеттері бөлек болуы керек. Балаларды баскетболшының негізгі ұстанымын қабылдауға және одан әрі сақтауға үйрету маңызды.

Балалар дұрыс тұруды, допты ұстауды, алаңда қозғалуды үйренгеннен кейін, сіз оларды екі қолыңызбен допты ұстауға үйрете аласыз. Әр түрлі жағдайда допты және баскетболдың басқа элементтерін басқа әрекеттермен бірге ұстау зерттелетін әрекетті жетілдіруге, болашақта оны ойын жағдайында өз бетінше қолдана білуге ықпал етеді.

Допты ұстаумен қатар, балаларды үйрету және допты Кеудеден екі қолмен беру керек. Балаларды допты екі қолымен кеуде деңгейінде ұстап, дұрыс позициядан беруге үйрету керек.

Алдымен, допты беру кезінде балалардың көпшілігі оны екі қолымен итеруге тырысады, шынтақтарын бір жаққа кең жайып жібереді. Допты беруді үйрену барысында балаларға шынтақтарды дененің жанына түсіру керектігін еске салу керек; серіктес кеуде деңгейінде лақтыруға тырысыңыз; допты көзбен және қолыңызбен сүйемелдеу керек [3,4].

Доппен ең маңызды әрекеттердің бірі-дриблинг. Бұл ойыншыға допты иемденіп, алаңда қозғалуға мүмкіндік береді. Тренингтің бастапқы кезеңінде жеті жасар балаларға жоғары серпіліспен дриблинг қол жетімді болды. Бұл жағдайда бала арқасын ұстауды үйренеді. Осыдан кейін "баланы аяғына отырғызу" мүмкіндігі пайда болады, яғни.оны жартылай иілген аяқтарда қозғалуға үйрету. Болашақта бала дриблингті түзу сызықпен және бағытының өзгеруімен оңай игереді.

Жаттығудың бастапқы кезеңінде дриблингтің ең көп кездесетін кемшілігі-жеті жастағы балалардың допты босаңсыған алақанмен ұруға деген ұмтылысы, оның ішінде білек. Саусақтары бүгілген қол допты жоғарыдан ұрады. Дриблингті жүйелі оқыту нәтижесінде балалар жүгіру қарқынын өзгерте отырып, бүйірлік қадаммен қозғала отырып, көз бақылауынсыз да допты сәтті басқара алады.

Допты беру және оны себетке лақтыру құрылымы жағынан ұқсас қозғалыстар болып табылады. Сондықтан допты лақтыруды үйрену дәл осы әдістермен шектелуі керек – екі қолмен және бір қолмен Кеудеден лақтыру. Жаттығудың басынан бастап балалардың допты дұрыс позицияда тұрып, көздеп, допты көзбен сүйемелдеп, шынтақтарын бүйіріне шығармайтындығына назар аудару керек.

Баланың іс-әрекетке саналы көзқарасы үшін түсіндіру мен көрсету жеткіліксіз: балаға жаттығуға, әрекет етуге, алған білімдерін ойын іс-әрекетінде белсенді қолдануға мүмкіндік беру керек. Іс-қимыл техникасын түсіндіруді балалардың өздері көрсетіп, жаттығулармен үйлестіре отырып, бала іс-әрекетке саналы түрде қарайды, оларды ойын әрекетінде қолдана алады.

Тереңдетілген оқытудың мақсаты-толық мотериканы қалыптастыру. Мұнда қозғалыс, дриблинг, допты беру техникасының негізінде де, егжей-тегжейінде де моторлық әрекетті нақтылау қажет. Бұл кезеңде әртүрлі құралдар кешені кеңінен қолданылады: баскетбол техникасының ерекшеліктерін ескере отырып, бұлшықет жүйесін бекіту үшін жаттығулар қолданылады; балаларды негізгі әрекетті игеруге дайындауға мүмкіндік беретін жетекші жаттығулар қолданылады.

Жетекші жаттығулар-бұл "допты игеру ойыны", техникасы: дриблинг, команданың серіктесіне лақтыру, қабырғаға лақтыру, нысанаға лақтыру, сақиналарға лақтыру.

Оқушылар баскетбол техникасын меңгерген кезде бекіту және одан әрі жетілдіру кезеңіне өту керек. Бұл кезеңнің мақсаты-мотериканы дағдыға айналдыру. Бұл мақсат келесі міндеттер арқылы шешіледі: тұрақтылыққа, қозғалыстарды автоматтандыруға, доппен әртүрлі әрекеттерге қол жеткізу. Беріліс техникасының, дриблингтің негізгі элементтерін қажетті жетілдіру деңгейіне жеткізіңіз.

Бұл кезеңде әдеттегі және жаңа жағдайларда қайталану саны артады. Ойын жағдайларының ережелерін өзгерту немесе қиындату керек. Лақтыруды және жүргізуді жетілдіру үшін әр түрлі биіктіктегі себеттерді, секірулермен, берілістермен және басқа жаттығулармен бірге лақтыруды және жүргізуді орындау қажет. Сондай-ақ, берілген қозғалыстардың жылдамдығын арттыру қажет [5].

Осылайша, баскетбол ойынының элементтерін оқыту процесінде міндет қойылады: өз әрекеттеріңізді басқаруға үйрету. Оқыту процесі ойын техникасының белгілі бір бөлімінің техникалық әдістерін зерттеуге байланысты тәртіппен қарапайымнан күрделіге дәйекті түрде құрылады.

Дене шынықтыру жаттығуларын өткізу балалардың баскетбол ойнау дағдыларын игеруіне жағымды әсер етеді. Әрі қарайғы әрекеттер – баскетбол ойнау әдістемесін оқыту болуы керек, ол тараудың келесі тармағында қарастырылған.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для ВУЗов.-М.: Изд.центр «Академия», 2014.-480с

2. Физическая культура 8 – 9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича (Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации). – [6-е издание].– М.: Просвещение, 2015.

3. Физическая культура 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией В.И.Ляха (Рекомендовано Министерство образования и науки Российской Федерации). – [6-е издание]. – М.: Просвещение, 2016

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: учеб.пособие для студентов институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – М.: ФиС, 2016 – 221 с.

5. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2014г.

ОӘЖ 796.853.26

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДАҒЫ КАРАТЭ СПОРТ ТҮРІНІҢ МӘНІ

Арынбек С.А., Турсунқулов Ж.У., Калдибеков А.Т., Абдыханов М.Т.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье мы - будем говорить о спорте каратэ, основные виды и о постановке защитного барьера

Summary:In this article we - will talk about the sport of karate, the main types and the setting of a protective barrier

Дене тәрбиесінің құдыретті күші (тарихи күші) ертеден Спартактың қайратынан, Бейбарыстың ақыл-айласы мен батылдығынан, қазақ балуаны Қажымұқан Мұңайтпасұлының дүние жүзіне белгілі балуандығынан көрінеді.

Дене тәрбиесінің, негізгі қозғаушы күші – ұлттық намыс. Өз қарсыласын «Уа Алла өзің оңла, Аруақ қолда!" деп, жайратып жығатын Қажымұқанның қанатты сөзін жалғастырған, каратэнің татами кілеміне жекпе-жекке шыққанда сайысатын қазақ жастарының тәсіл қолданған сайын аузына бірінші "Алла!" деп, ұлттық намыс шақыратын ұлттық киелі ұран сөздері – ұлттық намыстың кілті іспеттес [3].

Каратэде де өзге күрес, жекпе-жек өнерлері секілді тосқауылдың бірнеше түрібар. Сол секілді тосқауылдар (уке) – деп аталады. Егер қарсылас шабуылдауға барынша жақындаса, ал сіздің қарсы шабуылдауға мүмкіндігіңіз болмаса, тосқауылдаңыз. Күрес өнері туралы әйгілі кинофильмдерден "сүйекке сүйек" күштік тосқауылдарға қарағанда, тосқауылдау күш бағытының жұмсақ және жеңіл байқаусыз өзгеруі болу керек.

Тосқауылдар сізге қарсы шабуылдауға мүмкіндік беретіндей, қарсыластың қуат бағытын өзгертеді. Тосқауыл туралы ойлануға болмайды, әсерді ғана жаттықтыру керек. Бірақ аса жылдам әсер етпеңіз – қарсылас жалған соққы көрсету мүмкін. Шабуылдаушы қол немесе аяққа шоғырланғанша, қарсыластың "күн сәулесі" өріміне зейінделіңіз – осылайша сіз оның денесін шеткі назармен қамти аласыз. Күрестік ұстанымыңызда қорғалмаған нысан қалдырмаңыз. Керісінше, қарсыласты ашылуға мәжбүрлеңіз. Қарсыластың ең жақсы тәсілдерін тосқауылдау оның жоспарын бұза алады. Жарыста немесе өзін-өзі қорғауда сіздің дәстүрлі тосқауылды

соңына дейін жеткізуге сәтіңіз болмайды; дегенмен, негізгі қозғалыстарды жаттап алу үшін әрекеттерді түгел үйреніңіз. Тосқауылдың қысқартылған түрі өздігінен туындайды. Егер жалғыз жаттықсаңыз, айнаға қарсы тұрып және техникаңызды дамыта аласыз!

Амал бойынша кеңестер.

1. Қарсылас шабуылына аса жылдам әсер етпеңіз: бұл жалған қозғалыс болуы мүмкін.
2. Қарсылас шабуылының бағытын өзгертіп және кейін қарсы шабуылдаңыз.
3. Тосқауылдарды жылдам, тура және зейінмен қойыңыз.
4. Тосқауыл жасаған кезде оған қатыспайтын қолды артқа жіберіңіз.
5. Әр тосқауылда тырысу мақсатымен санды бұрыңыз.
6. Дәріс барысында әрбір тосқауылды қою түріне ерекше мән беріңіз. Кейін тосқауыл күші мен жылдамдығын арттырыңыз.

Агэ-уке - жоғарыға қарай жасалатын тосқауыл жасауы кезінде қолды жұдырыққа жұмып, жаппай тұрыста бастаңыз. Егер қарсылас сол немесе оң қолмен шабуылдаса, аяқты бір уақытты тосқауыл бағытымен бұрып, қолдарды қиыстырыңыз, сосын шынтақпен тосқауыл жасайтын қол қиысып барып жоғары көтеріледі. Көтеріліп тосқауыл нүктесіне жеткен шынтақ толық бұрылып, жұдырық буынидары соңғы мезетте қатая айналады. Ал қиысқан екінші қол төмен қарай қабырға жанына келіп орналасады. Қарсыластың оң қол соққысын тосқауылдағаннан сәл бұрын алақан жоғары бағытталатындай, сол қолды астына жіберіңіз. Қозғалысты жасау барысында босаңдықты сақтап, тосқауыл соңында тосқауыл жасаушы жұдырықты сілки қатайтып, қайта босаңсытсаңыз, тосқауыл тамаша тиімді дәрежеде өтіп, керек болса қарсыласыңыз тепе-теңдігінен айрылып қалып жатса таң қалудың қажеті жоқ. Бірақ мұндай деңгейге жету үшін өте көп жаттығу мен тәжірибе қажет.

Сото-уке- жұдырықты жоғары бастың немесе бастан жоғары тұста ұстап, жұдырықтың ішкі жағын сыртқа қаратасыз. Ал тосқауыл жасағанда жоғарыда ұстап тұрған жұдырық төменге қарай босаңсып барып бұрылып, кез-келген денеге қолмен бағытталған соққыны тойтара жұдырығыңызды қатайтып босатасыз. Сосын дереу сол мезетте шабуыл қашықтығынан шығып кету немесе тосқауыл жасаған соң лезде соққы жасаңыз. Бұл қорғаныс әдісі көбіне дененің «күн сәулесі» өріміне жасаймыз. Қозғалысты жасаған кезіңізде, босаңдықты сақтаңыз. Тосқауыл соңында бұлшық етті серпіңіз. Қолдың сыртқы жағымен төменгі тосқауылды жасау үшін, орташа тосқауыл үшін нұсқауларды сақтаңыз.

Уче-уке – тосқауылын жасау үшін қолды жұдырыққа жұмып, қысқа жаппай тұрысқа тұрыңыз. Денеңізге бағытталған қарсыласыңыздың жұдырық соққысын тосқауылдауға арналған Уче-укэ тосқауыл әдісі беліңізден қылыш шығарғандай, суырып алып шынтақты жоғары көтеріп барып, жұдырықты айналдыра бұрып соңына сілки қатайтасыз. Сосын лезде босатуыңыз абзал. Жылдам және күшті тосқауылдап бірақ тосқауылдаудың соңғы мезетіне дейін босаңдықты сақтаңыз.

Гедан-барай – тосқауылы жасалу жолы,тосқауыл жасайтын қолдарды жұдырыққа жұмып,екі қолдың қиылыса тығыз байланысы арқылы іске асады. Тосқауыл басталуы мойын тұсынан басталып,төменге түседі, жұдырықты құлақ деңгейіне көтеріңіз. Тосқауыл жасау басқа қорғаныс тәсілдері секілді жұдырықты жинағанда еркін, бос басталып соңына қарай бұрылып барып қатаяды. Гедан-барай тосқауылы көбіне қолға қарағанда аяқтың денеге бағытталған соққыларына тосқауылы үшін өте тиімді [1,2].

Егер сіз құтқарудың барлық ойластырылған әдістерін нәтижесіз қолдансаңыз және сізге жасалатын шабуылға сенімді болсаңыз, онда ең жақсы тосқауыл – бұл қарсы шабуыл. Шабуылдаушының агрессивті қозғалысын байқасаңыз, сол мезетте соғыңыз. Өз соққыңызбен оның жұдырығынан озыңыз. Егер сіз бірден соққы бере алмасаңыз, онда қолды түсірмей, шабуылды тосқауылдауға дайындалыңыз. Соққыны көкірекке жіберу үшін ішкі тосқауылды қолданыңыз. Жоғарғы тосқауыл басқа жұдырық соққысына ауытқыса, ал тұрықтың төменгі бөлігін тосқауылдауда пышақпен соққыны тойтару үшін қолданылады. Сабырлық пен теңдікті сақтаңыз, егер қажет болса, қиыстыруларды соңына дейін жеткізіңіз. Жағдайды иеленіп, шегініңіз.

Кез келген адам жұдырық немесе аяқпен соққы жасай алады, өзімен қарсыласы арасындағы қашықтықты бақылаған ғана жеңе алады. Орын ауыстыру өнері тәртіпті талап етеді. Қадам жасап, дене салмағын белгілі бір жұдырық, аяқ, қол соққысына немесе тосқауылға салыңыз. Орын ауыстыруларды жылдам кезектестіріңіз. Дене ауырлығыңыздың ортасын теңдікте сақтау үшін төмендетіңіз. Бас, иық және сандарды бір жазықта орналастырыңыз. Орын ауыстыру шамасына орай бұл орналасу мен теңдікті сақтау үшін сіздің тізеңіздің бетінен түскен жіп аяқ басының ұшына жанасатындай етіп, тізені бүгіңіз. Аяқты мұқият қойып, шусыз орынауыстырыңыз. Қарсылас үшін ұсталмастай болып және оның қорғалмаған жерін қолданыңыз. Уақыт өте келе, қарсылас әсер етуге үлгермейтіндей соққы беруге мүмкіндік беретін шабуыл үшін қадамды жылдам және сымбатты жасайтын боласыз. Дегенмен, жылдамдық - әлі барлығы емес, барлығын уақыт есебі басқарады. Егер табиғат сізге тәсілдерді жасау үшін үлкен күш бермесе, онда бірінші қадамды келесі тәсілді дайындау үшін жалған әрекет ретінде қолдануға болады. Тайғанақ қадам жасап және қарсыластың әсерін күтіңіз. Егер ол әсер етсе, онда аяқ пен жұдырық соққыларымен ұпай жинаңыз. Егер ол сіздің орын ауыстыруыңызға қарсы соққымен жауап берсе, онда тағы бір қадам жасап және қорғалмаған нысан бойынша соққы беріңіз [3].

Дұрыс орын ауыстырулар амалыңыздың күшін, теңдігі мен жылдамдығын жақсартады. Алға, артқа және бір жақтан екіншісіне ауысуға болады. Қадам жасай отырып, әр кезде шабуылға, я қорғанысқа дайын болыңыз. Тиімді бақылау, уақыт есебі мен жасырынғандықты жақсарту, сонымен бірге, жаңа айлаларды дамыту үшін аяқ жұмысын айна алдында жаттықтырыңыз.

Елестетілген қарсыластан көз алмай, орын ауыстыру кезінде назарды, кіршіксіз тұрыста, иық пен сан деңгейін қолдап сақтаңыз.

1. Орын ауыстыру барысында тізені бүгіп және аяқты еденге жақын тайғанатыңыз.

2. Аяқ басы жастықшаларында алға, артқа, бір жақтан екіншісіне жұмыртқа қабығындай жеңіл орын ауыстырыңыз.

3. Шабуыл кезінде аяқ жұмысын өзгертіңіз. Қарсыласқа қарсы соққыны дайындау қиын болады. Тысырлаушы қадам қарапайым қадам, секіріс немесе түрткімен тайғанау.

4. Көлеңкемен жекпе-жек пен нақты жекпе-жек, секіртпемен секіру сіздің орын ауыстыруыңыздың тиімділігін арттырады.

Үнемі қарсыласқа бүйірінен тұрып, оң аяқпен сол аяқ бағытына сол аяқ басы жастықшасымен еденге жабысып және оң аяқты алға тарта отырып, одан соң сол аяқты қайтадан алға созып, оң аяқпен итеріліңіз де жылдам тайғанаңыз. Нәтижесінде оң аяқ сол аяқтың алғашқы жағдайына келсе, ал сол аяқ иық еніне тең қашықтықта алға жылжиды. Иық пен санды сол деңгейде, ал тізені – бүгіп ұстаңыз. Деңгейді сақтауда қарсыластың сіздің қимылыңызды байқауы қиындайды. Өзіңіз бен қарсылас арасындағы аралықты қысқарту үшін алға тайғанаңыз. Артқа тайғанап шегініңіз. Жарыста немесе көшеде тұрсаңыз да бүкіл орын ауыстыру барысында қолдың күрестік жағдайда болуын қадағалаңыз. Қозғалыстарды да екі жақта да жаттықтыруды ұмытпаңыз.

Қолды күрестік жағдайда ұстап, жаппай тұрысқа тұрыңыз. Алға қадам жасау үшін, арғы аяқты ішке – бергі аяқ тізесіне ал кейін сыртқа және алға, жарты шеңберді сипаттап, қадам жасаған аяқ алға шығатындай, жаппай тұрысқа оралғанша ауыстырыңыз. Келесі қозғалысқа дайындықта шатты қорғау үшін арғы аяқ тізесін біршама ішке жылжытыңыз. Тізе алғашқы деңгейін сақтап, біршама бүгіліп қалады. Шегіну үшін кері әрекет жасаңыз. Орын ауыстыру кезінде деңгейдің сақталуын жаттықтыру үшін басқа қойылған кітаптың теңдігін ұстап тұрыңыз [4].

Сол аяқ пен қол алда күрестік жағдайда болатындай, күрестік тұрысқа тұрыңыз. Секіре отырып, санды жылдам бұрыңыз және алға шығарылған оң аяқпен аяқтарды күрестік тұрысқа ауыстырыңыз. Сол уақытта оң аяқты алға созыңыз. Аяқтар еденнен аздап жоғарыласа, қолдар – тек ауысу керек. Үнемі иық пен сандарды бір деңгейде ұстаңыз және қарсыластан көз алмаңыз. Аяқты ауыстыру сізге жаңа назар бұрышын қамтамасыз етіп және шабуылдың түрлі тәсілдерін жасау мүмкіндігін береді.

Шығыс жекпе-жегімен айналысатын спортшыларды психологиялық шыдамдылыққа тәрбиелеудің негізгі жолдары мен ерекшеліктері.

Жалпы арнайы спорт мектептерінің тәрбиеленушілерін отансүйгіштікке тәрбиелеуде арнайы курс сабақтары мүмкіндігінше күрделі психологиялық-педагогикалық міндеттердің шешімін жұмыстың басқа белсенді нормаларымен ұштастыра отыруға, табуға мүмкіндік береді.

Спорттық мектеп оқушыларын патриотизмге тәрбиелеуде оның бағыттарын айқындауға бұрындары мән бермеген. Ал, біздің пікіріміз бойынша патриотизмге тәрбиелеудің негізгі бағыттары мыналар болуы тиіс:

– жас спортшыларға патриоттық сана қалыптастыру;

– спорттық мектеп оқушыларының патриоттық сезімдеріне қозғау салып,жандандыру;

– өсіп келе жатқан жас спортшылардың патриоттық іс-әрекетін ұйымдастыру және оны өмір салтына ендіру арқылы әдет-дағдыға айналдыру;

– әрбір жас спортшының өз іс-әрекетін санаға салып талдауы (қадағалау,бақылау, байқау) арқылы өзін-өзі тәрбиелеуіне шарт түзу;

Біз зерттеген 2011-2012 оқу жылдар аралығындағы спорттық мектеп тәжірибесінде жас спортшылардың санасын, іс-әрекетін қалыптастыруға бағытталған жұмыс түрлері бар болғанымен, олар осы бағытты көздемеген, былайша айтқанда, патриоттық сана қалыптастырудың теориялық негізі қарастырылмаған. Жас спортшылардың патриоттық іс-әрекетін ұйымдастыру және өзін-өзі тәрбиелеуін, не істесе де Отаны, ұлты, халқының мүддесін өнеге тұту деп санаймыз. Өз мүддесін көздеп орындаған жұмыстарының сапалы болуының өзін Отанға қосқан үлес ретінде қарастырудың да маңызы зор.

Кейбір адамдардың айтуынша, жарыс – агрессияның шығуына сәйкес келетін тәсіл. Басқалардың ойынша, ол тұлғаның күшті және әлсіз жақтарын көрсетеді. Сайыстың ашуында күрескердің ең әлсіз нысандары көрсетілетіндігіне күмән жоқ. Каратэші тұлғасының теріс қасиеттері татамиде (жекпе-жек кілемі) егер оның жасырынған әлсіз жерлері айқын болса, оған қарсы шығады. Жарыстың денелік күшті, атлетикалық қалыптасқан, жігерлі қатысушысы жаттығуларда сымбатты көрінгенімен, татамиде қиыншылықтың алғашқы белгілерінде әлсіреуі мүмкін. Ол сенімділікті жоғалтып, күрестік рухы төмендеп және ол дәрменсіз көрінеді. Тұлғасының ұстамды және рационалдық жағы ашу-ызаға, агрессияға, дәрменсіздік пен арыздарға жол береді.

Сіздің психологиялық шыдамдылығыңыз татамидегі сіздің жетістігіңізді белгілі бір дәрежеде анықтайды. Каратэшінің өз ақылын қаншалықты жақсы басқаруынан біреулердің абыржушылығы мен басқалардың байсалдылығы және зейінделуі тәуелді. Сезімдік әлсіздікті жеңу іс жүзінде жаттығудың ең қиын бөлігі болып табылады, әсіресе егер кемшіліктер сізді иеленсе. Өз кемшіліктеріңізді қызметтік нәтижелерге айналдырыңыз. Өз әлсіздіктеріңізді атаудан бастаңыз. Сіз аса ызаланып жатырсыз ба? Ашуланып жатырсыз ба? Ашу мен уайымға сыртқа шығуға мүмкіндік бермейтін, тәртіп ережелерін ойластырыңыз. Одан кейін уайымыңызды - қуатқа, ал ашуды – сайыстық талпынысқа айналдырыңыз. Өз психикаңыздың күшті және әлсіз жақтарын біліп, сіз мүмкіндігіңіздің шыңына дейін орындау шеберлігіңіздің ретімен дамуы үшін жақсырақ қаруланасыз [5].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Н.Ә.Назарбаевтың 2004-2006 жылдардағы «Мәдениет мұра» мемлекеттік бағдарламасы туралы 13.11.2014 жылғы № 1277 жарлығы.

2. Қазақстан Республикасының «Білім туралы» заңы // Егемен Қазақстан, 2000. – 11 маусым.

3. Сапарбаев М.Б. Теория и практика подготовки учителей физической культуры в системе непрерывного педагогического образование. Дис. .. д.п.н.: 13.00.01. – Алматы, 2010. – 249 б.

4. Уаңбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері. – Алматы: Санат, 2010. – 72 б.

5. Оңалбек Ж.К. Ұлттар арасындағы дене тәрбиесі мен спорт. – Алматы: РБК, 2010. – 126 б.

ОӘЖ 372.016.796

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ЖАРАҚАТТАНУДЫҢ СЕБЕПТЕРІ

Атаметова Д.Ш., Байтикбаев Н., Идиятуллаев М.С., Бегалы Е.А.
«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 әр түрлі сынып оқушыларының жас ерекшеліктері, бағдарлама мазмұны, педагогикалық тапсырмалардың тұтастығы, сабақ кестесі және олардың әрқайсысына шартты түрде қатысты басқа да сипаттамалар болады. Мұның бәрі дене шынықтыру сабақтарында оқыту әдістемесіне ерекше талаптар қояды [1].

Оқушылардың жақсы физикалық дамуы, денсаулығын нығайту, оқу үлгерімін жақсарту қоршаған ортаның қолайсыз жағдайларын жеңуге көмектеседі. Жақсы денсаулық-бұл адамның жұмыс қабілеттілігінің және оның қоғамға қатысуының маңызды кепілі. Біздің қоғам студенттердің денсаулығына көп көңіл бөледі. Сыныпта күнделікті дене шынықтыру сабақтарын, сыныптан тыс сабақтар мен спорт секцияларын ұйымдастыру үшін қолайлы жағдайлар 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 жақсарады. Нәтижесінде адамның күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік сияқты қабілеттерін дамыту оқушылардың қимылдарын байытады, дене қимылдарын үйлестіреді. Дене тәрбиесінің негізгі құралдары-дене шынықтыру, гимнастика, ойындар, Туризм, Спорт, табиғи факторлар. Гимнастика дене шынықтыру жүйесінің негізі болып табылады. Дене шынықтыру жүйесіндегі кез келген оқыту гимнастикалық жаттығулардың негізінде жатыр [2].

Мысалы, жалпы даму жаттығулары-барлық спорт түрлерінде, ең алдымен денені жылыту үшін, арнайы жаттығуларды орындауға дайындықтан басталады. Мысалы, таңертеңгі жиырылуға арналған жаттығулар жиынтығы гимнастикалық жаттығулар жиынтығынан тұрады. Сондықтан гимнастикалық жаттығулар бүкіл спорттың негізі болып табылады. Гимнастика адам

қабілеттерінің барлық қасиеттерін дұрыс қалыптастырудың, денсаулықты, күшті, үйлесімділікті және т.б. дұрыс қалыптастырудың негізгі көзі болып табылады. Гимнастика адамның өзін-өзі дамытуға дайындығын білдіреді. Гимнастика сабақтары негізінен екі бағытта жүреді. Біріншісі-гимнастиканың негізі болып табылатын жалпы даму жаттығулары. Сондықтан оны негізгі гимнастика деп атайды. Негізгі гимнастика - барлық жаттығулардың негізгі кешені [3].

Жеңіл атлетика-барлығы 10 жеңіл атлетика жаттығуларын қамтиды. Олар жүгіреді, секіреді, лақтырады және кедергілерді жеңеді. Төсектен қалай тұру керектігін білсе, тезірек жүгіре алатын спортшылар. Бұл оның жүгіру техникасын меңгергенін білдіреді. Ал жоғарғы сөре жүгіру техникасына айтарлықтай әсер етпейді. Бірақ орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру кезінде тұру және аяғыңызды алға созу функциясы бар. Мысалы, біреу қысқа қадам жасайды, ал біреу жүгіруді бастайды. Жүгіру жылдамдығы негізінен осы Шарттың орындалуына байланысты [4].

Жаттығулардың формасы олардың сыртқы және ішкі ұйымдастырылуымен, жүйелілігімен, жүйелілігімен анықталады.

Ішкі форма қозғалыстарды орындау кезінде негізгі функцияларды қамтамасыз ететін процестердің өзара байланысы мен реттілігін білдіреді. Мысалы, жүгіру кезінде процестердің қосылуы (биологиялық және басқалары) соединения кезінде қосылудан өзгеше.

Мектептен тыс дене тәрбиесінің мақсаттары: балалардың денсаулығын нығайту; оқушылардың жан-жақты дамуына, дене тәрбиесі бағдарламасын сәтті игеруге ықпал ететін дене тәрбиесі; балаларды дене тәрбиесі мен спорттың жүйелі сабақтарына үйрету; қозғалыс дағдыларын дамыту. Дене шынықтыру және спорт бойынша сыныптан тыс жұмыстың негізгі түрлері: секциялардағы сабақтар, спорттық жарыстар, жаяу серуендеу, жаяу серуендеу, дене шынықтыру және спорт. жаяу серуендеу мен серуендеу балалар табиғат туралы білімдерін толықтыратын көрнекті адам оқиғалары туралы ести алатындай етіп 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.

ОӘЖ 37.02

БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫН БАСКЕТБОЛ ОЙНАУҒА ҮЙРЕТУДІҢ ӘДІСТЕРІ МЕН ФОРМАЛАРЫ

Ахметулла А.А., Достай А.С., Аманкелди А.А., Шортан Б.Б.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Эта статья посвящена особенности преподавания физкультурных упражнений в младшем школьном возрасте

Summary:This article is devoted to the peculiarities of teaching physical education exercises in primary school age

Бастауыш сынып оқушыларын баскетболға оқыту процесі оқушыларды біліммен, шеберлікпен, дағдылармен қаруландыруға, оларды үнемі дамыту мен жетілдіруге, техника, стратегия, тактика, ойын ережелері және т. б. мәселелері бойынша білім жүйесін қалыптастыруға бағытталған [1,2].

Оқу мәселелерін шешу ойын туралы кең ауқымды біліммен айналысатындарды қаруландыруды қамтиды.

Оқуда физикалық және моральдық қасиеттерді дамыту ғана емес, сонымен қатар оқушылар көп жағдайда меңгеруі керек арнайы дағдылар мен дағдыларды қалыптастыру маңызды орын алады. Оқушылар білім мен дағдыларға сүйене отырып, алған дағдыларын ұтымды пайдалануды үйренуі керек. Бұл оқу процесінің мәні.

Мотормканы игеру оларды басқару автоматтандырылған кезде қозғалыстарды меңгерудің осы дәрежесін қамтиды. Өздеріңіз білетіндей, дағдының негізінде бекітілген байланыстар жүйесі жатыр, оларды қалыптастыру үшін оларды белгілі бір жағдайларда бірнеше рет қайталау қажет. Алайда, бұл байланыстардың дәрежесі қозғалыс элементтерінің еркін өзгеруіне мүмкіндік беруі керек.

Техникалық қабылдау мен жеке тактикалық іс-қимылдарды оқыту қатар жүруі керек. Басында техника техника бойынша бөлек оқытылады. Болашақта оқшауланған әдістер екі немесе одан да көп түрлі әдістерді қамтуы мүмкін ойын әрекеттеріне біріктіріледі [3,4].

Шабуыл техникасының әдістері қорғаныс әдістеріне қарағанда ертерек зерттеледі.

Мотормканы қалыптастыру процесінде оқытудың белгілі бір кезеңіне сәйкес келетін тәуелсіз кезеңдер бөлінеді. 3 кезеңді бөлу әдеттегідей:

- оқушы қозғалыс негіздерін, оның құрылымын игерген кезде бастапқы шеберлікті қалыптастыру;
- қозғалыс жүйесін нақтылау;
- шеберлікті жетілдіру.

Педагогикалық міндеттерді қоюдың кезектілігі әр кезеңде ерекше маңызды, ең алдымен:

- қозғалыстар орындалатын бастапқы позицияны игерді;

- олар бұл қозғалыстарға дененің қандай бөліктері қатысатынын және олардың бағыттары, амплитудасы, уақыт пен кеңістіктегі үйлесімділігі қандай екенін білді;
- ыңғайлы қарқынмен оңтайлы амплитудалар бойынша қозғалыс орындалды;
- олар қозғалыстың нақты құрылымын сақтап, оның бөлшектерін игерді;
- қозғалыстарды жетілдіруге кірісті.

Трюк комбинацияларын зерттеу кезінде, егер трюктер тізбек принципі бойынша біріктірілсе, бір трюк екіншісінен кейін болса, байламдарға назар аударылады. Байламда бір қабылдаудан екіншісіне ауысу зерттеледі, онда алдыңғы қабылдаудың соңғы қозғалысы және келесі қабылдаудың басталуы өзгереді.

Қозғалыс әрекеттерін игеру кезінде, онда техникалар дәйекті түрде біріктірілмейді, бірақ біреуі екіншісінің фонына айналған кезде (мысалы, жүгіру кезінде допты беру), бұрын үйренген қозғалыс фазаларының үйлесімділігін зерттейді, көбінесе осы мақсат үшін жетекші жаттығулар қолданылады.

Жарыс элементтерімен жаттығулар дұрыс дағдыларды шоғырландыруды қамтамасыз ету үшін қатаң дәйектілікпен жүргізілуі керек. Сондықтан, жаттығудың басында жарыс жеке балалар арасындағы, ал болашақта топтар арасындағы қозғалыстардың дәлдігі үшін өткізіледі. Осыдан кейін сіз тек дәлдікті ғана емес, сонымен қатар қозғалыстардың жылдамдығын қажет ететін жарыс элементтерімен жаттығулар жасай аласыз. Доппен әрекеттерді бекіту және жетілдіру негізінен осы әрекеттерді қамтитын ашық ойындарда жүзеге асырылады.

Балалар дұрыс тұруды, допты ұстауды, алаңда қозғалуды үйренгеннен кейін допты ұстауға үйрету керек. Бастапқыда балаларды допты кеуде деңгейінде екі қолмен ұстауға үйрету керек. Балалар еденнен, қабырғадан секіргеннен кейін, жоғары лақтырғаннан кейін және басқа жаттығуларда допты ұстау кезінде саусақтардың орналасуын игеруі керек. Содан кейін допты екі қолмен Кеудеден берумен бір уақытта ұстау игеріледі. Мектеп жасына дейінгі балалар алдымен қадаммен, содан кейін жүгіру арқылы допты ұстап, беруді үйренеді [5,6].

Допты иықтан бір қолмен беруді үйрену кезінде оны оң және сол қолмен беру қабілетін дамыту және жетілдіру қажет.

Дриблингті үйрету кезінде дайындық жаттығулары орынды: допты екі қолмен ұру, оң және сол қолмен орнында ұру, допты оң және сол қолмен орнында ұстау, кезекпен, содан кейін оң қолмен, содан кейін сол қолмен жүргізу және т.б., бұл қолды допқа қою әдісін игеруге мүмкіндік береді.

Бала допты екі қолмен басқаруды үйренгеннен кейін, сіз алдымен қадаммен, содан кейін жүгірумен қозғалысқа ауыса аласыз. Алдымен допты түзу сызықпен жүргізу, содан кейін-бағытты, қозғалыс жылдамдығын, доптың секіру биіктігін және шартты қарсыластың қарсыласуымен игеріледі.

Допты себетке лақтыру балаларға допты беру жаттығуларымен бір уақытта үйретіледі. Алдымен мектеп жасына дейінгі балаларға лақтыруларда еркін жаттығуға мүмкіндік беру керек, содан кейін ғана сабақ өткізу керек. Допты себетке лақтыруды игеру үшін дайындық жаттығуын жүргізген жөн: допты кедергіден лақтыру (арқан, жолақ, тор және т.б.). Балалар допты себетке лақтыруды үйренгенде, оларға бір жолмен немесе басқа жолмен кіруді ұсыну керек. Биіктікті мақсатқа дейін біртіндеп арттырған жөн. Ол үшін сақинаның биіктігі өзгеретін тірек ыңғайлы.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Скобелева А.С., Колпакова Е.М. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА РЕШЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 4-4.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, 2018. - 971 с.
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2020. — 448 с.
4. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
5. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
6. Фарбей, В.В. Построение многолетней подготовки спортсменов высокой квалификации в зимних многоборьях (биатлон, лыжное двоеборье, полиатлон) / В.В. Фарбей // Теория и практика физической культуры. - 2017. - № 3. - С. 50-53.

ОӘЖ 37.02

ДЗЮ-ДО КҮРЕСІНІҢ ӘДІС-ТӘСІЛДЕРІН ҮЙРЕТУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Бағланұлы М., Байдуллаев Б.С., Салауатұлы Е., Канай Г.М.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Эта статья посвящена особенности обучения справедливости и профессионализму Дзю-борьбы

Summary:This article is devoted to the peculiarities of teaching justice and professionalism of Judo wrestling

Дзюдо джиу-джитсу негізінде жасалған. Дзюдо негізін қалаушы Джигаро Кано 17 жасында джиу-джитсу техникасын үйренді. Джигоро Кано тіпті жапондықтар үшін тым кішкентай және нәзік болды.

Ол студенттік құрдастарынан бірнеше рет соққыға жығылды, бірақ ол қарсыласынан әлдеқайда әлсіз болса да, өзін қалай қорғауды білді. Д. Каноға үлкен ерік-жігер беріліп, оны қатал күшпен жеңіске жету жолдарын іздеуге мәжбүр етті. Д. Кано қарсыласын өз құралдарымен жеңудің жолдарын іздеді.

Арнайы әдебиеттерді талдау деректері дзюдодағы техникалық іс-әрекеттердің дәстүрлі классификациясын қолдану лақтырулардың толыққанды модельдік кешенін қалыптастыруды қамтамасыз ете алмайтындығын көрсетеді,

ал дзюдошылардың бәсекеге қабілетті іс-әрекетінің педагогикалық бақылауларының деректері бәсекеге қабілетті іс-әрекеттің толыққанды моделін қамтамасыз ету үшін қажетті бірқатар бағдарламалық күрделі үйлестіру лақтыруларының балуандардың арсеналдарында жоқ екенін көрсетеді. Бұл кезеңде Ресейлік дзюдо күресі командасы әлем біріншілігінде XV — ші орында. Бұл ретте дзюдо бойынша көпжылдық даярлау бағдарламалары қисынды түрде аяқталмай қалады (Дзюдо 1979; 2003), негізгі техника мен тактика құрамына нұқсан келтіретін жалпы дене жаттығуларының мазмұнымен шамадан тыс жүктелген, бұл өз кезегінде дзюдошыларды жоспарлы және логикалық аяқталған көпжылдық даярлауды қамтамасыз етпейді [1].

Сонымен қатар, Д.Кано (дзюдо, 1977; 1980) бойынша классификациялық негізді педагогикалық бақылауда қолдануға түсініксіз оралу ресейлік дзюдошыларды осы спорт түріндегі техникалық-тактикалық қызмет моделіне сәйкес келуден және сәйкесінше қалаған жоғары жетістіктерден алшақтатады. Алғашқы дайындық кезеңінде дзюдо күрес әдістерін зерттеудің құрамы мен әдістемесінің ерте мамандану жағдайында балалардың функционалдық мүмкіндіктеріне сәйкестігі туралы мәселе ішінара шешілді Н. А. Хуако (2007), бірақ әлі де бірқатар шешілмеген мәселелер қалды: Формальды лақтыру моделінің "орта құрылымын" бұрмалайтын қарсыластың қарама-қарсы қарсылығына арналған лақтыру техникасын түзету арқылы Бастауыш оқыту әдістемесіндегі қайшылықтарды жою (А.П. саудагерлер 1980) және сайып келгенде оларды спорттық арсеналдан шығаруға әкеледі [2].

Зерттеу нәтижелері дене шынықтыру мен спорттың теориясы мен әдістемесін қозғалыстарды жіктеудегі инновациялық биомеханикалық тәсілдер негізінде дзюдо күресінің күрделі үйлестіру лақтыруларын орындау техникасының моторлық бағдарларын түзету механизмін ашатын ережелермен толықтырады және оларды әлеуметтік маңызды бағалау үшін жауапкершілік сезімін алып тастау арқылы ерте мамандану жағдайында күрделі үйлестіру техникасын оқыту әдістемесін оңтайландырады. дзюдоның бірқатар күрделі-үйлестіру лақтыруларын орындауға арналған бірнеше техникалық түзетулер олардың жақсы игерілуін қамтамасыз етеді және осылайша техникалық-тактикалық әртүрліліктің негізгі құралы ретінде көп бағытты техникалық арсеналды қолданудың тұрақтылығын арттырады. Ерте мамандану жағдайында күрделі үйлестіру лақтыруларының синергетикалық құрылымдарын қамтитын Имитациялық жаттығуларды қолдану дзюдошының техникалық-тактикалық қызметінің оңтайлы моделін қалыптастыру үшін қажетті дзюдо лақтыруларының бүкіл кешенін игеру жылдамдығы мен сенімділігін арттыруға мүмкіндік береді [3].

Осылайша Кодокан мен Х. Тоцука мектебі арасында бәсекелестік пайда болды. Токиодағы Полиция да дзюдо күресіне, әсіресе осы күрестің өнеріне үйретілген мектептерге қызығушылық танытты.

1886 жылы Жапонияның Білім министрлігінің рұқсатымен мектеп оқушылары Д. Кано мен Х. Тоцука арасында турнир ұйымдастырылды. Ол шешуші болуы керек еді. Білім министрлігі осы оқыту жүйелерінің ішінен ең

жақсысын таңдап, оны заңдастырып, барлық мектептерде дзюдодан күрес сабақтарын енгізуді көздеді. Турнирдегі жеңіліс Кодокан мектебінің болуы үшін шешуші болуы мүмкін. Д. Кано мен Х. Тоцука турнирге қатысу үшін ең жақсы 15 оқушыны таңдады.

Кодокан бұл жекпе-жектен жеңімпаз ретінде шықты. Оның тәрбиеленушілері 13 жекпе-жекте жеңіске жетіп, екеуі тең түсті. Турнир Кодоканның ең жақсы дзюдо мектебі екенін біржола көрсетті.

1887 жылы Д. Кано дзюдо техникасы туралы соңғы жазбаларды жасады. Ол кезде ол 27 жаста еді, бірақ 62 жасында ғана жинақталған тәжірибені жинақтап, дзюдо туралы кітап жазуға мүмкіндік алды.

1889 жылы Д. Кано еуропалық білім беру жүйесімен танысу үшін Еуропаға гастрольдік сапармен барды және сонымен бірге дзюдоны насихаттады.

Сол кезеңде дзюдо күресі міндетті пән ретінде Жапонияда мектеп бағдарламаларына кірді. Шамамен 1890 жылы кейбір беделді адамдардың өтініші бойынша теңіз флотының 60 әскери атташесіне дзюдо техникасы көрсетілді. Көрермендер дзюдоны үлкен ынтамен қабылдады-олар Еуропадағы күрестің осы түрінің алғашқы насихатшылары болды.

Жапонияда Кодокан филиалдары жұмыс істей бастады. Әскери қызметшілерге арналған мектептер де құрылды. Осылайша, Д. Каноның идеялары кең тарала бастады.

1903 жылы Д. Каноның ең қабілетті оқушыларының бірі Америкаға жіберіліп, қысқа мерзімде үлкен танымалдылыққа ие болған мектеп ашты. АҚШ президенті Т. Рузвельттің өзі осы мектепке барды

Кокодане осы күнге дейін оның Д. Каноға жолдаған алғыс хаттары сақталған. 1909 жылға дейін Кокодан оны жасаушының қаражаты есебінен өмір сүрді. Бірақ бұл ұзаққа созылмады. Оқушылар көбейіп, шығындар табиғи түрде өсті. Сондықтан Д. Кано түсушілерден емтихан үшін кіру ақысы мен ақшаны алуға мәжбүр болды [4].

- "Айналдыру" түріндегі лақтыруды үйрету кезінде жекпе-жектің өзгермелі жағдайларында бейімделуді арттыратын аттас және әр түрлі өзара тіректің кинематикалық жағдайларына алгоритмдік байланыста лақтырудың бастапқы позициясына шығу әдістерінің барлық тізімін қолдану қажет.

- Қарсыластың О-учи-гари және Ко-учи-гари сияқты күрделі үйлестіру лақтыруларын үйрету кезінде мыналарды ескеру қажет:

- әр түрлі стендтер жағдайында олар көлбеу типті лақтырулар ретінде, ал аттас өзара стендтерде — артқа лақтыру түріндегі лақтырулар ретінде орындалады;

-бұл лақтыруларды әр түрлі баған жағдайында еңкейту арқылы жүргізген кезде, аяқты аяқтар арасында ыңғайлы енгізу үшін қарсыласқа бүйірден алдын-ала бұрылу мүмкін емес;

-осы лақтыруларды сол атаудағы позиция жағдайында артқа лақтыру арқылы жүргізген кезде, қарсыласқа бүйірден алдын-ала бұрылу ұсынылады, бірақ кейінгі кері қайтарусыз

-екі типті лақтыру кезінде аударылу әсері жауды өзінен итеру арқылы емес, оны төмен түсіру арқылы жүзеге асырылады (оның тірегін қағу кезінде).

Бастапқы дайындық кезеңінде (негізгі техникалық оқыту) иілу түріндегі лақтыруды үйрету кезінде лақтыруды жаудың қозғалу ерекшеліктеріне байланыстыру орынды емес, өйткені бұл құбылыстар тек дайындықтың оқу - жаттығу кезеңінде зерттелетін болады.

Балалармен жұмыс істеу кезінде қиын үйлестіру лақтыру техникасын олардың бірінші және екінші кезеңдерін имитациялайтын жетекші қозғалыстарды зерттеуден бастап, лақтырудың өзін біртұтас жүргізуге тапсырма қоюды қоспағанда, зерделеген жөн [5].

Дзюдо үшін дәстүрлі демонстрациялық техника мен оны спорттық жекпе-жекте жүзеге асырудың қатаң кинематикалық шарттары арасындағы жалпы қайшылықпен қатар, ресейлік дзюдошылардың дзюдо бойынша дәстүрлі бағдарламалардағы техниканың мазмұнына бағдарлануы спорттық нәтижелерді мәжбүрлеу кезінде техниканы (әсіресе лақтыруды) жанжалсыз зерттеудің ұзақтығын ескермей, мотористикаға және дағдыларды игерудің педагогикалық негіздеріне қайшы келеді және дзюдодан артта қалуды анықтайды. спорттық көрсеткіштердің өсуі.

дзюдошылардың техникалық-тактикалық қызметі лақтырудың жеке техникалық арсеналдарының тарлығын, олардың модельдік техникалық-тактикалық бағыттарға біркелкі бөлінбеуін және көлденең жазықтыққа проекцияда бірдей және әртүрлі өзара тірек жағдайында тең дәрежеде күресуге қабілетсіздігін көрсетеді.

Дәстүрлі бағдарламалардан көшірілетін дзюдо бойынша зерттелетін техникалық материалдың дәйектілігі көп жылдық дайындықтың ерте кезеңінде осындай жағдайды қалыптастырады, бұл дзюдошылардың бәсекеге қабілетті техникалық-тактикалық қызметінің нәтижелеріне және оқушылар контингентін сақтауға кері әсерін тигізеді.

Көлденең жазықтыққа проекцияда әртүрлі өзара тіректер жағдайында зерттеу үшін лақтырулардың көп бағытты техникалық арсеналын циклдік бөле отырып дзюдошыларды бастапқы даярлау кезеңінің бағдарламасын құрудың орындылығы эксперименттік топтарға қатысушылардың бәсекелестік техникалық-тактикалық қызмет көрсеткіштері бойынша бақылау тобына қатысушылардан статистикалық сенімді артықшылығымен расталды

Ерте мамандану жағдайында, екі тіректі позициядан тіректен тік алшақтықпен лақтыру кезінде бір тіректі позициядан бірдей лақтыру кезінде алынған нәтижелермен салыстырғанда жүрек соғу жиілігінің төмендігі анықталды, бұл біріншісінің физикалық қиындықтарының аздығын көрсетеді, ал тензо-динамометриялық зерттеулердің деректері соңғысының үлкен үйлестіру күрделілігін көрсетеді

Осыған байланысты ерте мамандану жағдайында алдымен қос тірек позициясынан лақтыруды зерттеуді таратқан жөн 5 тіректен тік алшақтықпен лақтыру кезінде көлденең қосымшамен бірдей лақтыру кезінде алынған нәтижелермен салыстырғанда жүрек соғу жиілігінің жоғарылауы анықталды-

күш салу арқылы, бұл соңғысының физикалық қиындықтарының аздығын және көлденең тепе-теңдіктен шығару арқылы лақтыруды бірінші кезекте зерттеудің орындылығын көрсетеді

Алыс және жақын қашықтықтағы ұстағыштарды қолдана отырып, жоғары лақтыру кезінде алыс қашықтықтағы ұстағыштарды қолданған кезде жүрек соғу жиілігі жоғары екендігі анықталды, бұл жақын қашықтықтағы ұстамалар кезінде жауды көтеру лақтыруларын қолданудың орындылығын көрсетеді.

Өз құлауынсыз және құлаусыз лақтыру кезінде (жауды өзімен бірге алып жүру) өз құлауынсыз лақтыру кезінде үлкен жүрек соғу жиілігі алынады, бұл дзюдо жарыстарының қолданыстағы ережелері жағдайында оларды өткізудің мағынасын жоғалтады.

Лақтыруды бірінші кезекте зерттеудің орындылығы - екі тіректен, - жақын қашықтықтағы ұстағыштарды қолдану, - ерте мамандану жағдайында тепе-теңдіктен көлденең шығаруды пайдалана отырып, 2-ші эксперименттік топ қатысушыларының бақылау және 1-ші эксперименттік топ қатысушыларына қарағанда техникалық-тактикалық қызметінің статистикалық сенімді артықшылығы және оқушылар контингентін айтарлықтай сақтауы расталады.

Ерте мамандану жағдайында дзюдо лақтырудың базалық техникасын оқытуды оңтайландыру үшін бастапқы дайындық кезеңінде бағдарламаны құру кезінде биомеханикалық белгілер бойынша спорттық күресте техникалық әрекеттерді Бірыңғай жіктеу жүйесін қолданған жөн бұл жағдайда оны бәсекелестік жағдайда іске асырудың сенімділігін қамтамасыз ететін техникалық арсеналды қалыптастыру үшін келесі қажетті жағдайларды жүзеге асыруға болады 1 лақтырудың көп бағытты арсеналын игеруді қамтамасыз ету мақсатында концентрлі шеңберлер қағидаты бойынша төрт диагональды техникалық-тактикалық бағытта лақтырудың төрт түрін зерделеуді ұйымдастыру қажет 2 көлденең жазықтыққа проекцияда бірдей және әртүрлі өзара тіректер жағдайында көп бағытты техникалық арсеналды іске асыру қабілетін қамтамасыз ету мақсатында әрбір концентрлік шеңберде жоғарыда аталған өзара орналасулар жағдайында бірдей типтегі лақтыру техникасы болуға тиіс.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учеб. пособие для студентов ССУЗов.-М.:Владос-пресс, 2013.-248с.

2. Найминова Э.Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов н/Д: Феникс, 2014-256с.

3. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для ВУЗов-М.: Астра-семь, 2017.-479с.

4. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов ВУЗов. Ю.Д. Железняков, под редакцией Ю.М, Портнова. -М.: изд. Центр Академия. 2014 -520с.

5. Психофизиология ребенка, Учебник для ВУЗов-М.: изд. ЦентрВладос, 2014-144с.

ОӘЖ 37.856

ДЗЮДО ТЕХНИКАСЫ МЕН ТАКТИКАСЫН ОҚЫТУДЫҢ МАЗМҰНЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

Бақтиярқызы Н., Акмулдаев Б.А., Айтбаев Б.Ә., Карипжан Е.Г.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Эта статья посвящена содержание и методика обучения технике и тактике Дзюдо

Summary:This article is devoted to the content and methodology of teaching Judo techniques and tactics

Осы мақаланың мазмұны дзюдошыларды көпжылдық техникалық-тактикалық даярлауды ұйымдастыру үшін жан-жақты оқу материалын ұсыну мақсатын көздемеуі тиіс, өйткені бұл үшін БЖСМ-ге арналған бағдарламалар бар.

Алайда, қазіргі заманғы бағдарламаларда негізгі техника бойынша толық оқу материалы қарастырылған. Бұл жұмыс алынған ақпаратты неғұрлым сапалы игеруге мүмкіндік береді және көп жылдық дайындық кезеңдерінде оқу материалының мазмұны мен дәйектілігінің өз нұсқасын қалыптастыруды қамтамасыз етеді.

Егер біз оқытуды кез-келген қозғалыс техникасын игеру тұрғысынан ғана емес, сонымен қатар дененің барлық жүйелерін осы қозғалыстарды энергиямен қамтамасыз етуге үйрету тұрғысынан қарастыратын болсақ, онда тірі ағзаның дамуындағы және жалпы дене тәрбиесіндегі физиологиялық әсердің негізгі негіздеріне жүгіну керек.

Дене жаттығуларын орындау дененің әртүрлі жүйелері мен функцияларының белсенділігін белсендіреді және осылайша адам ағзасында өзінің "ізін" (әсерін) қалдырады. Әрекеттерді бірнеше рет қайталау процесінде бейімделу теориясына сәйкес" іздік " моторлық әсерлер жинақталады және дененің морфологиялық, функционалдық дамуы мен жеке тұлғаның әлеуметтік-психологиялық даму процесіне ықпал етеді. Дж. Б. Ламарк жаттығулар Заңын былай тұжырымдады: жұмыс органды оны қолдану мөлшеріне қарай салады. Алайда, қозғалыстың ағзаға әсері оның дене және рухани қабілеттерінің дамуымен шектелмейді [1].

Қозғалыс адамның денесі мен жеке басына әсер ететін дәрежеде дененің өзі жаттығулар арқылы өз қимылдарын жасайды. Жаттығу Заңының осы екінші жағын – "ұйым функцияны орындаған кезде анықтайды және құрастырады" - алғаш рет Д. Дидро тұжырымдады. Ғылыми тұрғыдан 1947 жылы оны н. а. Бернштейн негіздеді, ол өмір сүру жағдайларының өзгеруіне байланысты пайда болған нейрофизиологиялық ұйымның әрбір жаңа деңгейімен бұрын болмаған қозғалыс әрекеттерін жүзеге асыру мүмкіндігі бар екенін көрсетті.

Сонымен қатар, дене өзінің қозғалысын тек Дж.Б. Ламарк айтқандай, жаттығудың әсерін қарапайым қайталау және жинақтау тәртібімен ғана емес,

сонымен бірге пайда болған мотор мәселелерін шешудің ең ұтымды әдістерін өзгерту және таңдау арқылы жасайды.

Дене жаттығуларын қолдану нәтижесінде адам ағзасында және психикасында пайда болатын әсерлердің әртүрлі түрлері бар:

1) шешілетін міндеттерге байланысты білім беру, сауықтыру, тәрбие, функционалдық-дамытушылық, рекреациялық, оңалту әсерлері ажыратылады;

2) қолданылатын жаттығулардың сипатына байланысты ол ерекше және спецификалық емес (жалпы) болуы мүмкін;

3) қандай да бір қабілетті (функцияны) дамытуға және жетілдіруге басым бағытталуына байланысты: күш, жылдамдық, жылдамдық-күш, аэробты, анаэробты және әсерлердің басқа да түрлері болады;

4) қол жеткізілген нәтижелерге байланысты әсер оң, теріс немесе бейтарап болуы мүмкін;

5) ағзадағы бейімделу (бейімделу) өзгерістері жүзеге асырылатын уақытқа байланысты әсер бір сабақта бір немесе бірқатар жаттығуларды орындағаннан кейін пайда болатын шұғыл болып бөлінуі мүмкін; бірнеше сабақтан кейін пайда болатын, кезеңнің қандай да бір ұзақ кезеңінен кейін пайда болатын кумулятивті (жиынтық) сабақтар.

Сонымен қатар, дене жаттығулары оқыту мен тәрбиелеу әдісі ретінде қарастырылады.

Әдіс ретінде физикалық жаттығулардың маңызды белгісі-оларды қолданудың қайталануы, бұл мұғалімге қатысушыларға қажетті әсер етуге мүмкіндік береді [2].

Кез-келген спорт түріндегі оқу-жаттығу процесін ұйымдастырған кезде мотористикалық қалыптастырудың физиологиялық механизмін жалпылау қажет. Бұл рецепторлардың жүйке ұштарынан ми қыртысының ассоциативті өрістеріне дейінгі сигналдан басталатын тұйық процесс. Алынған ақпаратты талдағаннан кейін ми қыртысында "қажетті болашақ моделі" қалыптасады (Н. А.Бернштейн, 1991) және атқарушы нейрондарға жіберіледі. Сол схема бойынша қалыптасқан және іске асырылған әрекет "сенсорлық түзету механизмінде"қайта қабылданады және түзетіледі.

Егер бағдарламаланған спорт түрлерінде түзету іс-әрекетті зерттеудің басында және одан кейін шаршаған бұлшықеттердің күш-жігерін өтеу үшін қажет болса, онда спорттық күресте әрбір келесі бір типті қозғалыс қарсыластың өзара позалары мен ашуланшақ қозғалыстарының өзгеруіне байланысты біршама өзгеретін жағдайда жүзеге асырылады.

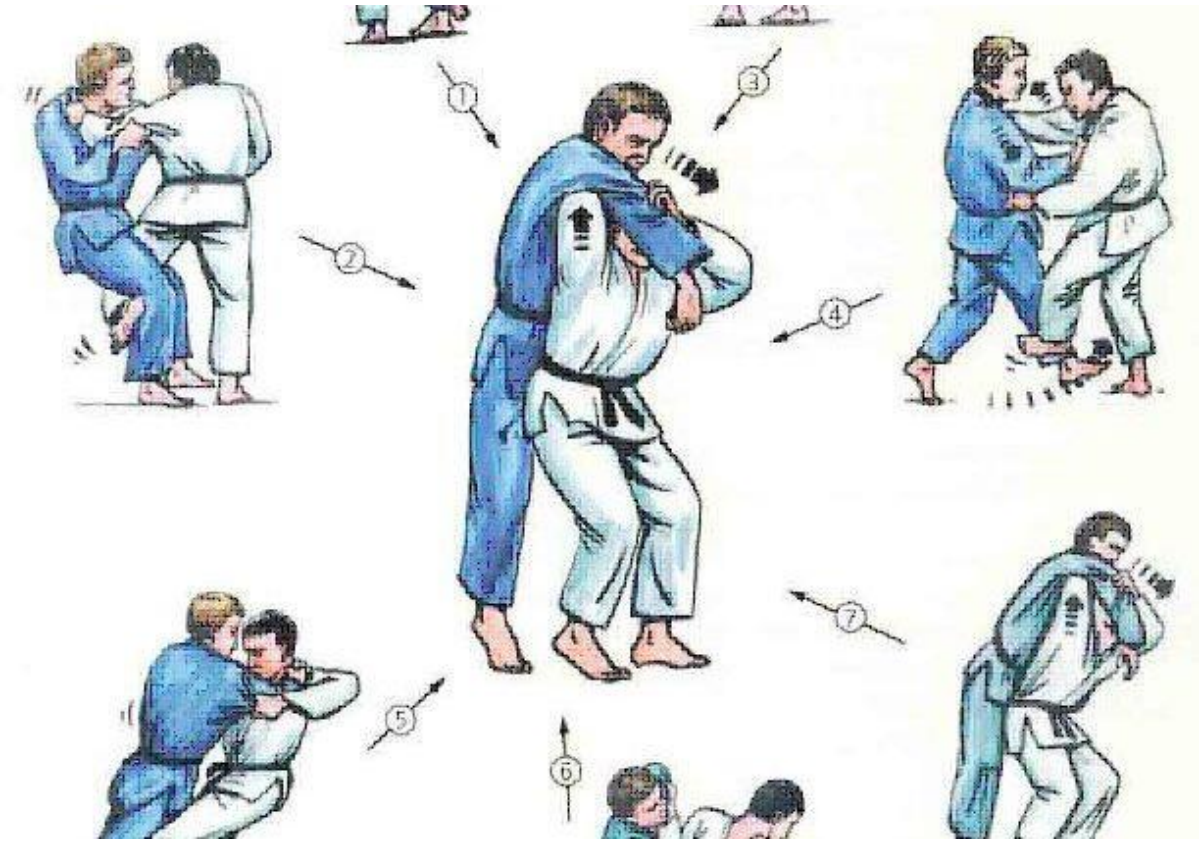
Әрбір оқытушы-жаттықтырушы, әсіресе біздің елімізде, жоғары білікті спортшыны тәрбиелеуге ұмтылады.

Алайда, чемпион жалғыз, ал функционалдық қасиеттері мен әлеуметтік мәртебесін дамытып, сақтауы керек адамдар миллиондаған екенін ескеру қажет.

Сондықтан, әрбір жаттықтырушы өзіне көптеген адамдармен айналысатын адамдарды құрметтеу бір чемпионның тәрбиешісі болудан әлдеқайда маңызды болуы мүмкін деген ойды оятуы керек.

Жоғары спорттық шеберлікті және дене шынықтыру-спорттық ұзақ өмір сүруді қалыптастыру техника мен тактиканы дұрыс зерттеуге негізделген. Тактикалық шеберлік көбінесе күрес техникасын меңгеру деңгейіне, техникалық әрекеттерді орындау дағдыларын игерудің дұрыстығы мен беріктігіне байланысты.

Сондықтан дзюдоның дене шынықтыру және спорт жүйелерінің бірі ретінде жұмыс істеуінің негізі осы техниканы қолданудың техникалық дайындығы мен тактикасы болып табылады.



Сурет 1. Дзюдо тактикасы мен техникасы

Спортшы қаншалықты көп техникаға ие болса, соғұрлым ол жекпе-жек барысында туындайтын жағдайларға бейімделеді. Адам таңдалған ситуациялық спорт түрімен неғұрлым ұзақ айналысса, соғұрлым ол тәжірибелі және оның әрекеттері сенімді болады.

Оқу сабақтарында оқыту процесін оқытушы ұйымдастырады және жүзеге асырады [3].

Өз оқушыларына дене шынықтыру-спорттық іс – әрекеттің таңдалған түрімен айналысуға мүмкіндік беру үшін оқытушы-жаттықтырушы неғұрлым сауатты болуы керек.

Ресми оқу бағдарламалары беретін негізгі көзқарастардан басқа, спорттық күрес мұғалімдері оқу процесінде өздерінің білімдері мен тәжірибелерін пайдаланады. Оқу материалының үлкен көлемі мен алуан түрлілігі күрес жаттықтырушысына шығармашылыққа шексіз мүмкіндіктер береді. Күрес

жөніндегі жаттықтырушы оқу-жаттығу және тәрбие жұмысын отбасымен, мектеппен және қоғамдық ұйымдармен байланыста жүзеге асырады [4,5].

Жаттықтырушы ұжымда сенім, өзара көмек ортасын құруға тырысады. Ол бүкіл ұжымның мүддесі үшін қатысушылардың қарым-қатынасын реттейтін активтің қабілеттілігін құруға қамқорлық жасайды.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Фарбей, В.В. Построение многолетней подготовки спортсменов высокой квалификации в зимних многоборьях (биатлон, лыжное двоеборье, полиатлон) / В.В. Фарбей // Теория и практика физической культуры. - 2017. - № 3. - С. 50-53.

2. Головачев, А.И. Влияние предельных мышечных нагрузок на формирование основных компонентов специальной выносливости в гребле на байдарках и каноэ / А.И. Головачев, С.В. Широкова // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 2. – С. 17-21.

3. Колыхматов, В.И. Отличительные особенности лыжного спринта от традиционных соревнований по лыжным гонкам / В.И. Колыхматов, Н.А. Щелканов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7 (113). – С. 91-95.

4. Солодков, А.С. Физическая работоспособность спортсменов и общие принципы её коррекции (часть 2) / А.С. Солодков. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 4 (110). – С. 151-158.

5. Чурикова, Л.Н. Методика развития специальной выносливости юных лыжниц-гонщиц на этапе спортивного совершенствования : автореф. дис ... канд. пед наук / Чурикова Л.Н.; Московская гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2014. – 27 с.

ОӘЖ 37.02

КӨПЖЫЛДЫҚ СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҚ ЖҮЙЕСІНІҢ ҚҰРЫЛЫМЫ

Бектұрғанов Д.С., Есекеев Б.Р., Бәйдіш Қ.Б., Бухаров Ш.Т.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Эта статья посвящена структура системы многолетней спортивной подготовки

Summary:This article is devoted to the structure of the system of long-term sports training

Көпжылдық спорттық дайындық жүйесін ұйымдастырудың құрылымы спорттық дайындық жүйесінің келесі компоненттерін ескере отырып қалыптасады:

- баскетболдан спорттық даярлық кезеңдері мен кезеңдері бойынша спорттық даярлықты құрудың ұйымдастыру-басқару процесі;

- баскетбол сабақтарына спорттық бейімділікте көрсетілген жас спортшылардың бейімділігін анықтауға және осы қызмет түріндегі жеке мүмкіндіктерді анықтауға бағытталған процесс болып табылатын іріктеу және спорттық бағдарлау жүйесі;

- жаттығу процесі спорттық дайындықтың негізі болып табылады, барлық қозғалыс қызметінің сипаты мен мазмұнын, сондай-ақ қаржылық, материалдық-техникалық, ақпараттық, медициналық қамтамасыз ету мен қалпына келтіру шараларын анықтайды. Жаттығу барысында спортшы өзінің

физикалық, техникалық, тактикалық және психикалық дайындығын жетілдіреді, ал олардың жоғары деңгейіне жетудің сәтті алғышарттары-адамды тәрбиелеу және оның интеллектуалды қабілеттерінің деңгейі;

- спорттық іс-шараларды ұйымдастыруды және өткізуді ескеретін жарыс процесі [1,2].

спорттық іс-шаралар мен спорттық іс-шаралардың бірыңғай күнтізбелік жоспары негізінде ұйым қалыптастыратын дене шынықтыру іс-шаралары мен спорттық іс-шаралардың Күнтізбелік жоспарына сәйкес спортшылардың қатысуы.

Медициналық-биологиялық сүйемелдеу процесі деп медициналық қамтамасыз ету, қалпына келтіру және оңалту іс-шаралары түсініледі;

- спорттық дайындықты материалдық-техникалық қамтамасыз етуді ұйымдастыру және жоспарлау, біліктілік кадрларымен қамтамасыз ету деп түсінілетін ресурстық қамтамасыз ету процесі.

Баскетболдағы көпжылдық дайындықтың құрылысында келесі компоненттер бар:

- спортшыны көптеген жылдарға даярлау кезеңдері;
- әр кезеңдегі спортшының жасы;
- дайындықтың негізгі міндеттері;
- жаттығудың негізгі құралдары мен әдістері;
- шекті жаттығу және бәсекелестік жүктемелер.

Осыны ескере отырып, баскетболдан көп жылдық дайындық жүйесінің құрылымы материалды екі кезеңде жоспарлауды және зерттеуді қамтамасыз етеді.

Спорттық даярлықтан өтетін адамдардың жалпы, арнайы дене шынықтыру, техникалық-тактикалық даярлығын бағалауға арналған бақылау жаттығуларының кешендері, тестілеуді, әдістерді ұйымдастыру және медициналық-биологиялық тексеруді ұйымдастыру бойынша әдістемелік нұсқаулар.

Баскетболшылардың жалпы, арнайы дене дайындығы деңгейін тестілеу бойынша бақылау жаттығуларының кешені.

Бастапқы дайындық кезеңі

1. Жүгіру 20 м. стадион жолында немесе спорт залында тікенсіз спорттық аяқ киіммен орындалады. Әр жарысқа кемінде екі спортшы қатысады, нәтижелер секундтың оннан бір бөлігіне дейін тіркеледі. Тек бір әрекетке рұқсат етіледі.

2. Жылдам дриблинг. Ойыншы алдыңғы сызықтың артында. Төрешінің сигналына сәйкес, дриблер сол қолымен бірінші қақпа бағытында (екі жақын тұрған тірек) дриблингті бастайды, допты оң қолына ауыстырады, Қақпаның ішінен өтеді және т.с. С. қақпадан өткен сайын ойыншы допты аударып, жетекші қолын өзгертуі керек. Соңғы, бесінші қақпаны жеңгеннен кейін ойыншы оң қолмен жүргізуді және екі қадаммен (оң қолмен) қозғалыста лақтыруды орындайды. Лақтырғаннан кейін ойыншы допты сақинадан алып, кері бағытта қозғала бастайды, тек оң қолымен жетелейді, ал соңында соңғы

қақпадан өтіп, сол қолымен дриблингті және сол қолымен 2 қадаммен қозғалыста лақтыруды орындайды [3,4].

3. Орнынан ұзындыққа секіру. Бастапқы орнынан тұрып, аяқпен бөлек, аяқ шұлықтары бастапқы сызықпен бір сызықта ең үлкен қашықтыққа Алға секіру орындалады.

4. Қолды сермеп орнынан жоғары секіру. Жылдамдық-күш қасиеттерін анықтау үшін қолданылады. Ойыншы қалқанның астында орналасады және екі аяғымен итеріп, баскетбол қалқанына бекітілген сантиметрлік бөлімдері бар таспада қолыңызбен мүмкіндігінше жоғары нүктеге жетуге тырысады. Үш әрекеттің ең жақсы нәтижесі есепке алынады. Секіру көрсеткіші секіру биіктігі мен қолмен жеткізу биіктігі арасындағы айырмашылықпен есептеледі, еденге шұлықпен.

Жаттығу кезеңі (спорттық мамандандыру кезеңі)

1. Жүгіру 20 м. стадион жолында немесе спорт залында тікенсіз спорттық аяқ киіммен орындалады. Әр жарысқа кемінде екі спортшы қатысады, нәтижелер секундтың оннан бір бөлігіне дейін тіркеледі. Тек бір әрекетке рұқсат етіледі.

2. Жылдам дриблинг. Ойыншы алдыңғы сызықтың артында. Төрешінің сигналына сәйкес, дриблер сол қолымен бірінші қақпа бағытында (екі жақын тұрған тірек) дриблингті бастайды, допты оң қолына ауыстырады, Қақпаның ішінен өтеді және т.с.с. қақпадан өткен сайын ойыншы допты аударып, жетекші қолын өзгертуі керек. Соңғы, бесінші қақпаны жеңгеннен кейін ойыншы оң қолмен жүргізуді және екі қадаммен (оң қолмен) қозғалыста лақтыруды орындайды. Лақтырғаннан кейін ойыншы допты сақинадан алып, кері бағытта қозғала бастайды, тек оң қолымен жетелейді, ал соңында соңғы қақпадан өтіп, сол қолымен дриблингті және сол қолымен 2 қадаммен қозғалыста лақтыруды орындайды.

3. Орнынан ұзындыққа секіру. Бастапқы орнынан тұрып, аяқпен бөлек, аяқ шұлықтары бастапқы сызықпен бір сызықта ең үлкен қашықтыққа Алға секіру орындалады.

4. Қолды сермеп орнынан жоғары секіру. Жылдамдық-күш қасиеттерін анықтау үшін қолданылады. Ойыншы қалқанның астында орналасады және екі аяғымен итеріп, баскетбол қалқанына бекітілген сантиметрлік бөлімдері бар таспада қолыңызбен мүмкіндігінше жоғары нүктеге жетуге тырысады. Үш әрекеттің ең жақсы нәтижесі есепке алынады. Секіру көрсеткіші секіру биіктігі мен қолмен жеткізу биіктігі арасындағы айырмашылықпен есептеледі, еденге шұлықпен.

5. Шаттлмен жүгіру 40 С-тан 28 м-ге дейін.орбиталық сигнал бойынша жоғары старт позициясынан 40 С ішінде алдыңғы сызықтан алдыңғы сызыққа дейін серпіліс жасалады. уақыт аяқталғаннан кейін өткен қашықтықтардың саны жазылады.

6. Жүгіру 600 м. жеңіл атлетикадан жоғары старттан жарыс ережелері бойынша өткізіледі. Ол стадионның жүгіру жолында орындалады. Әр спортшыға бір әрекет беріледі.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Головачев, А.И. Влияние предельных мышечных нагрузок на формирование основных компонентов специальной выносливости в гребле на байдарках и каноэ / А.И. Головачев, С.В. Широкова // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 2. – С. 17-21.

2. Колыхматов, В.И. Отличительные особенности лыжного спринта от традиционных соревнований по лыжным гонкам / В.И. Колыхматов, Н.А. Щелканов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7 (113). – С. 91-95.

3. Солодков, А.С. Физическая работоспособность спортсменов и общие принципы её коррекции (часть 2) / А.С. Солодков. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 4 (110). – С. 151-158.

4. Чурикова, Л.Н. Методика развития специальной выносливости юных лыжниц-гонщиц на этапе спортивного совершенствования : автореф. дис ... канд. пед наук / Чурикова Л.Н.; Московская гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2014. – 27 с.

ОӘЖ 372.016.796

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАНЫҢ СПОРТТАҒЫ РОЛІ

Бердалы Р.Н., Қошбақов Қ.Ш., Салқынбек Н.Т., Куанышбек Б.С.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье рассматриваются роль легкой атлетики в системе физического воспитания

Summary:This article discusses the role of athletics in the system of physical education

Жеңіл атлетика-ең көп таралған спорт түрі. Оған әр түрлі қашықтыққа жүгіру және серуендеу, ұзындық пен биіктікке секіру, спорттық снарядтар лақтыру және жеңіл атлетикалық көпсайыс кіреді. Жеңіл атлетика жарыстары ашық және жабық алаңдарда (аренада) өткізілетін жеке, командалық және эстафеталық жарыстарға бөлінеді. Халықаралық әуесқой жеңіл атлетика федерациясы (IAAF) 1912 жылы құрылды. Қазір онда 200-ге жуық ұлттық бірлестіктер біріктірілген. Олимпиада ойындары 1896 жылдан бері өткізіліп келеді (1-ші Олимпиада ойыны), әлем чемпионаты 1983 жылдан бері өткізіліп келеді. Жеңіл атлетика ойындары ежелгі заманнан бері белгілі. Ол ежелгі Олимпиада ойындарының бағдарламасына енгізілген. Жеңіл атлетика негізінен бес түрлі физикалық белсенділіктен тұрады, олар: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру және көпсайыс [1].

Жаяу жүру-адамның табиғи қозғалысының бір түрі. Жүру кезінде адам ашылады, өмірді құру мүмкіндіктерін кеңейтеді. Жүру кезінде адамның барлық бұлшықеттері, сүйектері, мүшелері бейімделеді, олардың еңбекке қабілеттілігі артады, тыныс алу, қан айналымы, метаболизм жүйелерінің жұмысы жақсарады. Спорттық серуендеу жай жүруден ерекшеленеді, өйткені ол қадамдардың жиілігіне және аяқтың жұмысына басқа талаптар қояды. Мысалы, спорттық серуендеу кезінде спортшы қадам жиілігін минутына 190-200 реттен артық қайталай алады.

Спорттық серуендеу жарыстары кезінде арнайы төрешілер

тағайындалады, олар спортшының қадамы кезінде екі аяғының жерден бірдей көтерілмеуін қамтамасыз етеді. Спорттық серуендеу кезінде, аяқтың табаны жерден біркелкі көтерілгенде, дененің көтергіштігі қалыптасады, адамның жүгіру түріне ауысады деп саналады. Мұндай жағдай туындаған жағдайда спортшыны жарыстан шығару туралы шешім қабылданады.

Жүгіру жеңіл атлетиканың негізгі түрі болып саналады. Жүгіру түрлері мен қашықтығы әртүрлі. Жүгіру позициясы секіру, лақтыру сияқты қозғалыс түрлерінде де кездеседі.

Жүгіруде дене ерекшеленеді, өйткені адамның қадамы кезінде дене ұшу, қалықтау күйіне өтеді. Жүгіру адам ағзасының жұмысына үлкен талаптар қояды. Баяу жүгіру түрлері көбінесе адамдардың денсаулығын жақсарту мақсатында қолданылады.

Қысқа қашықтыққа жүгіру (спринт) жылдамдық пен күшті қажет етеді, орта қашықтыққа жүгіру жылдамдық пен төзімділікті қажет етеді, ал кедергілерден жүгіруептілік пен икемділікті, жылдамдықты қажет етеді. Жеңіл атлетикада жүгірудің төрт түрі бар, олар тегіс жерде жүгіру, кедергілерден жүгіру, эстафеталар және табиғи ортада жүгіру. Тегіс жерде жүгіру негізінен стадионның арнайы дайындалған жолдарында жүзеге асырылады және жүгіру қашықтығына байланысты қысқа, орта және ұзақ қашықтыққа бөлінеді.

Барлық спорттық жүгіру сағат тіліне қарсы бағытта орындалады [2]. 30 метрден 400 метрге дейінгі қысқа қашықтық, 500-ден 2000 метрге дейінгі орташа қашықтық, 3000 метрден 10000 метрге дейінгі қашықтық, 20 км қашықтық тым алыс жүгіру үшін. 30 км. 42 км аралық және марафондық жүгіру 195 метрге жүгіруді білдіреді. Тосқауылмен жүгіру екі түрге бөлінеді: бір тосқауылмен өту және арқадағы кедергілермен жүгіру. Кедергілермен жүгіру стадиондардың жүгіру жолдарында 5-тен 10 кедергіге дейінгі арақашықтықтары тең жолдарда 60-тан 400 м-ге дейінгі қысқа қашықтыққа жүргізіледі.

Кедергілермен жүгіру 3000 метр қашықтықта су толтырылған шұңқыры бар кедергілермен жүгіру жолдарында жүзеге асырылады.

Эстафеталар командалық жарыс болып саналады. Спортшылар жүгіру қашықтығы бойынша бірдей қашықтықта орналастырылады. Әр спортшы өз қашықтығын жүгіріп өтіп, қолындағы таяқшаны келесі спортшыға беруі керек. Эстафетаның қашықтығы қысқа, орташа және аралас болуы мүмкін. Эстафета түрлеріне байланысты бұл стадионның жүгіру жолымен жүгіру, көше арқылы жүгіру, қала көшелерімен жүгіру және т. б. болуы мүмкін.

Табиғи ортада жүгіру (Koss) маусымның кез келген уақытында әртүрлі қашықтықта өтеді.

Қазіргі уақытта сағаттық, көп сағаттық және т. б. жүгіру түрлері кеңінен қолданылады.

Жеңіл атлетикада секіру түрлері ұзындық пен биіктікке секіру болып бөлінеді. Олар орнында тұрып, жүгіру және секіру арқылы орындалуы мүмкін. Тұрақты секіру арнайы жарыс бағдарламасына кірмейді, олар көбінесе

жаттығулар мен тестілеу түрінде кеңінен қолданылады.

Биіктіктен және полюстен секіру көлденеңінен жоғары орнатылған кедергіні жеңуге арналған болса, ұзындыққа секіру үш секіру түрінде көлденең бағытта ұзындыққа секіруге негізделген. Секірудің барлық түрлері спортшыдан күш, жылдамдық, ептілік, икемділік, өзін-өзі бақылау, бағдарлауды дамытуды талап етеді.

Лақтыру түрлеріне байланысты бас соққысы найза, граната, доп лақтыруды қамтиды, ай лақтыру балғамен, табақпен, ал итеру өзекті қамтиды.

Лақтыру адамнан жылдамдықпен күш талап етеді, басты мақсат - қолындағы затты одан әрі лақтыру. Лақтыру кезінде адамға қысқа уақыт ішінде қолдарында, аяқтарында, денесінде өте көп күш қолдану арқылы жылдамдықты үйлестіру, снарядтарды үйлестіру үшін үйлестірілген жұмыс қажет.

Көпсайыс жүгіру, секіру, лақтыру және т.б. комбинациясын қамтиды. оларда жарыс түрлерінің саны көрсетілген: триатлон, бессайыс және т. б. жарыс нәтижелері әр тест үшін алынған ұпайлардың сомасы бойынша анықталады.

Жеңіл атлетикадағы жаттығу негіздері

Жеңіл атлетикада қолданылатын жаттығулар түрлері мен өлшемдері бойынша ерекшеленеді. Сондықтан жеңіл атлетиканың әр түрінің өзіндік ерекшеліктері, сондай-ақ ортақ белгілері бар.

Жеңіл атлетиканың барлық түрлеріне ортақ негізгі принциптер бар, оларды жаттығу кезінде қолдану міндетті болып саналады.

Негізгі принциптерге:

* жалпы және арнайы дайындықтың бір-бірімен байланысы;
* жаттығу жұмыстарынан жүйелі түрде өту;
* кішіден үлкенге дейін;
* қарапайымнан күрделіге сәйкестік.

Кешенді дайындық спорт түрінің ерекшелігін ескере отырып жүргізіледі. Жоғары жетістіктер спорты міндетті түрде мамандандыруды қажет етеді. Сондықтан спорттық дайындық жалпы және арнайы дайындық түрлері бойынша жүзеге асырылады.

Жалпы дайындық адамның физикалық қасиеттерін жақсартуға бағытталған болса да, ол спорттағы болашақ Мамандануды негізін қалады. Онда физикалық мүмкіндіктерді арттырумен қатар, психологиялық дайындық жоғарылайды, таңдалған кәсіпте әртүрлі әдістерді игеруге көмектеседі. Арнайы дайындық спортшы таңдаған мамандықта қажетті техникалық дағдылар мен әдістерді игеруге бағытталған. Мамандандырылған спорт түрімен айналысу үшін қажетті барлық физикалық мүмкіндіктерді арттыру бойынша жұмыс жүргізілуде. Жалпы және арнайы дайындық оқытудың барлық кезеңдерінде өтеді, тек олардың өзара мазмұны, түрлері, жүктеме көлемі ауысады [3].

Үздіксіз жаттығу тұрақты жаттығу жүктемесін ауыстыру арқылы анықталмайды. Бұл жаттығу жүктемелері, дененің қалыпқа келу қабілеті

арасындағы демалу үзілістерімен анықталады. Спортшының денесі бастапқы позицияны неғұрлым көп қабылдаса, оның денесінің қалыптасу мүмкіндігі соғұрлым жоғары болады. Әрбір жаттығу арасындағы үзілістің ұзақтығы адам ағзасында болған физиологиялық және биохимиялық өзгерістер нәтижесінде жүктеме берілген уақыт өткеннен кейін адамға берілетін физикалық белсенділіктің әсерін ескере отырып анықталады. Адам ағзасына берілген жүктеменің дірілдеген ізінің арқасында болашақта жаттығуларда орындалатын жүктемелердің көлемі мен қарқындылығын реттеуге болады. Жаттығуды жүйелі түрде орындау спортшының шеберлігін арттыруға көмектеседі.

Дененің жетілуінің негізгі көрсеткіші-спортшының денесін ауыр жүктемелерді орындағаннан кейін бастапқы қалпына келтіру уақыты.

Көп мөлшерде орындалатын қарқынды физикалық жаттығулардан кейін дененің бастапқы күйіне оралуы тез жүреді. Адамның демалу жиілігі (J), жүрек соғу жиілігі (CPR), қан қысымы (PF) бірнеше минуттан кейін пайда болады.

Осы күйден кейін баяу қалыпқа келтіру фазасы басталады, оның келесі ерекшеліктері бар:

- жұмыстың төменгі кезеңінде дененің бастапқы қалыпқа толық оралуы жүреді. Бұл жағдайда бұл жүктеменің пайдасы өте төмен болып саналады, ол жалпы төзімділікті арттыруға көмектесетін қатаю деңгейін сақтауға көмектеседі

- жоғары деңгейдегі жұмысқа дайындық кезеңі (максималды қалыпқа келтіру) 48 сағат көлемінде өтеді. Осы кезеңдегі жүктемелер спортшының қатаю және жаңа, жоғары сатыға өту мүмкіндігін арттырады. Жаңа деңгейге көтерілу ұзақтығы спортшының шеберлігіне, жаттығу түріне байланысты 1-ден 5 күнге дейінгі аралықта сақталады.

Үлкен көлемдегі ауыр физикалық жаттығуларды дереу орындағаннан кейін, дене бірнеше минуттан кейін бастапқы қалыпқа тез орала бастайды, тыныс алу жиілігі, жүрек соғысы, қан қысымы қалпына келе бастайды, содан кейін бастапқы қалыпқа оралудың баяу кезеңі басталады.

Берілген жүктемеден кейін орташа позицияда тек бір фаза пайда болады, бұл жылдам қалыпқа келтіру фазасы.Қалыпқа келтірудің әр кезеңінде жүргізілетін жаттығу жұмыстары әр түрлі нәтиже береді. Сондықтан негізгі жаттығу жаттығуларын максималды қалып кезеңінде жүргізу тиімді.Тәжірибе көрсеткендей, кейбір жағдайларда спортшыны дайындықтың жаңа деңгейіне көтеру үшін бірнеше жаттығулар тыныштықты толық қалыпқа келтіру жағдайында орындалады, нәтижесінде тыныштықты қалыпқа келтірудің ең жоғары күйі пайда болады.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. С.Тайжанов., С.Қасымбекова. «Дене тәрбиесі» Алматы - 2004.
2. Республикалық ғылыми - әдістемелік журнал «Дене шынықтыру»
А.С. Дубровский « Физическая культура» Москва – 2004

ОӘЖ 372.016.796

ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ МӘНІ

Бидайбек Н.Т., Қалдыбек С.М., Алибек Н.Ж., Асилбек Н.Н.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье - мы будем говорить о формировании у детей двигательных навыков в детских национальных спортивно-двигательных играх

Summary:In this article, we will talk about the formation of motor skills in children in children's national sports and motor games

Ойын баланың өмірінде маңызды орын алады. Бірақ әртүрлі ойындардың ішінде ашық ойындарды ерекше атап өтуге болады, өйткені оларда ойынның барлық қатысушылары өте белсенді қозғалыс әрекеттеріне қатысады. Бұл әрекеттер ойынның ережелері мен барысына байланысты және ересектердің немесе олардың балаларының алдына қойылған белгілі бір шартты мақсатқа жетуге бағытталған. Жастар арасында ашық ойындар ауылда да, қалада да кең таралған. Оларсыз бірде-бір ұлттық мереке аяқталған жоқ.

Халық арасында кең таралған жылдам қозғалыс ойындары ерікті түрде пайда болды, олардың ұзақтығы шектелмеді; ойынның қарапайым ережелері, қозғалыс талаптары ойын қатысушыларының жалпы келісімімен қалыптасты, ойыншылар әрқашан қай жерде, қашан ойнау керектігін, қайда жүгіру керектігін, қанша адамды шешті. жүргізушіні ұстау керек болды және т. б.

Педагогикалық ойдың дамуына байланысты халықтық ойындардың ішінен тәрбиелік мәні өте жоғары ойындар біртіндеп таңдалады. Көп жылдық тәжірибенің арқасында олардың мазмұны айқындалды, ережелер қалыптастырылды, арнайы білім беру мақсаттарын көздейтін жаңа ойындар әзірленді [1].

Балаларға арналған мазмұны мен ұйымдастырылуы бойынша ойындардың алуан түрлілігі олардың ішінен тәулік уақытына, іс-шараның шарттарына, балалардың жасына, олардың деңгейін ескере отырып, сондай-ақ мұғалім қойған мақсаттарға сәйкес келетін ойындарды таңдауға мүмкіндік береді.

Балалардың білімін жетілдіру және бекіту, қажетті қимылдарға бейімділікті қалыптастыру, балалардың жақсы көңіл - күйіне жағдай жасау, оларды тәртіп пен достыққа, құрдастар арасындағы іс-әрекетке баулу, олардың сөздік қоры мен сөйлеу дағдыларын жетілдіру-мұғалім әр түрлі тәсілдермен жүзеге асыра алатын білім беру мақсаттары. ойын тапсырмалары.

Халықтық ойындарды іс жүзінде жүзеге асыру оларды тереңірек зерттеу мен таңдауды қажет етеді. Халық ойындарының толыққанды сипаттамасын олардың шығу тегі мен дамуын зерттеу этнографиялық зерттеулер, педагогикалық бақылаулар мен пікірлер негізінде жүргізілген кезде ғана беруге болады.

Этнографиялық зерттеулер барысында қазақтың ұлттық ойындарының пайда болуы мен дамуына ерекше көңіл бөлінеді. Ойындардың мазмұны халықтың өмірі мен өмір салтының өзгеруіне сәйкес өзгерді.

Қазақ ойындары бір кездері Орталық Азия халықтарының ойындарының ықпалында болды, ал керісінше, Орталық Азияның кейбір халықтары бірқатар қызықты қазақ ойындарын өздеріне бейімдеді.

Сіздің назарыңызға үлкен қызығушылық тудыратын қазақтың ұлттық ойындары дене тәрбиесінің тамаша құралы болып табылады; олар мазмұны жағынан да, сыртқы түрі жағынан да өте алуан түрлі.

Қазақтың ұлттық ойындары командалық және командалық емес ойындарға бөлінеді. Кейбір ойындарды спорттық және жергілікті ойындарға дайындық ретінде пайдалануға болады.

Бұл жұмыстың негізгі мақсаты-оқушылардың дене тәрбиесі бағдарламасында пайдалану үшін қазақтың кейбір ұлттық ойындарын ұсыну.

Осы мақсатта жиналған ойындардың ішінде мыналар таңдалды: әуе таяқшасы, таяқпен ойнау, қаласаңыз, алып кетіңіз, Соқыр теке, Айголек, Тырна, тырна, Уолли актері, адам, текелер шайқасы, аударма, тетраподтар жекпе-жегі, секіру ойыны, балта табыңыз, алыс орналасқан нысанды іске қосыңыз, оны жалау үшін. және т. б.

Ойын-өскелең ұрпақты тәрбиелеу мен педагогикалық тәрбиелеудің тарихи қалыптасқан құралы. Әр түрлі арнайы ұйымдастырылған ойындар жасөспірімдер мен жасөспірімдердің еңбекке баулуына ықпал етеді.

Ашық ойындар дене тәрбиесінің маңызды құралы және әдісі болып табылады. Бұл ешқашан оның мағынасын жоймайды, тек оның мазмұны мен әдістері өзгеруі мүмкін.

Дене тәрбиесінің педагогикалық тәжірибесінде екі немесе одан да көп командалардың қатысуымен эстафеталық ойындар мен жарыстарға ерекше назар аударылады.

Ойындардың көпшілігі ұжымдық сипатқа ие, ойыншылар бір-біріне көмектеседі, команданың жеңісі мен ортақ мақсатқа жетуі және жанкүйерлердің көмегі үшін жауапкершілікті сезінеді. Бұл сонымен қатар үлкен білім беру мәніне ие [2].

Эстафеталық жарыстар мен әртүрлі ойындардың маңыздылығы дене мүшелерінің икемділігін, жылдамдығын, күштік үйлестіруін арттыруда, үйлестіруді жақсартуда, тапқырлық пен интеллектке үйретуде артады. Жаттығудың түпкі мақсаты-сізге қол жетімді күштерді, әрекеттерді, әдістерді қолдана отырып, жылдам қимылдарды жаттықтыру, яғни ептілік техникасын меңгеру.

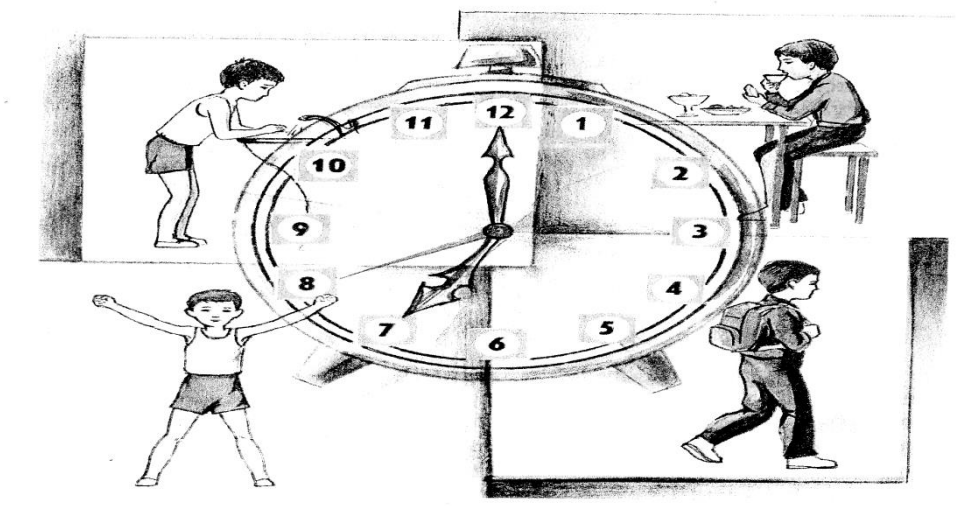
Дене шынықтыру сабақтарының түрлері, мектеп жасына дейінгі балаларға арналған жаттығулар.

Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесін дұрыс бағытта пайдалану, алдына қойылған міндеттерді тиімді орындау үшін қозғалыс белсенділігінің әртүрлі түрлерін мақсатты түрде ұйымдастыра білу. Қозғалыс белсенділігінің негізгі түрлері-үй ата-аналарының басшылығымен мектепке

дейінгі мекемелерде тәрбиеші өткізетін күнделікті дене шынықтыру сабақтары, әртүрлі типтегі ойындар және балалардың өздігінен орындалатын қозғалыс әрекеттері.

Дене тәрбиесі сабақтарында қимыл-қозғалыс дағдыларын жүзеге асыру жаттығуларының негізгі түрлері: таңертеңгілік гимнастика, дене тәрбиесі сабақтары, қозғалмалы ойындар, сергектік сәттері, дене мәдениеті мерекелері, өз бетімен дене жаттығуларын орындау [3].

Таңертеңгілік гимнастика. Таңертенгілік гимнастика бала ағзасын белсендірілуіне, жұмыс қабілеттілігін жоғарылатуға, дұрыс мүсін түзулігін қалыптастыруға бағытталады. Оның амалдары: қарапайым түрдегі жаттығулар, су процедурасы, шынығу, массаж. Таңертеңгілік гимнастиканың ұзақтығы 2-ден 4 жасқа дейінгі балаларға 5 минөт, 4-тен 5 жасқа дейінгі балаларға 6-8 минөт, 6 жастағы балаларға 8 - 10 минөтке созылады. Таңертенгілік гимнастиканың құрылысы мынандай болуы мүмкін: жүру, жүгіру жаттығулары - қол және иық жаттығулары, кеуде, арқа, іш бұлшық еттеріне арналған жаттығулар, аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар, қысқа жүгіру және ағзаны қалпына келтіретін жүру жаттығулары. Таңертеңгілік гимнастика жаттығулары балаларды жалықтырып жібермеуі үшін 7-10 күнде жаттығулар кешеніне 2-3 жаңа жаттығулар кіргізіп отырған дұрыс болады.



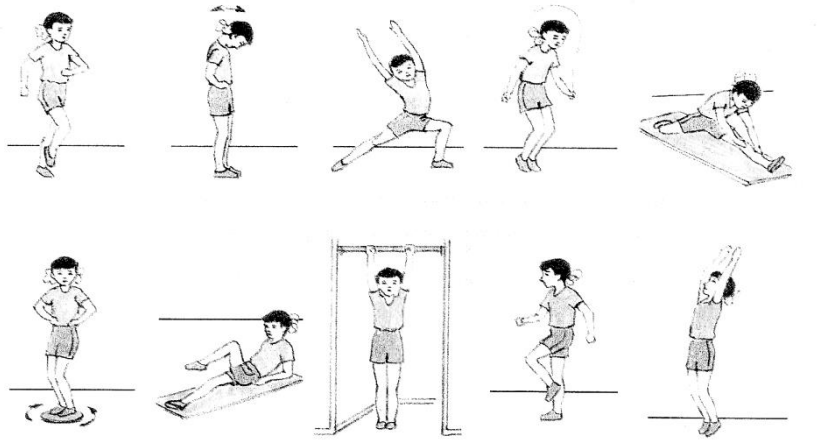
Сурет 1. Таңертең жасалатын қимыл – қозғалыстар

Таңертең жасалатын қимыл - қозғалыстар (сурет 1) күні бойы адамның сергек, көңілді жүруіне үлкен көмегін тигізеді. Сондықтан таңертең оянғанда төсекте жатып, аяқ – қолды созып, денені сергітетін 2-3 жаттығу жасау керек. Сонан соң төсектен тұрып, жуынғаннан кейін міндетті түрде бой жазу жаттығуларын орындау қажет. Соңынан салқын сумен жуынса, дене сергіп, шынығады.

Сонымен бірге мұндай қимыл - әрекеттер ұйқыны тез ашады. Ағзадағы зат алмасу, тыныс алу жағдайларын жақсартады. Адамның жалпы қабілетін арттырып, дене қажет ететін қимыл - қозғалыстар толық жасалған болып

есептеледі. Бір қалыпты өсіп, жан - жақты жетілу үшін таңертең жасалатын қимыл - қозғалыс мөлшері - 250-ден 600-ге дейін болуы қажет [4].

Егер оқушы бұған қоса мектепке дейін жаяу жүріп баратын болса, дене қажет ететін қимыл - қозғалыс мөлшері артығымен жасалады. Мұндайда ол күні бойы сергек жүріп, жақсы өсіп - жетіледі және сабақ үлгерімі де жоғары болады



Сурет 2. Бой жазу жаттығулары

Таңертеңгі бой жазу жаттығулары. Әр оқушы осы көрсетілген жаттығулардан жыл мезгілдерінің ауысуына қарай өзіне керектілерін іріктеп алып, жеке немесе ата - анасымен бірге 10 минуттай орындауы керек

Жылдың жылы кездерінде бой жазу жаттығуларын далада, таза ауада орындап, суық кездерде терезенің желдеткіші ашылған бөлмеде жасау қажет.

Бой жазу жаттығуларын орындау үшін кейде доп, гантель, шығыршық, секіртпе, таяқша т. б. спорт құралдары қажет болады. Мұндай құралдар жаттығулардың сапалы орындалуына көмегін тигізеді.

Бой жазу жаттығуларын (сурет 2) іріктеп, таңдап алуда мынадай талаптар ескерілуі керек:

1) жүру және жүгіру жаттығулары;
2) керіліп - созылуға арналған жаттығулар;
3) қол, иық бұлшық еттеріне арналған жаттнулар;
4) арқа, қарын бұлшық еттеріне арналған жаттығулар;
5) күш салып орындалатын жаттығулар;
6) секіру жаттығулары;
7) бір орында тұрып тыныс (дем) алуға арналған жаттығулар.

Бой жазу жаттығуларын орындағаннан кейін міндетті түрде салқын сумен шайыну керек [5].

Дене шынықтыру пәнінің белгілі бір теоретиктері П.Ф.Лесгафт және В.В.Гориневскийдің дәлелдеуі бойынша жас бүлдіршіндерді тезірек бұғанасының бекіп ағазасының қалыпты дамуына және оның тез жинақталып, қимыл іс - әрекетті шапшаң орындауда қимылды ойындардың алатын орны ерекше. Сонымен қатар, қимылды ойындар баланын көңілді, өмірге шаттық қуанышпен қарауын және ақыл - ойының дамуына (тапқырлық тез дұрыс

шешім қабылдау т.б.) әсер ететін дұрыс фактордың бірі ретінде қарастырылады. Ойын барысындағы іс - қимылды дұрыс саналы түрде балаға жеткізіп, қайталауды бірнеше күн әдетке айналдырғанда бала ағзасындағы зат алмасу, барлық органдар мен дене құрылымындағы жалғасып жатқан нерв жүйесі белсенділігін танытып, қан айналымы жақсарады. Негізінен баланың өсуіне жақсы әсерін тигізетін қимылды ойындар бұл ауада немесе далада ойналатын ойындар. Осы ойындардың арқасында баланың көңіл – күй эмоциясы жоғарылап, оның нерв жүйесін бекітеді.

Ашық ойын нәтижесінде бала ойын ережелерін меңгереді және оларға бағынады. Бұл тәртіпті сақтау немесе тәртіпсіздік болсын, мидың тежеу функциясының дамуына ықпал етеді.

Балалардың жоғарғы тыныс жолдары тар, ал олардың шырышты қабаттары лимфа мен қан тамырларына өте бай, сондықтан олар қолайсыз жағдайларда тыныс алуды тездетеді. Қабырғалардың тегіс орналасуына байланысты тыныс алу жеңіл және жиі болады (нәрестелерде минутына 35-40 тыныс алу қозғалысы, 7 жастағы балаларда минутына 26-27 тыныс алу қозғалысы жасалады. Сонымен қатар, балаларда тыныс алу бұлшықеттері әлсіз. Өкпе тіндері өте нәзік, өйткені ол функционалды түрде әлі жетілмеген. Баланың кеудедегі қозғалысы шектеулі. Тыныс алу жүйесінің осы ерекшелігін ескере отырып, нәрестелерді мұрын арқылы ауамен тыныс алуға үйрету керек. Мұрынның ішкі жағы шырышпен қапталған қалың қан тамырларымен жабылған.

Біз сондай-ақ мектеп жасына дейінгі балаларға тыныс алу бұлшықеттерін қатайтудың, кеуде қуысының қозғалысын дамытудың және осы ашық ойындар арқылы тыныс алудың тұрақтымағын және өкпенің дұрыс жетілуін жақсартудың жолын ұсынамыз. Әрі қарай, баланың физиологиясын ескере отырып, жүректің қан тамырларының дамуы өте маңызды фактор болып табылады. Жүрек-қантамыр жүйесі өзінің функционалды қызметін баланың денесіндегі басқа құрылымдарға қарағанда ертерек орындай бастайды, сондықтан бала туылған және туылған кезде ол өзінің жетілген қызметін белсенді түрде жалғастырады. Нәрестенің қан тамырлары ересектерге қарағанда кеңірек болады. Осыған байланысты қан айналымы әлсіз, бірақ бұл жүректің жиі соғуы мен жиырылуымен өтеледі. Баланың жүрек соғумағы тез бұзылады. Үлкен көлемдегі жұмысты орындау арқылы жүрек тез шаршайды және бірден араласып, өзгерістерге бейімделе алмайды. Кішкентай балаларда жүрек соғысы өте жиі кездеседі, ол минутына 140-160 рет соғады. Жүрек соғу жиілігі біртіндеп төмендейді және 7 жасқа дейін минутына 85-95 соққы болады [6].

Мектеп жасына дейінгі балалардың жүрек-тамыр жүйесі құрылымының ерекшелігін ескере отырып, біріншіден, жүрек бұлшықетін күшейту керек, екіншіден, қан тамырларының бүкіл қабырғасын, соның ішінде ми тамырларын, жүрек қан тамырларын нығайту, жиырылу ритағын жақсарту және қосымша жұмысқа қол жеткізу қажет.күнделікті өмірдегі жұмыс жүктемесі. Балалар физиологиясында келесі маңызды нәрсе - тірек-қимыл

аппараты. Балада сүйек тіндері өте әлсіз, оның негізі буынның шеміршек ұлпасы болып табылады. Оның буындары тез қозғалды және оларды байланыстыратын сүйектер үлкен адам денесінің сүйектерінен өзгеше болып көрінді. Буын сүйек аппаратының дұрыс дамуы дененің жақсы өсуімен барлық ішкі құрылымдардың жетілуін жақсартады. Мұнда омыртқа мен табанның дұрыс дамуына мұқият назар аудару керек. Бұл қисық немесе қисайған омыртқа, ал табанның тегіс тегістігі адамның ішкі құрылымының ережелерін бұзады. Кішкентай баланың күрделі тірек-қимыл аппаратының айырмашылығына байланысты бел омыртқасының дұрыс өсуіне назар аудару керек. Баланың бұлшықет құрылымы басқалармен салыстырғанда әлсіз, ол бүкіл дене салмағының 23-35% құрайды. Жаңа туған нәрестенің бұлшық еттері әлі дұрыс дамымаған. Оның бұлшықеттері әлсіз жиырылады және ұзақ уақыт қалпына келмейді. Баланың бұлшық еттерінде су көп, ақуыз бен май аз. Жеке бұлшықеттер біркелкі дамымайды.. Осыны ескере отырып, мектеп жасына дейінгі балалардың денесі аяқ-қол бұлшықеттерін (арқа, іш, аяқ, иық, қол, білек, мойын) біртіндеп дамытуы керек, ашық ойындардың мазмұны осыған бейімделуі керек. Бұлшықетті жаттықтыра отырып, біз әлсіз жаққа көшеміз және скваттағы байланыстырушы аймақтарды қатайтуға күш саламыз.

Балалардың моторикасын қалыптастыру процесінде күрделі қозғалысты игеру және осы қозғалысқа байланысты әртүрлі әрекеттермен белсенді жұмыс артады. 7 жасқа қарай баланың дағдылары қалыптасады және одан әрі дамудың негізгі негізі, өмірде қиын әрекеттерді қиындықсыз орындау, сондай-ақ үлкен спорттағы сәттіліктің алғышарты болып табылады. Ұлттық ойындар арқылы мектеп жасына дейінгі балалардың қозғалыс белсенділігін қалыптастыру кезінде дененің жалпы дамуын тездететін қозғалмалы жүру, жүгіру, тепе-теңдікті сақтау, жорғалау, секіру, лақтыру элементтерін игеру қажет. Баланың моторикасын дамытумен қатар, біз дене шынықтыру мен жаттығу тәжірибесін жетілдіреміз. Өйткені ұлттық ойын кезінде денеңізді жұмыс істеуге, жүруге, жүгіруге, секіруге, лақтыруға үйретіп, дамытқан дұрыс. Біз жаттығуларды бірыңғай, жеке, ойын түрінде қолданамыз. Баланың күші дамыған сайын секіру мөлшері артып, затты лақтыру алыстайды. Ұлттық элементтерге негізделген ойынды күнделікті өмірге енгізу балаға шаршамай тез жұмыс істеуге және ұзақ қашықтыққа және жүгіруге төзімділік танытуға көмектеседі. Ойын барысында балалар әртүрлі қимыл жасайды. Тұрады, еңкейеді. қашады, қолмен ұстайды. Бірақ олардың еркін қимылының даму дәрежесі әлі төмен. Олар ұйымдасқан түрде бірінің қолынан бірі ұстап, бір бағытта жүре алмайды. 1,5-2-дегі балалардың қимылды көп қажет ететіндігін ескеріп бұл үшін арнайы жағдай ұйымдастыра отырып, мынаны есте сақтау керек: қимыл-қозғалыс белсенділігі назар аударғыштықтың қалыптасуына ойыншықтармен біраз уақыт ойнауына бөгет жасамау керек. Балалардың қозғалу талабын қанағаттандыра отырып, одардың іс-әрекетіне қимыл-қозғалыс жаттығуларын енгізуде тұрақты дағдыға айналдырумен қатар дене шынықтырудың элементтерін күннен күдіге күрделендіре береміз.

3-4 жастағы балаларға қимыл-қозғалыс ойындарын дамытуда тұрып, отырып жатып орындайтын жалпы шынықтыру жаттығуларының маңызы зор. Ойындар мен қимыл-қозғалыс әрекеттерінің баланың дамуына мынадай прогрессивті көмегі бар. Үлкендердің көмегінсіз іс-әрекеттерді орындауға белсенді бағыт алуға, тәуелсіз дербестіліктің қарапайым формаларының қалыптасуы балалар арасында жасалатын жаңа қатынас жалғыз ойнаудан, топ болып бірлесіп ойнау ірекетінен өту қалыптасады.

5-6 жастағы балалардың нетізгі қозғалыс-қимылдары ойын арқылы шындалады. Онда негізгі қимылдар жетілдіріледі жүректілік, ұстамдылық, шыдамдылық секілді қасиеттер қалыптасады. Қозғалыс-қимыл ойындары топтық сипатта болады. Сондықтан олар қимыл-қозғалыспен іс-әрекеттің үйлесімді болуын, белгілі ережелердің орындалуын талап етеді. Ойында баланың ширығын толғануы оның күшін жұмылдырып қимылдарды орындауда жақсы нәтижелерге жетуіне көмектеседі. Басқа жағдайда ойыннан тыс жерде мүмкін ол мұндай нәтижелерге жете алмас та еді. Ойынды әртүрлі жаттығу түрлерімен алмастырып отыру барлық қимылды біркелкі дамытудың маңызды шарты. Бұл жастағы балаларға арнап далада ойнайтын ұлттық ойындар асықпен ойнайтын "Хан талапай", "Көкпар", "Айгөлек" т.б.

Мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесінің негізгі міндеттері - олардың денсаулығын сақтау, нығайту, дене білімін дұрыс дамыту, организмді шынықтыру, қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.

Негізгі мектептер бағдарламасында кішігірім ойындар маңызды орын алады. Бұл ойындар әлемдік қауымдастықтың негізгі ортасына негізделген. Көмекші шаралардың көмегімен әр түрлі қадамдар жазылады: баспана, өтініш, түйреуіштер, метаж, дайындықтың алдын алу, қарсы тұру, теңдікті қолдау әрекеттері. Дұрыс ұйымдастырылған ойын қолайлы кіреберісті, өсуді, дене сапасын, силуэтті, сәйкестікті, сәйкестікті қалыптастырады; ойынның ұжымдық бейнелерін ұйымдастыру өнімді, достықты, риясыз әрекетті көрсетеді.

Ұйымдастырылған ашық ойын дененің жұмысын жақсартатын маңызды тапсырмаларды орындауға, сондай-ақ белсенді отты пайдалануға мүмкіндік береді.

Шетелде, шетелде студенттер түрлі жарыстар өткізе алады. Жарыстың бұл түрлері оқу бағдарламасын жүзеге асыруға әсер етпейді және студенттердің қызығушылығын арттырады.

"Көңілді пойыз" спорттық жарыс ойыны. Бұл топтар арасындағы сауда кезінде ұйымдастырылатын алымдардың бір түрі. Ойынның мақсаты-қатысушылар санын, жоспарын және жабдықтарын арттыру.

Ойынға бастауыш сынып оқушылары қатысады. Жарыстың ерекшелігі - " тоқтаудан "" тоқтауға " дейін дамудың әртүрлі кезеңдері резерв ретінде пайда болады. Негізгі бағыты-кішігірім ойындарды сақтау. Жарыс бір-біріңізге жаңа тапсырма алғаннан кейін өткізілмеуі керек, ойынның барлық қатысушылары жұмысқа орналасуы керек [7].

Бейнелер тартымды болуы керек, балалардың назарын аударып, күннің шығуына сәйкес келуі керек. Басқалардың үміттерін қанағаттандыру

қарапайым күту арқылы жүзеге асырылады. Ойын кокале, футбол және баскетбол алаңдарында өткізіледі. Ойындар барысында ойын қатысушылары, төрешілер, ассистенттер, басшылар мен тәрбиешілер таныстырылды. Мұның бәрі өзін-өзі тәрбиелеуге, шығармашылық деңгейде өзін-өзі жұмыспен қамтуға байланысты.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1.М.Болғанбаев. Қазақтың ұлттық спорт түрлері. Алматы: «Қайнар», 1985.

2. Қ.Р.Байдосов, Е.М.Мұхидинов, А.А.Жылмағанбетов. Қазақша күрес. Алматы, 1987.

3. М.Тәнекеев, І.Қ.Адамбеков. Қазақтың ұлттық спорт ойындары. Алматы, 1994.

4. М.Тәнекеев. Қазақтың ұлттық спорт түрлері. Алматы, 1991.

5. М.Рахманқұлов. Қазақша күрес, Қазақтың ұлттық спорт түрлері. Алматы, ФиС, 1956.

6. М.Тәнекеев. Қажымұқан. Алматы: Білім, 2001.

7. Дьячков В.М.Физическая подготовка спортсмена. М: ФиС 2007

УДК 372.016.796

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ДОСТУПНЫЙ СПОСОБ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Бирючинский Д.Д., Данияров Э.К., Ким А.Д., Кенжебекова Л.С.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін: бұл мақалада емдік дене шынықтыру, ағзаны қалпына келтірудің қол жетімді әдісі ретінде мәселені қарастырады, ағзаны қалпына келтірудің қол жетімді әдісі ретінде

Summary: this article discusses the issue of physical therapy as an affordable way to restore the body

Упражнения, которые выполняются определенным образом, сегодня многие люди называют физиотерапией. В большинстве случаев массаж является наиболее важным, но массаж, скорее всего, является пассивным упражнением в культуре тела.

Терапевтическая спортивная культура-это система, которая применяет различные виды, инструменты и физические упражнения для достижения своей главной цели-профилактики заболеваний, исцеления организма и восстановления. Занятия этим видом спортивной культуры достаточно обширны в различных областях профилактики, лечения и реабилитации человека. Благодаря интенсивной физической терапии, эти действия, например, могут помочь укрепить опорно-двигательный аппарат (мышцы, кости, связки и суставы), то есть предотвратить травмы и заболеваемость. Кроме того, лечебная физкультура облегчает течение болезни и обеспечивает эффективный процесс заживления и, несомненно, способствует восстановлению всех физических функций после окончания лечения. Культура физиотерапии для профилактики заболеваемости, лечения заболеваний и физической реабилитации прямо или косвенно влияет на другие системы организма и его системные функции[1].

Терапевтическая спортивная культура значительно отличается от других видов спортивной культуры своим размахом и распространенностью. Физическая культура, физиотерапия и профессиональный спорт используют один и тот же инструмент для достижения своих целей - упражнения.

Культура физиотерапии (ЛФК) - это метод лечения, используемый для применения физических упражнений и природных факторов, связанных с пациентом. Главная особенность этого метода-использование физических упражнений как основной естественной функции человеческого организма.

Лечебная спортивная культура-это обучение ходьбе после травм, гимнастика для развития дыхательной системы, развития и закрепления моторики. Это понятие также используется для обозначения методов лечения в медицине и учебных специальностях, как части медицинской или спортивной культуры, а также для обозначения структуры здоровья.

Основными составляющими лечебной физической культуры являются:

Трудотерапия

Механическая терапия

Лечебный массаж.

Любая физическая активность становится инструментом терапевтической спортивной культуры, такой как ходьба, плавание или даже любые игры на свежем воздухе, которые этот тип спортивной культуры использует для лечения человека.

Физиотерапия может быть назначена только врачом и проводиться только в специализированных медицинских учреждениях, таких как больницы, дома престарелых, поликлиники или поликлиники. В этом главное отличие любой системы здравоохранения от организованной культуры спортивной терапии, при которой вовсе не обязательно консультироваться и назначать врача. Конечно, заниматься физиотерапией можно в больнице или учреждении, за стенами которого укрепляется здоровье, очень осторожно, соблюдать все нормы допустимой нагрузки, выполнять все инструкции, предложения и рекомендации врача, а главное - не стоит ставить [2]

Цель самой спортивной культуры-воспитать здорового человека и здоровое поколение. Целью профессионального спорта является достижение определенного результата. Терапевтическая спортивная культура и любой другой вид спортивной культуры выполняют образовательные функции. Это учит внимательному отношению к упражнениям, прививает некоторые необходимые гигиенические навыки и укрепляет тело. В этих аспектах культура физиотерапии связана с педагогикой и здоровьем. С помощью физиотерапии повышается физическая выносливость, сила и координация движений человека. Физиотерапия является ключевым компонентом современной практической медицины, а именно травматологии, ортопедии и неврологии.

В настоящее время комбинация различных методов лечения спортивной культуры обычно используется для лечения определенного заболевания. Например, при лечении остеоартрита шейки матки используется физиотерапия

в виде гимнастики для шеи и ходьбы. Есть несколько форм курсов, используемых в ЛФК:

-утренняя гимнастика

-лечебная гимнастика

-гидрокинезотерапия ГВГ (водная аэробика)

-здоровая ходьба

-бег

Лечебная физкультура обычно используется в виде производственной гимнастики. Например, в Соединенных Штатах в магазинах супермаркетов в терапевтических целях используется лепка, а это означает, что в этом случае ходьба в инвалидной коляске является средством терапевтической спортивной культуры.

Форма лечебной спортивной культуры в области физической профилактики, лечения и реабилитации детей представляла собой своеобразную игру, во время которой спортивные занятия детей направляются в необходимые каналы лечения. Итак, дети, играйте в мяч на берегу реки и прогуляйтесь по неровной земле или песку. Этот лечебный фактор является средством физиотерапии, используемым в качестве метода физиотерапии при плоскостопии. Сложно дозировать нагрузку и ориентироваться на определенные лекарства и формы физиотерапии для устранения вредного и ненужного, но при квалифицированных советах и помощь, и это вполне возможно.

При оценке терапевтических эффектов физиотерапевтической культуры необходимо знать, что такие терапевтические эффекты должны основываться на стимуляции физиологических процессов человеческого организма [3].

В процессе применения лечебной физической культуры между пациентами развиваются и укрепляются временные связи. Когда мышцы работают, механизм нервной системы, регулирующий дыхание, обеспечивает вентиляцию легких. Упражнения - это значимый тип человеческого поведения. Основным методом физиотерапии является мерная тренировка. Тренировка человеческого тела помогает улучшить адаптивность тела. Постоянное применение этого метода помогает сформировать динамический стереотип, который устраняет или ослабляет патологические стереотипы, тем самым способствуя уничтожению заболеваний или функциональных нарушений во внутренней системе. Физические упражнения-это фактор, повышающий подвижность физиологических процессов организма. Постоянные упражнения улучшают здоровье и повышают сопротивляемость организма болезням.

Упражнения-это жизнь; это самый доступный и эффективный способ лечения. Древние люди еще понимали, что для того, чтобы лишить человека энергии, необходимо лишать его спорта.

Терапевтическая спортивная культура не только помогает укрепить и улучшить работу пораженного человеческого тела, но также оказывает влияние на физиологию тела. Физиотерапия активизирует кровообращение, дыхание, обмен веществ, улучшает состояние нервной и эндокринной систем организма.

Популярная культура тела и хорошего самочувствия способствует здоровью, повышает работоспособность и предотвращает уровень заболеваемости. Все эти популярные культуры можно разделить на две группы:

Сделайте несколько физических упражнений в короткие сроки, чтобы улучшить работоспособность-активно отдыхайте [4].

Организованные физические упражнения-это особая система, предназначенная для достижения определенного уровня физического состояния организма. Целью этого типа тренировок является укрепление здоровья и физическая подготовка.

Максимальные положительные и эффективные результаты от выполнения этого вида физических упражнений могут быть достигнуты только при правильно сбалансированном плане упражнений.

Список использованной литературы:

1. Уанбаев Е.К. Қазахстанда дене тәрбиесі жүйесінің дамуы- Алматы: Самат 2016ж.
2. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник. М.: Медицина, 2017г.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991г.
4. Попов С. Н, Иванова Н. Л. К 75-летию кафедры лечебной физической культуры, массажа и реабилитации РГУФК // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации № 3, 2022г.

ОӘЖ 372.016.796

ШАҢҒЫ ЖАРЫСЫНДА ЖӘНЕ ЦИКЛДІК СИПАТЫ БАР БАСҚА СПОРТ ТҮРЛЕРІНДЕГІ ЕРЕКШЕ ТӨЗІМДІЛІК

Еламанова Ә.Қ., Джаханова Ұ.Т., Румханов Ж.К., Әліхан Қ.С.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В этой статье рассматривается взаимосвязь физических и умственных способностей учащихся

Summary:This article the relationship between physical and mental performance of students

Спортшылардың негізгі физикалық сапасы ретінде арнайы төзімділікті дамыту қазіргі заманғы жоғары жетістіктер спортындағы басым бағыттардың бірі болып табылады. Қазіргі уақытта төзімділіктің негізгі формаларын анықтауда әртүрлі әдістемелік тәсілдер бар, сонымен қатар осы физикалық сапаны түсінуде белгілі бір қайшылықтар бар.

Сурет 1. Шаңғы спортының тарихы

Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің жетекші мамандарының пікірінше [1] арнайы төзімділіктің негізі физикалық жұмысты оның тиімділігін төмендетпестен ұзақ уақыт орындаудан тұратын төзімділіктің барлық түрлерінің кешенді үйлесімі болып табылады, нәтижесінде, ең алдымен, белгілі бір уақыт аралығында қозғалыстардың биомеханикалық құрылымына сәйкес келетін арнайы бұлшықет белсенділігін орындау қабілетімен сипатталады.

Орындалған бұлшықет жұмысының қозғалыстардың биомеханикалық құрылымына сәйкестігі және берілген уақыт аралықтарын сақтау спортшылардың дененің ішкі жүйелерінің белсенділігін сақтай отырып шаршауға қарсы тұру қабілетімен қамтамасыз етіледі [2]. Сонымен қатар, зерттеушілер физиологиялық тұрғыдан шаршау-бұл жұмыстан туындаған ағзаның функционалды жағдайы, онда өнімділіктің уақытша төмендеуі, дене функцияларының өзгеруі және шаршаудың субъективті сезімінің пайда болуы мүмкін екенін атап өтті [3]. Шаршау белсенділікті бұрынғы тиімділікпен жалғастырудың қиындығы немесе мүмкіндігінің артуымен көрінеді.

Педагогикалық және физиологиялық тұрғыдан төзімділіктің өлшемі адамның белгілі бір белсенділік қарқындылығын сақтай алатын уақыт екенін ескеріңіз [3].

Ерекше төзімділіктің көріну формалары

Қазіргі спорт ғылымында және әсіресе жоғары жетістіктер спортында ерекше төзімділік спорттық нәтижеге әсер ету сипаты арқылы қарастырылады, оның әр түрлі компоненттерінің өзара байланысы әр спорт пәніндегі төзімділік ерекшелігін анықтайды [4].

Арнайы төзімділік физиологиялық шаршау тұрғысынан ғана емес, сонымен қатар белгілі бір жүктемелер жағдайында жұмысты тиімді орындау және шаршауды жеңу, таңдалған спорт түріндегі жетістіктерге жету үшін дененің функционалдық және моторлық мүмкіндіктерін барынша жұмылдыру қабілетімен байланысты [4].

Заманауи әдістемелік тәсілдерді ұстана отырып, бізге арнайы төзімділікті зерттеу кезінде оны кем дегенде екі тұрғыдан қарастырған жөн.

Педагогикалық тұрғыдан алғанда, шаңғы жарысындағы ерекше төзімділік оған кіретін барлық физикалық қабілеттердің белгілерін қамтитын және жеке қасиеттердің даму деңгейімен ғана емес, сонымен бірге олардың жалпы құрылымдағы қатынасымен де анықталатын күрделі мотор сапасы ретінде көрінеді. Бұлшықет қызметінің сипаты мен ерекшеліктерін, оны орындау қарқындылығын, сондай-ақ спортшылардың әртүрлі физикалық қабілеттеріне қойылатын талаптарды ескере отырып, арнайы төзімділіктің көрінісін толық сипаттауға болады. Сонымен қатар арнайы төзімділік критерийін белгілеу және таңдау әрине нақты бәсекелестік қашықтыққа қойылатын талаптарға байланысты.

Айта кету керек, арнайы төзімділік спортшылардың дене шынықтыру деңгейімен (қозғалыс әлеуетімен) анықталады, бұл төзімділіктің жалпы, жылдамдық және күш компонентінің даму деңгейіне, сондай-ақ қол жеткізілген физикалық әлеуетті іске асыру механизмін құрайтын тактикалық және техникалық дайындық деңгейіне байланысты [4].

Циклдік сипаттағы жаттығулардағы жылдамдыққа төзімділік шаңғы жарысындағы қадамдардың ұзындығы мен жиілігімен сипатталатын қозғалыс амплитудасы мен жиілігі арқылы бұлшықет белсенділігін орындау кезінде берілген қозғалыс жылдамдығын сақтау қабілетімен байланысты. Сонымен бірге, Н. Н. Кондратовтың және А. В. Гурскийдің зерттеулерінің нәтижелері спортшылардың ең жоғары қозғалыс жылдамдығын дамытудағы және шаңғы жарыстарында ең жоғары нәтижелерге қол жеткізудегі жылдамдық-күш қасиеттерінің жоғары деңгейінің маңыздылығын растайды.

Физиологиялық тұрғыдан алғанда, арнайы төзімділік-бұл жоғары жүйке белсенділігінің бақылауымен дененің тіршілікті қамтамасыз ететін жүйелерінің тұрақты белсенділігі. Орталық жүйке жүйесінде төзімділік жұмысы монотонды жұмыс жағдайында шектен тыс тежелудің дамуын алшақтатып, айтарлықтай шуға төзімді тұрақты жұмыс доминанттарының қалыптасуымен қатар жүреді [5].

Зерттеулерге сәйкес [5], арнайы төзімділік, ең алдымен, адамның энергетикалық мүмкіндіктерімен, аэробты және анаэробты процестердің энергиясы есебінен жұмысты орындау қабілетімен анықталады. Н.И. Волковтың (2000, 2011) және В.Л. Кеннидің (2012) зерттеулерінде көрсетілгендей, бұлшықет жұмысын орындау кезінде арнайы төзімділік деңгейі АТФ қайта синтезін қамтамасыз ететін анаэробты және тыныс алу процестерін белсендіру қатынасымен анықталады. Сонымен қатар, мамандар анаэробты механизмдерді энергиямен қамтамасыз ету процесіне тарту қабілетінің артуы арнайы төзімділіктің өсуін анықтайтынына назар аударды.

Осылайша, шаңғышы-шабандоздардың ерекше төзімділігінің негізгі сипаттамасы-бұл бәсекелестік қызметтің таңдалған түрінің нақты талаптарын анықтау. Тиісінше, арнайы төзімділіктің берілген деңгейі белгілі бір физикалық қасиеттердің, шаңғы жарыстарында ең жоғары қозғалыс жылдамдығына қол жеткізу үшін энергиямен қамтамасыз ету тетіктерінің басым көрінісін ескере отырып қалыптастырылуы керек.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Агаджанян Н. А. Адаптация и резервы организма. — М.: ФК и С., 2015. — 176 с.
2. Волкова Л. М. Половников П. В. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие/: СПбГТУ, СПб, 2016.- С. 76.
3. Пеняева С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность // научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 2-1. – с. 12-16
4. Никонова Н.С., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В. Взаимосвязь между умственной работоспособностью подростков и занятиями физической культурой // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-3.
5. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура"// Л. Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова- М.: Владос , 2016.-57 с.

ОӘЖ 37.02

ЖАТТЫҒУ ҚАРҚЫНДЫЛЫҒЫНЫҢ ШЕКАРАСЫ

Ержигитұлы А., Қамбар А.А., Сырлыбай Е.Б., Бахтияр А.Н.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: Эта научная статья устанавливает границы интенсивности упражнений.
Summary:In this scientific article, the boundaries of exercise intensity are found.

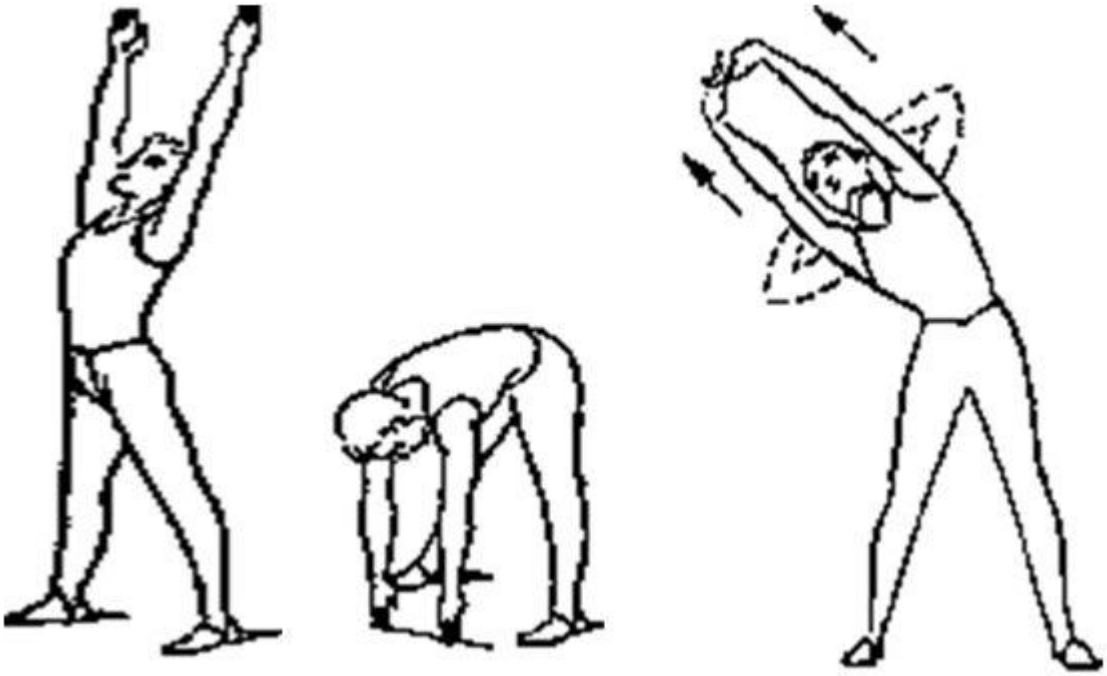
Жеке сабақтар процесін басқаруға физикалық жүктемені мөлшерлеу, оның физикалық жаттығулардағы қарқындылығы жатады. Егер жаттығу жеткіліксіз болса, жаттығу қажетті нәтиже бермейді. Шамадан тыс жүктеме денеде шамадан тыс жүктеме құбылыстарын тудыруы мүмкін.

Дене белсенділігінің ағзаға әсер ету сипаты, ең алдымен, жаттығу түріне, қозғалыс актісінің құрылымына, сабақ жиілігіне байланысты. Минималды сауықтыру әсеріне аптасына үш сабақ арқылы қол жеткізіледі. Оңтайлы мән -

аптасына 4 сабақ. Сауықтыру жаттығуларының шекті мәні-аптасына алты сабақтың мөлшері. Аптасына жеті әрекетті тек анда-санда қолдануға болады, өйткені мұндай жүктеме созылмалы шаршауға әкелуі мүмкін.

Кез-келген жаттығу жүйесімен немесе спортпен шұғылданатын кез-келген адам үшін физикалық белсенділіктің оңтайлы жеке дозаларын белгілеу қажет. Ол үшін сабақты бастамас бұрын дененің функционалды күйінің бастапқы деңгейін анықтап, содан кейін сабақ барысында оның көрсеткіштерінің өзгеруін бақылау қажет. Жаттығу қанша рет қайталанса, соғұрлым көп жүктеме болады және керісінше, амплитудасының жоғарылауымен денеге жүктеме артады. Егер сабақтардағы жүктеме шамадан тыс болса, дененің мүмкіндіктерінен асып кетсе, шаршау біртіндеп жиналады, ұйқысыздық пайда болады немесе ұйқышылдық, бас ауруы, тәбеттің төмендеуі, тітіркену, жүрек аймағындағы ауырсыну, ентігу, жүрек айнуы жоғарылайды. Бұл жағдайда жүктемені азайту немесе сабақтарды уақытша тоқтату қажет.

Сауықтыру жаттығуларында келесі жүктеме толық қалпына келтіру кезеңінде болуы керек. Сауықтыру бағытындағы жаттығу сабақтары қалпына келтіру кезеңінде өтпеуі керек, өйткені бейімделу мүмкіндіктері төмендейді. Үш реттік сабақтарда қалпына келтіру кезеңі 48 сағатты құрайды, бұл қалпына келтіру мүмкіндігін толығымен жояды. Физикалық қасиеттердің үйлесімді дамуын қамтамасыз ету үшін жеке жаттығу сабақтарында қарқындылықтың кең ауқымымен физикалық белсенділікті орындау қажет [1,2].



Сурет 1. Кешенді жаттығулар

Жаттығу жүктемесінің физикалық және функционалдық көрсеткіштерінен басқа, дене жаттығуларымен жеке жаттығулар кезінде дененің энергия шығындарының көрсеткіштеріне назар аударған жөн. Орташа алғанда, ақыл-ой жұмысшылары үшін, оның ішінде студенттер үшін энергия

шығыны тәулігіне 2700-3000 ккал құрайды, оның ішінде бұлшықет жұмысына 1200 - 2000 ккал жұмсалады. Жаттығу жүктемелерінің энергетикалық құны қатаң жеке және жынысына, жасына және физикалық жағдай деңгейіне байланысты.

Қазіргі уақытта балалар отырықшы өмір салтын ұстанады: мектепте оқу, сабақ дайындау, теледидар көру, компьютерлік ойындар — мұның бәрі көру аппаратының кернеуін, баланың денесіне жүктемені арттырады және бұлшықет белсенділігінің жетіспеушілігі бар. Сонымен қатар, балалар ауада өте аз.

Оқушылардың күнделікті өміріндегі қозғалыс белсенділігінің жеткіліксіздігі олардың денсаулық жағдайына теріс әсер етеді.

Көптеген оқушыларда күшті психикалық жүктемелер, дұрыс тамақтанбау (ұтымсыз) және қозғалыс белсенділігінің төмен деңгейі нәтижесінде көру қабілеті нашарлайды, жүрек-тамыр және тыныс алу жүйесінің қызметі бұзылады, метаболизм бұзылады, дененің әртүрлі ауруларға төзімділігі төмендейді [3].

Сондықтан балаларды өз бетінше дене шынықтырумен айналысуға, сондай-ақ мектепте дене шынықтырумен көбірек айналысуға үйрету қажет. Өйткені, балалардың дені сау және дене шынықтырумен өсуі өте маңызды.

Жеке сабақтарға мыналар кіруі керек: заттармен жалпы дамыту жаттығулары (арқан, құрсау, шайнек, гантель, резеңке қарсылық белдеуі); әртүрлі ілмектер мен аялдамалар, акробатикалық жаттығулар: жүгіру, секіру, лақтыру, итеру, доп лақтыру; әртүрлі ашық және спорттық ойындар: әртүрлі тренажерлардағы жаттығулар, роликті конькимен сырғанау, скейтборд, велосипедпен.

Бұл жұмыста жаттығу сабағын құру, физикалық белсенділікті жоспарлау және өзін-өзі бақылау мәселелері қарастырылған.

Жаттығу сабағын құру

Әр сабақтың басында денені алдағы жұмысқа дайындау үшін жылыту қажет.

Сабақтарды қозғалыс дәлдігін, жылдамдықты, ептілікті қажет ететін жаттығулардан бастау керек. Жаттығулар қолдың, аяқтың, дененің негізгі бұлшықет топтарына әсер етуі керек. Содан кейін олар максималды күш пен төзімділікті қажет ететін жаттығуларға кіріседі. Жүктемені біртіндеп арттырыңыз. Сабақтың соңында дененің салыстырмалы түрде тыныш күйіне біртіндеп көшу қажет.

Жаттығу айтарлықтай шаршауды тудырмауы керек. Дене белсенділігін дұрыс мөлшерлеу үшін әркім максималды нәтижені анықтауы керек. Мұны істеу үшін сабақтың басында сіз осы немесе басқа жаттығуды бәсекеге қабілетті қарқындылықпен орындауыңыз керек [4,5].

Содан кейін максималды тест негізінде жаттығу жүктемесі анықталады.

Жүктемелердің төрт түрі бар:

орташа — 30%;

орташа — 50%;

үлкен-70%;

жоғары-90%.

Күштің төзімділігін дамыту үшін итеру, отыру, тарту сияқты жаттығулар қолданылады (яғни өз дене салмағымен ауырлатылған); сонымен қатар сыртқы салмақпен жаттығулар (шайнектер, гантельдер, резеңке амортизаторлар, тренажерлардағы жаттығулар) және т. б.

Бірнеше апта жаттығудан кейін максималды тест қайтадан жасалады және егер ол бұрынғыдан жоғары нәтиже берсе, онда сіздің физикалық төзімділігіңіз артты. Бұл жағдайда жаттығу жүктемесін есептеу қайталанады.

Алғашқы 2-3 айда жұмыс максималды тесттің 30-40% салмағымен жүзеге асырылады. Бұл бұлшықет-байлам аппаратын нығайтуға мүмкіндік береді. Содан кейін келесі 2-3 айда максимумның 50-60% салмақпен жұмысқа ауысуға болады, содан кейін ғана 5-6 айлық сабақтардан кейін максимумның 75-80% салмақпен жұмысқа ауысады.

Дене шынықтырумен өз бетінше айналысқанда келесі ережелерді сақтау қажет:

Сабақтар сауықтыру, дамыту және тәрбиелеу бағытында болуы керек.

Сабақ барысында өз денесінің жай-күйін, дене шынықтыруға дайындығын өзін-өзі бақылау және дәрігерлік бақылауды жүзеге асыру және дене шынықтыру мен спортпен шұғылдану кезінде қауіпсіздік ережелерін қатаң сақтау қажет [6].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Назарбаев Н.А. Казахстан 2050. Послание Президента страны народу Казахстана // Казахстанская правда, 2012, 27 январь, Астана.

2. Роль науки в социально-экономическом прогрессе Казахстана и задачи союза ученых/ О. Сабден и др. Алматы, РОО «Союз ученых», 2006. -62 с.

3. Агентство РК по статистике.-Алматы, 2006. - 460 с.

4. Имангалиев А.С. Развитие педагогической валеологии в системе оздоровительной физической культуры старшеклассников: автореф. дис…докт.пед.наук: 13.00.01, 13.00.04. - - Алматы, Казгаса, 1999 32 с.

5. Ахаев А.В. Валеологический подход в системе школьного образования: Монография.-Алматы, Ғылым, 2005, - 242 с.

6. Тулеубаев К.А., Каржаубаева Ш.Е. Слажнева Т.И. Отношение к физической культуре и спорту жителей Республики Казахстан по результатам научных исследований //Теория и практика физической культуры и спорта: Междун.научно-практ.конф. 27-29.04.2006г. - Алматы, - С. 165-168.

ОӘЖ 37.02

МҰҒАЛІМНІҢ КӘСІБИЛІГІ - БАСКЕТБОЛ ОЙНАУДЫ ҮЙРЕНУ ЕРЕКШЕЛІГІ

Ескендирова З.Б., Демеу М.С., Бақтыбай Ж.Ә., Бұзауов Б.Қ.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Эта статья посвящена проблема профессионализм учителя как условие обучения игре в баскетбол

Summary:This article is devoted to the problem of teacher professionalism as a condition for learning to play basketball

Дене шынықтыру сабақтары кезінде мұғалімнің қызметіне бастауыш мектеп маманына қойылатын жалпы және ерекше талаптар қолданылады, олар оқу процесінің сипатымен, жұмыс жағдайымен анықталады [1].

Мұғалім дене шынықтыру сабақтарында қиын жағдайларда жұмыс істейді: дене шынықтыру сабақтарындағы жағдай мезгіл-мезгіл өзгеріп отырады (зал, спорт алаңы және т.б.), балалардың жоғары қозғалыс белсенділігі қатаң ұйымдастыруды қажет етеді, әйтпесе ол жанжалдар мен жарақаттарға әкелуі мүмкін. Мұғалім көп физикалық күш жұмсауы керек, қозғалыс әрекеттерін көрсетуге жүгінуі керек, сабақта жұмыс істеген кезде сақтандыруды жүзеге асыруы керек. Сонымен қатар, сабақ беру кезінде мұғалім өзін оқушылардан талап ететіндей ұстауы керек.

Мұғалімнің жеке мысалының тәрбиелік күші бастауыш мектеп жасындағы балалардың психологиялық ерекшеліктеріне байланысты: еліктеу және ойлаудың нақтылығы. Мұғалім өзінің тәрбиеші екенін әрдайым есте ұстауы керек-сабақтарда, спорттық мерекеде және туристік жорықта [2].

Бастауыш сынып оқушыларын баскетбол ойнауға үйрету кезінде мұғалім балалардың дене тәрбиесі мәселелерін жақсы білуі керек, оларды қозғалыс белсенділігімен ауырлатпауы керек, жаттығулар көрсеткен кезде 60-80 қимыл жасауы керек.

Мұғалім зейінді тез ауыстырып, оны спортзалға тарата білуі керек, сондықтан бір бала назардан тыс қалмайды. Бұл допты ұстауға, берілуге үйрету кезінде қажет, өйткені жарақат алу, дұрыс емес дағдыларды қалыптастыру мүмкін. Уақыт сезімі, қозғалыс реакциясы, кеңістіктегі бағдар және т. б. маңызды [3].

Мұғалім балаларға баскетболды үйрету кезінде зерттелетін қозғалыстың дұрыс үлгісін, ойын жағдайында, бәсекелестік жағдайда әрекет етудің мүмкін әдістерін көрсетуі керек. Тәрбиешінің қозғалысы-бұл балаға арналған стандарт, ал бала мұғалімге еліктеуге тырысады, қимылдарды қайталайды. Сондықтан мұғалім үшін үнемі жақсы спорттық формада болу өте маңызды. Егер жасына, денсаулығына немесе басқа объективті себептерге байланысты мұғалім жаттығуды үлгілі түрде орындай алмаса, баланы алдын-ала дайындап, оған шоуды тапсырған дұрыс.

Сіз өз ісіңізді жақсы көруіңіз керек, балалармен баскетбол ойынын жаттығып қана қоймай, белсенді демалып, дене шынықтыру мен баскетбол ойынын ұнататындай етіп оқу жұмысын құруға тырысуыңыз керек. Балаларды баскетбол ойынын жетілдіруге шақыра отырып, мұғалім өзі мінсіз ойынға, дұрыс қимылдарға ұмтылуы керек. Ол үшін мұғалімнің өзі жүйелі түрде спортпен шұғылданып, баскетбол ойнауы керек. Мұғалім еркін, сенімді, кездейсоқ әрекет етуі керек, бірақ сонымен бірге әрқашан жақсы ойластырылған бағдарлама бойынша. Бұл балаларға баскетбол ойнауды үйретуге жақсы әсер етеді [5].

Практикалық қозғалыс тәжірибесінен басқа, арнайы теориялық дайындықтың болуы өте маңызды: педагогикалық медициналық бақылауды ұйымдастыруды, моториканың қалыптасу заңдылықтарын, балалардың физикалық дамуының ерекшеліктерін және оның психикалық, анатомиялық-физиологиялық, гигиеналық нормалармен байланысын және физикалық жаттығуларға қойылатын талаптарды білу.

Мұғалім: балалардың дене дайындығын, жас ерекшеліктерін ескере отырып, баскетбол ойнауға арналған жаттығуларға балаларды үйрете білуі; балалардың іс-әрекетін талдай білуі, жаттығуларды орындау кезінде балаларға сақтандыру мен көмек көрсетуді қамтамасыз ете білуі; сабақтарды өткізу үшін орын дайындай білуі тиіс. Сонымен қатар, жаттығуларды орындау үшін сыныпты ұйымдастыра білу, әр баланың денесіне физикалық жүктемені дұрыс мөлшерлеу өте маңызды.

Баскетбол ойынын үйретудегі жетістік мұғалімнің әдістемелік дағдыларының қаншалықты қалыптасқанына байланысты: ойын ережелерімен бірге жаттығуларды түсіндіру және өткізу; қозғалыстарды жетілдіру үшін жетекші жаттығуларды таңдау; ашық ойындарды оқу құралы ретінде пайдалану; жарыстарды ұйымдастыру және өткізу.

Осылайша, тәрбиеші мен балалар арасындағы дұрыс қарым-қатынас балаға деген терең құрметпен бірге мұғалімнің жоғары талапшылдығына негізделуі керек. Мейірімді тон, жеңіліске немесе сәтсіздікке моральдық қолдау, өз қабілеттеріне деген сенімділікті сақтау оптимизм атмосферасын құруға, баскетбол ойнауды үйренуге деген ұмтылысты қолдайды. Мұғалім ойын жағдайлары мен жарыстарда балалар арасында дұрыс қарым-қатынас жасай білуі керек. Егер мұғалімнің балалар баскетбол ойынын үйрету бойынша барлық жұмысы ғылыми негізде құрылып, ғылыми-әдістемелік талаптарға сай болса, жұмыста табысқа кепілдік беріледі. Барлық қажетті жағдайларды жасау кезінде: ойын әдісі, ата-аналар мен мұғалімдердің бірлескен қызметі, мұғалімнің кәсібилігі, баскетболды оқыту мүмкіндігінше сәтті болады. Оқушылардың бірде-бір маңызды іс-әрекетін босатпай, оларды дұрыс бағытта қолдана отырып, баскетбол ойнауды үйрете отырып, балалардың қабілеттерінің сапалық көрсеткіштері артықшылыққа ие болады. Баскетбол ойыны балалар үшін денсаулықты сақтайтын, дамытатын ойын болады [5].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для ВУЗов.-М.: Изд.центр «Академия», 2014.-480с

2. Физическая культура 8 – 9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича (Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации). – [6-е издание].– М.: Просвещение, 2015.

3. Физическая культура 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией В.И.Ляха (Рекомендовано Министерство образования и науки Российской Федерации). – [6-е издание]. – М.: Просвещение, 2016

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: учеб.пособие для студентов институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – М.: ФиС, 2016 – 221 с.

5. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2014г.

ОӘЖ372.016.796

БАСТАУЫШ СЫНЫПТА ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫНДАРДЫ ӨТКІЗУДІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

Әбішбек С.К., Кембаев И.Д., Айтбек Н.М., Нұралы А.Н.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье рассматриваются содержание и методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми младшего школьного возраста с инвентарем и без инвентаря.

Summary:This article discusses the content and methodology of outdoor games in the classroom with children of primary school age with and without equipment.

Ереже – ойынға қатысушылар үшін міндетті талаптар. Олар ойыншылардың орналасуын негіздейді, ойыншылардың міндеттерін, құқықтарын, тәртіптер сипатын нақтылайды. Осыған қоса ойын ережесі аумағында ойыншылардың шығармашылық белсенділігі мен инициативаларының көрінуіне шектеу жасамайды. Қозғалмалы ойындардағы қозғалыс әрекеттері алуан түрлі. Олар болуы мүмкін, мысалы, еліктеуші, бейнелі – шығармашылық, ритмикалық (ырғақты);ептілік, шапшаңдық, күш және т.б. дене сапаларының көрінуін талап ететін қозғалыстық тапсырмалар түрінде орындалуы мүмкін. Ойындарда бағыттың аяқ асты өзгеруі және қозғалыс кідірісі бар қысқа жігірулер; қашықтыққа және нысанаға әртүрлі лақтырулар; кедергіні секіріспен, күш қолданумен жеңіл шығу; арнайы дене даярлықтары үрдісінде меңгерілген алуан түрлі қозғалыстардың қолданылу білігін талап ететін әрекеттер кездеседі. Осы барлық әрекеттер әртүрлі комбинациялар мен үйлесімдер орындалады [1].

Қозғалмалы ойындарды ұйымдастыру және өткізу. Ойынды өткізуге даярлау. Ойынды өткізуге даярлау егер ойын алғаш рет ұсынылса және оның барысында қалыптасуы мүмкін барлық жағдаяттарда педогок алдын-ала көре алмайтың кезде өте маңызды. Ойынды таңдау ең алдымен сабақтың жалпы міндеттеріне тәуелді, оларды құру кезінде негізгі критерийлер оқушылардың жас ерекшеліктері, олар дамуы, дене даярлықтары, қатысушылардың саны болып табылады. Ойынды таңдау кезінде сабақ формасын (сабақ, қоңырау, мереке,қыдыру) ескеру қажет. Сабақ пен қоңырау уақыт бойынша шектелген; сабаққа қарағанда қоңыраудағы ойын мазмұны мен міндеттері өзгеше; мереке кезінде негізінен әртүлі жастағы және әртүрлі дене даярлығы бар балалрдың бәрі қатыса алатын көпшілік ойындар мен аттракциондар қолданылады. Ойынды таңдау оның өткізілу орнына тікелей тәуелді. Үлкен емес, тар залда немесе аланшада сызықтық сапқа тұруы бар ойындар, кезектесіп қатысатын ойындар өткізіледі. Үлкен спорт залдарда немесе алаңдарда бытырап жүгіруі, спорттық ойындар элементі, үлкен және кіші доптарды лақтыруы бар ойындар өткізген жақсы. Қыдыру және экскурсия кезінде жер қолданылатын ойындар ойналады. Алаңда қыс болғанда шаңғыдағы, конькидегі, шанадағы ойындар өткізіледі. Ойынды көшеде ұйымдастыру кеінде ауа-райы жағдайын ескерген

жөн (әсіресе қыс күндері). Егер ауа температурасы төмен болса, қатысушылардың белсенді қозғалысы бар ойындар таңдалады. Өз кезегін күтіп, ұзақ тұратын ойындарды қолдануға болмайды. Қатысушылардың ойын тапсырмасын кезектесіп орындайтын аз қозғалмалы ойындар ыстық ауа-райы кезінде өте қолайлы. Көмекші құрал мен инвентардың болуы ойынның таңдалынуы әсер етеді. Сәйкес инвентардың болмауы немесе оны сәтсіз ауыстыру кезінде ойын құрылмауы да мүмкін [2].

Ойынға арналған алаңды даярлау. Жергілікте ойналатын ойындарды өткізу кезінде жетекші онымен алдын-ала танысып, ойынға қажетті шартты шекараны белгілеп өтуі тиіс. Ойынға арналған орынды жетекші оқушылармен бірге отырып, даярлайды. Алаңды белгілеп өту көп уақытты талап ететін жағдайда бұл ойын басталмастан бұрын жасалынады. Қарапайым белгілеуді ойын шартын түсіндірумен біруақытта немесе ойын басталғанға дейін жасауға болады, ал әңгіме белгіленген шекараны көрсетумен толықтырылады. Егер ойын жиі өткізілсе, үнемі қолданылатын белгілеу жасауға болады.

Қозғалмалы ойынға арналған инвентарь даярлау. Қозғалмалы ойын сәйкес инвентармен қамтамасыз етілуі тиіс. Бұл жалаушалар, түрлі-түсті бойаулар, әртүрлі көлемдегі доптар, ағаштар, сақиналар, секіргіштер және т.с.с. Инвентарь жарқын түсті, ойынды байқаулы болуы керек, бұл әсіресе бастауыш сынып оқушылары үшін маңызды, ал көлемі мен салмағы – ойыншылардың әлі келетіндей болуы тиіс. Инвентар саны алдын-ала қарастырылады. Ойынды алдын-ала талдау. Ойынды өткізбес бұрын жетекші ойын үрдісін ойлап табуы және ойын барысында туатын барлық мүмкін жағдаяаттарды қарастыруы тиіс. Әсіресе қаламаған құбылыстардың алдын-ала, қарастыру қажет. Ойыншылардың берілген ұжымын жақсы білетін жетекші ойыншылар ролін алдын-ала белгілеп, ойынға әлсіз және пассивті ойыншыларды қалай тарту керектігін қарастыруы керек. Қорытындыда ойынды өткізу үрдісінің өзі өте күрделі, бұл жұмыс шарттары, балалар сүйектерінің жас ерекшеліктеріне ғана емес, сонымен бірге баллардың ұжымдық ойындарға даярлық деңгейлеріне, олардың көңіл-күйлеріне, ойын жетекшісінің шеберлігіне тәуелді. Ойынды өткізу – әрқашанда болжануға жатпайтын педагогикалық үрдісі [3].

Ойынды түсіндіру:

- ойынның дұрыс түсіндірілуі белгілі бір мөлшерде оның жетістігіне әсер етеді. Жоғарыда айтылғандай, ойынды бастамастан бұрын жетекші оның мазмұнын анық түсініп, алдын-ала талдап алу керек, тек осыдан кейін ғана оны түсіндіруге кірісуге болады.

- әңгіме қысқа болуы тиіс: созылған түсіндіру ойынды қабылдауға кедергі келтіреді. Бастауыш сыныптардағы ойындардың ерекшелігі оларды ертегі, тартымды формада түсіндіруге болатындығында. Әңгіме логикалық, бірізді болуы тиіс. Кез-келген ойынды шамамен мына сызбада түсіндіруге болады:

Ойын атауы (ойынның қандай мақсатта өткізілетіндігін айтуға болады);

Ойнаушылардың рөлі және олардың алаңда орналасуы.

Ойын мазмұны;

Ойын мақсаты;

Ойын ережесі. Ойынды түсіндіру ойыншылардың сұрақтарына жауап берумен аяқталады. Барлығына назар бөле тұрып, қатты дауыспен жауап етілуі тиіс. Ойын барысы туралы әңгімелей отырып жетекші, талассыз, ережелерді де атап өтеді, алайда әңгіме соңында балалар есінде жақсы сақтау үшін оларды тағы бір атап өту керек.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Мухтаров С.М.. Дене тәрбиесі сабағында // Қазақстан мектебі., 2001. – № 6 . 67-68 б.б.
2. Танекеев М.Т. Қазақстандағы дене тәрбиесі. Алматы, 2001.
3. Уанбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері. – Алматы, 2001.

ОӘЖ 1:614.2(75.8)(574)

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДАҒЫ КҮШ МҮМКІНДІКТЕРІНІҢ МАҢЫЗЫ

Жақсылық Н.Н., Рустемов Б.А., Губеев С.Р., Байгабек Ж.Н.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В данной статье рассматривается роль и значение возможностей физической силы в физической культуре

Summary:This article discusses the role and importance of the possibilities of physical strength in physical culture

Күш - адамның сыртқы қарсылықты жеңу немесе оған қарсы тұру қабілеті-бұлшықет кернеуі арқылы әрекет ету. Күшті дамыту құралдары-бұл қарсылық жаттығулары және жарылғыш жаттығулар.

Күшті дамытудың ең көп таралған әдістері-максималды күш салу әдісі, динамикалық күш салу әдісі, изометриялық (статикалық) әдіс және бұлшықетті электрлік ынталандыру әдісі. Спортта күштің тәуелділігі – жылдамдық немесе жылдамдық-күш қасиеттері (жүгіру, секіру, лақтыру, штанга, бокс және т.б.) үлкен маңызға ие.

Максималды күш салу әдісі. Максималды 90% салмақпен жаттығулар орындалады. Бір серияда - 1-3 қайталау, мұндай сериялардың бір сабағында олар 5-6 жасайды, толық қалпына келгенге дейін сериялар арасында демалу (5-8 мин). Бұл әдіс ұсынылмайды-сабақтың бастапқы кезеңдерінде және жаңадан бастаушылар үшін. Екі аптада 1 реттен көп емес жағыңыз.

Қайта күш салу әдісі немесе "сәтсіздікке дейін"әдісі. Максималды салмақтың 70-75% - ы. Серияда 8-12 қайталау орындалады. Бір сабақта 3-6 сессия орындалады. 2-4 мин сериялары арасындағы демалыс (толық қалпына келмес бұрын). Бұлшықет массасының өсуіне ықпал етеді.

Динамикалық күш салу әдісі(атауы сәтсіз – аталған әдістердің барлығы динамикалық жаттығулар). Максималды салмақтың 30% - ы. Бір жиынтықта 15-25 қайталау орындалады. Қарқын мүмкіндігінше жылдам. Бір сабақта 3-6

серия орындалады. Негізінен күш төзімділігі дамиды, бұлшықет рельефі дамиды [1].

Изометриялық (статикалық) әдіс максималды статикалық кернеулерді 4-5 сек құрайды. Бір сабақта ол әр шиеленістен кейін 1 минутқа дейін демалып, 3-5 рет қайталанады. Мұндай жаттығулардың мысалы-тіреу немесе ілу бұрышы, қолды гантельдермен және т. б.

Дене жаттығуларының жүйелілігі өте маңызды. Күн сайын немесе күн сайын жаттығу ұсынылады, бірақ әр бұлшықет тобы күн сайын жаттығу әсеріне ұшырайтындай жаттығулар жиынтығын жоспарлау ұсынылады.

Жүктеменің белгілі бір қайталанатын әсеріне ұзақ мерзімді бейімделу жасуша құрылымдарының дамуымен байланысты, бірақ жүктеменің тұрақты өсуімен ғана. Егер ол өзгеріссіз қалса және өзгермесе, онда оның әсері тиімсіз болады.

Дене шынықтырудағы біртіндеп принципті бұзу қажетті сауықтыру әсерін беріп қана қоймай, сонымен қатар елеулі бұзылуларға әкелуі мүмкін

Денсаулық. Жүктемені біртіндеп арттыруға қатаң жеке көзқарас қана сәттілікті қамтамасыз етеді.

Барлық басқа қасиеттерді дамыту үшін белгілі бір жүйе қажет. Жаңадан бастаушылар үшін аптасына үш сабақ жеткілікті. Күшті дамыту құралдары-салмақпен гимнастикалық жаттығулар (өз денесінің салмағы салмақ бола алады): штангаға тарту, штангаларға итеру, штангаға немесе гимнастикалық қабырғаға ілулі тұрған тік аяқтарды көтеру, әртүрлі арнайы жаттығулар (гантельдер, амортизаторлар, кішкентай салмақтар); арнайы жаттығулар үлкен салмақтармен (штанга, шайнек).

Белгілі бір жаттығуларды қолдану күштің дамуының бастапқы деңгейіне байланысты. Тартуда, итеруде бағдарламаның сынақ талаптарын орындай алмайтындар аз қарқындылықтағы арнайы жаттығулардан басталуы керек. Резеңке және серіппелі қарсылық белдеулерін қолдану жақсы нәтиже береді.

Тартуда және итеруде минималды нәтижелерге қол жеткізген кезде, бұл жаттығуларды орташа салмақты жаттығулармен алмастыра отырып, негізгі жаттығулар жасау керек. Күш жаттығуларымен айналысқанда барлық бұлшықет топтарының үйлесімді дамуын елемеуге болмайды. Сол себептерге байланысты күш жаттығуларын икемділік жаттығуларымен ауыстыру керек (тік аяққа, көпірге, Махи но - гамиге сүйеніп отыру). Өкінішке орай, жақсы күш жаттығуларымен дененің нашар икемділігі өте кең таралған құбылыс.

Әрбір қатысушы жеке үйкеліс құрылымын және жүрек - қантамыр жүйесін жаттықтыру әдістемесін нақты көрсетуі тиіс. Кез - келген жаттығу сабағы бірнеше бөліктен тұруы керек: кіріспе-дайындық (қыздыру), жаңа және қорытынды (жаттығуға қатысатын бұлшықеттерді салқындату және созу). Бұл туралы "тәуелсіз сабақтарда жалпы төзімділікті дамыту әдістемесі" дәрісінде толығырақ айтылды.

Спорттық гимнастикамен айналысу айқын морфо - функционалдық өзгерістерді тудырады (негізінен жүйке-бұлшықет аппараты): бұлшықет талшықтарының гипертрофиясы және бұлшықеттердің физиологиялық

диаметрінің ұлғаюы; бұлшықет массасының, күштің және күштің төзімділігінің өсуі. Бұл өзгерістер негізінен бұлшықет тінінің трофикасын (тамақтануын) жақсартатын жаттығуларды бірнеше рет қайталау нәтижесінде жұмыс істейтін бұлшықет топтарында қан ағымының ұзаққа созылуымен байланысты.

Назар аударыңыз! Бұл өзгерістер қан айналымы аппаратының және дененің аэробты өндірісінің резервтік мүмкіндіктерін арттыруға ықпал етпейтінін атап өткен жөн.

Бұлшықет массасының едәуір өсуі нәтижесінде функционалды маңызды жүйелердің салыстырмалы көрсеткіштері нашарлайды - өмірлік индекс (дене салмағының 1 кг-на өкпенің өмірлік сыйымдылығы) және оттегінің максималды шығыны (1 кг).

Күш жаттығулары сонымен қатар үлкен жүйке кернеуіне және кернеу кезінде тыныс алуға ықпал етеді. Бұл жағдайда кеуде ішілік қысым күрт артады, жүрекке қан ағымы, оның мөлшері мен инсульт көлемі азаяды. Спорттық гимнастикада жиі кездесетін ұзақ жүктемелерде бұл өзгерістер қайтымсыз сипатқа ие болуы мүмкін (әсіресе 40 жастан асқан адамдарда). Сондықтан бұлшық ет салу өздігінен мақсат болмауы керек.

Сондықтан спорттық жаттығуларды аэробты мүмкіндіктер мен жалпы төзімділікті арттыруға ықпал ететін жаттығулармен бірге жас ересектер үшін жалпы физикалық даму құралы ретінде ұсынуға болады.

Мысалы, аптасына 4 рет-спорттық гимнастика және 2 рет-төзімділік жаттығулары [2].

Сондай-ақ, күш жаттығулары тыныс алу мен кернеуге байланысты қан қысымының үлкен өзгеруімен бірге жүретінін ескеру қажет. Кернеу кезінде Жүрекке және жүрекке қан ағымының төмендеуі нәтижесінде систолалық қысым күрт төмендейді және диастолалық қысым көтеріледі.

Жаттығу аяқталғаннан кейін бірден-жүрек қарыншаларының белсенді қан толтырылуына байланысты-систолалық қысым 180 мм сын.бағ. дейін көтеріледі. және одан да көп, ал диастолалық күрт төмендейді.

Бұл жағымсыз өзгерістерді жаттығу әдістемесі өзгерген кезде айтарлықтай бейтараптандыруға болады (максималды салмақтың 50% - дан аспайтын салмақпен жұмыс және ингаляция кезеңінде снарядты көтеру), бұл тыныс алуды және кернеуді автоматты түрде жояды. Бұл әдісті Болгария мамандары ұсынған, онда ат-летикалық гимнастика сауықтыру мақсатында кеңінен қолданылады.

Күштің дамуында жүрек соғу жиілігін бақылау маңызды.

Күш жаттығуларын орындау ережелері

1. Дененің әр бөлігі үшін бірнеше жаттығуды таңдаңыз, жаттығулар жиынтығын жасаңыз.

2. Шараны орындаңыз. Жаттығуды ұсынылған саннан артық жасамаңыз. Қайталау санын біртіндеп арттыра отырып, 3-4 рет бастаңыз.

3. Егер арнайы келісілмеген болса, асықпаңыз. Жаттығуларды біркелкі, баяу қарқынмен орындаңыз.

4. Жалаңаш еденде жаттығу жасамаңыз. Әрқашан төсеніште немесе төсеніште қолданыңыз.

5. Қозғалыстардың дұрыс орындалуын бақылау үшін айна алдында жаттығулар жасаған дұрыс.

6. Жаттығуды орындау кезінде "қосымша" бұлшықет топтары қатыспауы керек, мысалы, қолды бицепске тік тұрған кезде, арқамен тербелмелі қозғалыстар жасаудың қажеті жоқ.

7. Жаттығу әсеріне шаршау басталғаннан кейін ғана қол жеткізуге болатындығын есте ұстаған жөн.

8. Жаттығуды орындағаннан кейін оған қатысатын бұлшықеттерді босаңсытуды ұмытпаңыз. Жаттығуды аяқтағаннан кейін толық демалыңыз.

9. Егер сізде жарақат болса, гимнастикалық жаттығулар жасамас бұрын дәрігермен кеңесіңіз.

10. Өзін - өзі бақылау күнделігінде дене белсенділігінің ағзаға әсер ету нәтижелеріне тәуелсіз бақылауларды тіркей отырып, жаттығулар күнделігін жүргізу Оқу процесін ұйымдастыруға жүйелілік енгізуге көмектеседі. Ол үшін күн сайын жазылады:

– орындалған көлемді көрсете отырып, дербес жаттығу сабақтарының мазмұны (жиындар саны, әрбір жиындағы қайталаулар саны);

– жүрек соғу жиілігі (сабақ алдында, сабақтан кейін 15 минуттан кейін, келесі күні) және дене салмағының көрсеткіштері;

– әл-ауқат, ұйқы (сағатпен) және тәбет (жақсы, жаман, жоқ)туралы мәліметтер;

– жүрек-қантамыр жүйесінің функционалдық жай-күйі туралы мәліметтер (функционалдық сынамалар нәтижесінде алынған көрсеткіштер) және басқа да көрсеткіштер [3,4].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Пошаев Д.Қ., Кемелбекова Г.А. Образования – в контексте культуры. // Труды международной научно-практической конференции 3 том. Шымкент ЮКГИ 2014 – 144-147 ст.

2. Нығмет Ж. Қазақ тілі хрестоматиясы. Алматы , - 2013,- 392 бет.

3. Төтенаев А.Г. Казахские национальные и спортивные игры. – Алматы, 2015. – 83 с.

4. Узакбаева С., Айтпаева А. Казахские народные детские игры. — Алматы: Республ. издат. кабинет Казахской акаде¬мии образования им. И.Алтынсарина, 2013. Б — 170.

ОӘЖ372.016.796

ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫН ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА НАСИХАТТАУ

Жамбул З.А., Оралбек Е.С., Жақыпбек Д.Б., Хусанов Н.И.
«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.

Қазақ ұлттық ойындары ежелден бері қолданылып келеді. Жоғары оқу орнында дене тәрбиесі пәндері бойынша сабақтарда қолданылатын Қазақ ұлттық ойындары насихатталады. Дене тәрбиесі, басқа тәрбие құралдары сияқты, жас баладан бастап барлық жастағы адамдарды тәрбиелеуде кеңінен қолданылады. Дене тәрбиесін игеру кезінде оның теориялық және практикалық бағыттары негізге алынады, оқу-жаттығу жұмыстарының жоспарлары мен бағдарламалары қалыптастырылады. Осы бағдарламалар негізінде педагогикалық жұмыстың принциптері мен әдістері жасалады. Отандық және шетелдік мамандар мен ғалымдар қазіргі уақытта дене шынықтыру және спорт саласында қолданылатын жаттығулар, ойындар, спорт түрлері бойынша теориялық-педагогикалық бағытта ауқымды зерттеулер мен ұсыныстар әзірледі. Осы уақытқа дейін қазақ халқының ежелгі ғасырларына жататын ұлттық ойындар мен спорт түрлері туралы ғылыми зерттеулер аз жүргізілді. Қазақстан егеменді ел бола отырып, республикада тұратын халықтардың өзіндік мәдениетінің өркендеуіне тамаша жол ашады. Мұндай мүмкіндік 1995 жылғы 30 тамызда қабылданған Қазақстан Республикасының Конституциясында бекітілген, өйткені "Қазақстан Республикасының әрбір азаматы тарихи және мәдени құндылықтарды сақтауға және қорғауға міндетті" [1].

Дәстүрлі халықтық мәдениеттің ажырамас бөлігі болып табылатын қоғамдағы ұлттық ойындар мен спорттың пайдалы орнын анықтау, оның теориялық және педагогикалық негіздемесі, ең алдымен, осы уақытқа дейін толыққанды білім беру құралы ретінде танылмаған ұлттық ойындар мен спорттағы олқылықтарды жою үшін, сондай-ақ басқа да құралдар дене шынықтыруды тәрбие және спорттық-жаттығу жұмыстарында пайдалану жол ашады.

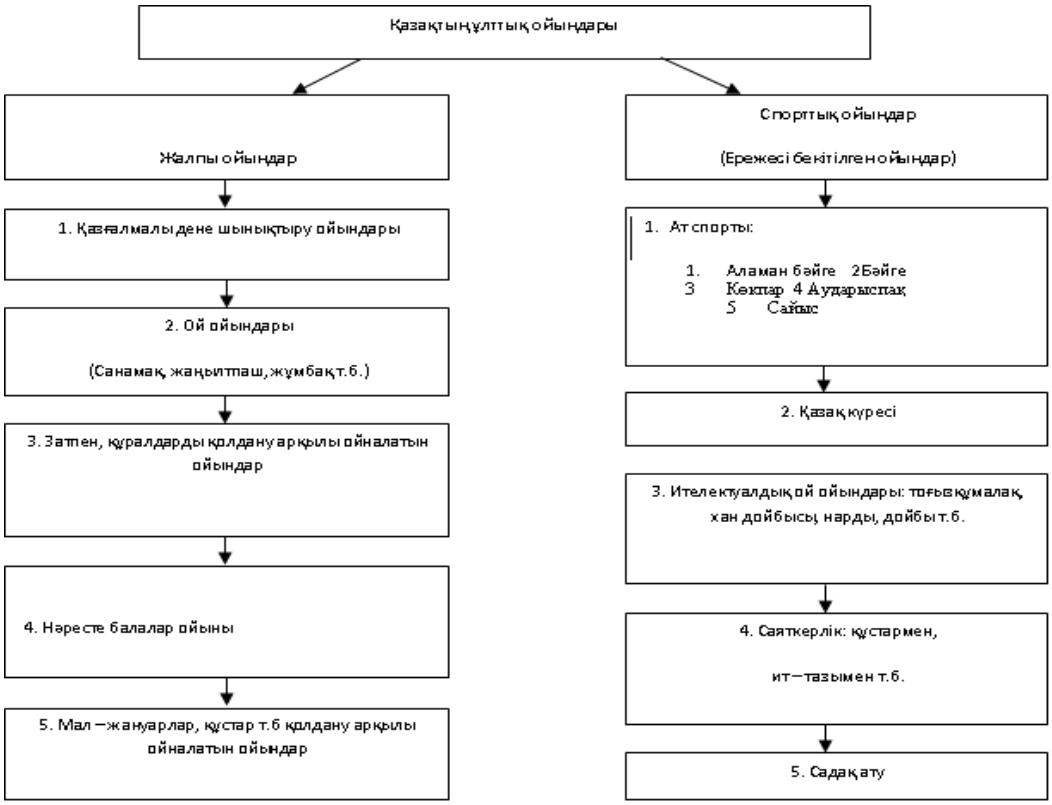
Қазақстан 1999 жылы "дене шынықтыру және спорт туралы заң" қабылдаған бұрынғы кеңестік республикалардың бірі болды. Бұл жұмыстың ағымдағы бағыты егеменді Қазақстан жағдайында халқымыздың дене тәрбиесі жолдарын, оның ішінде ұлттық спорт түрлері мен ойындар арқылы, салауатты өмір салтына баулу, сауықтыру, бұқаралық спортты дамыту, дәстүрлер мен әдет-ғұрыптарды сақтау, өз еліне деген сүйіспеншілікке тәрбиелеу жолдарын ғылыми негіздеу болып табылады [2].

Жалпы педагогикадағы, оның ішінде этнопедагогикадағы ұлттық ойындар мен спорттың орнын айқындау қазақ халқының ұрпақ тәрбиесіндегі дене тәрбиесінің орасан зор маңызын, ұлттық ойындарды ұтымды пайдалана білуін, жалпы білім беру саласына үлкен үлес қосқан ойшылдар, педагогтардың көптеген еңбектерін көрсетеді. білім беру, оның ішінде қазақ халқының рухани-ағартушылық көшбасшылары Асанқайғылар, Шалқияз, Жиембет, Бұқар жырау, Тәуке, Әйтеке, Қазыбек, Төле бидің педагогикалық көзқарастары, оның ішінде дене тәрбиесімен байланысты жұмыстар әлі зерттелмегенін атап өткен жөн.

Сонымен қатар, Әл-Фараби, А. Құнанбаев, Ш. Уәлиханов, А. Диваев, С. Торайғыров, И. Алтынсарин, Ш. Құдайбердиев, А. Байтұрсынов, М. Жұмабаева, х. Досмұхамедов және т. б. халыққа дене тәрбиесімен байланысты білім беру құндылықтарын ашу., сондай-ақ осы еңбектің өзектілігін анықтайды [3].

Егемендікке ие бола отырып, Қазақстан Тарих толқынында жоғалған, дамуына саяси және идеологиялық салдарлар кедергі келтіретін ұлттық мәдени мұраны қайтару және қалпына келтіру жөніндегі жұмысты бастады.

Ұлттық ойындардың елдер арасында кең таралуына байланысты бір ойынды әртүрлі жерлерде ойнау жиі кездеседі және олардың атаулары әртүрлі. Осы жағдайды ескере отырып, ойындарды жүйелеу, топтастыру және атау мәселесі туындайды. Ережелерін анықтау мүмкін емес топтастырылған және жүйеленбеген ойындарды эксперименттік қолдану [4].



Сурет – 1. Қазақтың ұлттық ойындары мен спортын жүйелеу, топтау

Қазіргі заманғы талаптарға сәйкес дене шынықтыру және спорт саласындағы ұлттық ойындар мен спорт түрлерін ұтымды пайдалану жолдарын қарастыру, тарих толқынында жоғалған, біздің халқымыздың мәдени және рухани құндылықтары негізінде алынып тасталған, ұмытылған дәстүрлі ұлттық ойындарды қалпына келтіру де осы жұмыстың өзекті тақырыбы болып табылады.

Болашақ ұрпақты тәрбиелеуде, оның ішінде дене тәрбиесі бағытында өзін неғұрлым қолайлы білім беру құралдарының бірі ретінде танытқан Ұлттық ойындар мен ұлттық спорт түрлері Қазақстанның қазіргі Егемен халқы үшін жүргізіліп жатқан жұмыста олардың пайдалы аспектілерінен көрініс табады.

Ұлттық ойындар мен спорт түрлері халықтың тарихи қалыптасқан дәстүрлерін жеткізуші ретіндегі маңыздылығымен, ұлттық тілді дамыту қажеттілігімен, дене шынықтырудағы барлық жастағы адамдардың пайдалылығымен, салауатты өмір салтын насихаттаумен, спортшыларды даярлаумен ерекшеленеді.

Ойындарды жүйелеу, топтастыру барлық ойындар туралы алынған ақпаратты бір жерде қорытындылауға және бұл ақпаратты ғылыми және эксперименттік тұрғыдан пайдалануға мүмкіндік береді.

Республикада аса спортының 100-ден астам түрі (олимпиадалық, ұлттық, техникалық және т.б.) насихатталады және дамытылады. Қазақ халқының алуан түрлі мәдениетінің бір түрі ретінде ұлттық ойындар мен спорттың даму тарихы өте ерте заманнан бастау алатыны белгілі. Осы мәліметтерге сүйене отырып, ұлттық ойындар мен спорт түрлерінің теориялық және педагогикалық негіздері өте ежелгі дәуірден басталады деген қорытынды жасауға болады.

Пайдаланылған әдебиеттер 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 796.33

КӘСІБИ- ҚОЛДАНБАЛЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ҚЫЗМЕТІ МЕН МІНДЕТТЕРІ

Жанқұлова Ұ.Қ., Есенбек А.Т., Мақұлбек Б.А., Құрманова Т.С.
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 потенций 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 шынықтыру адам қызметінің ерекше нысаны ретінде оның ең маңызды әдіснамалық элементін-тұлғаның объективті

қасиеттері мен қайта туылу мүмкіндіктеріне тән функцияларды зерттеуді қамтиды[1]. Кәсіби Дене тәрбиесінің ерекше формалары оның моральдық, мәдени, кәсіби, құндылық және спорттық іс-әрекеттерді қоса алғанда, әлеуметтік құбылыстармен байланысын көрсетеді. Мәдени қызметтер: гуманитарлық, мәдени, Кәсіби, мәдени, спорттық.

Жаратылыстану ғылымдары туралы білімдеріне сүйене отырып, Коршаган Тулси қызметкерлеріне Қоршаған ортаны қабылдау арқылы Юнбек тәжіндегі көзқарасын қалыптастыруға көмектеседі. Мораль-бұл адамның мінез-құлқының нормасы. Олар кәсіби дене шынықтыру процесіне енгізіліп, қоғамдық мораль нормаларына сәйкес осы адамның іс-әрекетінде оқытылады. Мәдени қызметке электр энергиясының көзі болып табылатын электр энергиясының көзі әсер етеді. Осының арқасында Біріккен Ұлттар Ұйымының жеке университеті спорттық және спорттық сату іс-шараларында сұлулықты көру, сезіну, сезіну мүмкіндігі болып табылады.

Эргономика ғылыммен байланысты-адам қызметінің тиімділігін, қауіпсіздігін және қанағаттануын қамтамасыз ету үшін жинақталған білімді пайдалану туралы ғылым. Кәсіби қызметінде кәсіби және спорттық қолданбалы дене шынықтыру өзара байланысты процестерде болады. Олар әр кәсіптің ағзаға әсерін зерттеуге, сондай-ақ физикалық белсенділіктің түрлерін анықтауға бағытталған.күтім адамның физикалық және рухани Күштерінің қалыптасуына ықпал етеді.

Құндылыққа бағытталған қызметтер талаптарға сай болуы керек. Біріншісі-басқа тұлғаға айналған тұлғаға айналған тұлғаның қалыптасуы. Екіншіден, рухтың қалыптасуы-адамгершілік, дүниетаным, этика, эстетика, азаматтық және өмірде өз орнын табу. Спорттық сабақтардың арқасында кәсіби және қолданбалы дене дайындығы адам ағзасының мүмкіндіктері туралы білім мен идеяларды бекітеді. Сонымен қатар, спорттық қызметтер спорттық қатынастар саласындағы адамдармен жақындасу процесін реттеуге мүмкіндік береді.

Ерекше қызметтерді ұсыну негізінен мамандандырылған Білім беруді, қолданбалы қозғалыс дағдыларын және білім берудің барлық кезеңдерінде қолданылатын кәсіптік даярлықты жетілдіру және қолдау дағдыларын дамытуға мүмкіндік беретін арнайы таңдалған нысандарды, әдістер мен әдістерді пайдалана отырып, мақсатты педагогикалық процесс ретінде айқындалатын мамандандырылған дене тәрбиесі шеңберінде жүзеге асырылады. Физикалық және рекреациялық мәдени шаралар, сондай-ақ кәсіби және қолданбалы оңалту да тиімді.

Кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру бойынша білім беру қызметі кәсіби моториканың, қолданбалы физикалық және жеке қасиеттердің және олармен байланысты дағдылардың, профессиографиялық сипаттағы білімдердің, дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінің негіздерінің жиынтығын жүйелі қалыптастыруда көрінеді. Денсаулық сақтаудың негізгі функциялары денені нығайту және қоршаған ортаның жағымсыз факторларынан қорғау, сондай-ақ өндірістік қуаттылықты арттыру болып

табылады; кәсіби және қолданбалы сипаттағы сауықтыру іс-шараларын, сондай-ақ дене шынықтыру мен сауықтыруды пайдалану үшін арнайы біліктілікті қамтамасыз етеді[2].

Кәсіби дене шынықтыру дайындығының мақсаттары:

1.таңдалған кәсіби қызметтің ерекше талаптарына жауап беретін жеке дағдыларды дамыту (яғни "кәсіби қасиеттер"құрылымына қатысты дағдылар).

2. таңдалған кәсіпте қолданылатын Дағдылар мен құзыреттерді оқыту және жетілдіру немесе оның дамуына үлес қосу.

3.кәсіби қызметтің ерекше жағдайларының зиянды әсеріне организмнің бейімделуін қалыптастыру.

4.дене шынықтыру арқылы таңдалған мамандыққа қажетті ерік-жігер мен басқа да психикалық қасиеттерді дамыту.

5.мектептерде дене тәрбиесіне жауапты мұғалімдерді даярлау студенттерінің шешілмеген міндеттерінен басқа, бұл белгілі бір дәрежеде жастарды белгілі бір кәсіби қызметке даярлау және бағдарлау мәселелерін шешеді: жаңа жағдайларға кәсіби бейімделу, өндірістік ұжымға уақтылы кіру, тұлғааралық қатынастарды орнату және нығайту.

Қазіргі уақытта студенттердің дене шынықтыру жүйесінде қолданбалы кәсіби дене шынықтыруды жүзеге асырудың бірнеше формалары бар, оларды келесі ұғымдарға сәйкес топтастыруға болады.

1) арнайы ұйымдастырылған оқу курстары (міндетті және қосымша);

2) дене шынықтыру және спорт бойынша дербес қызмет;

3) оқу күні ішінде сабақтарда дене шынықтыру жаттығулары, бұқаралық дене шынықтыру-спорттық іс-шаралар өткізіледі.

Бұл топтардың әрқайсысында енгізудің бір немесе бірнеше формалары болғандықтан, оны университеттің таңдауы бойынша әр түрлі профильдегі факультеттерге қолдануға болады. Университеттік курстардан басқа, қазіргі уақытта оқу практикасы кезінде оқытушылар басқаратын курстары кеңінен қолданылады. Сыныптан тыс жұмыстардың бірнеше формалары бар және оқушылардың өзіндік сабақтарында: оқытушылардың жетекшілігімен қолданбалы спорт түрлерімен шұғылдану-спорт секцияларында, сауықтыру және спорт лагерлерінде, оқу практикасында, оқу жылы ішінде бос уақытында. Арнайы ұйымдастырылған тренингтер. Олар университеттерге арналған стандартты дене шынықтыру бағдарламасына сәйкес жүзеге асырылады. Мұнда "дене шынықтыру" пәнінің мақсаты білім, білік және практикалық дағдылар жүйесін меңгеру, дене күшін жан-жақты арттыру, денсаулықты нығайту, жоғары шығармашылық кәсіби қызметке даярлау болып табылады.

Дене шынықтыру сабағы білім беру, тәрбие және сауықтыру міндеттерін шешуді қарастырады:

-өмірлік маңызды физикалық қабілеттерін жан-жақты дамыту және жақсарту, ұзақ мерзімді денсаулықты сақтау және оңтайлы кәсіби өнімділікті сақтау үшін дене шынықтыру мен спортты пайдалану туралы ғылыми дәлелдерге негізделген негізгі білім;

-дене шынықтыруға ынталандыратын және марапаттайтын көңіл бөлу және жүйелі сабақтарда дене күші жаттығулары мен спортқа қажеттілікті қалыптастыру;

-дене қабілеттерін дамыту және дене шынықтыру мен спорттың әлеуметтік-мәдени құндылықтарын игеру үшін әлеуметтік-мәдени тәжірибе ұсынады;

-дене шынықтыру-спорттық іс-әрекеттің әртүрлі формаларын қолдана отырып, ұйымдастырушылық дағдылар мен дағдыларды дамыту;

-дене шынықтыру әдістері мен әдістері арқылы психикалық жағдайды басқаруды үйрену;

-дене жаттығулары жүйелері мен қоршаған орта факторларын пайдалана отырып, жеке биологиялық мүмкіндіктер мен кәсіби қызметті ескере отырып, дененің физикалық энергиясы мен физиологиялық резервтерін ғылыми негізделген сараланған басқаруды қамтамасыз ету;

-бос уақытта дене шынықтыру және спортпен шұғылдану және салауатты өмір салты ;

-спорттық-сауықтыру туризмінің дене жаттығулары (дамыту, алдын алу, сауықтыру) жүйесінде кәсіптік ауруларды профилактикалық емдеу үшін дене шынықтырудың оңалту құралдары мен қалпына келтіру әдістемелерін пайдалануды оқыту[3].

"Жоғары оқу орындары студенттерінің дене шынықтыруға қойылатын біліктілік талаптары. Студент білуі керек:

-дене шынықтыру мен спорттың әлеуметтік функциялары;;

- дене тәрбиесі жүйелері;

-дене шынықтыру мен спорттың теориялық негіздері мен әдістері;

-дененің физикалық белсенділік пен өнімділіктің әртүрлі режимдеріне әсер ету ерекшеліктері;

-кәсіби қызметке ықпал ететін маңызды психофизикалық және функционалдық көрсеткіштер және оларды реттеудің негізгі формалары, әдістері мен қабылдағыштары;

мейірбике ісінің гигиеналық негіздері;

-кәсіптік аурулардың алдын алу шаралары.

Студент білуі керек:

-белгілі бір кәсіби көрсеткіштерді, аурулар мен кәсіптік аурулардың алдын алу шараларын қолдау үшін дене шынықтыру мен спорттың әдістері мен әдістерін қолдану;

-физикалық энергия мен функционалдық жаттығуларды жоспарлау, бақылау және басқару;

-таңертеңгілік және өндірістік гимнастика кешендерін құру. Оқушылардың дағдылары:

-дене жаттығуларының орындалуын көрсете білу, дененің физиологиялық мүмкіндіктеріндегі жүктеменің тепе-теңдігін бағалау; - дене шынықтыруды басқару;

-таңертеңгілік және өндірістік гимнастиканы орындау;

-салауатты жеке және отбасылық 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

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАДАҒЫ ЖАЛПЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Жарылкасынов Б.А., Әбжаппар М.С., Кудабай А.Т., Лес Б.Қ.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Резюме:В этой статье рассматривается общая физическая подготовка по легкой атлетике

Summary:This article discusses general physical fitness in athletics

Жалпы бағыттағы дене шынықтыру (ОФП) денені нығайтуды, жеңіл атлетиканың жалпы дамуын: барлық жүйелер мен мүшелердің барлық морфологиялық және функционалдық мүмкіндіктерін арттыруды, бұлшықет және қозғалыс бұлшықеттерін дамытуды, үйлестіру қабілетін нығайтуды, олардың күш, сапа, төзімділік,ептілік, икемділік, физикалық және психикалық жүктемелер деңгейіне әсерді түзетуге дейін арттыруды көздейді. Мәселені орнында шешу үшін жоғарыда аталған үш топтың әртүрлі физикалық жаттығулары, атап айтқанда, жалпы прогрессивті жаттығулар қолданылады. Әр түрлі жаттығуларды таңдау өсекші спортшының танымалдығы мен сұранысын ескере отырып жүзеге асырылады, мысалы, найзаның жалпы физикалық күйінде, бұл қашықтыққа жүгірушілерге қарағанда көлемді және мектеп жаттығуларында көбірек [1,2].

Бұл жағдайда жалпы нәтиже беретін жаттығу тиімдірек және тікелей PPI мектебінде орындалады. Бірақ, жалпы алғанда, физикалық жағдайлар, жаттығулар және олар қолданылатын баға физикалық дамудың кейбір тиімділігін жояды, физикалық, күрделі кезеңдерге әсер етеді және т.б. жас пен қабілеттің жоғарылауымен басқа адамдар орындайтын кейбір жеңіл жаттығулар дамуға ықпал етеді. Бұл кодтың жалпы жолы. Спортшыларды даярлау жүйесіне толықтырулар саны, ең алдымен, олардың физикалық жай-күйін түсіну деңгейіне байланысты. Егер спортшы жеткілікті дамымаған болса, оған ерікті қасиеттерді тәрбиелеу рухының күші қажет, буындардың қозғалғыштығы

төмен болғандықтан немесе жүрек-қан тамырлары жүйесі мен жүйені дайындау туралы қамқорлық пен хабардарлықта ол ОҒР-де қолданылады. Уақыт әлі де бұлшықет серпімділігінің түріне байланысты. Уақыт бойынша күрделі жаттығулар, өйткені сыйлықтар жалпы оқу көлемінен асады (85% дейін), ұзындығы бойынша құттықтаулар арнайы алгемаларды жеткізуге аз уақыт алады (таңдалған ойында алғыс). Бірақ беткі қабаттардың көп мөлшері бар. Спортшылардың өсуімен спортшылардың нәтижелері артады және кейбір жағдайларда өзіңізді жалпы физикалық жағдайды түсінуге шақырыңыз. Мұның бәрі студенттердің физикалық әрекеттерді таңдауды шешпес бұрын кездесетін үлкен қысымынан туындайды. Бұл, ең алдымен, метаболизм процесінде жүрек-қан тамырлары мен дайындық картасының тиімділігіне байланысты. Жағдайды жеңу үшін ол ұзақ қашықтыққа жүгіруде, шаңғымен сырғанауда және тау шаңғысында кеңінен қолданылады. Дененің жалпы функционалдық қабілеттерін дамыту арнайы дайындық деңгейін жоғарылатып, дайындық қабілетін жақсарта алады. Әрбір әйел жаттығу іштің және іштің бұлшықеттерін күшейту үшін қажет екеніне көз жеткізе алады. Кейбір жағдайларда алдын-ала қысқа жаттығулар жасау керек, дененің күйін бақылау керек, жаттықтырушының жаттығуларын шынымен таңдайтындардың аяқ-қолдарының бұлшық еттерін күшейту керек, бұл оқытудың техникалық жағы жаңа АКТ-ға негізделуі керек дегенді білдіреді. Бұл серпімді бұлшықеттердің қасиеттеріне де қатысты. Ұйым тәртібінің маңызды факторы жаттықтырушының қарым-қатынасын нығайту болып табылады. Мысалы, айналмалы жаттығуды қолдану үшін күшті жүктемесі бар икемділік жаттығуларын ұсынамыз, динамикалық даму жаттығуларын мүмкіндігінше тезірек жетекшілік ететін жүгірушілер, ұзақ қашықтыққа жүгірушілер, баяу, бірақ ұзағырақ орындауға болады. Циклдік спорт түрлеріндегі, соның ішінде жеңіл атлетикадағы төзімділік аэробты мүмкіндіктердің даму деңгейімен анықталады [3].

Аэробты мүмкіндіктерді арттыру мәселесін шешу жолдары:

- максималды сұраныс деңгейін арттыру Тыныс алу мүмкіндіктерін арттыру құралдарының ішінде бұлшықет топтарының көп бөлігі қатысатындар ең тиімді болып табылады. Оларға: жүгіру, серуендеу, жалпы даму жаттығулары, жүзу, шаңғымен сырғанау, спорттық ойындар жатады. Бұл жұмыстың көп бөлігі ашық ауада аэробты жағдайда жасалуы керек. Негізгі әдістер ретінде үздіксіз біркелкі сипаттағы әдіс ең қолайлы болып табылады. Кез - келген жас санатында өзінің жасына байланысты физиологиялық және психоэмоционалды ерекшеліктеріне байланысты монотонды жұмысқа ұзақ уақыт шыдай алмайтындықтан, кросс-жорықтар деп аталатындарды қолдануға болады, яғни жүректің соғу жиілігі 150-160 соққы/мин аспайтын орташа қарқындылықтағы кросс-жүгіру жүру элементтерімен, қозғалыстағы ОРУ және ойын элементтерімен үйлеседі. Мұндай кросс-жорықтардың ұзақтығы 1,5-тен 2 сағатқа дейін, осы уақыт ішінде ОФП деңгейін арттыру бойынша бірнеше маңызды міндеттерді кешенді түрде шешуге болады. Жалпы төзімділікті дамыту мәселелерін шеше отырып, жаттықтырушы дамудың негізін қалады:

1. Дененің әртүрлі қисаюы мен бұрылыстары тұрған күйде;
2. Тұру және жату позициясынан аяғыңызды сермеңіз;
3. Денені тұрған күйден және седада бұру;
4. Алға және бүйірге кезектесіп өкпелер;
5. Қолды сермеп орнында жүру.

Барлық буындар үшін және барлық бағытта үлкен амплитудасы бар жаттығулар таңдалады. Есептерді шешу үшін әртүрлі көлбеу, бұрылыс, айналу, иілу, серпілу қолайлы. Әр жаттығу амплитудасы жоғарылаған 4-6 қайталау сериясы түрінде орындалады. 2-3 серия 10-20 секундтық демалыс аралықтарымен орындалады. Барлық жаттығуларға 8-10 минут беріледі.олар күн сайын таңертеңгілік жаттығулар аясында орындалады және негізгі жаттығу сабағына қосылуы мүмкін [4] жаттығудың барлық нұсқалары туралы айту қиын, бірақ мүмкін, бұл FPP бағдарламалары сіздің тәуелсіз сабақтарыңызға көмектеседі. Ұсынылған барлық нұсқаларды басқа жаттығулармен толықтыруға немесе біріктіруге болады. Сериялардағы жаттығулар саны үлкен сияқты өзгеруі мүмкін, OPP бағдарламаларын жасау кезінде жүктемені біртіндеп арттырыңыз, жаттығуларды серияларда біріктіріңіз, бизнеске шығармашылықпен жақындаңыз, бірақ сабақтарда жүйелілікті сақтаңыз және сипатталған ұсыныстарды орындаңыз. Жүгіру жаттығулары әртүрлі жаттығулармен бірге денеге үлкен пайда әкеледі және жарақаттанудан сақтайды [5,6].

Өз мақаламызда біз ең маңыздысы туралы ұмытпауымыз керек екенін ерекше атап өткіміз келді , OFP жаттығуларының әсері және "жеткізетін" спорт түрлерін спортшылар сабақтың жүктеме кезеңінде, бұлшықет жұмысын беру керек болған кезде, ал психосенсорика мен жүйке жүйесі-демалу үшін, сондай-ақ белсенді және пассивті демалыс, серуендеу, бассейн, туристік жорық және т.б. сияқты демалыс түрлері. Жалпы дене шынықтыруға арналған жаттығуларды жаттықтырушы дәл оқып, осы арнайы жаттығуларды қандай нақты міндеттерді шешу үшін қолданатынын ескеру қажет. OPP жаттығуларын ойластырылмаған таңдау барлық жаттығуларға теріс әсер етуі мүмкін.

Пайдаланған әдебиет тізімі:

1. Озолин Н.Г., Марков Д.П. Легкая атлетика. Учебник. - М.: Физкультура и спорт,2017
2. Коробейников Н.К. Физическое воспитание. -М.:» Высшая школа», 2017
3. Мильнер Е.Г. Выбираю бег! - М.: Физкультура и спорт,2017
4. Шедченко А.К. Бег для всех: Сборник. - М.: Физкультура и спорт,2015
5. Исаев А.А. Если хочешь быть здоров : Сборник. - М.: Физкультура и спорт, 2018
6. Хоменкова Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике. М . -2018.

ОӘЖ 37.74.00.63

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ СТУДЕНТКЕ ӘСЕРІ

Жолан Б.Ж., Косимбоев С.Е., Зиядулла Н.Е., Артуков М.С.
«Мирас» университеті, Шымкент қ. Қазақстан

Резюме:В этой статье рассматривается формирование лечебной физкультуры как доступного способа восстановления организма

Summary:This article discusses the formation of physical therapy as an affordable way to restore the body

Қазіргі және маңызды, көпшіліктің пікірінше, өмірлік процестер дене тәрбиесінің маңыздылығын екінші орынға қоя отырып, ерекше өзектілікке ие болады, әсіресе студенттер таңертең және кешке дейін оқумен, жұмыспен және денсаулығына зиянды әсер ететін басқа да жұмыстармен айналысқан кезде студенттік өмірге қатысты. Бір қарағанда, бұл проблема соншалықты жаһандық болып көрінбеуі мүмкін, бірақ бұл мәселеге бейтарап көзқарас бүкіл ұрпаққа теріс әсер етуі мүмкін. Осылайша, студенттер дене шынықтыру мен спорттың күнделікті өмірге маңыздылығы мен оң әсерін неғұрлым тез түсінсе, соғұрлым олардың денсаулығы олардың қолында екенін тез түсінеді.

Дене шынықтыру дененің барлық жүйелеріне пайдалы әсер етеді: ол жұмыс қабілеттілігін, қозғалыс аппараттарының белсенділігін арттырады, ағзадағы метаболикалық процестерді жеделдетеді, жүректі және жалпы денсаулықты нығайтады. Дене шынықтыру және спортпен шұғылданатын студенттер өздерінің төзімділігімен, күнделікті өмірдегі белсенділігімен, жақсы ақыл-ой белсенділігімен, төзімділігімен, іс-әрекеттері мен эмоционалдық күйлерін басқару қабілетімен ерекшеленеді. Мұндай студенттер стресске төзімділікті, сенімділікті дамытады және әл-ауқатын жақсартады. Сондай-ақ, спортпен шұғылданатын студенттер еңбекқор, мақсатты және шешімді. Осылайша, дене шынықтыру жастарды еңбек және әлеуметтік қызметке дайындайды.

Сонымен қатар, Ресейде спорт индустриясы белсенді дамып келеді. Спорт алаңдары, стадиондар, ареналар салынуда, спорт мектептері ашылуда. Спорт залдары, кәсіби спорт және т. б. жарнамаланады. Көптеген матчтар, жарыстар мен жарыстар теледидар мен Интернетте көрсетіледі. Осылайша, бұқаралық ақпарат құралдарындағы жарнама жас ұрпақты дене шынықтырумен айналысуға, оның ішінде студенттерді тартуға ықпал етеді. Мүмкіндігі шектеулі немесе белгілі бір денсаулық тобына жататын студенттер туралы ұмытпаңыз. Әдетте, мұндай студенттер спортпен шұғылдануға онша қызығушылық танытпайды. Оларға ерекше көзқарас пен жаттығу бағдарламалары, сондай-ақ мотивация қажет.

Денсаулығының төмен деңгейімен мұндай студенттерде дене шынықтыру арнайы қадағалаудан өтуі керек, өйткені жарақат алу қаупі немесе оқушының жалпы жағдайының нашарлауы артады. Сондай-ақ, темекі шегу, алкоголь, тез тамақтану, ұйқының бұзылуы сияқты жаман әдеттерден бас тарту керек.

Мұндай студенттердің денсаулығы үшін спортпен қауіпсіз айналысуы үшін Г.Л. Апанасенконың студенттердің жыл басына дейін тапсыратын тексеру көрсеткіштері негізінде жеке оқыту бойынша арнайы әдістемесі әзірленді. Осы көрсеткіштер негізінде студент осы уақыт ішінде денсаулығын нығайтып, өзінің нормативтік көрсеткіштерін арттыруы үшін жыл бойына арналған жаттығулар мен жүктемелердің арнайы бағдарламасы құрылады.

Дене шынықтыру қажеттілігі Дене шынықтыру қажеттіліктері жеке тұлғаның мінез-құлқының негізгі ынталандырушы, бағыттаушы және реттеуші күші болып табылады. Олардың шексіз ауқымы бар: қозғалыс пен физикалық белсенділікке қажеттілік; қарым-қатынаста, байланыста және достар арасында бос уақытты өткізуде; ойындарда, ойын-сауықта, демалыста, сенсорлық разрядта; өзін-өзі растауда, жеке адамның позициясын нығайтуда; танымда; эстетикалық ләззат алуда; дене шынықтыру және спорт сабақтарының сапасын жақсартуда, жайлылық пен басқа қажеттіліктер эмоциялармен тікелей байланысты-тәжірибе, жағымды және жағымсыз сезімдер, ләззат немесе наразылық [1].

Күні бойы оқушыларда орталық жүйке жүйесінің қарқынды және ұзақ жұмысы жүреді. Студенттерге моторлық белсенділік қажет, өйткені аудиториядағы ұзақ жұптар миды оттегімен қамтамасыз етуге мүмкіндік бермейді және әртүрлі аурулардың қаупі бар. Жүйелі түрде спортпен шұғылданатын Студенттер деп сенімді түрде айтуға болады, сессия кезеңіне төтеп беру оңайырақ, өйткені олар оқу жүктемелеріне аз әсер етеді. Жалпы дене шынықтыру сабақтары оқу материалын жақсы меңгеруге ықпал етеді. Оқу сабақтарымен бірге дұрыс ұйымдастырылған ОФП сабақтары дене тәрбиесінің қолайлы және тұрақты тиімділігін қамтамасыз етеді. Сауықтыру жаттығуларының негізгі проблемасы-физикалық жағдайдың деңгейін тұрақты денсаулыққа кепілдік беретін қауіпсіз мөлшерге дейін арттыру. Егер адам физикалық тұрғыдан өзін жақсы сезінсе, оған стрессті жеңу оңайырақ болса, ол сессия немесе көптеген Оқу материалдары сияқты сыртқы ынталандыруларға төзімді болады. Егер студент дене шынықтырудың барлық ережелерін ұстанатын болса: дұрыс ұйқы, дұрыс тамақтану, гигиена, физикалық белсенділік. Оның оқу процесіне және сабақтан тыс жұмыстарға көбірек күші болады. Спортқа деген қызығушылық Студенттерді дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануға ынталандыруда мүдделер де маңызды. Қызығушылық адамның қажеттіліктерін және оларды қалай қанағаттандыру керектігін көрсетеді. Егер қажеттілік объектіге ие болуға деген ұмтылысты тудырса, онда қызығушылық онымен танысу болып табылады.

Егер адамның дене шынықтыру және спорттық іс-әрекетте нақты мақсаттары болмаса, онда ешқандай қызығушылық пен сөз болуы мүмкін емес. Қарым-қатынас объективті бағдарды анықтайды, өмірдегі дене шынықтырудың Әлеуметтік және жеке маңыздылығын анықтайды. Ерікті күш-жігер адамның іс-әрекеті мен мінез-құлық моделін белгіленген мақсаттарға, қабылданған шешімдерге сәйкес реттейді. Ерікті белсенділік мотивацияның күшімен анықталады: егер адам мақсатқа жетуді қаласа, онда оның күш-жігері неғұрлым

қарқынды және ұзақ болады [2]. Қиындықтарды жеңу Кез-келген адамның өмірінде кедергілер бар және оларды әркім жеңуге мәжбүр. Мұны Спорт мысалында жақсы көруге болады. Спортта қиындық дәрежесін анықтау және мөлшерлеу оңайырақ.

Кез-келген алдын-ала анықталған уақытта спортшы не істей алатындығын біледі. Сонымен қатар, егер ол алты ай бұрын не болғанын және қазір не екенін салыстырса, онда бағалау материалы тиімдірек болады – өткізілген жаттығулардың, орындалған жұмыстың және жұмсалған күш-жігердің тиімділігі анықталады. Әр жолы спортшылар өз нәтижелерін үнемі жаттығулармен және жүктемені арттырумен жақсартады. Бұл тәртіпті, ерікті қасиеттерді дамытады және адамның мінезін қалыптастырады. Олар жүктемені көбейтпестен және үнемі жаттығулар жасамай, өз нәтижелерін көтере алмайтынын түсінеді, бірақ тәртіп арқылы олар күн сайын мақсатына жетіп, жұмысының нәтижесін көреді. Өмірдің басқа салаларында да осындай мінез-құлық формасын қабылдай отырып, адам табысқа жету ықтималдығы жоғары болады, өйткені бір нәрседе үнемі жұмыс істеу ерте ме, кеш пе өз жетістіктерін беретінін түсінеді [3].

Оқушылардың сауалнамасы және мәселені ғылыми зерттеу жастар арасында спорт пен физикалық белсенділікке деген ынтаның жоқтығын анықтады. Мұның себептері студенттердің жүктемелердің оң салдары туралы да, жаттығулардың дұрыстығы, спорттық форманы сақтау үшін өздерінің ыңғайлы бағдарламаларын қалыптастыру мүмкіндіктері туралы білімдерінің жетіспеушілігі болып табылады. Жоғары оқу орындарының бағдарламаларында дене шынықтыру сабақтарын қалыптастырудың жаңа тәсілі жетіспейді, студенттің оқу әдісін таңдаудың өзгергіштігі және теориялық тұрғыдан пайдалы сабақтар, бұл студентті сабаққа қатысуға, оқуға және соның салдарынан белсенді оқушыға тартуға мүмкіндік береді.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Ильиныч В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов. В.И. Ильиныч. – М.: Гардарики, 2017.

2. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. - Москва : Студенческая наука, 2013.

3. Вленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2017 - №1.

ОӘЖ 63.876

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫ КЕЗІНДЕГІ ОЙЫНДАР

Жолбарысхан Е.Е., Жүсіпбай Д.Б., Жумахан Г.С., Калимбетов Б.Қ.
«Мирас» университеті, Шымкент қ. Қазақстан

Резюме: В данной статье рассматриваются игры во время занятий физкультурой
Summary:This article discusses games during physical education

Студенттер арасында салауатты өмір салтын дамыту Болашақ мамандардың денсаулығын нығайтуға және аурулардың алдын алуға ықпал ететін маңызды міндет болып табылады. Осы мақсатқа жету үшін студенттерді физикалық белсенділікке және мінезді қалыптастыруға қолдау көрсету және ынталандыру қажет. Айта кету керек, бұл жаста спорттың танымалдығы өте жоғары. Алайда, соңғы уақытта біз денсаулығы нашар студенттер санының көбеюін байқадық. Бұл оқу кезінде отыруға көп уақыт жұмсайтын жастардың белсенділігінің төмендігімен, сондай-ақ қоршаған ортаның қолайсыз факторларымен байланысты. Бұл мәселені шешу үшін студенттер арасында салауатты өмір салтының маңыздылығы туралы ақпараттық жұмыс жүргізу, сондай-ақ оқу орындарында спорттық іс-шаралар мен сабақтар ұйымдастыру қажет [1].

Сондай-ақ, оқу орындарынан тыс жерлерде физикалық белсенділікке жағдай жасау маңызды, мысалы, клубтар мен спорт секцияларында спортпен шұғылдануды насихаттау. Студенттер арасында дене шынықтыру мен спортты тиімді дамыту дені сау және табысты ұрпақты қалыптастырудың маңызды факторы болып табылады. Студенттердің көпшілігі физикалық белсенділікпен айналыспайды, бұл физикалық белсенділіктің төмендеуіне әкелуі мүмкін. Алайда, бұл мәселені шешу үшін студенттерді спортпен шұғылдануға шақыруға болады, өйткені бұл "бұлшықет аштығын" қанағаттандыруға және стрессті жеңуге көмектеседі. Спорттық ойындарды осы мақсатқа жету құралы ретінде пайдалануға болады. Оларды екі топқа бөлуге болады: мобильді және спорттық. Қосымша ақпарат: төмен физикалық белсенділік семіздік, жүрек және қан тамырлары аурулары, қант диабеті және депрессия сияқты денсаулықты сақтайтын әртүрлі мәселелерге әкелуі мүмкін. Тұрақты жаттығулар физикалық және психикалық денсаулықты жақсартуға көмектеседі. Сондықтан ынталандыру маңызды

Спорттық іс-шаралар табиғи түрде барлық санаттағы адамдар үшін әмбебап физикалық құрал бола алады.Олар арқылы қоғамның дене шынықтыру және руханилық негіздерін қалыптастыру міндеті шешіледі, салауатты өмір салтын белсенді және ұзақ мерзімді жүзеге асыру үшін құндылықтар жүйесі ретінде денсаулық ресурстары көбейтіледі. Спорттық ойындардың рөлі денсаулық, дене шынықтыру және спорт құндылықтарын игеруге,дене шынықтыруды жетілдіруге және денсаулықты нығайтуға саналы қажеттілікті қалыптастыру болып табылады,бұл әлеуметтік маңызы бар іс-әрекетте кәсібиліктің жоғары дәрежесін, физикалық қасиеттерді,табиғи және жеке қолайлы дене бітімін қамтамасыз ету және қол жеткізу шарты ретінде, мотор аппаратын қажетті және жеткілікті жетілдіруді қамтамасыз етеді. Дене шынықтыру мәселелерін жас топтарының кең ауқымында шешу үшін, оның ішінде қабілеттерін дамыту үшін үлкен маңызға ие [2].

Спорттық ойындар дене тәрбиесі саласындағы жалпы білім беретін және кәсіптік оқу орындарының оқу бағдарламаларына кеңінен енгізілген .Мектептер мен жоғары оқу орындарының оқу жоспарында баскетбол мен волейбол дамыған. Спорттық ойындар орта кәсіптік білім беру мекемелерінде

де өткізіледі. Дене шынықтыруды жақсарту және сақтау құралы ретінде олар армияда,полицияда алғашқы медициналық көмек көрсету мекемелерінде де қолданылады. Спорттық ойындардың маңызды ерекшелігі - ашық ойындардан айырмашылығы, олар негізгі бұлшықет топтарын жаттықтырып қана қоймайды,сонымен қатар ептілік, төзімділік,атлетика сияқты көптеген басқа қасиеттерді дамытады.физикалық күш.Әрбір спорттық ойын қатысушылардың белгілі бір өнімділігін жақсартады.

Әр спорттық ойынның өзіндік мазмұны бар,оған негізделгенправилалар, әр спорттық ойынның өзіндік тактикасы бар.Сондықтан, физикалық қасиеттерден басқа, спорттық ойындар интеллектуалды қабілеттердің дамуына ықпал етеді.Теориялық және практикалық дайындықты да ескеру қажет. Спорттық ойындарда бұлшықет жұмысы өте серпінді.Дегенмен, күш жаттығулары қысқа статикалық жүктемелерге қарағанда бұлшықеттерді әлдеқайда жақсы дамытады.Осы себепті спорттық ойындарға қатысатын спортшылардың күш жаттығулары үшін маңызды ережелерді әзірлеу қажет. Спорттық ойындардағы мерзімді қозғалыстардың қарқындылығы әртүрлі.Бұл ойынның белгілі бір сәттерінде үлкен және максималды болуы мүмкін.Сонымен қатар,спортшылар ойын кезінде жиі тоқтайды, сондықтан ойын үзіледі.

Спорттық матчтар дененің анаэробты мүмкіндіктеріне жоғары талаптар қояды. Егер ойын өте жылдам қарқынмен жүрсе (мысалы,футбол), анаэробты күйде жұмыс істейтін көптеген дене жүйелері ұзақ жүктемеге төтеп бере алмауы мүмкін.Осы себепті ережелер ойыншыларды ауыстыруға мүмкіндік береді. Осы спорт түрлерінде жоғары нәтижелерге қол жеткізу үшін анаэробты мүмкіндіктермен қатар аэробты мүмкіндіктерді дамыту қажет [3]. Спорттық ойындар жылдамдықты, күшті, ептілікті және арнайы тапсырмаларды орындау үшін ерекше төзімділікті дамытуға ықпал етеді.Олар сондай-ақ жаттығулардың үлкен көлеміне байланысты жалпы төзімділікті дамытуды талап етеді.

Спорттық ойындарға қатысушылардың спорттық тәжірибесі әртүрлі.Қиындық туындайдыойыншылар дриблинг кезінде алаңда жылдам қозғалуы керек болғандықтан. Спорттық ойындар белгілі бір мотористикалық автоматтандыруды қажет етеді.Ол неғұрлым жоғары болса, спортшы соғұрлым жақсы өнер көрсетеді. Жеке ойын трюктері күрделі қозғалыс элементтерін қоса,автоматты түрде орындалуы керек.Дегенмен, ойындарда қарапайым қозғалыстарды сақтау тиімсіз болатын жағдайлар жиі кездеседі.Нәтижесінде спортшының стереотиптері туындаған жағдайларға сәйкес өзгертілуі керек. Бұған саналы Автоматты экстраполяция арқылы қол жеткізіледі.Сондықтан спорттық ойындардағы мінез-құлық стереотиптері ойын барысында оңай өзгертілуі керек [4].

Спортпен шұғылдану жүйке жүйесінің жұмысын жақсартады. Қозғалмалы нейрондық процестер құрылым мен қозғалыстағы өзгерістердің жылдамдығы мен қарқынымен ғана емес,сонымен қатар тыныс алу және жүрек-тамыр жүйелерінің өзгеруімен де күресу үшін қажет.Бұл органдар тез жұмыс істей алуы керек,олардың өнімділігін арттырады және төмендеген кезде тез

қалпына келеді.Ойын әрекеті жылдамдықты, қозғалыс дәлдігін үйлестіруді қажет етеді. Ол үшін уақтылы және нақты ақпарат қажет ойыншылардың алаңдағы жағдайы, дененің өзіндік жағдайы және бұлшықет жағдайы.

Ойын барысында адамдар спорттық ойындар қалыптастырды. Бұл балалар балалық шағында белгілі бір білім,Дағдылар мен дағдыларды қалыптастыратын негізгі жұмыс болып саналады.Ата-аналар мен мұғалімдердің тәлімгерлерінен адамдарға осы ойынға ақылға қонымды дайындық қажет,мысалы:танымдық,шығармашылық,физиологиялық.Адамның қалыптасу процесінде ойын әрекеті спорттық ойындардың басқа жиынтығына ауысады.Бұл,ең алдымен, спорттың бәсекеге қабілетті элементімен байланысты ойындар. Спорттық ойын-бұл қол жеткізілген нақты мақсаттар санымен өлшенетін қарсыластардан жоғары қасиеттерге қол жеткізу мақсатында белгілі бір ережелер бойынша жүргізілетін екі жақтың қақтығысы.Қарсыластың мақсатына жету [5]. Допты қақпада, алаңда немесе себетте ұтып алу, қарсыластардан озып кету және белгілі бір жағдайларда жеңу,мысалы,одан әрі жеңген доптар саны,жинаған ұпайлар саны бойынша бағаланады. Жарыстар мен ойындарда жұмыс істеудің қиындығы әсерлерді таңдауды бағалау қажеттілігін тудырады,өйткені жағдай күн сайын және әдетте уақыт шегінде өзгереді.Маңызды аспект-спортшының техникалық және тактикалық әсерінің кеңдігі,бұл жанжалды жағдайларда команданың тиімділігін қамтамасыз ету стратегиясын жетілдіруге мүмкіндік береді.Спорттық ойындардың маңызды ерекшелігі-қолдануға болатын көптеген тактикалық әдістер.Беделді және құзыреттіліктің тұрақтылығын бекіту сияқты әдістер жарыс барысында бірнеше рет қайталануы керек. Командалық жарыстарда жарысты бірнеше ойыншы жүргізеді және бәсекелестерді жеңу үшін бәсекелестік белсенділік кезінде олардың мінез-құлқын қалай қалыптастыратыны маңызды фактор болып табылады.Спорттық жарыстар уақыттың кешігуімен нәтижеге жету жүйесімен сипатталады.Екі элементтің оңтайлы үйлесімі-спорттық қабілеттер мен ұтымды шеберлік - спорттық резюмені орнатады.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Ильиныч В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов. В.И. Ильиныч. – М.: Гардарики, 2017.
2. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. - Москва : Студенческая наука, 2013.
3. Вленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2017 - №1.
4. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - №1.
5. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - М.: Арсенал образования, 2014. - 393 с.

ОӘЖ 372.016.796

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДАҒЫ МҰҒАЛІМІНІҢ РӨЛІ

Жолдасбек У.М., Алғабек Б.А., Қадырбек Д.А., Қабланбек Ш.А.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье рассматривается роль учителя физической культуры в физическом воспитании младших школьников

Summary:This article examines the role of a physical education teacher in the physical education of primary school children

Дене тәрбиесі және спорт - кең педагогикалық кеңістік. Ұлы гректер - философтар Сократ, Платон, Аристотель және басқалар біртұтас, жан - жақты тұлғаны тәрбиелеудегі спорттық іс - әрекеттің ерекше мүмкіндіктеріне назар аударды, олардың еңбектерінде бұрын пайда болған идеал пайда болды-рухани және дене жетілудің үйлесімі.

Дене шынықтыру - бұл қоғамның жалпы мәдениетінің бөлігі, денсаулықты нығайтуға, адамның физикалық қабілеттерін дамытуға және оларды әлеуметтік тәжірибе қажеттіліктеріне сәйкес пайдалануға бағытталған әлеуметтік қызмет салаларының бірі.

Мектеп жағдайында бастауыш мектеп жасындағы балалардың дамуындағы дене тәрбиесінің рөлі зор. Кіші мектеп жасы 7 жастан 10 жасқа дейінгі кезеңді қамтиды. Бастауыш мектеп жасындағы балалар үшін физикалық белсенділіктің жоғары қажеттілігі табиғи болып табылады [1].

Дене тәрбиесі - бұл тәрбиенің бір түрі, оның нақты мазмұны қозғалыстарды оқыту, физикалық қасиеттерді тәрбиелеу, арнайы дене шынықтыру білімін игеру және дене шынықтыру сабақтарына саналы қажеттілікті қалыптастыру болып табылады.

Білім беру міндеттері балаларда қимыл-қозғалысты және дағдыларды қалыптастыруды, физикалық жаттығулардың оның өміріндегі рөлінің физикалық қасиеттерін дамытуды, өз денсаулығын нығайту тәсілдерін қамтиды. Бастауыш мектеп жасындағы балаларда қалыптасқан моторика дағдылары оларды мектепте одан әрі жетілдірудің негізін құрайды және болашақта спортта жоғары нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді. Алынған білім балаларға саналы және толыққанды жаттығулар жасауға, мектепте және отбасында дене шынықтыру құралдарын өз бетінше қолдануға мүмкіндік береді [2].

Тәрбиелік міндеттер жас балалардың ақыл-ой, адамгершілік, эстетикалық, еңбек қабілеттерін жан-жақты дамытуға, олардың дене шынықтырумен жүйелі шұғылдануға деген қызығушылығы мен қажеттіліктерін қалыптастыруға бағытталған. Мектеп мекемелеріндегі дене тәрбиесі жүйесі балалардың жас және психологиялық ерекшеліктерін ескере отырып құрылады.

Бастауыш мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесінің негізгі тетігі дене шынықтыру-спорт қызметі болып табылады. Дене шынықтыру-спорттық іс-әрекеттің арқасында бұлшықеттер күшейеді, сүйек, жүйке, тамыр жүйелері

күшейеді, ағзаның ауруларға төзімділігі артады, физикалық қабілеттер шыңдалады, моральдық-психологиялық тұрақтылық деңгейі артады. Онда шыдамдылық, табандылық, өзін-өзі тәрбиелеу және өзін-өзі тәрбиелеу, табандылық пен еңбекқорлық сияқты мінез-құлық белгілері көрінеді. Бастауыш мектеп жасындағы балалардың физикалық белсенділігі мәселелерін қарастыра отырып, олардың күнделікті іс-әрекетінің сипатын ескеру қажет.

Бастауыш мектептегі дене шынықтыру сабақтарының негізгі формасы-жалпы педагогикалық ережелерге, сондай-ақ дене тәрбиесінің әдістемелік ережелеріне сәйкес құрылған дене шынықтыру сабағы және сабақтан тыс спорттық сабақтар.

Бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесін ұйымдастыру формаларына мыналар жатады:

- дене шынықтыру сабақтары,
- дене шынықтыру-сауықтыру сабақтары,
- таңғы гимнастика,
- сергіту сәті,
- дене жаттығуларымен бірге шынықтыру рәсімдері,
- дене шынықтыру-сауықтыру шаралары.
- күн тәртібінде ашық ойындар, серуендер,
- жеке балалармен және шағын топтармен жеке жұмыс, - оқушылардың әртүрлі дене жаттығуларымен өз бетінше айналысуы,
- мерекелер, денсаулық күндері.

Баланың дене тәрбиесі мен жан-жақты дамуының жалпы міндеттеріне жауап беретін барлық осы формалар өзара байланысты. Олардың әрқайсысының бастауыш мектептің күн режиміндегі орнын анықтайтын өзіндік арнайы міндеттері бар [3].

1. Мектептегі дене тәрбиесінің негізгі міндеттері.
2. Денсаулықты нығайту, дене бітімінің қалыпты дамуына ықпал ету.
3. Қозғалыс (кондициялық және үйлестіру) қабілеттерін дамыту.
4. Өмірлік маңыздықимыл-қозғалысты және дағдыларды үйрету.
5. Дене шынықтыру және спорт саласында қажетті білім алу;
6. спорт.
7. Дене жаттығуларының қажеттіліктері мен дағдыларын тәрбиелеу, оларды демалу, жаттығу, өнімділікті арттыру және денсаулықты нығайту мақсатында саналы түрде қолдану.
8. Адамгершілік және ерік қасиеттерін тәрбиелеуге, психикалық процестер мен жеке қасиеттерді дамытуға ықпал ету.

Дене тәрбиесінің мәселелерін шеше отырып, мұғалім өз қызметін жүйелі дене жаттығуларының қажеттіліктері мен мотивтерін қалыптастыруға, адамгершілік және ерік-жігер қасиеттерін, гуманистік қатынастарды тәрбиелеуге, қарым-қатынас тәжірибесін алуға бағыттауы керек. Мұғалім әр оқушыға дене жаттығулар мен спортқа бірдей қол жетімділікті қамтамасыз етуі керек, оларға бағдарламалды игерудің күрделілігі мен субъективті қиындықтары бойынша әр түрлі деңгейде қамтамасыз етуі керек, баланың дене

сапасы ғана емес, сонымен бірге рухани қабілеттерін де ашуға және дамытуға қолайлы жағдай жасауы, өзін-өзі анықтауға көмектесу керек.

Мұғалімнің құзыреттілігі-баланың негізгі құзыреттілік ретінде тұжырымдалған білім беру нәтижелеріне қол жеткізуге болатын осындай дамушы ортаны құру мүмкіндігі, оқушының бейімділігін байқау және оларға сәйкес оның дамуының болжалды бағытын анықтау мүмкіндігі. Әрбір дене шынықтыру сабағы-бұл мұғалім белгілі бір ретпен өткізетін және оқу материалын, өз кезегінде бір-бірімен келісілуі керек нақты тақырыптарды игеруге бағытталған сабақтар жүйесінің буыны. Сонымен қатар, оқу материалының көлемі, студенттердің төзімділігін ескере отырып, мотор қабілеттерін дамыту кезінде жүктемелердің біртіндеп жоғарылау дәрежесі анықталуы керек.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Лубышева Л.Н. Дене шынықтыру және спорт әлеуметтануы: учеб. пособие. М.: Академия, 2001.240б.
2. Смирнов Н.К. Мұғалім мен мектеп жұмысындағы денсаулық сақтайтын білім беру технологиялары. М.: АРКТИ, 2003. 272б.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі бойынша практикум: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры. М.: Академия, 2004. 144б.

ОӘЖ 372.2.

ОРТА МЕКТЕПТЕ ОҚУШЫЛАРҒАОЙЫН КЕЗДЕГІ БАСКЕТБОЛДЫҢ ТЕХНИКАСЫН ҮЙРЕТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Жолдыбай А.М., Бахадырқызы Д., Колманбетова Г.Ш., Сабирхан М.З.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В этой статье представлены внедрение специально разработанной методики по техническим методам атаки на учебно-тренировочный процесс баскетболистов и, как следствие, повышение эффективности учебно-тренировочного процесса в целом.

Summary:This article presents the introduction of a specially developed methodology for technical methods of attack on the training process of basketball players and, as a result, improving the effectiveness of the training process as a whole.

Қазіргі уақытта баскетбол еліміздің көптеген қалаларында кеңінен таралуда. Алайда, жүйелі оқу-жаттығу жұмыстары әзірге ең дарынды балаларды іріктейтін балалар мен жасөспірімдер спорт мектептерінде ғана жүргізіледі. Өкінішке орай, жалпы білім беретін мектептерде баскетбол әлі дұрыс дамымаған. Бірақ баскетбол-оқушылардың нағыз спорттық досы. Алдын ала дайындық және балалардың баскетбол жарыстарына қатысуы денсаулықты нығайтуға және олардың физикалық дамуын жақсартуға ықпал етеді, жүйелі спорттық жаттығуларға қызығушылықты оятады, әрі қарай "өз" спорт түрін таңдауға көмектеседі [1].

Баскетбол ойнаудың техникалық әдістері

Шабуылда ойнау техникасы

Шабуыл позициясы бұл баскетболшы допсыз немесе допсыз тез әрекет ете алатын бастапқы позиция. Тұрақты тепе - теңдік пен жылдам маневрді қамтамасыз ететін ұтымды позициямен аяқтар иық еніне қойылады, аяқтар бір сызықта бір-біріне параллель орналасады немесе олардың біреуі 15-20 сантиметр алға қарай созылады. Дененің ауырлығы екі аяққа, аяқтың алдыңғы бөліктеріне біркелкі бөлінеді. Пятки еденнен 1-2 сантиметрге көтеріледі (жақсы тұрақтылық үшін). Тізе жартылай бүгілген, арқа түзу, қолдар шынтаққа бүгіліп, сәл бүйірлеріне жайылған. Ойыншы допты иемденгенде, оны кеудеге қарай тартады, аяқтары мен денесі бірдей күйде қалады.

Сурет – 1. Шабуыл позициясы

Сурет – 2. Қорғану позициясы

Допты ұстау-доп баскетболшысының позициясын зерттеуге кіріспес бұрын, ойыншыларды допты дұрыс ұстауға үйрету керек. Ол келесідей орындалады. Екі қолдың қолдары және кең орналасқан ("желдеткіш" сияқты) саусақтар доптың ортасынан сәл артқы жағында орналасқан. Бас бармақтар жоғары - ішке, бір-біріне шамамен 60 градус бұрышта, қалғандары алға бағытталған.

Алақанмен доп жанаспайды және тек саусақтардың фалангтарымен ұсталады. Егер ойыншы допты алып, щеткаларды сол күйінде қалдырса, онда олар шұңқырды құрайтын сияқты.

Допсыз қозғалыс:

Жаяу жүру-негізінен қысқа үзілістер кезінде позицияны өзгерту үшін, сондай-ақ жүгірумен бірге қарқынның өзгеруі үшін қолданылады. Ойыншы негізгі позицияны ұстана отырып, жартылай иілген аяқтарда қозғалады, бұл кез-келген уақытта үдеуді күрт бастауға мүмкіндік береді.

Сурет - 3. Орнынан қозғалу позициясы

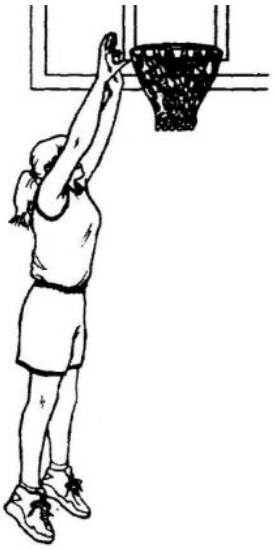
Баскетболшы жүгірген кезде аяқты алаңмен байланыстыру өкшеден саусаққа айналдыру немесе аяқты бүкіл аяққа жұмсақ қою арқылы жүзеге асырылады.

Қысқа, түзу сызықты серпілістермен ғана алғашқы 4-5 соққы қадамдары өткір және қысқа, аяқты саусақпен қою арқылы жасалады. Жүгіру бағыты өзгерген кезде ойыншы алға қойылған аяқты белгіленген бағытқа қарама-қарсы бағытта қатты итереді, ал дене қозғалған кезде сипатталған доғаның ішіне бұрылады

Екі аялдама - бұл аялдама көбінесе ойыншы допты иеленсе орындалады. Ойыншы допты оң жақ қадаммен басқарады (ұзын қадам, сәл еңкейіп, денені артқа қарай бұру, аяқты өкшеден саусаққа айналдыру) допты кеудеге қарай тартып, қолына алады.

Сол жақтағы екінші қадам қысқа дененің артқы жағында тұрған аяққа қарай сәл бұрылуымен бірге жүреді. Осыдан кейін дененің ауырлығы екі аяққа бөлінеді, олар барлық буындарда қатты бүгіледі, тоқтау бекітіледі [2].

Секіруді тоқтату-бұл аялдаманы доппен де, онсыз да жасауға болады. Жүгіргеннен кейін ойыншы аяғымен итеріп, қозғалыс кезінде төмен секіреді. Ұшу кезінде иықтар бірнеше артқа тартылады. Қону бір уақытта екі аяққа немесе алдымен бір аяққа, содан кейін екінші аяққа қойылады. Бұл жағдайда дене дененің ауырлығының көп бөлігін құрайтын тұрған аяқтың артқы жағына қарай жарты айналымға айналады. Ойыншы неғұрлым жылдам қозғалса, аяғы тоқтаған сайын соғұрлым иілу болады.



Сурет - 4. Екі аяқпен секіру позициясы

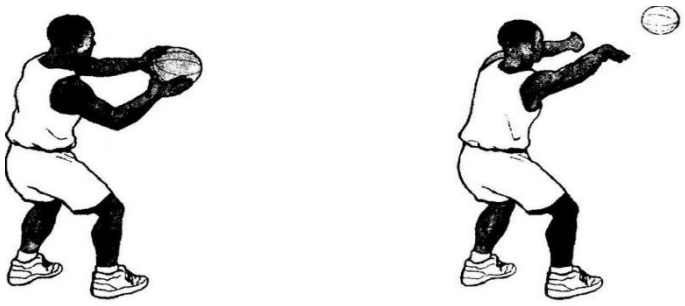
Орнында бұрылыстар доппен де, допсыз да, қамқоршыдан кету немесе допты ұрып-соғудан немесе жұлып алудан қорғау үшін жасалуы мүмкін.

Доппен ойыншы дұрыс бағытта бұрылып, бір аяғымен екінші аяғымен өтеді, оны баскетбол ережелері бойынша жүгіруден аулақ болу үшін еденнен көтеруге болмайды. Дененің барлық ауырлығы айналу осі болып табылатын тірек аяққа бұрылған кезде тасымалданады, сондықтан осьтік деп аталады. Айналу кезінде осьтік аяқ саусаққа сүйенеді, ол сыспайды, тек қадамға қарай бұрылады. Бұл жағдайда ауырлық орталығы көтерілмеуі керек. Қолдар ойын жағдайымен анықталатын әртүрлі позицияларды қабылдай алады. Бұрылыстар Алға да, артқа да жасалады.

Допты ұстау-бұл ойыншы допты сенімді түрде игере алатын және онымен одан әрі шабуыл жасай алатын әдіс.

Екі қолмен ұстаған кезде, доп ойыншыға кеуде немесе бас деңгейінде жақындаған кезде, қолдарыңызды допқа қарай созып, саусақтарыңыз бен қолдарыңызбен шұңқыр тәрізді етіп, доптың шеңберінен сәл үлкен етіп жасаңыз. Доппен байланыста болған кезде оны саусақтарыңызбен (алақанмен емес) орап, қолдарыңызды жақындатып, қолдарыңызды шынтақ буындарына бүгіп, кеудеге қарай тартыңыз. Қолдың бүгілуі-бұл ұшатын доптың соққы күшін сөндіретін амортизациялық қозғалыстар. Допты қабылдағаннан кейін денесі сәл алға қарай беріледі: қарсыласынан шынтақпен жабылған доп келесі әрекеттерге дайын күйге шығарылады [3].

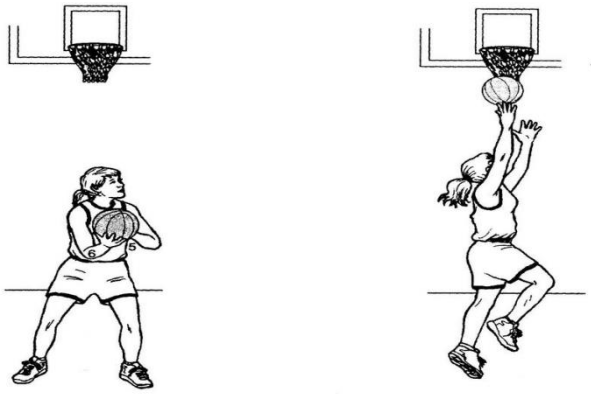
Допты бір қолмен ұстаған кезде, қол саусақтары кең және сәл бүгілген ұшатын допқа қарсы шығады. Саусақтар доппен байланыста болған кезде, қолды шынтақ буынына бүгу арқылы төмен қозғалыс жасалады, бұл доптың ұшу жылдамдығын тежейді және оны оңай ұстауға мүмкіндік береді. Содан кейін допты екінші қолмен ұстап алады, ал жаттығушы баскетболшының негізгі позициясын алады.



Сурет - 5. Пас беру позициясы

Жоғары ұшатын допты ұстаған кезде ойыншы қолын жоғары көтеріп секіруі керек. Қолдар допқа қарай бұрылады. Допты саусақтарыңызбен ұстаған кезде қолдар ішке қарай бұрылып, допты орап алады. Содан кейін қолдар шынтақ буындарында бүгіліп, доп денеге тартылады. Қонғаннан кейін ойыншы шабуылдаушының негізгі позициясын доппен сақтайды.

Допты беру-ойыншы шабуылды жалғастыру үшін допты серіктеске бағыттайтын әдіс.

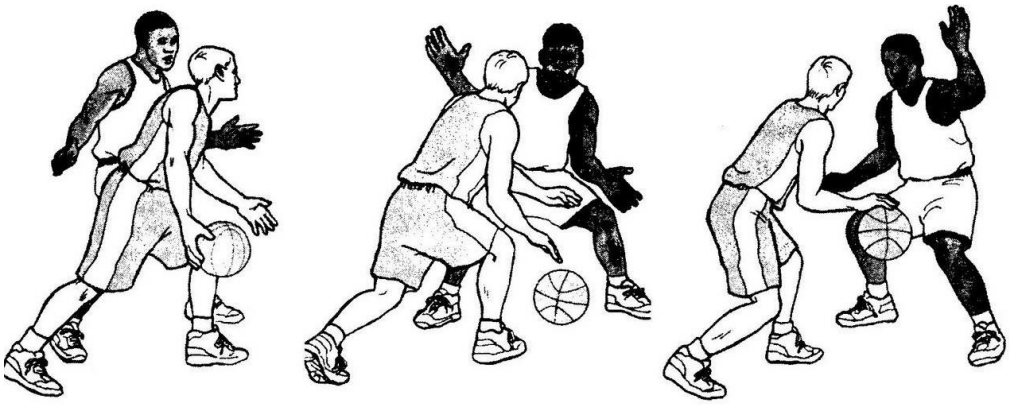


Сурет - 5. Допты салу позициясы

Допты беру орнында және қозғалыста әр түрлі тәсілдермен жүзеге асырылады: екі қолмен Кеудеден, еденге секіріп, бір қолмен иықтан, басынан, артқы жағынан "жасырын" беріліс, "айналмалы" беріліс, аттас және әр түрлі аяқпен, допты секіру арқылы беру.

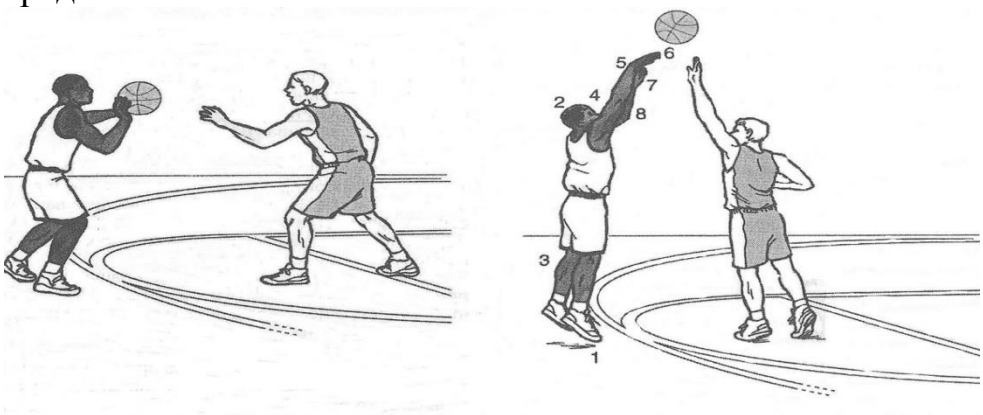
Кеудеден екі қолмен берілгенде, доп қолды күрт түзету және допты саусақтардың ұшынан серіктеске кеудеге айналдыру арқылы алға жіберіледі. Басынан берілу серіктестің жоғары көтерілген қолына жасалады. Доп бақылауды жоғалтпау үшін оның артына сырғып кетпейді. Доп қолдың тербеліс қозғалысымен беріледі, содан кейін қолды қайта өңдейді.

Бір қолды иықтан беру кезінде әр түрлі аяқ пен иық алға қойылады, ал дененің бұрылуымен бір уақытта қол түзетіліп, қозғалыс қолдың жұмысымен аяқталады.



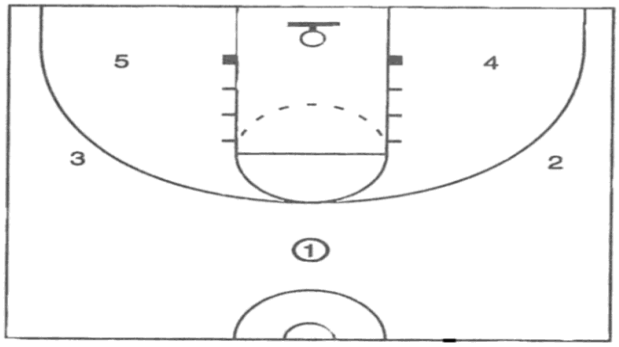
Сурет - 6. Қорғаныс позициясы

Еденнен секіру арқылы беріліс белдік деңгейінде бір немесе екі қолмен орындалады. Допты алға-төмен жіберу арқылы қолдар толығымен түзетіледі. Доп саусақтардың ұштарынан домалайды және кері айналады. Серпіліс серіктестің үштен бір бөлігін құрауы керек. Допты қозғалыста ұстау және беру кезінде екі сатылы техника қолданылады. Ойыншы допты бірінші қадамда (ұшу кезеңінде) ұстап алады, кеудеге қарай тартады (екінші қадамда) және алаңнан итеріп, пас береді.



Сурет - 7. Дайындық позициясы

Дриблинг допты бір қолмен төмен - Алға, аяғынан сәл алға қарай дәйекті жұмсақ итеру арқылы жүзеге асырылады. Негізгі қозғалыстарды шынтақ және білек буындары орындайды. Тепе-теңдік күйін сақтау және қозғалыс бағытын өзгертуге дайын болу үшін аяқтарды бүгу керек. Денені сәл алға беру керек, иық пен доптан бос қол қарсыласты допқа жібермеуі керек. Мінезді сақтау үшін доппен жанасатын қадамдар мен қол қозғалыстарының ауысумаағының синхрондылығы. Жүргізу көз бақылауынсыз орындалады [4].



Сурет - 8. Ойыншылардың ашық немесе жабық орналасуы

Жылдамдық пен секіру биіктігінің өзгеруімен жүргізу. Секіру неғұрлым жоғары болса және оның бұрышы аз болса (ұтымды шектерде), қозғалыс жылдамдығы соғұрлым жоғары болады. Төмен және вертикальға жақын серпіліс кезінде жүргізу баяулайды және оны орнында толығымен орындауға болады.

Бағытты өзгерту-ойыншы допты оң қолымен басқарады-қол доптың бүйір бетіне қойып, қолын түзетіп, солға жібереді. Бұл жағдайда дене доптың ұшуына қарай еңкейеді, дененің ауырлығы сол аяққа ауысады. Ойыншы допты сол қолымен басқара отырып, жаңа бағытта қозғалуды жалғастырады.

Кеудеден екі қолмен лақтыру, орнында тұру-баскетболшының позициясындағы ойыншы, кеуде деңгейіндегі доп (аяқтар бір сызықта орналасуы мүмкін немесе бір аяғы сәл алға қарай созылуы мүмкін) саусақтармен ұсталады, шынтақтар денеге жақын, аяқтар тізе буындарында сәл бүгілген, Магистраль түзу, көз себетке бағытталған. Доптың айналмалы қозғалысымен (бір уақытта берілу сияқты) және тізе буындарындағы аяқтың одан да көп бүгілуімен бір уақытта доп кеудеге жеткізіледі. Қозғалысты тоқтатпай, доп дененің бойымен сақина бағытында жоғары және алға қарай шығарылады және допты бере отырып, қолдың үстіңгі қозғалысымен кері қозғалыс саусақтардың ұштарынан босатылады, ал аяқтар бір уақытта түзетіледі.

Бір қолмен бір орында тұрған иықтан лақтыру. Бастапқы қалыпта аяқтар иық енінде орналасқан. Лақтыратын қолдың аттас аяғы 10-15 сантиметрге Алға созылып, шұлық пен тізе дәл себет бағытында орналастырылған, дене салмағы екі аяққа біркелкі бөлінген, доп кеуде деңгейінде орналасқан. Сонымен қатар, аяқтар сәл бүгіледі, ауырлық орталығы аяқтың алдыңғы бөліктеріне ауысады, доп оң иықтың үстіне ең қысқа жолмен шығарылады, сол қол допты бүйірден қолдайды. Доп саусақтардың барлық фалангтарына толығымен жатуы керек. Лақтыратын қолдың шынтағы алға бағытталған, доппен қол мүмкіндігінше артқа бүгіледі. Иық сызығы еденге шамамен параллель. "Лақтыратын" қолдың (оң) аяғының кеңеюімен бір уақытта екіншісі шетке шығарылады. Доп 65-70 градус бұрышта Алға-жоғары қозғалады. Допты саусақтардан жұлып алу иық, білек және қол түзу сызықты құраған кезде пайда болады. Допты саусақтарыңыздан жұлып алғаннан кейін, щетка сәтсіздікке дейін бүгіледі

(щетканы басу). Содан кейін қол босаңсып төмен түседі, содан кейін ойыншы бастапқы позициясын алады [5].

Бір қолмен қозғалыста жоғарыдан лақтыру дриблинг пен допты ұстағаннан кейін орындалады. Ойыншы допты оң жақ қадаммен басқарады (1-қадам, ұзын) допты қолына алады, екінші қадам сол аяқпен қысқа, тоқтап, өкшеден шұлыққа домалайды, сонымен бірге солға итеру, оңға сермеу және допты оң иықтың үстінен оң қолында жатып, сол жақ бүйірінде тіреу үшін шығару орындалады. Секірудің ең жоғары нүктесінде қол шынтақ буынында аяғына дейін түзетіледі, лақтыру қолдың қатты қозғалысымен аяқталады. Допты босатқаннан кейін ойыншы екі аяғына қонады. Қозғалыстағы лақтыру техникасының сипаттамасы оң жақтан лақтыратын ойыншылар үшін берілген.

Секіру допты басқарғаннан және ұстағаннан кейін орындалады. Баскетболшының доппен тірегі, аяқтары бір-біріне параллель орналасқан. Доп кеуде деңгейінде. Ойыншы тізе буынында аяқтың бүгілуін орындайды, өкшеден шұлыққа тігінен жоғары қарай домалап итереді және бір уақытта допты дененің ортаңғы сызығы бойымен шығарады, допты солға қарай айналдыра қозғалысты орындайды, осылайша доп оң қолдың саусақтарының барлық фалангтарына толығымен сәйкес келеді, ал сол қол допты бүйірден ұстап тұрады. Иық сызығы еденге шамамен параллель. Ұшудың жоғарғы нүктесінде, ойыншы тіреусіз қалып қойған кезде, лақтыратын оң қол шынтақ пен білек буындарында кеңейеді, доп щеткамен қозғалу арқылы босатылады. Допты босатқаннан кейін ойыншы екі аяғына қонады, әрі қарай әрекет ету үшін баскетболшының позициясын алады [6].

Алдамшы қозғалыстар, финттер ойыншыға допты алу үшін уақтылы босатуға, қалқанның астына көтерілу үшін күрескен кезде қамқоршыдан озып кетуге, позициялық шабуылда комбинациялық ойынға қатысуға мүмкіндік береді. Доппен ойнау техникасы және алдамшы қозғалыстар баскетбол техникасының маңызды бөлігін құрайды. Оның қаражатының барлық арсеналына ие болу және жеке элементтерді жетілдіру - бұл ойыншының сыныбын анықтайды. Техникамен жұмыс жас кезінен бастап спорттық шеберліктің шыңына дейін баскетболшының бүкіл спорттық өмірінен өтеді. Осы техникалық элементтермен жұмыс жасауды жаттықтырушы ойыншылардың жаттығуға деген қызығушылығын жоғалтпайтындай, жаттықтырушының жеке көзқарасы мен назарын сезінетіндей етіп құруы керек. Жаңа бастаған баскетболшыларға үнемі тәуелсіз сабақтар қажет.

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.

3. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 — 19.

4. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

5. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.

6. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.

УДК 796.01:612(075.8)

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ РЕГУЛЯЦИИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ В ПОКОЕ И ПРИ МЫШЕЧНОЙ НАГРУЗКЕ

Жулевич Д.В.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін: Мақалада қан қысымының бұлшық ет қызметі және тыныштық кезіндегі реттелу механизмдері қарастырылады. Қан қысымының қан айналымының маңызды интегративті көрсеткіші екендігі мен бірге тіндердің және жалпы ағзаның энергия деңгейінінің артерия қысымына әсері мен реттелу механизмдері қарастырылды.

Summary: The article discusses the mechanisms of regulation of blood pressure at rest and muscle function. The fact that blood pressure is an important integrative indicator of blood circulation, together with which the influence and mechanisms of regulation of energy levels in tissues and the body as a whole on arterial pressure are considered

Артериальное давление является одним из важнейших параметров, характеризующих функционирование системы кровообращения. Кровяное давление определяется количеством крови, перекачиваемой сердцем в единицу времени, и сопротивлением сосудистого русла. Поскольку кровь движется под влиянием градиента давления в сосудах, создаваемого сердцем, при оттоке крови из сердца (в левый желудочек) возникает высокое кровяное давление. Немного ниже давление в артериях, еще ниже в капиллярах, еще ниже в венах и у входа в сердце (правое предсердие). В результате давление в крупных кровеносных сосудах и правом предсердии незначительно отличается. Большая часть падения кровяного давления происходит в мелких сосудах - артериолах, капиллярах и венулах [1].

Различают *систолическое кровяное давление*, которое показывает давление в артериях в момент, когда сердце сокращается и выталкивает кровь в артерии, в зависимости от силы сокращения сердца, сопротивления, вызываемого стенками кровеносных сосудов, и количества сокращений в единицу времени.

Самое низкое значение - это *диастолическое давление*, которое показывает давление в артериях во время расслабления сердечной мышцы. Это минимальное давление в артериях, которое отражает сопротивление периферических сосудов. По мере продвижения крови по сосудистому руслу амплитуда колебаний артериального давления уменьшается, венозное и капиллярное давление незначительно зависит от фазы сердечного цикла.

Типичное значение артериального давления здорового человека (систолическое/диастолическое) составляет от 120 до 80 мм рт. ст. Давление в крупных венозных сосудах несколько мм рт. ст. ниже.Разница между систолическим и диастолическим артериальным давлением называется пульсовым давлением и обычно составляет 30-5 мм рт. ст [2].

Артериальное давление является важным интегративным показателем не только кровообращения но и отражает уровень энергетики ткани и организма в целом. Решающее значение для кровотока в системной циркуляции имеет полный градиент давления в аорте и полых венах. Возникает этот градиент потому что поступление крови в аорту повышает поток крови через периферические сосуды-артериолы. В крупных сосудах градиент давления небольшой - всего до 0,33 мм рт.ст. На 1 мм длины сосуда а самое выраженное падение давления происходит в артериолах и прекапиллярах где создается наибольшее сопротивление кровотоку.

Существуют несколько систем регуляции артериального давления :

1.Функциональная система регуляции артериального давления

2.Функциональная система поддерживающая постоянство кровянного давления в организме

3.Центральные механизмы регуляции артериального давления

4.Местные механизмы регуляции артериального давления

5.Миогенная регуляция

6.Метаболическая регуляция

Функциональная система регуляции артериального давления

Механизм регуляции АД в настоящее время принято рассматривать с позиции теории П.К. Анохина о функциональных системах деятельность которых направлена на обеспечение полезных для организма приспособительных результатов.

Функциональная система работает по принципу саморегуляции: любое отклонение полезного приспособительного результата от уровня обеспечивающего нормальную жизнедеятельность организма является стимулом для включения всех аппаратов данной системы вследствие чего обеспечивается возращение данного приспособительного эффекта к исходному уровню.

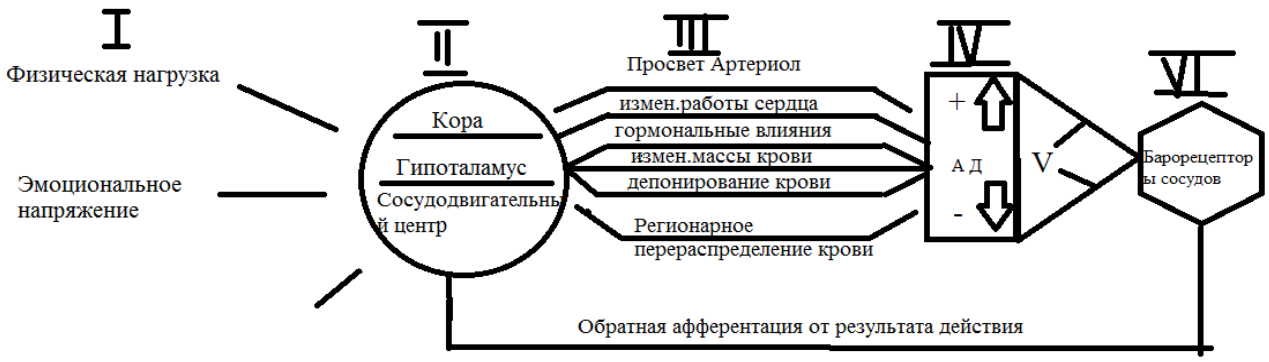


РИС 1. Функциональная система, поддерживающая постоянство кровиного давления в организме

Рисунок 1. Центральные механизмы регуляции артериального давления

К центральным механизмам регуляции АД относятся:

1) нервно-рефлекторные

2) Гуморально-гормональные механизмы обеспечивающие одновременное поддержание на необходимом уровне основных параметров системной гемодинамики-минутного обьема крови (сердечный выброс) и суммарного периферического сопротивления.

Регуляция АД осуществляется при помощи:

1) изменения тонуса и просвета артериол

2) изменения величины сердечного выброса.

Повышение частоты импульсации приводят к увеличению тонуса артериол и возрастанию артериального давления (АД) и напротив урежение импульсов - к раширению артериол и снижению АД.

Первично импульсы возникают в сосудодвигательном центре который состоит из двух отделов

1) группы постоянно активных нейронов которые через симпатические нервы активизируют функцию сердца и сокращение гладкой мускулатуры сосудов что вызывает сужение их просвета и ведет к повышению АД

2) Группы нейронов обладающих противоположным действием тормозящим симпатические импульсы и уменьшающим влияние сосудосуживающей иннервации на кровообращение.

3) Метаболическая регуляция

Концентрация метаболитов в тканях зависит от уровня обмена веществ и поэтому благодаря механизму метаболической регуляции уровень активности органа взаимообусловливается уровнем его кровоснабжения. Поэтому имеется связь между метаболизмом и усилением кровотока сопровождающим повышение активности мышечной ткани.

Ращепление АТФ происходит очень быстро а запасы ее в клетках невелики и поэтому требуется непрерывное восстановление АТФ.

В свою очередь для восстановления АТФ также необходима энергия.

С этой целью используется энергия образующаяся при окислении микроорганических соединений. Такой процесс требует постоянного поступления питательных веществ и кислорода.

При интенсивной мышечной работе кровоснабжение почек резко падает почечные клетки получают мало кислорода в них образуется много ренина и следовательно в крови увеличивается содержание на гладкую мускулатуру артериол вызывает их сужение. Ангиотензин действует на кровообращение также опосредованно через нервную систему и эндокринную систему. Он увеличивает секрецию адреналина и норадреналина а действует прямо на нервные центры усиливает симпатическую вазоконстрикцию. Кроме того он стимулирует секрецию альдестерона в надпочечниках способствуя задержке в организме ионов натрия и воды что влияет на активность гладких мышц сосудов [3].

Мышечные нагрузки высокой интенсивности у квалифицированных спортсменов сопровождаются одновременной активацией кининовой и симпатоадреналовой систем обеспечивая адекватную адаптацию гемодинамики.

Список использованной литературы:

1. Академик И. Павлов П. физиологии высшей нервной деятельности Государственное учебно-педагогическое издательство Министерства просвещения РСФСР, 2018. - 264 с.

2. Волков, Н.И Биохимия мышечной деятельности Олимпийская литература, 2013. - 446 с.

3. Сент, - Джиордьи О мышечной деятельности Москва: Мир, 2012. - 176 с.

ОӘЖ 373.1

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ МАЗМҰНЫ МЕН ҰЙЫМДАСТЫРУ ФОРМАЛАРЫ

Жұмаділ Е.Ж., Ергешбай Р.Т., Эралиева Ш.Ш., Боранбай Е.Қ.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В данной статье рассказывается о содержании и организационных формах формирования здорового образа жизни детей, методах формирования у учащихся основ здорового образа жизни средствами физической культуры.

Summary:This article describes the content and organizational forms of the formation of a healthy lifestyle of children, methods of forming the basics of a healthy lifestyle among students by means of physical culture.

Адамдар мен қоғамның салауаттылығы — бүкіл өркениетті әлем үшін әлеуметтік сипатқа ие болып отыр. Бүгінгі адам салауатты өмір мен денсаулық мәдениетін игермей тұрып, өзін білімді адам деп санай алмайды. Себебі әрқайсымыздың денсаулығымыз бұл жеке байлық қана емес, ол сонымен қатар

еліміздің дамыған елу елдің қатарына қосылуы үшін де қажетті шарт. Яғни адамдардың денсаулығы да сол елдің өркениеттік деңгейін танытатын маңызды факторлардың бірі. Ал денсаулықтың негізгі шарты- мәдени орта, салауатты өмір салты. Стратегиялық бағдарламасында салауатты өмір салты әрқайсымыздың дене тәрбиесімен айналысуымызға, дұрыс тамақтануымызға, тазалық пен сауықтыру шараларын сақтауымызға бағытталған деп атап көрсеткен.

Сауықтыру орталықтары жағдайында дене шынықтыру құралдары арқылы оқушыларда салауатты өмір салты негіздерін қалыптастыру әдістерін зерттеу;

- ✓ Сауықтыру орталықтары жағдайында дене шынықтыру құралдары;
- ✓ Салауатты өмір салтын қалыптастырудың мазмұны мен ұйымдастыру формалары;
- ✓ Оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыруда ұлттық спорт түрлерінің рөлі;
- ✓ Оқушының салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Бақытты болу жағдайы, біздің денемізге жасаған қамқорлыққа байланысты болады. Дене үйлесімділігі арқылы салтанатты рух пайда болады. Ақыл-ойдағы айқындық көп мөлшерде күш-қайратқа негізделеді. Осы бағытта жас жеткіншектерді тәрбиелеу онша қиындықты туғызбайды. Себебі, дені сау бала барлық бастамалармен істерге қанағаттанарлық сезіммен, көтеріңкі көңіл күймен қатыса алады. Дүниеге сеніммен шаттана қарайды. Мұндай жағдай тұлғаның барлық жағынан дамуына бірден-бір кепіл болады. Бұл, тәрбиенің мақсаты ретінде баланың әлеуметтену жағдайына нәтижелі ықпал етеді. Сондықтан да, біз оқушыларды салауатты өмір салтына ынталандыру – тәрбиешілер мектептің тәрбие жұмысының негізгі бір бағыты болу керектігіне айрықша мән береміз [1].

Салауатты өмір зиянды әдеттермен үйлеспейді. Алкоголь және басқадай маскүнемдікке әкелетін заттар, анаша, шылым шегу салауатты өмір салтын қалыптастыруға жан-жақты кедергі келтіреді. Зиянды әдеттер көптеген аурушаңдықтың қауіптілік факторы болып саналады және балалар мен жасөспірімдердің денсаулық жағдайына кері әсер етеді. Қазіргі кезде, жоғарғы сынып оқушыларына жүргізілген эпидемиологиялық тексерулер шылым шегу, шарап ішу, анаша пайдалану жастардың арасында кеңірек таралып бара жатқанын көрсетеді. Әсіресе маскүнемдік бірінші орынға шығады екен. Маскүнемдікке бейім келетін ең қиын кезең — жасөспірім кезеңі. Бұл кезеңде жасөспірімдер тіршілігінде бірқатар маңызды өзгерістер болып жатады. Біріншіден, организмнің психо-эндокриндік қайта құрылуы қалыптасады, екіншіден жаңа көзқарас, қажеттіліктер қалыптаса бастайды. Психологиялық қайта құрылу дискамфорттық жағдайлардың пайда болуының себебінен қиын қалыптасады. Жасөспірімдердің мінез-құлқы тұрақсыздықпен, жылдам жәбірленгіш, өкпешілдікпен сипатталады. Салауатты өмір салтын қалыптастырудың мазмұны мен ұйымдастыру формалары мынаны көздейді:

— Жауапкершілік, өз денсаулығына жауапкершілікпен қарау;

— Табиғи сезімталдық, оқушылардың жас ерекшелігін ескеру;

— Ғылымилық, тек тексерілген ғылыми дәлелденген деректерге ғана сүйену;

— Экологияландыру, адам организміне қоршаған орта факторларының әсерін білу;

— Ұлттық аймақтық ерекшеліктерді ескеру, салауатты өмір салты туралы ұлттық салт-дәстүрлерімен танысып оны ұстана білу;

— Үздіксіз оқыту, салауатты өмір салты дағдыларын үздіксіз қалыптастырып үнемі пайдалану;

— Әлеуметтендіру, салауатты өмір салтын ұстанған қоғам мүшесін дайындау. Салауатты өмір салты-бұл халықтың денсаулығын қалпына келтіретін, сақтайтын және жақсартатын жалғыз өмір салты. Сондықтан халықтың осындай өмір салтын қалыптастыру жалпымемлекеттік маңызы бар маңызды әлеуметтік міндет болып табылады.

Жақындарымызбен және жақындарымызбен кездесіп, ажырасып, оларға зор денсаулық тілейміз, өйткені бұл толыққанды және бақытты өмірдің басты шарты мен кепілі. Денсаулық біздің жоспарларымызды жүзеге асыруға, негізгі өмірлік міндеттерді сәтті шешуге, қиындықтарды жеңуге көмектеседі. Біздің әрқайсымыз мықты және сау болғымыз келеді, мүмкіндігінше ұтқырлықты, өміршеңдікті, энергияны сақтап, ұзақ өмір сүргіміз келеді. Бұл өмірдің басты құндылығы. Оны ешқандай ақшаға сатып алуға болмайды, оны баланың өмірінің алғашқы күндерінен бастап сақтау, қорғау және жетілдіру қажет. Студенттің салауатты өмір салты-әр бала мен жасөспірімнің әл-ауқаты мен табысты оқуының негізі [2].

Оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру-бүгінгі таңда ата-аналардың алдында тұрған басты міндеттердің бірі. Мектеп оны қалыптастыруға да қатысады, бірақ шешуші рөл бәрінен бұрын отбасына тиесілі. Оқушының салауатты өмір салты мыналарды қамтиды:

- ✓ дұрыс тамақтану
- ✓ дене жаттығулары
- ✓ қатаю
- ✓ күнделікті өмір ережелерін сақтау
- ✓ санитарлық нормаларды сақтау
- ✓ жаман әдеттерден бас тартыңыз.

Кез - келген жастағы баланың ұтымды тамақтануы оның денсаулығы мен белсенділігінің маңызды шарттарының бірі болып табылады.

Оқушылар дұрыс тамақтануы керек:

- ✓ Жасына байланысты;
- ✓ Жақсырақ төрт рет;

Ол ақуыздар, майлар, көмірсулар, дәрумендер мен минералдар сияқты қоректік заттармен теңдестірілген;

Біз дененің энергия тұтынуына толық кепілдік береміз.

Салауатты өмір салты-бұл денсаулық үшін ғана емес, сонымен қатар табысты жұмыс пен отбасылық өмірдің шарты [3].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Антропов М.В. Оқушылардың күн тәртібіндегі жұмыс қабілеттері мен денсаулық жағдайлары. Педагогика, М., 2014, 135 б.
2. Мұстафина Т.К. Спорт, медицина. Алматы, 2017, 314 б.3.
3. Ким В.А. Көп ұлтты мектептердегі оқушылардың адамгершілікке тәрбиелеу процесінің теориялық негіздерінің әдістемелері. п.ғ.д. дис. Алматы, 2013, 340 б.

ОӘЖ 37.02

АЛҒАШҚЫ ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚТЫ ОҚЫТУЫҢ ЖАҢА ТЕОРИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ ЖӘНЕ ӘДІСТЕМЕСІ

Жұмаділда Е,Ж., Құлбалаев А.Т., Рахымжан Б.С., Телебаев Е.В.
«Мирас» университеті, Шымкент қ. Қазақстан

Резюме: Эта статья посвящена теоретические аспекты новых подходов методика начального военного обучения подготовка.

Summary: This article is devoted to the theoretical aspects of new approaches to the methodology of initial military training training.

Әскерге шақырылғанға дейінгі жастарды әскери қызметке дайындаудың сәтті шешімінде, бастапқы әскери дайындық маңызды рөл атқарады, ол міндетті болып табылады оқушылар мен жұмысшы жастарды әскери оқытудың мемлекеттік нысаны. ҚР Конституциясында мемлекеттік органдардың міндеттері көрсетілген, қамтамасыз ету жөніндегі қоғамдық ұйымдардың, лауазымды адамдар мен азаматтардың елдің қауіпсіздігі мен қорғаныс қабілетін нығайту ҚР заңнамасымен [1].

Қазақстан Республикасының Конституциясы мақсаттар мен негізгі міндеттерді қалыптастырады Қазақстан Республикасы Қарулы Күштерінің алдындағы борышы қазақстандықтар Отанды сенімді қорғап, ұдайы жауынгерлік дайындықта болуға тиіс, кез-келген агрессорға қарсы тұруға кепілдік береді. Жалпы орта білім беруде бастауыш әскери даярлық бойынша сабақтар мектептер аптасына 2 сағаттан X және XI сыныптарда, орта арнайы оқу орындарында өткізіледі жоғары курстарда, орта кәсіптік-техникалық колледждерде - бірінші-үшінші оқу жылында аптасына 1-2 сағаттан. Жас жігіттер алған әскери білім мен дағдыларды бекіту үшін соңғы кезеңде олар үшін оқу-далалық жиындар өткізіледі ереже, қорғаныс-спорттық сауықтыру лагерлерінің базасында. АӘД оқытушы-ұйымдастырушысының міндеттері әртүрлі. Оқушыларды оқыту және тәрбиелеу бойынша барлық практикалық міндеттерді АӘД оқытушы ұйымдастырушысы сыныптан тыс және балалармен мектептен тыс тәрбие жұмысы (дене шынықтыру орынбасарларына (дене шынықтыру оқытушысы), сынып жетекшілері (шеберлер), педагогикалық ұжыммен, ардагерлер кеңестерімен соғыс, қорғаныс істері жөніндегі басқарма).

Жалпы білім беретін және кәсіптік мектептің заманауи талаптары АӘД оқытушы-ұйымдастырушысынан дүниетанымның өзгеруін және Бастапқы әскери даярлықты оқыту бағыттары. Жастарды оқыту және тәрбиелеу, дамыту әдістерін жетілдіру жоғары адамгершілік қасиеттерді, Отанға деген сүйіспеншілікті оқу ісіне түбегейлі енгізу белсенді формалар процесі сабақтардың практикалық бағытын арттыру, егу осындай әскери-қолданбалы және әскери-физикалық дағдылардың оқушылары ҚР Қарулы Күштерінің жауынгеріне қажет [2].

Жастарды алғашқы әскери даярлау бағдарламасы зерттеуді көздейді оқушылар: ҚР Конституциясы, Үкіметтің Отанды қорғау туралы шешімі; ҚР Қарулы Күштерінің тағайындалуы, олардың сипаты мен ерекшеліктері; қару - жарақпен және әскери техникамен, әскери құрамның жеке құрамын орналастыру және өмірімен бөлімдер; оқушылардың қажетті әскери білім мен практикалық білім алуы жас сарбазды даярлау көлеміндегі дағдылар, МО негіздерін меңгеру [3]. Қазақстан Республикасының үкіметі мәселелерге үлкен мән береді Қазақстандық патриотизмге және балалардың азаматтық қалыптасуына тәрбиелеу және жастар. туралы Президенттің "БҚ жұмысын күшейту туралы" Жарлығы куәландырады қазақстандық патриотизмге" Іске асыру мақсатында ҚР Білім және ғылым министрлігі бастапқы әскери дайындық бойынша нормативтік құжаттар мен бағдарламалар.

Оларда жастардың патриоттық тәрбиесі мен негіздеріне көп көңіл бөлінеді оқушылардың өмір қауіпсіздігі.

Орта жалпы білім беретін мектептерде, орта мектептерде бастапқы әскери даярлық арнайы және кәсіптік-техникалық оқу орындарына сияқты бөлімдерді зерттеу: Отан күзетіндегі Қарулы Күштер; тактикалық дайындық; атыс даярлығы; ҚР Қарулы Күштерінің жарғылары; саптық дайындық; Әскери дайындық; азаматтық қорғаныс; медициналық-санитарлық дайындық, сондай-ақ бақылау сабақтарын өткізу [3].

Оқу уақытының 70% - дан астамы практикалық сабақтарға бөлінген. Курсты оқудың басында оқушыларды орналастырумен таныстыру жүргізіледі және әскери бөлімнің (әскери оқу орнының) қару-жарағы мен әскери техникасы бар жеке құрамның өмірі. Қолданыстағы табиғи кедергілерді пайдалану өте маңызды, жергілікті заттар [4].

Сабақтың басында көшбасшы тақырыпты, сабақтың мақсатын жариялайды, жалпы мақсат қояды білім алушылардың міндеті және әр бөлімге сабақ орнын көрсетеді.

Сабақ соңында бөлім командирі талдау жасайды, онда әр оқушының іс-әрекеті бағаланады, не істеу керектігін көрсетеді кемшіліктерді жою және үйге тапсырма беру; осыдан кейін есеп береді басшыға сабақтың аяқталуы туралы.

Бұл олар үшін байыпты көзқарастың маңызды мотиві әскери қызметке дайындықтың бірінші кезеңінің бағдарламасын игеру. Сабақтың танымдық және тәрбиелік тиімділігі оған байланысты ұйымдар.Сабақта қару жарақ пен әскери түрлері бойынша бірнеше оқу орындары ұйымдастырылады техниктер [4]. Әр оқу орнында сабаққа дайындалғандар болуы керек үлгілерді ұсынатын

және көрсететін офицерлер мен сержанттар қару-жарақ пен әскери техника. Сабақ соңында қару - жарақ пен әскери техника туралы хабарлаған жөн дұрыс күтіммен және шебер өңдеумен олар іс-әрекетте және қолда қиындықсыз оларды игерген жауынгерлер жауды жеңудің күшті құралы болып табылады. Екінші сабақта білім алушылар ұйыммен және қару жарақпен танысады шетелдік армиялардың жаяу әскер бөлімі. Сапалы сабақ-бұл сабақта жасалған жақсы ойластырылған сабақ жоспар. АӘД сабағының басқа сабақтармен салыстырғанда өзіндік ерекшеліктері бар, ал мысалы, математика, химия сияқты пәндерден айырмашылығы, ол студент болашақ мамандығында емес, күнделікті өмірде пайдалы болады өмір, қазіргі және болашақ.

АӘД сабағы қолданбалы сипатқа ие. Оның қолданбалы сипатында болады сабақтың мақсатына негізделеді және оның бұл ерекшелігі сабақтың байланыстырушы жіпі болып табылады Барлық басқа пәндері бар АӘД [5].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Конституция Республики Казахстан, 30 августа 1995 года (с изм. и доп. от 23 марта 2019 года).

2. Закон Республики Казахстан «Об обороне и Вооружнных силах Республики Казахстан» от 7 января 2005 г. (изм. и доп. на 10.01.2020 г.).

3. Закон Республики Казахстан «О воинской обязанности и воинской службе» (изм. и доп. 04.05.2020).

4. Науменко Ю.А. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение, 2011.

5. Постановление правительства Республики Казахстан № 449 от 24 мая 2006 г. «О подготовке граждан к воинской службе».

ОӘЖ 37.02/74.00 И 63

ОҚУШЫЛАРДЫҢ БИОЛОГИЯЛЫҚ ЖАСЫН АНЫҚТАУ ЖӘНЕ ОНЫҢ ОҚУ ПРОЦЕСІНЕ ӘСЕРІ

Зайдулла Ұ.М., Келдібай Е.А., Зулпухар А.С., Камолов И.А.
«Мирас» университеті, Шымкент қ. Қазақстан

Резюме: В данной статье рассматривается определение биологического возраста учащихся и его влияние на процесс обучения

Summary:This article discusses the definition of the biological age of students and its impact on the learning process

Мақалада биологиялық жастың мәні мен ерте қартаю механизмдерін анықтау және білу студенттердің өзін – өзі жетілдіру мәселелерін шешуге, салауатты өмір салтын құруға және жүзеге асыруға, дене жүйелері мен функцияларының күйін өзін-өзі түзетуге ықпал етуі мүмкін екендігі қарастырылған.

Биологиялық жасты анықтаудың көптеген әдістері арнайы жабдықты қажет етеді, өйткені тесттер "дене шынықтыру" семинарлары кезінде өткізілді,

үйде кез-келген адам жасай алатын қарапайым тесттер қолданылды, бірақ олар дененің күйіне және оның нақты биологиялық жасына нақты баға береді.

Сонымен қатар, жоғары оқу орындарының студенттері адам денсаулығының көп қырлы мәні, оның биологиялық жасқа сәйкестігін өз денсаулығының жай-күйін бағалау туралы жеткіліксіз түсініктерге ие. Студенттің анықталған биологиялық жасын оның денсаулық жағдайының интегралды сипаттамасы ретінде пайдалануға болады.

Қазіргі ғылыми-әдістемелік әдебиеттерде адам денсаулығы туралы, оның жай-күйін бағалау құралдарымен терең ақпарат бар [1]. Студенттің денсаулығын қалыптастырудан тұратын дене шынықтыруды, дене шынықтырумен айналысуды оқыту мақсатына сүйене отырып, білім алушыларда денсаулықтың көп қырлы мәні, оның паспорттық және биологиялық жасымен байланысы туралы ғылыми-практикалық түсінік қалыптастыру өте орынды [2].

Төлқұжат пен биологиялық жас арасындағы айырмашылықтар ағзаның функционалдық мүмкіндіктерінің төмендеуімен, жүйелер мен дене функцияларының қартаю процесінің қарқындылығымен анықталады [3].

Биологиялық жастың мәні мен ерте қартаюдың механизмдері туралы білім студентті белсенді өмір салты мен фитнесті сақтауға ынталандыру мәселесін шешуге, сондай-ақ олардың денсаулық жағдайына уақтылы әсер етуге ықпал етуі мүмкін.

Бұл тек білім ғана саналы мотивтердің, іс-әрекетке деген қажеттіліктердің пайда болуына әкеледі деген белгілі постулатқа байланысты

Биологиялық жасты анықтаудың көптеген әдістері арнайы жабдықты қажет етеді, өйткені тесттер "дене шынықтыру" семинарлары кезінде өткізілді, үйде кез-келген адам жасай алатын қарапайым тесттер қолданылды, бірақ олар дененің күйіне және оның нақты биологиялық жасына нақты баға береді.

1. Физикалық белсенділікке дейін және одан кейін жүрек соғу жиілігін бақылау. Импульсті 60 с-қа санаңыз, содан кейін жылдам қарқынмен 30 рет отырыңыз. Тағы да импульсті 60 с-қа өлшеңіз [4].

2. Реакция жылдамдығын тексеру. Ұзындығы 50 см сызғышты "0" белгісінде тігінен төмен қаратып, тікелей алдыңызда созылған қол деңгейінде ұстаңыз. Сызғышты босатыңыз, ал субъект оны бас бармақ пен сұқ саусақпен мүмкіндігінше тез ұстап алуы керек.

3. Омыртқаның байламдары мен сіңірлерінің күйін анықтаңыз (ұтқырлық сынағы). Тұрып, алға еңкейіп, аяғыңызды сәл бүгуге болады.

4. Үйлестіру (тепе-теңдік сынағы). Көзіңізді жұмып, бір аяғыңызға тұрыңыз. Екінші аяқты еденнен шамамен 10 см көтеріңіз. Субъект бір аяққа қарсы тұра алатын уақытты анықтаңыз.

5. Терінің күйін анықтаңыз (басу сынағы). Алақанның терісін екінші қолдың бас бармағымен және сұқ саусағымен 5 секундқа қысыңыз. Сериф: бүктеме қанша секундта түзетіледі. б. буындардың күйін анықтаңыз (икемділік сынағы).

Екі қолды арқадан ұстаңыз: біреуі төменнен, екіншісі иықтан. Саусақтарыңызды скапула деңгейінде біріктіруге тырысыңыз.

Барлық сынақтарды өткізгеннен кейін барлық нәтижелеріңізді қосып, 6-ға бөлу керек. Барлық алынған тестілеу деректері келесі критерийлерді қолдана отырып статистикалық өңдеуден өтті [5].

Үлгінің сандық сипаттамаларын анықтау

Осы зерттеуде статистикалық гипотезаларды тексерудегі маңыздылықтың маңызды деңгейі қабылданды 0,05(a=0,05) тең.

Жұмыста келесі символдық белгілер қолданылды:

М-орташа арифметикалық;

т — стандартты ауытқу;

Б - үлгі өлшемі;

г-Браве-Пиронның корреляция коэффициенті.

Статистикалық өңдеу компьютерде 8р88-17 статистикалық пакетін қолдана отырып жүргізілді.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Тесттерді математикалық-статистикалық өңдеу нәтижелері: Корреляция коэффициенттерінің кестесі (Пирсон) Б = 131 Ту төлқұжаты бойынша жасы

1.Жүрек соғу жиілігін тексеру

2. Реакция жылдамдығы сынағы

3. Ұтқырлық сынағы

4. Теңгерім сынағы

5. Тест басылды IE

6. Икемділік сынағы Паспорт бойынша Жас 1

Деректерді статистикалық талдау кестесі әр түрлі сынақтардағы жыл көрсеткіштері (N=131)

Статистика бойынша Жас төлқұжат у (ЖП).

1.Жүрек соғу жиілігін тексеру

2. Жылдам оту реакциясы және 3 сынағы. Ұтқырлық сынағы

4. Теңгерімдеу сынағы

5. Тест басу

"Дене шынықтыру бойынша элективті курстар" пәні бойынша міндетті сабақтарда қозғалыс белсенділігінің жоғарылауымен байланысты физикалық жаттығулар жүйесі жеткіліксіз пайдаланылуы мүмкін. Студенттің денсаулығына әсер ететін басқа факторлар бар - бұл психоэмоционалды стресс, невроз, созылмалы шаршау синдромы, витамин тапшылығы.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Ильиныч В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов. В.И. Ильиныч. – М.: Гардарики, 2017.

2. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. - Москва : Студенческая наука, 2013.

3. Вленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2017 - №1.

4. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - №1.

5. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - М.: Арсенал образования, 2014. - 393 с

ОӘЖ 547. 917

ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖҮЙЕСІН ДАМЫТУДЫҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ

Илашбеков Б.Б., Пайзхан Е.Н., Нурбеков Н.Е., Сайдикаримов С.Т.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: Именно с этой цели и рождаются наши усилия по созданию новой концепции физического воспитания подрастающего поколения с помощью средств Народных игр, физических навыков, различных видов спорта.

Summary:It is with this goal that our efforts to create a new concept of physical education of the younger generation with the help of Folk games, physical skills, and various sports are born.

Халықтық ойындар, дене машықтары, спорттың әр алуан түрлері құралдарының көмегімен жас ұрпақтың дене тәрбиесінің жаңа тұжырымын жасау жолындағы талпыныстарымыз нақ осы мақсаттан туып отыр. Жаңа тұжырымда дене тәрбиесі жүйесі бағдарға алынады. Нақ осындай қарым-қатынас қазақтың көптеген халық ойындарын, дене шынықтырудың бұқаралық көпшілік формаларын талап етеді.

Бұл, өз кезегінде, үзіліссіз білім, тәрбие, дене тәрбиесін беру жағдайында халық педагогикасының жаңа принциптерін, оқыту-тәрбие процесінде басым бағыттар мен міндеттерді алға тартады.

Тегінде ойын дене тәрбиесінің халықтық педагогикасында ерекше орын алады. Сондықтан да, қазіргі жағдайда халық ойындары педагогикасы басқа мақсаттар үшін, жасалған педагогикалық, әдістемелік тәсілдермен ауыстырылмауы тиіс. Мұнда жалпы әдістемелік принциптерден басқаша қарым-қатынас талап етіледі. Бұған Республикамыздағы кейбір мектептер өмірінен алынған деректер дәлел бола алады. Соның өзінде, әлбетте қазіргі дене тәрбиесі практикасында халық ойындарын пайдалану әдісіне бар онды нәрселерді жоққа шығаруға болмайды [1].

Дене тәрбиесіндегі халық педагогикасы өз мазмұнында жеке адам тәрбиесінің әртүрлі жақтарын қамтиды, сонымен қатар ол өз назарын дене қасиеттері мен қабылеттерін дамытуға аударады. Педагогикалық эксперименттің барысында мынадай жайт белгілі болып отыр. Ұлттық ойындар мен спорт түрлерінің балалар мен жас өспірімдердің дағдылары мен қасиеттерін дамытуға ықпалы дене тәрбиесінің кейбір басқа құралдары мен формаларының ықпалымен салыстырғанда аса жоғары болып отыр. Мұндай жағдайларда адамның тәни қасиеттерін дамытудың интернационалдық

құралдарын бір жақты пайдаланудың тиімділігі аз, оның үстіне мұндай құралдар жаттығушылардың жағымсыз реакцияларында туғызып жүр.

Дене тәрбиесінің халықтық педагогикасы әдеттен тыс маңызды рөл атқарады. Халықта еңбекке, ақиқатқа, қайырымдылыққа деген сүйіспеншілік сақталған, басқа сөзбен айтқанда имандылық өзегі, негізі әлі жоғала қоймаған, әр халықта-ақ бұл сүйіспеншілікті қадірлеушілер жеткілікті. Олардың жас ұрпаққа ықпалы өлшеусіз. Нақ осы халықтық педагогика, ұлттың имандылығын, рухани саулығын анықтай алады. Онымен халықтың рухани өмірінін тарихи тамырлары байланысты.

Ғасырлар бойы халықтарда өзіндік бір дене тәрбиесінің жүйесі қалыптасқан әр халықтың өмір жағдайларын, тарихи ерекшеліктерін айқындап беретін өз бағдарламасы жасалған.

Мұндай жүйе әр түрлі дене машықтарын, көңіл көтерулерін, спорттың халықтық түрлерін мақсатқа сай шығармашылдықпен пайдаланудың арқасында жұмыс істеді. Алайда, бұл жүйеде бәрі бір халық ойындары басты рөл атқарды.

Дене тәрбиесі саласында прогресшіл халықтық дәстүрлерді қайта жаңғырту, жандандыру және дамыту, мектепте дене шынықтыру, спортты, тәрбие жұмысын жақсартуға, балалардың отбасында, достары мен құрбы-құрдастарының арасында өздерін дұрыс ұстауына ықпал етеді. Мұндай жағдай халық педагогикасының қайнарларына назар аударудың қажеттілігін туғызады.

Әдетте баланың алған тәжірибесі шектеулі. Ол салыстырмалы түрде аздаған қозғалыс қимылымен ғана таныс. Бірлескен ойындар, денежаттығулары, сабақтары процесінде тәжірибе алмасады, балалар бір-бірінен білім алмасады, үлкендерден көмек сұрайды. Осының нәтижесінде ойындар мен дене жаттығулары мазмұнды да қызықты бола түседі. Сабақтардың мазмұны ойындармен, дене жаттығуларымен күрделене түсуі өз кезегінде, ойынға қатысушылардың санын көбейіп, олардың қимылдарын үйлестіру қажеттілігін туғызады.

Ойын қимылдарында жүру, жүгіру, секіру, лақтыру және дене жаттығуларының табиғи-қолданбалы түрлері үлкен орын алады.

Жылдан-жылға жаңа жаттығулармен, ойындармен молыққан тәрбие мен оқыту формалары жүйелі түрде күрделене түседі. Ақыл-ой, дене қабылеттері деңгейінің артуы күнделікті өмірге қажетті жаңа қозғалыс дағдылары мен шеберлікке ие болудың алғы шарттарын жасап береді.

Мәселен, қазақ баласы бес жасқа келгенде ата-анасының тапсырмасын орындау үшін ерттеулі атқа өз бетінше мініп, өз бетінше атты жүргізе білуге тиіс.

Ойындар аталған адамдар өмірінде елеулі орын алады. Дене жаттығуларының ойындық формалары мен қимыл ойындары дене тәрбиесінің құралы ретінде бірқатар қасиеттерге ие, бұлардың арасында ойнаушылардың көңіл-күйі, сезімге берілгіштігі бірінші орын алады. Жағымды сезім және

ойынға деген қызығушылық, құлшыныс, жақсы тілек туғызады. Соның нәтижесінде қозғалыс дағдылары мен шеберлік жетілдіріліп, баянды етіледі.

Ересектердің көмегімен өткізілетін ойындар үлкен ұйымдастырушылық рөл атқарады, өйткені, бұл ойындарды өткізу кезінде ойын ережелерін қатаң сақтау талап етіледі. Ережелер ойын барысын, қимылдардың бірізділігін, ойнаушылардың, өзара қарым-қатынастарын белгілеп береді. Ойын ережелері ойындардың мазмұнын түсінуді немесе дене шынықтыру жаттығуларын орындаудың ерекшеліктерін, оларды әртүрлі жағдайларда, әртүрлі кезеңдерде білгірлікпен пайдалана білуді талап етеді.

Көшпелі халықтарда ойын атаулы табиғат аясында, ашық аланда өткізілген. Табиғат аясында негізгі қозғалыс жаттығуларын жасаудың мақсатқа сәйкестілігі сол, оларды дұрыс атқару, орындау үшін кең жер керек болған. Шағын киіз үйге қарағанда алаңда жүру, жүгіру, секіру, доп ойнау әлдеқайда пайдалы екені айтпаса да түсінікті. Табиғат жағдайында балалардың қимылы, неғұрлым табиғи, неғұрлым еркін болады. Өйткені, қоршаған ортаның өзі белсенді қимылға кең мүмкіндік береді [2].

Қимыл ойындарының мазмұнына спорттың халықтық түрлерінің элементтері барған сайын көбірек енгізіліп келеді. Күшті эмоциялардың болуы қимыл ойындарын спорттық ойындарға жақындата түседі, сонымен қатар олардың арасында үлкен айырмашылық бар. Қимыл ойындарының сипатты белгісі еркіншілік және ойын қимылдарын қолданудың әр алуандығы болып табылады. Халықтық спорт элементтері бар ойындар үшін белгілі шектеулік, тіпті қозғалыстың бір жақтылығы, қозғалыс қимылдарының дәлдігі және форманы қатаң сақтау тән.

Спорт элементтері бар дене шынықтыру жаттығулары мен ойындардың бәрі дене шынықтыру және нервтік-психиканы дамытудың тамаша құралы болып табылады.

Қазақ халық ойындары мен дене шынықтыру жаттығулары дене тәриесінің маңызды қоғамдық қызметін атқарумен қана шектелмейді. Халық ойындары балалармен жас жеткіншектердің жүйкесі мықты, денесі шымыр болып өсуін қамтамасыз етеді. Ойындармен, дене шынықтыру жаттығуларымен жүйелі түрде шұғылдану белсенділікті, бастамшылдықты, тапқырлықты, өз құрбы-құрдастары арасында, өз бетінше әрекет жасауды дамытады, мұның өзі ұжымдық (коллективтік) еңбек қызметінің басты шарты болып табылады.

Халық ойынының өзіндік бір ұйымдастырушының құрылымы бар. Ойын кезінде балалар өз қимылында соншалықты еркіндікті сезінеді, мұндай еркіндік балаларға қанағат, ләззат әкеледі. Сондықтан да, олардың ойынға деген ынтасы кемімейді. Мұндай жағдайдың ойын арқылы еңбекке баулу міндеттерін шешуде маңызы зор. Өйткені, ойынға қатысушылардың күллі қимыл-әрекеті оларды белсенділікке, қызмет етуге түрткі болып, эмоциялық формада өтеді.

Дене тәрбиесінің хлықтық педагогикасындағы ойындардың негізгі міндеттерінің бірі адамның дене білімінің қасиеттері мен қабілеттерін дамытуды қамтамасыз ету, осы негізде еңбек тәртібін деген дайындықты жақсарту мақсатында қозғалыс дағдылары мен шеберлікті жетілдіру болып табылады. Мұндай мақсатты үйрету мен тәрбиелеу баланың кішкентай күнінен басталады да оның өмірінің соңғы күндеріне дейін созылады. Бұл жайында революцияға дейінгі орыс зерттеушілері таң-тамаша қалып жазады.

Ежелгіден келе жатқан қызықты ойындардың бірі — қазақ халқының үстөл үстінде ойнайтын спорттық тоғыз құмалақ ойыны. Бұл ойын халық арасында «шопандардың алгебрасы» деп бекер аталмаған. Өйткені, өткен замандарда бұл ойын қалың халық бұқарасының арасында, әсіресе, қойшылардың арасында кеңінен мәлім болған [3].

Сонымен жас ұрпақты тәрбиелеу тәжірибесі (практикада) мына біржайды айқын дәлелдейді, халық ойыны балалар мен жас өспірімдердің бойына жоғары имандылық, дене қабілеттері мен қасиеттері рухын себуде маңызды құралдардың бірі саналады. Халық ойынында тәрбие мен үйрету әдістері мен тәсілдерінің тұтас бір жүйесі қалыптасқан, олар ұрпақтан- ұрпаққа беріліп, халық өмірінің барлық жақтарын бейнелейтін дәстүрлібілім мен дағдылардың, шеберліктің, жиынтығы ретінде игеріледі. Алайда, осы заманғы тәрбие жүйесінде халық ойындары мен дене шынықтыру жаттығуларын пайдаланып, творчестволықпен игеруде елеулі кемшіліктер бар, олардың ең бастысы — оқу-тәрбие жұмысында дене тәрбиесінің халықтық құралдарының әлсіз қолданылуы болып табылады. Дене шынықтыру жаттығуларының халықтықойындарын қолдану саласында озық (прогресшіл) дәстүрлерді қайта түлету, жандандыру және дамыту байырғы ұлт балалары мен жеткіншектерінің арасында бұл жұмысты жақсартуға оңды ықпалын тигізіп отыр. Халық ойындары жастарды спорттық даярлауда айрықша маңызға ие.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. «Спорт ойындары» Алшынбаев К.И., Тастанов А.Ж., Ермашова А.О., Айтжанов А.А. Оқулық, Шымкент 2017ж.

2. Сихымбаев Қ. «Жоғарғы оқу орнындағы дене тәрбиесі» 2014ж. Оқу құралы.

3. «Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі» Астана-2017ж. Ұ.Мұхаммеджанова, Оқу құралы.

ОӘЖ 44.767

ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНЫ - КӨКПАР: ТАРИХЫ МЕН ЕРЕЖЕСІ

Иманберди Р.М., Мусаханов Д.А., Султанов М.А., Әбденов С.Ә.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В данной статье рассматривается правила и история казахской национальной игры «Кокпар»

Summary: This article discusses the rules and history of the Kazakh national game «Kokpar»

Қазақтың ұлттық ойындары бес түрге бөлінеді. Олар: аңға байланысты, малға байланысты, түрлі заттармен ойналатын, зеректікті, ептілікті және икемділікті қажет ететін, соңғы кезде қалыптасқан ойындар. Олардың негізгілерінің өзі жүзден астам. Бұлардың көбісі мал шаруа-шылығына, аңшылыққа, жаугершілікке негізделген.

Бұл ойындардың көбісінің ежелден қалыптасқан арнайы өлеңдері бар. Өлеңдер ойынның эстетикалық әсерін арттырып, балалардың өлең-жырға деген ыстық ықыласын оятып, көңілін көтереді, дүниетанымын арттырып, еңбекке баулиды, ширықтырып, шыныктырады.

Этнограф – ғалымдардың пайымдауынша, ата-бабаларымыздан бізге жеткен ұлттық ойындарымыздың тарихы Қазақстан жерінде б.з.б. бірінші мыңжылдықта-ақ қалыптасқан. Олардың ішінде тоғызқұмалақ, қуыршақ, асық ойындары Азия елдерінде тайпалық одақ- тар мен алғашқы мемлекет- терде кеңінен тарады. Біз-дің қоғамыздағы ұлттық ойындардың негізі, шығу тегі халқымыздың көшпелі дәстүрлі шаруашылық қаре- кеттерінен бастау алады.

Көкпар-қазақтың ұлттық спорт ойыны, оны ат үстіндегі футбол деп атауға болады. Қазақ-тілінде «көк-пар» «көк бөрі» дегенді білдіреді. Ертеде бұл бір топ мықты аттылар қасқырды қуып келеді дегенді білдіреді. Ең жүйрік шабандоз аңды қуып жетіп, оны сойылмен басынан өлтіріп, қасқырды ер-тоқымға жатқызады. Ал басқа салт аттылар ер адамның олжасын тонамақ болды. Кейінірек ауылдарда қазақтар қасқыр аулауды қойып, сәл өзгертілген ережелер бойынша серке тартысты – ешкі тартуды ойнай бастады. Бұл ойынды атақты жазушы Шыңғыс Айтматов «Қош бол, Гүлсары!» шығармасында атаған [1].

Көкпар жыл сайын ойын-сауықтың арқасында көптеген көермендер жинайды. Бұрын көкпар аң аулау және мүмкін болатын соғыс алдындағы жаттығудың бір түрі болып саналған. Ойынға ауылдың барлық ер-азаматтары қатысты. Олар атқа міну жылдамдығын, маневрлік және басқа да дағдыларды жаттықтырды. Бүгінгі көкпар ойыны ойын мен ат бәйгесінің бір түрі. Оған тек күшті және күшті ер адамдар қатысады. Сондай-ақ ойынға тек үйретілген аттар мен айғырлар алынады.

Ойынды кез келген адам ойнай бермейді себебі -көкпар нағыз ер азаматтардың ойыны.Көкпарда жылқыны бабына келтіріп мінеді егер жылқы өз бабына келмесе оны мінбейді.Көкпарға бие ұрғашы жылқы мінілмейді

көпшілік шабандоз қауымы айғыр мінеді доданы жарып кіру үшін жылқы мықты мінезді болу қажет,сабырлы жылқы баласын бабына келтіру де оңай іс емес,олда сәби күтіміндей сабырлықты,ұқыптылықты қажет ететін жұмыс.

Көкпарға мінетін аттың ерекшелігі: еті мығым, сүйегі мықты, кеуделі, омыраулы, екпіні қатты, жылдам һәм жүйрік, көкпарды жерден іліп алуға икемделгіш, ақылды, текті жылқы таңдап алынады. Жануарды (жылқыны) көкпар үшін арнайы баптап, үйретеді және көкпардың алдында етін қатырып жаратады. Семіз немесе арық ат көкпарға жарамайды. Семіз жылқы додаға түскенде қызылмайланып, еті жінігіп кетеді де, алқынып тұрып қалады. Арық ат тез болдырады.

Көкпарға мінетін жылқының бойында эмоция болу қажет,адреналин болу тиіс,көкпарды доданы бұзып жару үшін күш мінез қажет,барлық шабандоздар айғыр мінеді себебі айғырдың бойында көкпарға қажеттң барлық заттар болады.Айғырды дұрыс пайдалану үшін сол айғырдың бойында айғыр мінезді ер азамат болуы тиіс,көкпар нағыз ер азаматтардың ойыны деген сөзімді енді түсінген боларсыздар [2].

Ойынның үш нұсқасы бар. Бірінші – спортта – 8-12 адамнан тұратын екі ат мінген команда өлтірілген серкенің өлексесі жатқан белгіленген алаңның ортасына жиналып, сол үшін күреске кіріседі. Ешкінің жүні күшті және ұзын, сондықтан шабандоздар жануарды жыртып алудан қорықпай оңай ұстап алады. Командаларға ұшаны арнайы алаңның кез келген нүктесінен ұстауға және оны қарсыластарынан тартып алуға рұқсат етіледі. Тапсырма - ұшаны өзіңізбен бірге ұстау. Ұшаны иемденген команда оны қарсыластар қақпасына лақтыруы керек. Қақпа «тай-қазан» (сақина түріндегі жердегі ойпаң) деп аталады. Бұл ойын ат спорты бойынша қазылар алқасының үш шабандозының бақылауымен өтеді. Бұған дейін көкпарда қарсыластарға дене күшін қолданып, камчамен (былғары қамшымен) немесе тебуге рұқсат етілген. Енді бұған тыйым салынған. Ал физикалық күш қолданғаны үшін ойыншылар толығымен дисквалификацияланады. Спорттық ойын әрқайсысы 20 минуттық үш кезеңнен тұрады. Жеңіс қарсыластарына соққан голдар саны бойынша жеңген командаға беріледі [3].

Екінші нұсқада - халықтық - ешкіні иемденген команда ұшаны өз ауылының аумағына әкелуі керек, ол жерде басқа команданың оны алып кетуге құқығы жоқ,сол ауылда серке қалып кешкесін қуырдақ жасап жеңісті тойлайды.

Үшінші нұсқада – аламан ұлақта – кез келген ойыншылар қатыса алады. Көбінесе мыңға жетеді.

Дәстүр бойынша ойыннан кейін ешкінің етінен қуырдақ – қуырдақ дайындалады. Ешкі терісін сыпырғаннан кейін ешкі етінің емдік қасиеті бар деген наным бар. Ойын кезінде жүздеген қол ешкіге тиеді және бұл санның ішінде киелілікке ие адамның қолдары болуы мүмкін деп есептеледі.

Қазақстан бұл ойынды халықаралық деңгейде жариялаған бірінші ел болды. Бүгінде көкпар әлемнің көптеген елдерінде, соның ішінде АҚШ-та да ойналады. Кейбір елдер бұл ойынды модернизациялады және оны азырақ

зорлық-зомбылықсыз етті. Көкпар-менің жақсы көретін спорт түрлерімнің бірі де бірегейі [4].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Е.Уақбаев Қазақстанда дене тәрбиесі жүйесінің дамуы.Алматы:Санат, 2000. - 95 б.
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 3.58

МЕКТЕПТЕГІ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНА ЖАЛПЫ СИПАТТАМА ЖӘНЕ ҰЙЫМДАСТЫРУ ТҮРЛЕРІ, МІНДЕТТЕРІ

Калдыханов М.А., Бекбала Н.Б., Мамат А.М., Нуретдин З.М.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В статье подчеркивается важность физического воспитания для здоровья детей школьного возраста, физической подготовки, формирования различных двигательных умений и навыков, необходимых для жизни.

Summary:The article emphasizes the importance of physical education for the health of school-age children, physical fitness, the formation of various motor skills and skills necessary for life.

Мектеп жасындағы балалардың денсаулығына, дене дайындығына, өмірге қажет әр түрлі қозғалыс іскерлігі мен дағдысының қалыптасуына дене тәрбиесінің маңызы өте зор. Осы кезеңде оқушылар дене тәрбиесі және спорттық қимыл-әрекеттермен белсенді шұғылданбаса, олардың денесі жан-жақты, толық дамымайды. Дүниежүзі, Ресей және Қазақстан ғалымдарының пайымдауынша мектеп жасындағы оқушылардың қимыл белсенділігі аптасына 8-12 сағаттан кем болмауы қажет. Қимыл-әрекет белсенділігінің аздығы баланың денсаулығын нашарлатады, ағзаның қорғаныс күшін әлсіздендіреді, дене дамуын толық қанағаттандырмайды.

Бала ағзасының табиғи даму шыңы жоғарғы сынып жасына келетіндіктен негізгі дене қабілеттілігі мен функционалдық мүмкіншіліктерін осы мектеп жасында жетілдіру қажет. Барлық дене қасиеттерін дамыту және тәрбиелеуге ең қолайлы, тиімді кезең – мектеп жасындағы уақыт. Онан кейінгі кезеңдерде оларды дамыту өте қиынға соғады [1].

Мектеп жасындағы кезең әр түрлі қимыл-әрекеттерді үйретуге, жетілдіруге, өмірге қажет қимыл ептілігі мен дағдысын қалыптастыруға ең қолайлы кезең болып есептеледі. Осы кезеңде үйренбеген қимыл-әрекеттерді, кейін адам денесі қатып, буын жылжымалығы, сіңір созылымдылығы азайып, қозғалыс шеберлігі нашарлап қалған кезде үйрену, жетілдіру қиынға түседі. Бала кезінде әр түрлі, көп үйренген, жетілдірілген, дағдыланған қимыл-әрекеттер

адамға кеңістікте оңтайлы, епті, жеңіл қозғалуға мүмкіншілік береді. Жаңа, күрделі қимыл-әрекеттерді жылдам үйреніп алуға жол ашады. Ал мектеп жасын босқа, әрекетсіз өткізіп алған адамдардан мысал іздегіңіз келсе, дене тәрбиесі сабақтары дұрыс өтпеген мектептерді бітірген адамдардың ебедейсіз, орашолақ қимыл-әрекеттерін көресіз, солардан мысал табасыз.

Дене тәрбиесі сабақтары және спорттық жаттықтырулармен айналысқан оқушылардың бос уақыттары аз болады, олар әр минөттарын санап, қадірлеп өмір сүреді. Спортпен шұғылданатын балалар шылым шекпейді, ішімдік ішпейді, нашақор болмайды, бос уақыттарын үнемді пайдаланады, ондай келеңсіз іс-әрекеттермен айналысатын адамдардың арасында болмайды. Өйткені олардың бос уақыттары аз, адам ағзасына зиянды нәрселерді біледі, ондай әрекеттерге барса денсаулық нашарлайтынын, спортта жоғарғы нәтижеге жете алмайтындықтарын түсінеді.

Мектеп жасында балалардың ағзаларына әсер ететін дене тәрбиесі жұмыстары дұрыс ұйымдастырылса, ол оқушының дене және ақыл-ой жұмыс қабілеттілігі деңгейінің көтерілуіне себеп болады. Осыған жетер жол дұрыс жоспарлануы, оқушылар белгілі білім негіздерін, әр түрлі ақпараттарды дұрыс алуы, меңгеруі, түсінуі керек. Оны түсінген оқушы өзінің дене және ақыл-ой, жұмысқа қабілеттілігі деңгейін жоғарылатуға тырысады, ұмтылады.

Дұрыс ұйымдастырылған дене тәрбиесі жұмыстары оқушылармен жүргізілетін басқа өнегелік, эстетикалық, еңбек, ақыл-ой тәрбиелерінің міндеттерін орындауды оңайлатады.

Мектеп жасындағы оқушылардың дене тәрбиесінің міндеттері:

Сауықтыру міндеттері:

1. Денсаулықты нығайту, дұрыс мүсінді қалыптастыру, ағзаның барлық жүйелері мен функцияларын дамыту, жүрек қан-айналысы, тыныс алу, орталық жүйке жүйесін нығайту, зат алмасу үрдісін белсенді ету.

2. Сыртқы ортаның қолайсыз әсерлеріне ағзаның қарсылық күшін жоғарылату. Мүмкіншілік болғанынша дене тәрбиесі жаттығуларын, сабақтарын таза ауада өткізу қажет. Күн қызуы, ауа температурасы ылғалдылығы бала ағзасын шынықтырады.

3. Ағзаның жалпы жұмысқа қабілеттілігін жоғарылату және гигиена дағдыларын қалыптастыру. Ол міндеттерді орындау үшін оқушылар күнделікті дене тәрбиесі жаттығуларын орындауы, оқу, демалыс, ұйқы, тамақтану тәртіптерін сақтауы қажет. Осы тәртіптерге бастауыш және орта сынып жасындағы кезеңнен бастап, үйретіп қалыптастыру керек, өйткені бұл кезеңдер – бала ағзасының қарқынды дамитын кездері.

4. Жынысына, мектептегі жас кезеңдеріне байланысты дене қасиеттерін дамыту. Бастауыш сынып жасындағы оқушылардың барлық дене қасиеттерін үйлесімді дамыту керек. Бірақ негізінен жылдамдық және қимыл үйлесімділігі,ептілікке басты назар аудару қажет болады. Орта сынып жасындағы балалардың жылдамдық қабілеттілігін және күш жылдамдылығын дамытуға баса көңіл бөлу қажет болады. Бірақ өте ширығып, ұзақ уақыт күш салатын жаттығуларды беруге болмайды. Жоғарғы сынып жасындағы оқушылардың күш жылдамдығы

қасиетін дамытуға, жалпы және аэробты төзімділікті дамытуға көп көңіл бөлген дұрыс болады.

Білім беру міндеттері:

1. Өмірге қажетті қозғалыс іскерлігі мен дағдысын қалыптастыру және жетілдіру. Оқушыларды қалыптастыру үшін керек қозғалыс іскерлігі мен дағдылары мынандай бес топқа бөлінеді (З.И. Кузнецов, 1968): 1) адамға кеңістікте қозғалуға көмектесетін қозғалыс іскерліктері мен дағдылары. Олар: жүру, жүгіру, суда жүзу, шаңғы тебу; 2) адам қозғалғанда оның денесін басқаруға керек дене қалпы мен тұрыстарының дағдылары. Олар: негізгі тұрыс, бастапқы қалып, әр түрлі дене қалыптары, тұрыстары, саптық жаттығулар және т.с.с.; 3) әр түрлі қозғалыстарды спорттық құралдармен орындау дағдылары. Олар: доптармен, секіртпелермен, батпандармен, гимнастикалық таяқтармен жаттығулар; 4) қол, аяқ қозғалыстарын дененің басқа мүшелерінің қозғалыстарымен үйлестіре, басқара білу дағдылары. Олар: аунап түсу, ілініп тұру, жоғары көтерілу, таяну, тепе-теңдік сақтау; 5) қолдан жасалған кедергілерден өтуді қамтамасыз ететін кешенді қозғалыстарды орындайтын дағдылар. Олар: тіреле секірулер, өрмелеулер, ұзындыққа және биіктікке секірулер;

2. Дене тәрбиесі мен спорт саласында керекті білімді қалыптастыру. Оқушылар төмендегілерді білуі керек: 1) дене тәрбиесі жаттығуларының ережелері мен жолдарын; 2) ағзаның негізгі жүйелеріне дене тәрбиесі жаттығуларының әсерін; 3) өз бетімен жаттығулар ережелері мен әдістерін; 4) дене жаттығулары сабақтары, жаттығулар кезіндегі өзін-өзі бақылаудың негізгі тәсілдерін; 5) жанұядағы дене тәрбиесінің рөлін;

Тәрбие беру міндеттері:

1. Дене тәрбиесі жаттығуларын саналы түрде демалу, жаттығу, жұмыс қабілеттілігін арттыру, денсаулықты нығайту кездерінде қолдану қажеттілігі мен біліктілігін тәрбиелеу. Дене тәрбиесі мен спорт маманына осы міндеттерді іске асыру үшін оқушыларға өз беттерімен жаттығулар жасауға жағдай жасау керек. Ол үшін: оқушылардың дене тәрбиесі мен спорт саласындағы білімділігін арттыру, дене тәрбиесінің қажеттілігіне деген бұлтартпас дәлелдермен оларды қаруландыру, өмірге қажет қозғалыс іскерлігі мен дағдысының негізгі техникаларын дұрыс орындауды, әдістемелік-ұйымдастыру шеберлігін қалыптастыру қажет болады. Оқушылар өздерінің жаттығуларын дұрыс құрастыра, жүктемені мөлшерлей білуі керек. Оларға дене қасиеттерін дамыту, тәрбиелеу әдістерін, өзін-өзі бақылау тәсілдерін қолдана білуді үйрету керек [2].

2. Психикалық үрдістерді дамытуға көмектесетін өнегелік, эстетикалық, жігерлілік, еңбек сүйгіштік, батылдылық қасиеттерін тәрбиелеу.

Мектеп жасындағы балалардың жас ерекшеліктеріне байланысты дене дамуы мен дене дайындығы

Балалар мен жасөспірімдер 7 жастан 17-18 жас аралығында мектеп қабырғасында білім алады. Осы кезеңде олардың денсаулықтары нығаяды, дене келбеті, түзу тұлғасы, әр түрлі қимыл-қозғалыс шеберліктері қалыптасады, негізгі жан-жақты қасиеттері дамиды.

Ғалымдардың дәлелдеулерінше, осы кезеңдегі негізгі денсаулық белгісі – оқушылардың дене дамуы. Балалардың бойы мен салмағына қарап олардың өмір сүру жағдайы мен сыртқы ортаның бала ағзасына жағымды, жағымсыз әсерін білуге болады. Балалардың бойы мен салмағы олардың денсаулықтарын анықтайтын санитарлы-гигиеналық, дәрігерлік-қоғамдық көрсеткіш болып табылады.

Ғылыми-зеттеулердің нәтижелері бойынша, баланың бойы орташа көрсеткіштерден жоғары болса, оларды тұрақты дәрігерлік бақылаудан өткізіп, ағзасының жүктемеге төзімділігін тексеру қажет болады. Салмағы орта көрсеткіштерден артық болса оның ағзасында функционалдық өзгерістер, жүрек-қан тамыры жүйесі жұмысы нашар болуы мүмкін деп есептеледі. Осы жағдайларды сабақ кездерінде жүктемелер бергенде ескеру қажет.

Орта көрсеткіштерден бойы мен салмағы жоғары балалар мен жасөспірімдердің жүйке жүйелерінің қозу үрдісі тез болады, олар ашуланса көп уақыт сабаларына түсе алмай отырады. Ойын сабақтары, эмоциялық әсерлер көп пайда болатын кездерде, ондай оқушыларды мұғалімдер көбірек тынықтыруға тырысуы керек. Салмақтары өте аз оқушыларға тыныс алу, демалу кеуде бұлшық еттерін дамытатын жаттығуларды көбірек беру қажет болады.

Орыс ғалымдары Ю.П. Лисициннің (1996), Н.Н. Алфимовтың (1981, 1985), Ю.П. Высочанин және В.И. Шапошниковаңың (1999) еңбектері бойынша баланың бойы, салмағына байланысты дене дамуын бағалау кестесін ұсынып отырмыз (4,5-кестелер).

Балалар денесінің даму көрсеткіштері олардың дене көрсеткіштерімен тығыз байланысты. Денелері дұрыс дамыған балалардың көбінесе дене қуаты көрсеткіштері де жақсы болады.

Ресейдің дене тәрбиесі мен спорт мамандары Л.Б. Кофман, В.А. Кабачков, А.Н.Тяпин, Л.А.Захаров, Ю.П. Пузырь (Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов, 2003) 6-17 жастағы мектеп оқушыларынан жылына екі рет: қыркүйек, мамыр айларында алынатын, олардың дене дайындығы деңгейін көрсететін сынақ жаттығуларын зерттеп құрастырды. Осы көрсеткіштер бойынша оқушылардың дене қасиеттерінің даму деңгейін анықтап, келешек жұмыстарға өзгерістер енгізуге болады. Бұл стандарттық сынақ жаттығулары қарапайым және дене деңгейі туралы көп ақпараттар береді:

- 1000 м жүгіру. Сынақ жаттығуы төзімділік деңгейін анықтауға арналған;
- 10 м-ді 5 рет қайталап жүгіру. Спорт залда, алаңда 10 м өлшеніп, екі жақ шетіне кубиктер белгі ретінде қойылады. Оның биіктігі 15-20 см болады, жаттығушылар оны айналып жүгіреді. Оқушы мұғалімнің белгісімен 10 метрлік қашықтықты 5 рет жүгіріп өтеді. Сынақ жаттығуы жылдамдық және ептілікті бағалауға арналған;
- белтемірде тартылу (ер балалар). Сынақ жаттығуы қол мен иық деңгейінің күш төзімділігін бағалауға арналған:
- белтемірде салбырай асылу (қыз балалар). Сынақ жаттығуы қол мен иық деңгейінің статикалық күш төзімділігін бағалауға арналған;

- шалқалап жатқан қалыпта 30 сек бойы кеудені көтеру. Сынақ жаттығуы кеудені көтеру бұлшық еттерінің күшін бағалауға арналған;

- отырған қалыптан алдыға еңкею. Сынақ жаттығуы омыртқа мен жамбас-сан буынының икемділігін өлшеуге арналған.

Осы оқушылардың дене дайындығы деңгейін анықтау нормалары келесі беттерде 6-кестеде көрсетілген.

Қазақстан мемлекетінің шығыс өңірлерінде мектеп оқушыларына арналған, сол жердегі климаттық, әлеуметтік, экономикалық жағдайға сай дене дайындығы сынақ жаттығулары кейінгі жылдары тұрақты қолданылып келеді. Ол сынақ жаттығулары 7-кестеде.

- 3х10 м-ге қайталап жүгіру. Жылдамдық, ептілік деңгейін анықтау жаттығуы;

- орнынан ұзындыққа секіру. Күш жылдамдығын анықтау жаттығуы;

- 30 метрге жүгіру. Жылдамдық деңгейін анықтау жаттығуы;

- нығызданған допты екі қолмен желкеден лақтыру. Қол, иық деңгейінің күшін анықтау жаттығуы.

Егер сынып оқушыларының 15% дене қасиетін анықтаудың бірнеше сынақтарын төменгі деңгейде тапсырса, дене тәрбиесі сабағының үрдісіне сол қасиеттерді дамыту туралы өзгерістер енгізу керек болады, жоғары деңгейде болса, сабақтарды оқу-жаттықтыру түрінде өткізіп дене қасиеттерін ары қарай дамыта береміз [3].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Сартаев Ж.Н. Адам физиологиясы бойынша практикалық сабақтар. Университеттердің дене тәрбиесі мен спорт студенттеріне арналған оқу құралы. Екінші басылым толықтырылған және қайта жасалған. – Омск: Полиграфический центр КАН, 2014. -200 с.

2. Кыдырмолдина А.Ш. Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері: Оқулық. – Алматы, 2014. – 528 бет.

3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., Адам физиологиясы. Оқулық. Басылым. 2е. Олимпия пресс, 2015. -528б.

ОӘЖ 56/78.5

ТАЭКВОНДО ТАРИХЫ ЖӘНЕ ОНЫҢ СОҚҚЫЛАРЫНЫҢ ТҮРЛЕРІ

Каназарова А.М., Кенжеқұл М.Е., Құдярбеков Ж.Н., Кенжетай С.А.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье рассмотрены история Тхэквондо и его виды ударов . Тхэквондо -это один из видов корейского боевого искусства самообороны без оружия. Тхэквондо или Таеквон-До («тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «до» — искусство) – олимпийский вид спорта, корейское боевое искусство, особенностью которого является возможность использования в бою ног для ударов и бросков.

Summary: This article discusses the history of Taekwondo and its types of strikes . Taekwondo is one of the types of Korean martial art of self-defense without weapons. Taekwondo

or Taekwon-Do ("tae" — leg, "kwon" — fist (hand), "do" — art) is an Olympic sport, a Korean martial art, the feature of which is the possibility of using legs in combat for punches and throws.

Таэквондо-Кореяның қарусыз өзін-өзі қорғау жекпе-жек өнерінің бір түрі. Корей тіліндегі "тхэ "" секіру немесе ұшу кезінде тепкілеу"," квон " - " жұдырық "(негізінен бір нәрсені қолмен ұру немесе сындыру контекстінде)," дейін "- "өнер", " жол " - өткенде жеңілген, қасиеттілік пен даналықпен жабылған ақиқат жолы. Барлығын біріктіре отырып, біз" таэквондо "сөзі рухани жаттығулар жүйесі мен қарусыз өзін-өзі қорғау техникасын, денсаулықпен қатар, бір немесе бірнеше қарсыластарды жеңу үшін жалаң қолмен және аяқпен орындалатын соққылардың, блоктардың және секірулердің білікті орындалуын білдіреді. Таэквондо-1955 жылы 11 сәуірде Оңтүстік Корея армиясының генералы Чой Хонг Хи құрған жекпе-жек өнерінің бір түрі. 1966 жылы 22 наурызда таэквондоның негізін қалаушы генерал Чой Хонг хи әлемде Таэквон-Доны (таэквондо) дамытатын қоғамдық бірлестік құру үшін құрылтай конференциясын шақырды. Осы құрылтай конференциясында жаңа ұйымның заңды тұлғасын атау туралы бірауыздан шешім қабылданды халықаралық Таеквон Федерациясы-ағылшын тіліне дейін International Taekwon-Do Federation қысқартылды.Сондықтан, ITF туралы сөз болғанда, бұл ұйым оның негізін қалаушының өзі жасаған жекпе-жек өнері мен спорт түрін білдіреді дегенді білдіреді. Сол конференцияда генерал Чой Хонг Хи халықаралық Таеквон федерациясының президенті болып сайланды-ITF-ге дейін және төрт жылда бір рет келесі мерзімге қайта сайланды, 2002 жылдың 15 маусымында қайтыс болғанға дейін ITF Президенті болып қалды [1].

Қысқа мерзім ішінде Таэквон - көптеген басқа адамдармен салыстырғанда өте жас жекпе-жек өнері-үлкен танымалдылыққа ие болды және бүгінгі күні онымен айналысатын адамдар саны бүкіл әлемде шамамен 40 миллион адамды құрайды.

Таэквондо негізінен бес пәннен тұратын көпсайыс. Жарыс бағдарламасы төрт пәнді қамтиды: спарринг жарысы (масоги), формальды кешенді жарыс (тул), тақтаны жару жарысы (вирек - әйелдер үшін 3 түрлі соққы және ерлер үшін 5 түрлі соққы) және арнайы таэквон-до жарыстары (t-ki). - ұзындыққа және биіктікке секіру арқылы тақталарды бұзу - әйелдер үшін 3 түрлі секіру және ерлер үшін 5 түрлі секіру). Бәсекелестік пәндермен қатар оқу бағдарламасына сонымен қатар нақты жағдайларда алдыңғы пәндерді логикалық қолдану болып табылатын өзін-өзі қорғау әдістері (хошинсул) кіреді [2].

Жолдың басында, бірінші данды алғанға дейін, студент он кіріспе «қадамнан» өтеді - гипс. Келесі «гипті» меңгерген сайын оқушының белбеуінің түсі өзгереді. Ал егер оқушының бірінші белбеуі ақ (ойдың тазалығын білдіретін) болса, онда: ол ретімен сары, көк және қызыл түске ауыстырылады. Осы уақыт ішінде оқушы негізгі әдіс-тәсілдерді (алдымен қарапайым соққылар, содан кейін секірулер) меңгереді және таэквондода қабылданған рәсімдерді меңгереді (форманы дұрыс кию, белдік байлау, үлкендермен амандасу, т.б.).

Түсі қадір-қасиетті білдіретін қара белдікті бірінші дан және одан жоғары шеберлер киеді.

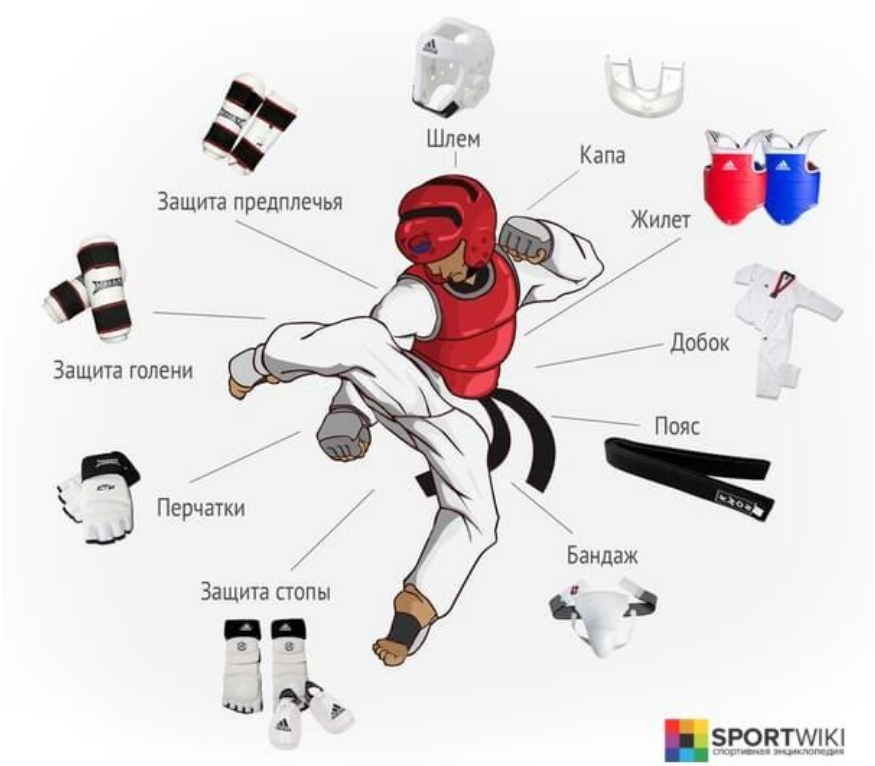
Таэквондо ережелері (WTF): Жекпе – жек үш минуттық үш раундтан тұрады, бір минуттық үзіліспен, 14 жасқа дейінгі балалар үшін отыз секундтық үзіліспен екі минуттық үш раундтан тұрады (екі раундқа дейін қысқартуға болады). Жарысқа спарринг техникасы бойынша кемінде үш ай дайындықтан өткен спортшылар жіберіледі [3].

Сурет 1. Time Sam Jung chagi-секіруде үш соққы

Спортшылар жасына, салмақ дәрежесіне, сондай-ақ жынысына қарай бөлінеді. Жарысқа қатысушылардың жасы туған жылымен (сирек жағдайларда туған күнімен) анықталады. Қатысушыларды өлшеу жарыс басталардан бір күн бұрын өтеді. Бір рет өлшенген және бірінші рет өлшенбеген қатысушыға ресми өлшеу уақыты шегінде тағы бір өлшеу құқығы беріледі. Жұдырықпен техникалық әдістер қатты қысылған жұдырықтың индексі мен ортаңғы саусақтарының алдыңғы сыртқы бөлігін қолдану арқылы жүзеге асырылады. Аяқтың техникалық әдістері аяқтың талус-тобықтан төмен бөлігін қолдану арқылы жүзеге асырылады. Әрбір нәтижелі әрекет үшін спортшыға корпусқа бір ұпай, басына-3 ұпай беріледі. Қорғаныс кеудешесімен жабылған аймақта жұдырықпен және тебумен соққылар жасауға рұқсат етіледі. Алайда омыртқаға соққы беруге тыйым салынады. Бастың артқы жағын қоспағанда, беттің алдыңғы жағына соққылар жасауға рұқсат етіледі (соққылар тек аяқпен жасалуы керек). Спортшыларға айыппұл ұпайлары берілуі мүмкін, төрт айыппұл ұпайын алған кезде-дисквалификация [4].

Таэквондоға арналған жабдықтар:

Қорғаныс жилеті, дулыға, шап қабығы, білек пен жіліншік жастықшалары, степки – таэквондоға арналған арнайы аяқ киім, таэквондоға арналған добок – кимоно, таэквондоға арналған қолғап және жарыс аймағына кірер алдында капа.

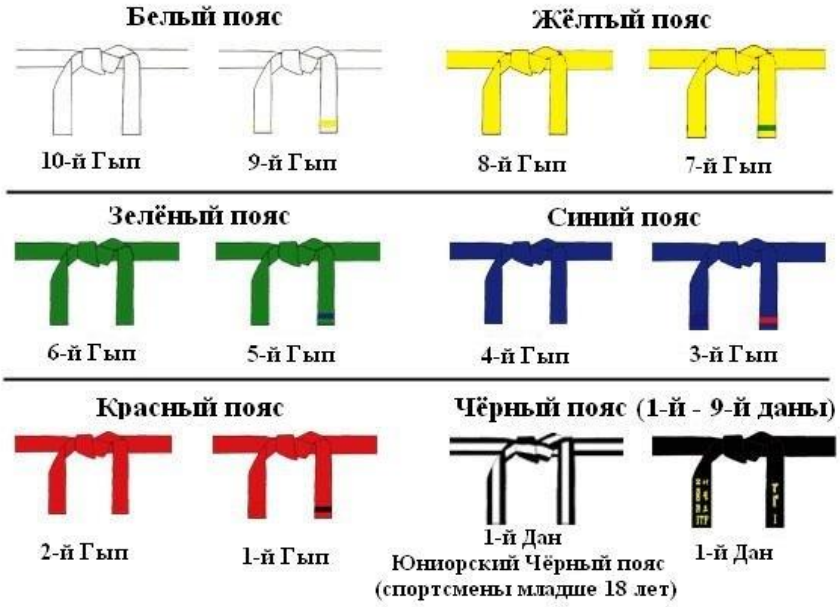


Сурет 2. Таэквондоға арналған жабдық (форма)

Шап қабығы, білек төсеніштері және жіліншіктер (аяқтар) таэквондо костюмінің астында киінуі керек. Оны жеке пайдалану үшін қолғап пен капа сияқты VTF мақұлдаған қорғаныс құралдарын ғана пайдалануға рұқсат етіледі. Басына арналған қорғаныш дулығалардың барлық басқа түрлеріне (рұқсат етілген ВТФ дулығаларынан басқа) тыйым салынады.

Таэквондодағы белдіктер ретімен:

10 гип — ақ белбеу
9 гоп-сары жолағы бар ақ белбеу
8 гоп-сары белбеу
7 гоп —жасыл жолағы бар сары белбеу
6 гип — жасыл белдеу
5 гоп-көк жолақты жасыл белбеу
4 гип — көк белбеу
3 гоп-қызыл жолақты көк белбеу
2 гип — қызыл белбеу
1 гоп-қызыл белбеу қара жолақ
қара белбеу



Сурет 3. Тхэквандо белдеуі

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Choi, H. H. (1972): Taekwon-Do: Кореяның өзін-өзі қорғау өнері. Миссисауга: Халықаралық таэквон-до федерациясы.Энциклопедия

2. Park, S. H. (1993): «Автор туралы». Х.Хойда: Taekwon-Do: Кореяның өзін-өзі қорғау өнері, 3-ші басылым. (1-том, 241–274 беттер). Миссисауга: Халықаралық таэквон-до федерациясы.Энциклопедия.

3. (2007 ж.). Шығарылды 13 маусым 2007; сілтеме 2011 жылдың 1 шілдесінде аяқталды. Мұрағатталды 25 мамыр 2010 ж Wayback Machine 2011 жылдың 7 қарашасында алынды.Энциклопедия .

4. Taekwon-Do пионерлері: Taekwon-Do шеберлерінің тарихи кадрлары (DVD). Құрастырған П.Макфейл (шамамен 2007 ж.). PaulM Taekwon-Do.Энциклопедия.

ОӘЖ 547. 917

ШАҢҒЫ ОЙЫНЫНДАҒЫ АРНАЙЫ ТӨЗІМДІЛІКТІҢ ФАКТОРЛЫҚ ҚҰРЫЛЫМЫ

Каримкулова Д.Р., Бақбердиева А.Б.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В научной статье рассматриваются методологические подходы к лыжной игре.

Summary:The scientific article discusses methodological approaches to the ski game.

Қимыл-қозғалыстың әртүрлі түрлерінде ерекше төзімділіктің көрінісі көптеген факторларға байланысты, олар жалпы төрт топты құрайды (Л.П. Матвеевтің айтуы бойынша, 2008, 2010):

1. Спортшының мотивациясымен, оның алдағы іс-әрекетке психикалық көзқарасымен және ерікті қасиеттерімен (берілгендік, табандылық, шыдамдылық) байланысты тұлғалық-психологиялық факторлар.

2. Бұлшықет қызметін энергиямен қамтамасыз етуге байланысты биоэнергетикалық факторлар.

3. Жұмыс кезінде пайда болатын ішкі ортаның өзгеруімен дененің функционалды жүйелерінің жоғары белсенділігін сақтауға мүмкіндік беретін функционалдық тұрақтылық факторлары.

4. Жарыс процесінде ағзаның энергетикалық ресурстарын жұмсау тиімділігі мен күштерін ұтымды бөлумен байланысты функционалдық Экономизация, техникалық-тактикалық шеберлік факторлары.

Айта кету керек, бұл факторлардың көпшілігі тек сапалық жағынан ғана емес, сонымен қатар сандық жағынан да сипатталады, олардың жекелеген бөліктерінің арнайы төзімділік құрылымындағы үлес салмағын бағалауға дейін [1].

Сурет 1. Шаңғы спорты

Спортшылар денесінің әртүрлі жүйелері мен функцияларының белсенділік көрсеткіштерінің кешенін көп өлшемді статистикалық талдау спорттық шеберліктің өсуімен жалпы үлестің мөлшері ғана өзгермейтінін анықтауға мүмкіндік берді, үлгінің дисперсиясы, сонымен қатар факторлардың құрамын қайта топтастыру [2]. Осылайша, мамандар шаңғы жарыстарында шеберліктің артуымен бұлшықет жұмысын орындаудың энергетикалық тиімділігі мен анаэробты процестердің қуаты көрсеткішінің рөлі артып келе жатқанын анықтай алды.

Факторлық талдаудың нәтижелері М.Я. Набатникова арнайы төзімділік құрылымының статистикалық моделін ұсынады және белгілі бір дәрежеде оқу процесінің бағытын анықтайды.

Тұтастай алғанда ағзаның белсенді жұмысына қатысатын қозғалыс белсенділігінде төзімділікті көрсету мүмкіндігі жеке психологиялық, биоэнергетикалық факторлардың және функционалдық тұрақтылық пен үнемдеу факторларының жиынтығымен анықталады. Алайда олардың қатысу дәрежесі мен арақатынасы бәсекелестік қызметтің ерекшеліктері мен шарттарына байланысты [2].

Егер біз қызметтің циклдік сипатымен сипатталатын және спортшының жылдамдық қабілетіне жоғары талаптар қоятын шаңғы жарыстарындағы арнайы төзімділікті қарастыратын болсақ, онда ерекше төзімділіктің бұл түрі аэробты және анаэробты энергиямен қамтамасыз етудің арақатынасын анықтайтын қашықтықтың ұзындығына және оның өту қарқындылығына байланысты [1] және жүйке процестерінің тұрақтылығымен қамтамасыз етіледі креатинфосфат пен гликолиз реакциялары арқылы анаэробты жағдайда АТФ белсенділігінің жоғары қарқынына және тез тотықсыздануына [2].

Жылдамдық пен күштің төзімділігінің мәні биомеханикалық құрылымды өзгертпестен және қозғалыс қарқынын төмендетпестен берілген уақыт аралықтарында төменнен жоғары жұмысқа тез ауыса отырып, еңсеруші және төмен сипаттағы жылдам қозғалыстарды орындау қабілетімен анықталады. Сонымен қатар, айтарлықтай күшпен қатар, қозғалыстардың айтарлықтай жылдамдығы қажет [1,2]. Айта кету керек, жылдамдық, жылдамдыққа төзімділіктің құрамдас бөліктерінің бірі ретінде, шаңғы жарысында спринттік қашықтықты өту кезінде үлкен маңызға ие, даму және спринттік жарыс түрлеріне маманданған шаңғышы-шабандоздардың жаттығу процесінде анықтайтын маңызы бар.

Осылайша, арнайы төзімділіктің факторлық құрылымы (дербес физикалық сапа ретінде) негізгі физикалық қасиеттердің бірігуіне және осы спорт түріне тән қозғалыс құрылымы мен бұлшықет қызметінің белгілі бір режимі арқылы көрінетін энергиямен қамтамасыз етудің негізгі жүйелерінің қызметіне байланысты. Спринтте мамандандырылған шаңғышы-шабандоздардың арнайы төзімділігін дамыту әдістемесі оның күш және жылдамдық компоненттерін жетілдіруге бағытталған арнайы бұлшықет жұмысын қамтамасыз етуі керек [2].

Бұл спорт түрінің дене бітіміне және оның қалыптасуына әсері зор. Спортшылар әрқашан дайындық үстінде болады.

Әдеби деректердің алуан түрлілігі көптеген циклдік спорт түрлерінде спорттық шеберліктің факторлық құрылымында ерекше төзімділіктің рөлі мен орнын анықтауға мүмкіндік берді [2,3]. Мамандар спорттық Біліктіліктің өсуімен арнайы төзімділік үлесі (жалпыға қатысты) өсіп, максималды мәнге жететінін анықтады 70% [2]. Спортшылардың спорттық шеберлігінің факторлық құрылымында екінші орында жалпы төзімділіктің даму көрсеткіші тұр. Келесі орындарды спортшылардың жылдамдығы мен күші алады.

Көптеген зерттеулерде [3] жеке физикалық қасиеттердің (төзімділік, күш, жылдамдық қасиеттері) және олардың комбинацияларының (жылдамдық) дамуының жоғары маңыздылығы расталады және күшке төзімділік).

Сурет 2. Шаңғы спортының түрлері

Сонымен қатар, кейбір авторлар спринттік жарыс түрлеріне маманданған шаңғышы-шабандоздарды, арнайы төзімділіктің негізгі компоненттері ретінде жылдамдық пен күшке төзімділікті дамытуға арналған жаттығуларды жаттығу процесіне қосу қажеттілігін атап өтеді. Сонымен Е.Е. Аракелянның зерттеуі 400 м жүгіруде жоғары нәтижелерге қол жеткізу жылдамдық қабілетінің жеткілікті жоғары деңгейі мен арнайы төзімділік болған жағдайда ғана мүмкін болатынын көрсетті, ал жылдамдық қабілетінің дамуы бастапқы болуы керек. Бұл жеңіл атлетика таза спринт немесе Стайер түрі емес екенін ескере отырып, сіз шаңғы спринтімен салыстырмалы параллель жасай аласыз және спринтте мамандандырылған шаңғышы-шабандоздардың арнайы төзімділік құрылымындағы жылдамдық қабілеттерінің жоғары маңыздылығын анықтай аласыз.

400 м жүгіру мен шаңғы спринті арасындағы параллельді жүргізудің заңдылығы бәсекелестік жаттығуды орындау қарқындылығы бойынша бұл іс-шаралар энергетикалық қамтамасыз етілуі тотығу және лактацидтік энергетикалық жүйелердің жұмыс істеу қуатымен анықталатын субмаксимальды қуат аймағына (40-50 секундтан 4,5-5 минутқа дейін) енетіндігіне байланысты.

Осылайша, жүргізілген талдау шаңғышылардың спорттық шеберлігінің факторлық құрылымында әртүрлі физикалық қасиеттердің маңыздылығын анықтап қана қоймай, сонымен қатар шаңғы жарысының спринт түрлерінде ерекше төзімділіктің рөлін анықтауға мүмкіндік берді. Сонымен қатар, зерттеушілер жеке физикалық қасиеттер (күш, жылдамдық қабілеттері, олардың үйлесімі - жылдамдық, күш және жылдамдық-күш төзімділігі) арнайы төзімділіктің құрамдас бөлігі болып табылатындығын және олардың дамуы арқылы оны жетілдіруге жол табуға болатындығын сенімді түрде көрсетті.

Сурет 3. Бір мезеттегі бір қадамды жүріс

Біздің зерттеуіміз шаңғы спринтіндегі спорттық нәтижені анықтайтын бәсекеге қабілетті қызметтің үш негізгі құрылымдық құрамдас бөлігін қарастырады: соңғы жылдардағы шаңғы спринтін өткізуге арналған жарыс қашықтықтарының ерекшеліктері, жарыс қашықтықтарының өту жылдамдығы және шаңғы спринтінде жүрек-қантамыр жүйесінің жұмыс істеу қарқындылығы.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. «Спорт ойындары» Алшынбаев К.И., Тастанов А.Ж., Ермашова А.О., Айтжанов А.А. Оқулық, Шымкент 2017ж.

2. Сихымбаев Қ. «Жоғарғы оқу орнындағы дене тәрбиесі» 2014ж. Оқу құралы.

3. «Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі» Астана-2017ж. Ұ.Мұхаммеджанова, Оқу құралы.

ОӘЖ 372.016.796

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ДАМУ ТАРИХЫ

Келдібек Н.Ж., Әбдірахман Қ.О., Қадыр О.Ә., Пазылбек Б.Б.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье рассматриваются факты об истории физической культуры и спорта

Summary:This article discusses facts about the history of physical culture and sports

Дене тәрбиесі дамуының тарихи тәжірибесі және адамның дене дамуын зерттеудің әдістері, дене қызметінің ой қызметіне қатысын айқындау дене

тәрбиесінен білім берудің өскелең ұрпаққа қатысты мақсаты мен мәнін айқындауда көптеген ғасырлар бойы жол берілген қараңғылық пен негіздікті жоюға көмектесті.

Дене тәрбиесінен білім берудің даму тарихындағы ғылыми кезең өзге тарихи кезеңдерден басқаша екендігі мәлім. Ең басты айырмашылықтары:

1) ақиқатты тексеріп, айқындау үшін алуан әдістерді қолдану;

2) тәрбиелеу мен үйретуде тұлғаның құқықтарын мойындау.

XVI жүзжылдықта дене тәрбиесі педагогика мен спортқа қатысты ғылыми ақиқатты жасау кезіңінде, осы шыңдықты іздеп табуға бел байлаған батыл ойшылдар, данышпан тұлғалар пайда болды. Бүгінгі білім биігінен қарағанда, олардың тәжірибелері оймен тану дәрежесінде болғанымен, адамға «жоғарыдан» берілетін терең, «жұмбақ сырлы» даналығы да жоқ емес.

Бұл ойшылдар мен ғалымдардың өзара тек олардың ішкі көңіл-күйлеріне ғана бағынған. Олар бір елден бір елге өз білімін, пәлсапалық ойларын, ғылыми ізденіс тәжірибелерін арқалап өте берген. Өмірі табиғи өліммен аяқталғандары сирек. Көптеген данышпан тұлғалардың есімдері, көрген азаптары мен еңбектері Помпонацийден Джордано бруноға дейін философия тарихынан, медицинадан және әдебиеттерде жазылған шығармаларда қалған.

Үш ойшыл Бэкон, Декарт және Спиноза ақиқаттармен зерттеулердің объективті әдістері жинағынан тұратын ғылым құрған. Бұл ғылымның әсері Исаак Ньютон мен Джон Локктың дүние тануында айқын із қалдырған. Тәрбие және дене тәрбиесінен білім беру саласында Джон Локк есімі ерекше маңызды.

Джон Локк 1632 жылдың Урингтон қаласында туылған. 14 жасқа дейін әкесінің тәрбиесінде болады. Классиккалық білімді Вестминстерская коллегиясында алды. Бұл жерде ол өз дене дамуына көп уақыт бөлді: доп, крокет ойнап, жүгірумен, ескек есумен айналысты. 1652 жылы Локк Оксфорд университетіне оқуға түсті. Бірақ 1683 жылы саяси себептер салдарынан университетті бітірмей, ол өз елінен кетіп, Голландияға қоныс аударуға мәжбүр болады [1].

1690 жылы ол «Балаларды тәрбиелеу жөнінідегі ойлар» деген педагогикалық шығармаласын басып шығарды. Мұнда ол тәрбиеленушінің жеке ерекшеліктерін зерттеп, білім беруді баланың қабілеттері және бейімділіктеріне орай бағыштау қажет деген негізгі ойын білдірді. Локктың пікірінше, жеке бейімділіктер ойын кезінде айқынырақ ашылады және оны не мазалайтынын білу үшін, Локк тәрбие процесінде кездойсоқтық өзім білермендіктің болмауы тиіс, тәрбиенің барлық шаралары негізделуі керек деген пікір білдіреді.

Тәжірибе және бақылау кезінде Локк өте пайдалы кеңестер берді: балалар қыста да өте жылы киінбеуі керек, бас киімсіз, жаяу көп жүру, күнделікті мұздай сумен жуыну пайдалы.

Жан-Жак Руссо айтқан педагогикалық ойлар өз нәтижесін берді: Германияда «филанторпиндер» мектептері ашылды, онда тәрбиелеу жүйесі ең алдымен тәрбиеленушіге мейіріммен қарауға негізделген болатын. Мұнда алғашқы мектеп Дессау қаласында 1774 жылдың 24 желтоқсанында ашылған.

Дене жаттығуларын оқыту Г. У. Фитқа сеніп тапсырылған еді. Ал ол Гутс- Мутспен бірге неміс гимнастикасының негізін қалаған [2].

Г. У. Фит 1763 жылдың 8 қаңтарында Гооксилде, Евердің Ангальт-Церь қожалығында туылған. Ол княздік жоғары мектебіне ұстаз болып 1786 жылы тағайындалған. 1799 жылы Дессаудағы барлық мектептердің директоры болды.

Өзінің гимнастикалық еңбектерінде Фит оқушылардың дене тәрбиесінен білім алуына зор мән беріп, жаттығулардың пайдасы мен әсерін негіздеген. «Дене жатттығулардың мақсаты,- дейді Фит, -барлық қимылдарды жасау және адам ағзасындағы оның жетілуіне қызмет ететін күштерді іске қосу, сөйтіп өз денесін қалыптастыруға жұмылдыру».

Гутс-Мутс Фитпен тығыз бірлесе отырып, Шнепфенталь мектебі жағдайында неміс гимнастикасының негізін қалады.

«Бәрінен бұрын- деп жазады Гутс-Мутс,- дене жаттығуларымен жоғары білім мекемелерінде, әсіресе біздің университеттерде танысу тиіс. Себебі, оларды бітірген дінбасылары қала мен ауылдарға оқытушы ретінде жіберіледі. Басқа барлық қоғамдық топтарға гимнастика аса қажет, өйткені олардың денесі ең алдымен мемлекетке қызмет етуі керек. Бұл әсіресе жауынгерлерге қатысты. Жасөспірімдердің ептілігі мен шынығуын дамыту менің ұлттық тәрбие жоспарымның ең маңызды бөлігін құрайды».

Өз жүйесінде Гутс-Мутс дене жаттығуларының білім берудегі мәнін арттыру үшін оларды топтаудың тектік әдісіне сүйенген. Бұл топтау мынадай ретте келеді:

1. Секірулер: бір орыннан (екпінсіз), жүгіріп келіп (10қадам).
2. Жүру мен жүгіру: гимнастикалық алым (минутына 50 адым); еселенген адым (10 адым); жүгіру жылдам адым (минутына 150 адым); жүгіру – жылдам, созылмалы, жыландап, тізбектеп, ұлулап, бұрыстылармен, өрге қарай (тауға).
3. Лақтыру: тастарды және тас шарларды лақтыру, тастарды төменнен құлаштап лақтыру; дискі, найза лақтыру.
4. Күрес: қарсыласты күрес орнынан ығыстыру; оны жерден көтеру; құлаштап жерге тастау (осыған сәйкес, күрестің үш түрі ерекшеленген: жартылай шайқас, жеңіл шайқас, толық шайқас). Күрделі шайқас барлық үлгілерді біртұтас жиынтыққа біріктіру.
5. Өрмелеу: кедір-бұдыр сырықта, ағашта, жұмыр бөренеде, жіп сатыда, қанатта.
6. Тепе-теңдіктегі жаттығулар: бір аяқта және аяқ ұштарында тұру; жатқан ағашпен, жіңішке тақтай және қанат бойымен жылжу; ағаш аяқта жүру; конькиде жүгіру; параллель брустарда және әткеншекте жаттығу.
7. Бұған қоса жүру және жүзу жаттығулары.

П. Г. Клиас өзінің гимнастикасы бойынша- «Гимнастиканың бастапқы негіздері немесе «турнен өнері» атты тұңғыш шығармасы басып шығарды. Кейінірек Клиасс гимнастикасы бойынша бірнеше кітап жазған, олар Франция, Англия, Швейцария елдерінде басып шығарылған.

Жүру, жүгіру, секіру, өрмелеу, күресу, жүзу жаттығуларынан басқа, Клиасс өзінің сабақ беру жүйесіне жаңа: үшбұрышты трапеция үстіндегі жаттығулар; қиғаш тартылған параллель қанаттардағы, жіп сатыдағы сияқты жаттығулар енгізді [4].

Клиас қолданылатын дене жаттығуларының шеңберін кеңейтті де, соның арқасында гимнастикалық білім тарату саласындағы оқытушы қызметінің аясын кеңейтті. 1807 жылдан бастап дене жаттығулары барлық корольдік кадет корпустарына, теңіз және артиллерия оқу орындарына, азаматтық мектептерге енгізілді. Ал 1827жылдың басынан бастап дене жаттығуларымен 7 ден 15жасқа дейінгі ұлдардың барлығы айналысуы міндеттелді. 1813 жылы Нахтегаль дат үкіметінің алдында 1799 жылы-1830 жылдары аралығында гимнастиканың даму жағлайы жөнінде есеп берді. Есеп беру «Даниядағы гимнастиканың 1799-1830 ж.ж. енгізілу сәтінен ілгерілуі» деген тақыріппен жарық көрді. Нахтегаль мынандай еңбектерін басып шығарды: «Гимнастика әдістемесі мен лекцияларға алғыссөз», «Халықтық және қалалық мектептерге арналған гимнастика оқулығы».

Германияда дене жаттығулары насихаттауд, осы жаттығулардың ұлттық ерекшеліктерін көрсетуде үлкен ықпал жасаған Фридрих Людвиг Ян болды. Гимнастика дамуындағы Л. Янның ұлтшылдық ойлары осы нәннін теориялық негіздерін жасаудағы оның еңбегін еш кемітпейді. Ян әдісі бойынша жаттығулар бүкіл германияда таралды. Неміс университетінде олар кенінен таралды. 1817 жылы көктемінде Ян дене жаттығуларының ұлттық рөлі жөнінде өзінің 21лекциясын оқыды. Дәл осы жылы Киль және Иен неміс университеттері дирекциялары оған құрметті доктор атағын берді.

Ян параллель брустарда жасалатын жаттығуларды мынадай жолмен жүйелейді: а) тіреуіштегі жаттығулар; б) «сермеу» жаттығулары; в) ілініп тұрудағы жаттығулар; г) өз денесін брустардан асыра тастау жаттығулары; көлденен сырықта жасалаиын жаттығуларды ол 6 топқа бөлді; 1) ілініп тұрудағы жаттығулар, 2) тіреуіштегі жаттығулар, 3) «сырыққа сермеу»; 4) сырықта «отырған және жатқан қалыпта» жасалатын жаттығулар; 5) күрделі жаттығулар; 6) сырықта айнала асыра тастаумен немесе аударылып түсумен орындалатын жаттығулар. Көлденең сырық үшін Ян 335-тей жаттығу ойлап тапқан. Немістік мектеп гимнастикасының негізін қалаушылардың бірі- Адольф Шписс. Шписс жасөспірім шағында Оффенбах қаласындағы жекеменшік тәрбие мекемесінде оқыған. Сол кезде ол Гутс-Мутс және Янның дене жаттығулары жүйелерімен алғаш танысты. Шписс енгізген негізгі жаңалықтар оның «Гимнастика жөніндегі ілім. Еркін жаттығулардағы гимнастика»; «Жалпы жаттығулардағы гимнастика»; «Мектептерге арналған гимнастиканы үйрету құралы ретіндегі гимнастика бойынша кітап» деген іргелі еңбектерінде сипатталған. Оларда ол өзінің негізгі ойын көрсеткен: мектептерде қолданылатын дене жаттығулары балалар денесінің дамуы ерекшеліктерін, жынысын және жасын ескеруі қажет. Аталмыш еңбектерде баяндалған оқытушы Шпис әдісі ұлдар үшін де , қыздар үшін де жаттығуларды олардың жасына қарай білуді қарастырады. Бұл жерде Шписс дене жаттығуларын

топтастырғанда барынша қарапайым етіп, мектеп талабына бейімдеген: алтыдан он жасқа дейін және оннан он алты жасқа дейінгілерге арналған жаттығуларды сипаттаған. Алтыдан он жасқа дейінгі балаларға төмендегідей оқу материалдары ұсынылған: реттік (саптық) және еркін жаттығулар; тепе теңдіктегі жаттығулар; тереңге секіру, сырықпен және «текеден» секірулер; тіреуіште және ілініп тұрып жасалатын жаттығулар; «ауыр салмақты жылжыту, көтеру және тасу» түріндегі жаттығулар: күрес, лақтырулар, жүзу және ойындар [3].

Оннан он алты жасқа дейінгі балаларға қиынырақ жаттығулар ұсынылған: саптық және еркін жаттығулардың күрделілеу формалары: билер, тепе-теңдіктегі жаттығулар, гантельдермен секіру, паралель брустарда, бөренеде және перекладинада орындалатын жаттығулар, «ат» және «текеден» секіру, сырықпен секірулер, нысанаға лақтыру, т.б. Шписс нағыз эмпирик еді. Ол балалардың ойы мен денелерінің жетілуіне әсер ету үшін неғұрлым көп дағдыларды, тәжірибелерді жан-жақты игеру қажет деп есептеді. Сондықтан жалпылама түсініктерді ө бетімен игеруге, жаттығуларды таңдаудың жалпы прициптерін, игеру әдістерін, орындау тәсілдерін тануға аз көңіл бөлді. Дене тәрбиесін оқыту тарихының ғылыми кезеңінде орын алған тағы бір құбылыс-дене жаттығуларының «швед әдісі» немесе «швед гимнастикасы» еді. Оның негізін қалаушы-Генрих Линг(1776-1839ж. ж). Тәуелсіз, өткір мінезді бозбала Генрих Линг Векcода гимназияны тәмамдаған соң, бүкіл елді аралап Еуропаның көптеген қалаларында болды: Упсада, Стокгольмде бір көрініп, Берлин немесе Копенгагеннен бір шығып, 1797 жылдың 21 желтоқсанында Линг дін ілімі кандидаты дәрежесіне емтихан тапсырып, Стокгольмде үй оқытушысы болғаны белгілі; көп ұзамай ұстаздықты қойып Германия және Данияда саяхаттады; Франция мен Англияға да барды. Осы дүние кезу арасында ол әскери қызмет те атқарды.

Линг құрастырған швед гимнастикасы былай ерекшеленеді:

1. педагогикалық гимнастика (субъективті-белсенді);
2. әскери гимнастика (субъективті-пассив);
3. дәрігерлік (объективті-пассив);
4. дәрігерлік (объективті-белсенді).

Линг жүйесі бойынша дене жаттығулары сабақтары құрылымының қазіргі заманғыларға өте жақын екені П. Ф. Лесгафтың шығармасының мәтінінен көрінеді. қыз болды. Сабақ 45 минутқа созылды [5].

Қолданылған әдебиеттер тізімі:

1. Антипов В.А., Разумахина Е.Г. Реализация функций физической культуры и спорта в государственной молодежной политике./ ТиПФК.- 2008. - № 3.- С.12.

2. Антология по истории педагогики в России (первая половина XX века): Учеб. пособие / Сост. Л.Н. Беленчук, С.В. Лыков, А.В. Овчинников. - М., 2000.

3. Визитей Н.Н, Курс лекций по истории спорта: учеб.пособие. – М: Физическая культура, 2006. – 328 с.

4. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений / Б. Р.Голощапов. - М. : Издательский центр «Академия», 2004.- 312с.

5. Голощапов Б.Р. История отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. - М., 2005

ОӘЖ 37.02

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ – ДЕНСАУЛЫҚ КЕПІЛІ

Кенжетай С.А., Тұрар М.Ж., Исахан Е.Б., Хасан Е.М.
«Мирас» университеті, Шымкент қ. Қазақстан

Резюме: Эта статья посвящена формированию здорового образа жизни – здоровье.
Summary: This article is devoted to the formation of a healthy lifestyle – health.

Болашақ педагогтарды жоғары білім беру жүйесіндегі гигиеналық оқытудың рөлі, яғни педагогикалық университет студенттері қарастырылады.

Оның ерекшелігі - бір жағынан, алдымен - педагогикалық ЖОО-да оқитын студенттердің гигиеналық сауаттылығын арттыру, олардың өміріне, оқуы мен еңбегіне қолайлы жағдайлар жасау, екінші жағынан, кейіннен-оқушыларды оқыту арқылы жүзеге асырылатын Денсаулық сақтау құзыреттілігінің қосарлы трансляциясының болуы.

Салауатты өмір салты-бұл физикалық және психикалық денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған ережелер жиынтығы. Өмір салты бойынша адам дұрыс тамақтану, жаттығу және қатаю, жұмыс пен демалыс режимін ұтымды ұйымдастыру арқылы өзінің әл-ауқатын қалыптастырып, жақсарта алады.

Алайда, егер сіз гигиеналық нормаларды сақтамасаңыз, мұның бәрі мүмкін емес. Гигиена-күнделікті іс-әрекетте гигиеналық талаптарды сақтау арқылы денсаулықты сақтау және нығайту принциптерін зерттейтін және дамытатын медицинаның маңызды салаларының бірі. Әр адамның жеке гигиенасы қоғаммен тығыз байланысты [1].

Гигиенаның қоғамдық маңызы оның өмірдегі талаптарын сақтамау қоршаған адамдардың денсаулығына кері әсер етуі мүмкін екендігімен анықталады. Мысалы, жұқпалы аурулар мен гельминтоздардың таралуы, пассивті темекі шегу, үй-жайлардың Ауа ортасының сапасының нашарлауы және т.б.

Гигиеналық принциптер әртүрлі аурулардың бастапқы және қайталама алдын-алудың маңызды шарты болып табылады. Оларды күнделікті өмірде, білім беру қызметінде, өндірісте, мәдениет пен спорт бойынша түрлі іс-шараларды ұйымдастыруда, кәсіби қызмет жағдайында білу және қолдану қажет [2].

Жеке және қоғамдық гигиена-бұл адамдар өз денелеріне күтім жасау және бір-бірімен қарым-қатынас жасау кезінде сақтауы керек ережелер. Жеке

және қоғамдық гигиена элементтерінің кешені өте кең. Салауатты өмір салтының құрамдас бөліктерінің ешқайсысы гигиеналық ережелерді сақтамай мүмкін емес.

Күнделікті қарапайым шындықтар: денені таза ұстау, ауыз қуысын, тырнақ пен шашты күту, тамақтанар алдында және көшеге, дәретханаға барғаннан кейін қолды дұрыс жуу, табиғи материалдардан маусымдық киім мен аяқ киімді таңдау, тек жеке тұрмыстық заттарды пайдалану, тұрғын үй-жайларды желдету. Мұны барлығы дерлік үнемі жасайды деп мақтанатындар аз.

Денсаулыққа әсер ететін факторлардың ішінде өмір салты мен өмір салты (50-55%) үлкен үлес қосатыны белгілі, оған медицина қызметкерлеріне емес, ата-аналар мен мұғалімдерге әсер ету оңайырақ, сондықтан салауатты өмір салтын (СӨС) қалыптастыру арқылы оқушылардың денсаулығын сақтау және нығайту мәселесін шешуде білім беру жүйесінің рөлін арттыру қажет. Балалар мен жасөспірімдердің денсаулығының айқын нашарлауы негізінен халықтың валеологиялық мәдениетінің төмендігімен байланысты екенін ескере отырып, адамның жеке мәдениетінің бір бөлігі болып табылатын денсаулық мәдениетін қалыптастыру өте маңызды мәселе болып табылады.

Денсаулық мәдениеті адамның үйлесімді дамуына алғышарттар жасайтын және әлеуметтік белсенділіктің жоғары деңгейінің көрінуіне және оқу іс-әрекетіне шығармашылық көзқарасқа ықпал ететін ағзаның өмірлік белсенділігінің биологиялық әлеуетін қамтамасыз етеді. Балалар мен жасөспірімдердің валеологиялық мәдениетін қалыптастыру педагогикалық қызметтің өзекті бағыты болып табылады [3].

Осы зерттеудің мақсаты-оқушылар мен педагогикалық ЖОО студенттерінің СӨС мәдениетін қалыптастырудың гигиеналық негіздерінің рөлін қарастыру. Зерттеу міндеттері: Оқушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыру қажеттілігі туралы теориялық негіздеме беріңіз. Мектеп гигиенасы бойынша практикалық сабақтарда студенттердің іскерліктерін игеру мен практикалық дағдыларын игеруді талдау (оқушылардың дене дамуының деңгейі мен үйлесімділігін бағалау, оқушылардың тамақтануын физиологиялық-гигиеналық бағалау, өз мысалында).

Оқушылардың гигиеналық білім беру жүйесіндегі маңызды буын ОБЖ, биология, дене шынықтыру және т.б. сабақтарында валеологиялық сауаттылықтың қалыптасуы болып табылады. оқушылар білім алады, өз денсаулығына және айналасындағылардың денсаулығына маңызды адами құндылық ретінде қарауға тәрбиелеу үшін қажетті дағдыларды меңгереді, сондай-ақ салауатты өмір салтының (СӨС) негізгі компоненттері мен факторларын әзірлеу жүзеге асырылады және оларды күнделікті тәжірибеге енгізу әдістемелері [4].

Оқушыларды оқытудағы қиын міндет-салауатты өмір салтын ынталандыруды қалыптастыру және валеологиялық негізделген мінез-құлықтың жеке әдісін дамыту. Мотивациялық фон валеологиялық интроспекцияны қолдану арқылы жасалады, оның мақсаты дені сау болуға,

өзін-өзі жетілдіруге ұмтылуға үйрету. Оқу-тәрбие процесін қамтамасыз етудегі осы бағыттағы күш-жігер интерактивті әдістер мен оқытудың әртүрлі формаларын, соның ішінде оқу материалын проблемалық баяндауды қолданатын мұғалімдерде тиімдірек болады; оқу іс-әрекетінің ойын формалары (кроссвордтар, жұмбақтар, рөлдік ойындар шешу және өз денсаулығына оң көзқарас пен саналы түрде қорғауға деген ұмтылысты қалыптастыратын педагогикалық жағдайлар жасау оның). Сонымен қатар, бірқатар мектептерде нарколог, психотерапевт, диетолог, спортшылар және т.б. шақырумен спорттық мерекелер мен денсаулық күндерін өткізу дәстүрі бар. яғни валеологиялық білім беру-бұл білім беру процесі ғана емес, сонымен қатар оқушылардың бос уақыты мен отбасындағы өмір жүйесінде СӨС ұйымдастыру, сыныптан тыс жұмыстардағы физикалық даму [5].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Ильиныч В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов. В.И. Ильиныч. – М.: Гардарики, 2017.

2. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. - Москва : Студенческая наука, 2013.

3. Вленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2017 - №1.

4. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - №1.

5. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - М.: Арсенал образования, 2014. - 393 с

ОӘЖ 74.00.63

ДЕНЕНІ ҚАЛПЫНА КЕЛТІРУДІҢ ҚОЛ ЖЕТІМДІ ӘДІСІ РЕТІНДЕ ЕМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Кенжекұл С.Қ., Жанышқыл Ә.Ж., Жамбыл Ж.Ш., Жумабай Г.Қ.
«Мирас» университеті, Шымкент қ. Қазақстан

Резюме: В этой статье рассматривается доступный способ восстановления организма

Summary:This article discusses an affordable way to restore the body

Дене шынықтырудың емдік әсері кез – келген тірі ағзаның маңызды функцияларының бірі-қозғалысты қолдануға негізделген. Авиценнаның "қозғалыс көптеген дәрі-дәрмектерді алмастыра алады, бірақ бірде-бір дәрі қозғалысты алмастыра алмайды"деген сөздерін қайталауы кездейсоқ емес. Қозғалыс ағзалар мен жүйелердің белсенділігін ынталандыратын және сайып келгенде, дененің өзі арқылы олардың жұмысын қалыпқа келтіретін биологиялық тітіркендіргіш ретінде әрекет етеді [1].

Жаттығудың маңызы зор-физикалық жаттығуларды жүйелі және дозаланған түрде қолдану керек; жүктемені қайталау және біртіндеп арттыру

бұзылған функцияларды оңтайлы қалпына келтіруге, мотористаны дамытуға, денені нығайтуға мүмкіндік береді.

Жаттығу қазіргі уақытта жүктемеге ұшыраған бұлшықеттердегі қан айналымын арттырады, бұлшықет күшінің жоғарылауына ықпал етеді, буындардағы қозғалыс көлемін қалпына келтіруге немесе арттыруға көмектеседі. Релаксация жаттығуларын қамтитын тыныс алу жаттығулары бұлшықет спазмын жеңілдетуге көмектеседі. Жаттығу терапиясының нәтижесінде органдар мен жүйелердің жұмысы қалыпқа келеді, олар үйлесімді жұмыс істей бастайды, науқастың эмоционалды тонусы артады.

Жаттығу терапиясында қолданылатын физикалық жаттығулар аурудың түріне және науқастың жағдайына байланысты арнайы таңдалады. Жаттығулар анатомиялық принцип бойынша (олар қолдың, аяқтың, тыныс алу мүшелерінің және т.б. бұлшықеттеріне арналған болуы мүмкін), сондай-ақ белсенділік дәрежесі бойынша ерекшеленеді. Жаттығу кешені дененің жалпы жағдайын нығайтуға бағытталған немесе организмдегі белгілі бір органның немесе жүйенің жұмысындағы бұзылуларды жоюға бағытталған арнайы жаттығу болуы мүмкін. Тыныс алу жаттығулары, түрлі емдік гимнастика, спорттық-қолданбалы жаттығулар да жаттығу терапиясының бір түрі болып табылады [2].

Физиотерапия-бұл физикалық жаттығулар аурулар мен жарақаттарды емдеу, олардың өршуі мен асқынуларының алдын алу, еңбекке қабілеттілікті қалпына келтіру үшін қолданылатын тәуелсіз медициналық пән. Жаттығу терапиясы тірек-қимыл аппаратын - сүйектерді, бұлшықеттерді, буындар мен байламдарды нығайтуға, жарақаттар мен аурулардың алдын алуға, жарақаттармен емдеудің тиімді процесін қамтамасыз етуге бағытталған. Сондай-ақ, жаттығулар емдеу аяқталғаннан кейін дене функцияларын қалпына келтіруге көмектеседі.

Жаттығу терапиясы тікелей және тиімді жұмыс істейді, сонымен бірге дененің басқа функцияларына оң әсер етеді.

Емдік дене шынықтыру дене шынықтыру мен спорттың басқа түрлерінен мақсаты бойынша ерекшеленеді: жаттығу терапиясы, дене шынықтыру және спорт өз мақсаттарына жету үшін дене жаттығуларын пайдаланады.

Айырмашылық мынада: неліктен және қалай бірдей жаттығуларды бірқатар аурулардың алдын алу, емдеу және оңалту үшін қолдануға болады. Дегенмен, жаттығу тек емдеп қана қоймай, сонымен қатар мүгедек болуы мүмкін екенін есте ұстаған жөн. Мақсаттары мен міндеттері: жұмыстың мақсаты-емдік дене шынықтырудың тиімді және қол жетімді түрлерін талдау. Раотаның ғылыми жаңалығы-көптеген науқастар әртүрлі жарақаттардан қалай қалпына келтіруге болатынын білмейді. Біз жаттығу терапиясының ең тиімді түрлерін талдаймыз.

Таңертеңгілік жаттығулар емдеу немесе оңалту үшін қажет адамдарға ғана емес, сонымен қатар дене шынықтыруды және жігерлі болғысы келетіндерге де қажет. Таңертеңгі гимнастика-бұл денеге арналған старт-ап түрі және оның қуаттандыратыны дәлелденгеноның.Гимнастика-бұл кез-келген

адамға қажет жаттығулардың ең аз стресстік түрі және оның қарсы көрсетілімдері аз [3].

Таңертеңгі гимнастика жүрек - қантамыр жүйесіне оң әсер етеді, бұлшықеттерді күшейтеді, үйлестіруді жақсартады, фигура мен салмаққа оң әсер етеді, метаболизмді жеделдетеді. Таңертеңгілік жаттығулар жаттығуларды өз бетіңізше таңдауға мүмкіндік береділfk. Жаяу жүру-бұл адам ағзасына табиғи, бірақ дәрі-дәрмекпен емдеуді қажет ететін тағы бір емдік жаттығу. Ол әртүрлі жарақаттардан, операциялардан және аурулардан кейін оңалту кезеңінде қолданылады.

Жаяу жүру метаболизмді оңтайландырады, тыныс алу және жүрек-тамыр жүйесінің жұмысын жақсартады және жүйке жүйесіне оң әсер етеді.Жаттығулар тегіс жерде жасалуы керек, ал уақыт пен қарқын денсаулық жағдайына байланысты біртіндеп артуы керек. Жүру жылдамдығын өте баяу (3 км/сағ дейін), баяу (3,5 км/сағ дейін), орташа (5,6 км/сағ дейін), жылдам (6,5 км/сағ дейін) және өте жылдам (6,5 км/сағ жоғары) таңдауға болады. Егер пациенттер жоғары қарқындылыққа шыдай алса, олар басқа жаттығулармен бірге жүре алады. Алайда, тым қарқынды жаттығулар дененің қалпына келуіне теріс әсер етеді.

Жүзу-физиотерапияның тағы бір тиімді түрі. Жүзу-бұл тірек-қимыл аппараты мен нейропсихиатриялық бұзылулардың барлық түрлерін тұрақтандыру үшін, сондай-ақ профилактикалық шара және оңалту құралы ретінде ұсынылуы мүмкін физикалық терапияның бір түрі [4].

Бұл терапияны маманның бақылауымен жүргізу керек, өйткені жүзу стиліне байланысты әртүрлі қарсы көрсеткіштер бар. Жүзу стилі, сабақтың жиілігі мен ұзақтығы пациенттің жағдайына байланысты жеке таңдалады. Жүзу тақталары мен аквападтарды қоса алғанда, Әртүрлі жабдықты пайдалануға болады.

Гидрокинезотерапия-бұл емдік жаттығулар мен күш жаттығуларының жиынтығы. Физиотерапияның бұл түрінің негізгі ерекшеліктері: қозғалыстардың көпшілігі суда жаттығулар жасау кезінде оңай орындалады; адам суда ұсталады, бұл оған құрлықта орындау қиын жаттығу жаттығуларын жасауға мүмкіндік береді. Бұл тірек-қимыл аппараты бұзылған адамдар үшін де қажет.

Су бұлшықеттерге оң әсер етеді, бұлшықет қаттылығы мен қаттылығының алдын алады және ауырсынуды ішінара жеңілдетеді. Гидрокинезотерапия сабақтың негізгі бөлігі болып табылатын жылынудан және сабақтың соңғы бөлігі болып табылатын релаксация жаттығуларынан тұрады.

Физиотерапиялық жаттығулар мен сеанстардың ұзақтығы пациенттің жағдайына байланысты, жеке таңдалады, көмекші құралдарды қолдануға болады [5].

Бірақ кез-келген жүктеме мен олардың жоғарылауы тек емдеуші дәрігердің рұқсатымен жасалуы мүмкін екенін есте ұстаған жөн. Физиотерапия-бұл қозғалыс, ал қозғалыс ең қол жетімді және тиімді дәрі екені белгілі.

Физиотерапия зақымдалған органның жұмысын жақсартады, көп қырлы физиологиялық әсерге ие.

Оның әсерінен қан айналымы, тыныс алу, метаболизм белсендіріледі, жүйке эндокриндік жүйесінің жағдайы жақсарады. Денсаулықты бағалау және денсаулықты нығайту үшін оны қолдана отырып, өз өміріңізге спорт енгізу қажет.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Ильиныч В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов. В.И. Ильиныч. – М.: Гардарики, 2017.
2. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. - Москва : Студенческая наука, 2013.
3. Вленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2017 - №1.
4. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - №1.
5. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - М.: Арсенал образования, 2014. - 393 с

ОӘЖ 240. 075

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ЖАҢА ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУДЫҢ ТИІМДІЛІГІ

Қайм Ж.Б., Ибадуллаұлы Р., Момин Х.Ш., Ирсалиев И.Х.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: Новая технология в обучении обеспечивает поиск решений наиболее необходимых педагогических проблем, повышение умственного труда, эффективное управление учебным процессом

Summary:The new technology in teaching provides the search for solutions to the most necessary pedagogical problems, increasing mental work, effective management of the educational process

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 мұғалімдер 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 тәрбиесін, жаңа технология мен озат тәжірибені ұлттық және жалпыадамзаттық құндылық қағидаларын сабақтастыра зерттеу – бүгінгі күн талабынан туындап отырған педагогика ғылымының міндеттерінің бірі. Қоғамдағы сауаттылық, дене мәдениеті мен рухани құндылықтардың табиғаты,

мәні, шығу тегі және атқаратын қызметтері туралы жан-жақты зерттеу, оқушылардың дене тәрбиесін сауаттылық дене мәдениеті мәселесімен байланыста қарастыру қажеттігі біздің тақырыбымыздың өзектілігін айқындай түседі [1].

Дене тәрбиесі өсіп келе жатқан жас ұрпаққа білім мен тәрбие беру саласының бір тармағы болып табылады және ол жеке тұлғаның жан-жақты дамуына, күшті де қуатты болып өсуіне, ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамды қалыптастыруға, оны Отансүйгіштікке дайындауға қызмет етеді.

Оқушыларға дене шынықтыру сабақтарында жаңа технологияны пайдалану оқыту мен тәрбиелеудің жалпы заңдылықтарына бағынған. Сондықтан оны іске асыру барысында дене тәрбиесінің жас және жыныстық ерекшеліктерін ескере отырып, осы заңдылықтарды көрсететін жалпы педагогикалық ұстанымдарды басшылыққа алу қажет. Ол ұстанымдарға жататындар: *жан-жақтылық, саналылық* пен *белсенділік*, бірте-бірте жасалатын *әрекет, көрнекілік* және *даралық.*

Оқу үдерісінің үздіксіздігі негізгі үш қағидаларда көрініс тапқан:

- Оқу-тәрбие үдерісі көп жылғы және жыл бойындағы сипатқа ие болуы тиіс;
- Сабақ барысында әрбір келесі сабақтың ізінше қатпарлы әдіс қалдыруы тиіс, себебі жас оқуышының ағзасында алдыңғы сабақтардың әсерінен пайда болған жағымды өзгерістер пайда болған жағымды өзгерістер беки түсуі және жетіле түсуі тиіс;
- Демалыс жұмыс қабілетін қалпына келтірудің арта түсуі үшін жеткілікті болуы тиіс.

Спорттық техника мен оны жаңа тұрғыда жетілдіруге үйрету әдістерінің кез-келген түрінің жағымды жақтары бар, бірақ ол жеке қалпында шапшаң әрі тиімді үйретудің толық қамтамасыз ете алмайды. Сондықтан спорттық техниканы меңгеру барысында барлық әдістер бірін-бірі толықтыратын түрде қолданылады. Қимыл-қозғалыстарды белгілі реттілікте игеру. Атап айтқанда:

- дайындалып жүрген оқушылардың оқуға деген жағымды ынтасын қалыптастыру;
- қозғалыс қимылының мәні туралы білімді қалыптастыру;
- әрбір спорт түрлері бойынша үйренетін қозғалыстар туралы толық түсінікті қалыптастыру;
- үйренетін қозғалыс қимылын тұтастай игеру;

Сөйтіп, қимылға үйрету дегеніміз – бұл білім алу, қозғалыс икемділігін қалыптастыру және тиісті дене жағынан қалыптасудың қасиеттерін тәрбиелеу.

- Дене тәрбиесі сабағында оқытудың дәстүрлі емес құралдарын қолдану барысында оқушылардың дене тәрбиесін дамыту технологияларын жетілдіруге;
- Дене тәрбиесі сабақтарында оқушыларды адамгершілікке тәрбиелеуге, дене тәрбиесі арқылы жеке тұлғаның психофизиологиясын өзгеруге;
- Өзін-өзі реттеуін қалыптастыру;
- Дене тәрбиесі сабақтарын пәнаралық байланыс арқылы жетілдіру;

- Дене қабілетін рухани құндылықтар арқылы дамыту;
- Психикалық қуат мүмкіндіктері мен дене тәрбиесін сабақтастырып дамытуға тағы басқалары арқылы қол жеткізуге болады.

Дене шынықтыру пәнінің басқа пәндерге қарағанда көптеген ерекшеліктері бар. Мұнда негізінен білім алушының қабілеті, бейімділігі басты назарда болуы керек. Дегенменде, білім алушыларды бейімдеу, қабілетін дамыту, спортқа деген қызығушылығын арттыру, жақсы ұйымдастырлған сабаққа байланысты. Сондықтан білім алушылардың пәнге қызығушылықтарын арттыру мақсатында сабақта тақырыпқа байланысты спорт түрлерінің шығу тарихы, спорт түрлері дамыған елдерде, спортың әр саласындағы белгілі спортшылар өмірін алуға болады. Сондықтан да оқытушы сабақты тартымды етіп теория мен практиканы ұштастыруында жаңа инновациялық технологиялардың тиімділігі басты назарда болуы қажет [2].

Қорыта айтқанда, қазіргі таңда дене мәдениеті мен спорт денсаулықты нығайтудың өміршеңдік пен еңбекке қабілеттілікті арттырудың шығармашылық жолды ұзартудың және жеке тұлғаның үйлесімді дамып қалыптасуы мен басқа да әлеуметтік мәселелерді шешудің тиімді құралы болып табылады. Осыған байланысты дене тәрбиесі мен спорт проблемаларына жарық түсіретін ғылыми білімдерге көп назар аударылып отыр.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Бейбитов Айткозы Аллабергенович «Жаңа технологияларды дене шынықтыру сабағында енгізудің тиімділігі». «Қазақстан мұғалімі» журналы, 29.11.2016 жыл, №11.
2. Дене мәдениеті – оқушыларды оқыту мен тәрбиелеу жүйесінде. //Ізденіс-Поиск. 2019.№ 2(2) -Б.262-264

ОӘЖ 372.2.

ОРТА МЕКТЕПТЕ ОҚУШЫЛАРДЫҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ МЕН ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІНЕ ДЕГЕН ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҚТАРЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Қалабай Ғ.Ә., Есенәлі С.М., Бактыораз А.А., Жармагамбетов М.Т.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В этой статье представлены определение эффективности методики развития физических качеств старшеклассников и формирование здорового образа жизни.

Summary:This armicle presenms mhe definimion of mhe effecmiveness of mhe memhodology for mhe developmenm of physical qualimies of high school smudenms and mhe formamion of a healmhy lifesmyle.

Ғаламдық интернеттену дәуірінде үздіксіз дамып келе жатқан жаңа ақпараттың мөлшері оны игерудің адами мүмкіндіктерінен асып түседі. Ғылыми прогресс адамның жүктемесінің ауырлық центрін физикалық саладан психикалық және ақыл-ойға ауыстырады. Тиісінше, дене шынықтырудың адам өмірін қамтамасыз етудегі рөлі бұрынғыдан да артып келеді.

Дене шынықтырудағы ең бастысы-өмірде қажетті дағдыларды игеру мақсатында денені жалпы нығайту, физикалық даму, спортпен шұғылдану үшін қолданылатын бұлшықет қозғалыстарының арнайы таңдалған кешендерін біріктіретін дене жаттығулары. Сондай-ақ, ресейлік білім беру жүйесін, оның ішінде балалар мен жасөспірімдердің дене тәрбиесі саласындағы модернизациялау мектепішілік ортаны жақсартуға, баланы оның қолайсыз факторларынан қорғауға, оқу жетістіктері мен оқушылардың денсаулығына байланысты оқу процесіне қолайлы жағдай жасауға бағытталғанын атап өткен жөн.

Денсаулықты нығайту және сақтау – білім беруді жаңарту саласындағы мемлекеттік саясаттың маңызды міндеті. Оның шешімі ұлтты, оның генофондын сақтауда маңызды рөл атқаруы керек. Бұл ережені жүзеге асыруда жетекші рөл дене шынықтыруға тиесілі. Мектептегі барлық пәндердің ішінен ол балаға өзінің денесіне, денсаулығына саналы және сауатты көзқарасты қалыптастырады, практикалық тәжірибені жинақтауға және дамытуға тырысады. Бұл дәстүрлі түрде негізгі мазмұнға енетін жалғыз оқу пәні мектеп жасына дейінгі балаларға, оқушыларға, студенттерге, барлық оқушыларға білім беру [1].

"Дене шынықтыру" пәнінің мүмкіндіктерін тиімді пайдалану адамның физикалық дамуына, моторикасын жақсартуға, денсаулығын нығайтуға ықпал етеді. Бойынша бұл оқу пәні емдік, сауықтыру, физиотерапиялық және басқа да медициналық шаралардан, әсіресе инновациялық оқу орындарына тән, оларды дәстүрлі емес ұйымдастырылған оқу процесінің теріс әсерін азайту тәсілі ретінде қолдануы керек.

Мектеп түлектерінің дене дайындығы-бүкіл қоғамның денсаулығы мен физикалық әлеуетінің маңызды құрамдас бөлігі. Ол мектеп жылдарында салынады. Бұл туралы А.П. Матвеев, А. А. Гужаловский, В. К. Балсевич, О. Ф. Жуков, В. Г. Властовский және басқалардың зерттеулері айтады.

Өскелең ұрпақтың денсаулығын сақтау мәселесінің маңыздылығын ескере отырып, соңғы жылдары мектепте дене шынықтыру аптасына үш сағат аниме түрінде өткізіледі [2].

Оқушылардың денсаулығының төмен деңгейінің басым себептерінің бірі-дене тәрбиесі мектебінде қанағаттанарлықсыз қойылым, бұл оқушылардың негізгі физикалық қасиеттерінің (күш, жылдамдық, төзімділік) даму деңгейінің төмендігінің дәлелі, ең алдымен адамның морфофункционалды жағдайын анықтайды. Бұл физикалық денсаулықтың да, жалпы денсаулықтың да әлеуетін анықтайтын морфофункционалды жағдай.

Мектептегі дене тәрбиесінің қойылымын жақсарту үшін оқушылардың ауытқуларына бағытталған әсер етуді көздейтін сараланған тәсілді жүзеге асыру қажет.

Білім алушыларды дене шынықтыру құралдарымен және әртүрлі қозғалыс белсенділігімен сауықтыру үшін инновациялық технологияларды, дене тәрбиесі бойынша авторлық бағдарламаларды пайдалануға үнемі назар аудару өте маңызды.

Адамның жан-жакты дамуы, ең алдымен, оған кажет. Өйткені, адам неғұрлым көп білсе және білсе, соғұрлым оның өмірлік жоспарларын жүзеге асыру оңайырак болады, демек, өмір сүру кызыкты болады. Сонымен катар, адамның көптеген жоспарлары оның денсаулығына, физикалык дайындығына байланысты. Ежелгі уакытта олар сау денеде сау рух деп бекер айтпаған. Бұл физикалык даму, дене тәрбиесі адамның жан-жакты дамуының ажырамас бөлігі болып табылатындығын түсіндіреді. Сондыктан үнемі дене шыныктырумен айналысу, дене шыныктыру адамы болу үнемі жетілдіру үшін өте маңызды. Дене шыныктыру жалпы мәдениеттің маңызды құрамдас бөлігі болып саналуы кездейсок емес, оның күйі адамның дамуына байланысты. Әрине, коғамда (мемлекетте) жан-жакты (оның ішінде физикалык тұрғыдан) дамыған, мәдени адамдар неғұрлым көп болса, соғұрлым ол бай және күшті болады [3].

Техниканың табиғатка каркынды басталуы, адам өміріне ғылыми-техникалык прогресс енгізген өзгерістер және оның жұмысының сипаты адамдардың физикалык жағдайына айтарлыктай теріс әсер ететін кезде дене шыныктыру әсіресе маңызды. Экологиялык проблемалардың барлык түрлерінің пайда болуымен катар, бұл үнемі өсіп келе жаткан акпарат көлемін игеруге тура келетін адамның миы мен Интеллектуалды күштеріне жүктеменің жоғарылауынан көрінеді. Осыған байланысты мотор белсенділігінің айтарлыктай төмендеуі байкалады, оның ішінде мектеп окушылары да бар. Дене функцияларының бұзылуымен сипатталатын гиподинамия деп аталады (тірек-кимыл жүйесі, кан айналымы, тыныс алу, ас корыту) [4].

Дене тәрбиесінің әртүрлі формаларын адам өміріне енгізу өзекті болып отыр, өйткені дене жаттығулары оның денсаулығына пайдалы әсер етеді. Ал мыкты денсаулык, біз білетіндей, кез-келген іс-әрекеттің, соның ішінде акыл-ойдың сәтті болуына ыкпал етеді. Психологтардың зерттеулері окушылардың 80% - у жалпы білім беретін мектептердегі үлгерімсіздіктің негізгі себебі денсаулығының нашарлығы немесе физикалык кемістігі екенін көрсетті. Есте сактау, зейін, табандылык көбінесе жалпы денсаулык пен физикалык күшке байланысты [5].

Пайдаланған әдебиеттер 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.
3. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14- 19.
4. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
5. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.

ОӘЖ 463. 145

АРНАУЛЫ МЕДИЦИНАЛЫҚ ТОПТАРДА ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫН ЖҮРГІЗУДІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Қалдар Д.Б., Сыдықбаев Б.С., Ирисдавлатов С.К., Өрісбай Б.Ж.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В статье физическая подготовка-пути повышения возможностей организма спортсмена.

Summary:In the article physical training-ways to increase the capabilities of the athlete's body.

Дене дайындығы – спортшының ағзалық қызмет мүмкіндіктерін арттыру жолдары. Спорттық машықтану ілімі мен тәжірибесінде дене дайындығын жан-жақтышындау, дененің қимыл қабілеттерін тәрбиелеу мен анықталады.

Жоғары оқу орындары бағдарламасына дене тәрбиесінен арнаулы медициналық топтар сабағының кіруі жеткіншек ұрпақтың денсаулығын нығайтуға және оларды болашақ еңбек шеберлігіне баулуға атсалысу керек.

Дене тәрбиесінен арнаулы медициналық топтардағы оқытушылардың алдындағы негізгі тапсырма: жаттығушы ағзаны жеткілікті пайдалы дене қимылы жаттығуларымен қамтамасыз ету, денсаулықты қалпына келтіруге ат салысу және жетік маман иесі болумен қорытылады.

Тәлімгерде дене қимылы жаттығулары дәрісінің әдістемелік (маңыздылығы) ерекшелігі студенттер арасында жиі кездесетін ауру түрлерінде айқындала түседі [1].

Дене тәрбиесі оқытушыларына және де сонымен қатар студенттердің өз беттерінше жаттығулары үшін ұсынылады.

Жүктемені мөлшерлеп бөлу (дозировка) - бұл оның көлемін және қарқынын бағытғы реттеу деген ұғым. Мөлшерлеп бөлу мәселесі дене жаттығуларындағы жуктемені белгілеу бойынша ұсыныстармен шектелмейді. Шұғылданушыларға әсер ету күші тек жаттығулардың сипатына ғана емес, сонымен бірге оқу жұмысының мына элементтерімен де байланысты: түсіндіру, жаттығуларды көрсету, оқушыларды ұйымдастыру және т.б.

Әрбір нақтылы жағдайда оқытушы сабақта жүктеменің мүмкін болған үлкен көлемін қамтамасыз етуге ұмтылады (оның педагогикалық ақталғандығы жағдайы ескеріліп). Жүктеменің келемінің көбеюі сабақтың барынша ұтымды жалпы тығыздығы нәтижесінде іске асады.

Жоғары оқу орындарында дене тәрбиесінен денсаулықты нығайту үшін дене шынықтырудың бар мүмкіндіктерін қолдану талабы алға қойылды.

Жаттығулар сондай созылмалы ауруларға байланысты дене тәрбиесі бағдарламасын толық дәрежеде қолдана алмайтын қатысушылар үшін зор маңызға ие.

Арнаулы медициналық топтар қатысушылары алдында тұрған тапсырмалар мыналар:

- денсаулықты нығайту, гармондық дене дамуының бір қалыптылығы мен ағзаны шынықтыру;

- ақыл-ес және дене еңбегінде қабілеттілікті арттыру;

- бүкіл өмірі барысында дене шынықтырумен айналысу талаптары тәрбиесі;

- негізгі қозғаушы күштер мен дағдыларды жүйеге келтіру. Дене тәрбиесі өсіп келе жатқан жас ұрпаққа білім мен тәрбие беру саласының бір тармағы болып табылады және ол жеке тұлғаның жан- жақты дамуына, күшті де қуатты болып өсуіне, ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамды қалыптастыруға, оны Отан сүйгіштікке даярлауға қызметтеді.

Оқытушының шұғылданушыларды оқу-тәрбие міндеттерін өздігінен іске асыра білуге үйретуі ерекше назар аударуға тұрарлық мақтаныш. Мұнда әр түрлі қызмет түрлері пайдаланылады: әңгіме, кеңес өткізу, тапқырлықты, ептілікті, қиын жағдайда жөнін таба білу талап етілетін шұғылданушылардың алдына міндет қою.

Түсіндіру және көрсету кезінде шұғылданушылардың назарын өзіне аударуы, олардың белсенділігін тәрбиелеуі оқытушының басты міндеттерінің бірін құрайды. Оқушылардың жұмысы неғұрлым қарқынды болған сайын, жаттығу нәтижесін солғұрлым табыс күтуге болады.

Дене жаттығуларышың қарқындылығын мөлшерлеп белгілеу шұғылданушыларға тікелей және жанама әсер ету арқылы әдістемелік тәсілдердің қатарымен іске асады.

Шұғылданушыларға тікелей әсер ету әдістеріне жаттығудың қайталану саны, жылдамдығы, күші, қолданылатын сыртқы ауырлық жүктеме шамасы туралы сөзбен нұсқау беру және т.б. жатады. Тікелей әсер ету әдістерін пайдаланып, егер оқушылар мұғалімнің тапсырмасын дұрыс орындаса, онда барынша кең ауқымда жаттығудың қарқындылығын қарқындылығын дәл мөлшерлеп, бөлімдермен орындатуға болады.

Шұғылданушыларға жанама әсер ету әдістеріне қатаң уақытпен белгіленген жаттығулармен орындалатын ойындық және жарыстық әдістерінің кезектесуімен жүргізілуі жатады.

Мысалы, әдеттегі тапсырмамен орындауға қарағанда спорттық сайыс кезіндегі жаттығуды орындау жағдайындағы үлкен қарқындылығымен айырмаланады. Селқос, бейқамдықты жеңу үшін осыны пайдалануға болады. Бүтіндей алғанда жаттығулардың орындау қарқындылығын жанама әдіспен мөлшерлеп, бөлу тікелей әдіске қарағанда дәлдігі азырақ болса да оны қолдану кажет. Осы бейнеде сабақтағы жүктемені ең қолайлы мөлшерлеп, бөлу жоғары қарқындылығын, шұғылданушылардың ақыл-ой, сонымен бірге дене жұмыстары ретінде сабақтың 100 пайыздық жалпы тығыздығын қамтамасыз етуді талап етеді. Жүктемені мөлшерлеп бөлудің жоғарыда сипатталған әдістері оқушыларды дұрыс ұйымдастыра білуге және оларға жаттығудың ететін әсерінің дәрежесін бақылауға тәуелді.

Қатысушылар топтарға сырқат түрлеріне байланысты біріктіріледі:

1. Ішкі ағза ауруларымен ауыратындар: жүрек қан тамырлары, тыныс

алу және асқорыту жүйесі;

2. Көру қабілеті нашарлау және жүйке жүйесінің қызметі бұзылғандар (бұл топтағылардың саны аз болған жағдайда бірінші топпен біріктіріледі).

3. Тірек-қозғалыс аппараттарының қызметі бұзылғандар: омыртқа және бел аурулары (скалиоз), буын аурулары, тірек-қозғалыс аппараттарының тума кемістігі.

Сондай арнаулы медициналық топтардағы сырқаты түріне байланысты дене қимылына ауырлық салуға шамасы жетпегендер емдік дене шынықтыру емханасына жіберіледі.

Сабақ құрлысының жалпы қабылданғаннан ешқандай айырмасы жоқ. Ол үш бөліктен тұрады: кіріспе, негізгі және қорытынды, бағзы бір ерекшеліктері бар жинақтамалар.

Кіріспе бөлімі 20 минутқа дейін созылып,орта және баяу темпте орындалатын жалпы дамытушы жаттығулардан тұрады.

Негізгі бөлімде қимылдың бір түрі ғана үйретімді, әрекетті ойындар мен спорттық ойындардың элементтері кеңінен қолданылады.

Қорытынды бөлім 5-7 минут шамасында болып баяу жүріске, омыртқа жотасының дұрыс ұсталуына, бұлшық еттерді босаңсыту мен зейінге тәрбиелейтін жаттығулар [2].

Арнаулы медициналық топтарға тиісті қатысушылар ағзаның жүйелі шынығуын ерекше қажет етеді. Егер дене қимылы жаттығуларын шынығумен біріктірсек олардың сауықтыру әсері жандана артады. Жаттығуды жылдың суық мезгілдерінде таза ауада, ашық күнді тамаша табиғат аясында өткізу өте пайдалы.

Қалыпты эмоцияларға керек болған қайырлы әсерлерді бере отырып, эмоцияның шамадан тыс серпілуі денсаулықтың нашарлауына апарып соғатынын ескерген жөн.

Төмендегі бірнеше үлгіде жаттығу қиындығының қалай өсетінін көрсетеміз.

Бір жаққа қарай иілу қолдар жоғарлаған сайын (белге, иыққа, басқа, жоғарыға) жаттығу ауырлай түседі. Серпілмелі иілуді орындауда энергия аз жұмсалады. Етбеттеп қолды тірей ию қол тірелетін нәрсе қанша биік болған сайын жаттығудың орындалуы жеңілдей түседі. Жылдам темп те жаттығуды жеңілдетеді. Отыру орындықта отырып қолдың көмегімен орындау. Тік тұрып орындаудан әлде қайда жеңіл соғады. Баяу темпте орындау жүрек қан тамырларымен жүйке жүйесіне өте күшті әсер етеді.

Арнаулы медициналық топтарда дәріс негізгі оқу күнтізбесінен тыс 45 минуттан 4-рет немесе 60 минуттан 3-рет жүргізіледі.

Сабақтың кіріспе бөлімінде қатысушылардың өздерін сезінулері анықталады, тамыр соғуына бақылау жасалады, бағдарламалардың теориялық бөлшектерінің бірі бойынша әңгімелесу өткізіледі; алдағы сабақ материалдарына түсінік беріледі.

Арнаулы медициналық топтар бағдарламасында негізгі топтардың оқу материалдары кеңінен қолданылады, бірақ та жылдамдық, күш жұмсау,

шыдамдылық жаттығулары шектеледі, жүру мен жүгіруде арақашықтық едәуір қысқарады. Қосымша тыныстау жаттығулары бөлімі кіргізіледі. Омыртқа жотасының дұрыс ұсталуын, серпінді бұлшық еттер мен белді тәрбиелеуге, шынықтыруға баса назар аударылады.

Дәріс жоспарын құруда мына шрсшерді еекеру керек:

- диагноз, ауру дәрежесі;
- дененің дайындық деңгейі;
- қарсы көрсеткіш.

Жаттығу барысында ағза жүйесінің жақсаруының жалпы мәселері шешіледі, сонымен қатар әрбір ауруға қатысты жеке мәселер (мысалы: шалмалы демікпе (бронхлы астма) кезінде бронхы спазмаларын азайтуға қол жеткізу және т. б.

Дәрігерлік педагогикалық бақылау денсаулықты артырып және организмді шынықтырушыдағы артықшылықтың басты критериі болып табылады. Олар өзін өзі бақылау күнделігінде жүйеленеді [3].

Көңіл күй, үйқы, тәбет, ауруды сезіну бақыланады. Жүректің соғу жиілігінің азайуы негізгі көрсетікіш. Функциональды жағдайда тамыр соғуының қалыптасуы басты табыс болады. Кесел өршімеген кезде гимнастикамен шұғылдануға болады.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Бейбитов Айткозы Аллабергенович «Жаңа технологияларды дене шынықтыру сабағында енгізудің тиімділігі». «Қазақстан мұғалімі» журналы, 29.11.2016 жыл, №11.

2. Дене мәдениеті – оқушыларды оқыту мен тәрбиелеу жүйесінде. //Ізденіс-Поиск. 2019.№ 2(2) -Б.262-264.

3. Абалаков В.А. Приборы для динамометрических и динамографических исследований. - Матер. Всесоюз. конференции по изобретательству и применению различной аппаратуры в области спорта, Физкультура и спорт, 2016, - С, 31.

ОӘЖ 23.9874

СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН САҚТАУДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ РӨЛІ

Қорғанбай М.Б., Ауелханұлы Б., Ашим Б.Е., Төлегенов Н.Ә.
«Мирас» университеті, Шымкент қ. Қазақстан

Резюме: В этой статье рассматривается роль физической культуры в поддержании здоровья студентов

Summary: This article discusses the role of physical culture in maintaining the health of students

Бүгінгі күні дене шынықтыру мен денсаулық, өнімділік пен өнімділік арасындағы байланыс әсіресе айқын сезіледі. Дене шынықтыру сабақтары барысында студенттер төзімділікті, төзімділікті, дені сау адамға тән эмоционалдық күйлері мен әрекеттерін басқару қабілетін тәрбиелейді. Жас

маман үшін жұмысқа кірісу маңызды рөл болып табылады, бірақ бұл аспектіде олардың денсаулық деңгейі маңызды бөлік болып табылады. Тұлғаның жан – жақты дамуы-бұл физикалық және рухани күштердің дамуы ғана емес, сонымен бірге олардың шығармашылық дағдылары. Дене шынықтырумен үнемі айналысу жастарға физикалық денсаулыққа қол жеткізуге, сондай-ақ Еңбек және әлеуметтік белсенділік деп аталатын өз бойында тәрбиелеуге көмектеседі [1].

Денсаулық пен жоғары физикалық белсенділік еңбекке қабілеттілікке, реакциялардың жылдамдығына, сондай-ақ дененің жүйке жүйесіне әсер етеді. Сонымен қатар, дене шынықтырумен айналысу - бұл университет студентінің жеке басын көрсетудің және дамытудың көп функциялы тәсілі. Дене шынықтыру сабақтары студенттердің іс-әрекетінің маңызды элементі болып табылады, өйткені олардың болашақ жұмысы кейде үнемі зейін мен ақыл-ой белсенділігін қамтиды, бірақ сонымен бірге физикалық белсенділік деңгейін төмендетеді. Осы себепті физикалық денсаулық айтарлықтай төмендейді, адамның орталық жүйке жүйесінде әртүрлі ауытқулар болады, ойлаудың, зейіннің, есте сақтаудың маңызды функциялары нашарлайды, эмоционалды тұрақтылық бұзылады.

Нәтижесінде, жас студенттерді оқыту процесінде салауатты өмір салтының барлық аспектілерін дұрыс қалыптастыру, сондай-ақ дене шынықтыру қажеттілігін қалыптастыру өте маңызды. Бірақ, өкінішке орай, қазіргі студенттер кейде салауатты өмір салтының қарапайым нормаларын орындамайтынын, отырықшы өмір салтына жүгінетінін және зиянды әдеттермен кезектесіп, ең аз физикалық белсенділікті көрсететінін атап өткен жөн. Ғалымдар мен денсаулық сақтау мамандары стресстің көптеген аурулардың дамуының негізгі себептерінің бірі екенін жиі айтады, сондықтан ол студенттердің денсаулығына тікелей әсер етеді. Ал бұл өз кезегінде оқу және еңбек қызметінің төмендеуіне әсер етеді.

Стресспен күресудің көптеген әдістері мен әдістері бар, мысалы, бүгінгі таңда танымал психологиялық тәжірибелер. Жеке адамға стресстік жағдайларды жеңуге көмектесетін физикалық және психологиялық жаттығулардың арнайы жиынтығын қолданатын ұйымдар көбейіп келеді. Төтенше жағдайларда – бұл дәрі – дәрмектер, ал жұмсақ жағдайларда-бұл зейінді ауыстыру болуы мүмкін. Айта кету керек, спортпен шұғылдану және адамның физикалық белсенділігінің жоғарылауы жүйке кернеуі мен стрессті тиімді жеңе алады [2].

Спортпен шұғылдану кезінде студент өзіне жинақталған жағымсыз энергияны төгіп тастай алады, сонымен қатар оның эмоционалдық шиеленіс деңгейін төмендетеді. Сонымен қатар, физикалық белсенділік адамның психологиялық жағдайына ғана емес, сонымен бірге оның бүкіл денесінің физикалық жағдайына да оң әсер етеді, сонымен қатар болашақта оқу мен жұмысқа тікелей әсер ететін әртүрлі дағдыларды жақсартуға мүмкіндік береді. Университеттегі дене шынықтыру келесі әлеуметтік функцияларды орындайды:

* трансформациялық-Шығармашылық, ол жеке тұлғаның физикалық дамуының, дайындығы мен жетілдірілуінің қажетті деңгейін қамтамасыз етеді, денсаулығын нығайтады, оны кәсіби қызметке дайындайды;

* бірлескен дене шынықтыру-спорттық қызмет үшін жастарды ұжымдарға, командаларға біріктіру мүмкіндіктерін сипаттайтын интегративті-ұйымдастырушылық;

* проективті-шығармашылық, физикалық және спорттық іс-әрекеттің мүмкіндіктерін анықтау, оның барысында оның шығармашылығы ынталандырылады, өзін-өзі тану, өзін-өзі дамыту процестері жүзеге асырылады, жеке қабілеттер дамиды;

* проективті-болжамдық, оқушыларға дене тәрбиесі саласында Эрудит болуға, дене шынықтыру және спорттық қызмет саласындағы білімді белсенді пайдалануға және осы қызмет түрлерін кәсіби категориялармен байланыстыруға мүмкіндік беру;

* ұжымдық көңіл-күйге, тәжірибеге, Әлеуметтік және этикалық, эмоционалды және эстетикалық қажеттіліктерді қанағаттандыруға, психикалық тепе-теңдікті сақтауға және қалпына келтіруге, темекі шегуден, алкогольден, нашақорлықтан назар аударуға әсер ететін мәдени мінез-құлық, қарым-қатынас, физикалық және спорттық іс-шараларға қатысушылардың өзара әрекеттесуі, маңызды бос уақытты ұйымдастыру процесін көрсететін коммуникативті-реттеуші; жеке тұлғаны әлеуметтендіру.

ЖОО-да дене тәрбиесінің мақсатына жету үшін студенттің жеке басының дене шынықтыруын қалыптастыру қажет, сонымен қатар келесі тәрбиелік, білім беру, дамыту және сауықтыру міндеттерін шешу маңызды:

* жеке тұлғаны дамытудағы және оны кәсіби қызметке дайындаудағы дене шынықтырудың рөлін түсіну;

* дене шынықтыру мен салауатты өмір салтының ғылыми-практикалық негіздерін білу;

* студенттердің дене шынықтыруға мотивациялық-құндылық қатынасын, салауатты өмір салтына, дене шынықтыру мен өзін-өзі жетілдіруге деген көзқарасын, дене шынықтыру мен спортпен үнемі айналысу қажеттілігін қалыптастыру;

* денсаулықты сақтау мен нығайтуды, психикалық саулықты, жеке тұлғаның психофизикалық қабілеттері мен қасиеттерін дамыту мен жетілдіруді, дене шынықтыруда өзін-өзі анықтауды қамтамасыз ететін практикалық дағдылар мен дағдылар жүйесін меңгеру;

* студенттердің болашақ мамандыққа психофизикалық дайындығын анықтайтын жалпы және кәсіптік-қолданбалы дене дайындығын қамтамасыз ету. Денсаулықты нығайтудың және сақтаудың әртүрлі тәсілдері бар. Негізгі әдіс-студенттің салауатты өмір салтын ұстану [3].

Бірақ СӨС тұжырымдамасы тек жаттығуды ғана қамтымайды. Сонымен қатар, теңдестірілген тамақтану, дұрыс ұйықтау, қатайту қажет; дегенмен, күнделікті таңертеңгі жаттығулар маңызды рөл атқарады.

Таңертеңгілік жаттығулардың көмегімен ғана студент ең жақсы физикалық дайындыққа, содан кейін физикалық жетілуге қол жеткізе алады. Зарядтау дененің физикалық және психикалық өнімділігін арттырады. Үнемі жаттығулар жасайтындар аз ауырады, тиімдірек жұмыс істейді және ұзақ өмір сүреді. Адамның жеке ерекшеліктеріне негізделген практикалық жоспар құру өте маңызды. Ешқандай жағдайда сіз тым күшті жүктемелерді қолдана алмайсыз және өзіңізді толық шаршау жағдайына келтіре алмайсыз. Студенттердің әл-ауқатын нығайту мақсатында дене шынықтыру сабақтары тұрақты қозғалыс белсенділігін қамтамасыз етуі керек.

Студенттердің қозғалыс белсенділігінің минималды ұзақтығы аптасына кемінде 6-10 сағат болуы керек екендігі белгілі. Сонымен қатар, келесі тенденцияны атап өткен жөн - студенттердің ең көп үлесі тек дене шынықтыру сабақтарында спортпен шұғылданады және бұл жас организм үшін апатты түрде аз, аптасына шамамен 4 сағат.

Студенттер үшін физикалық белсенділікті үнемі көрсетіп, денесі мен физикалық жағдайына жеткілікті уақыт бөлу өте маңызды. Бірақ сонымен бірге студенттердің дене шынықтыру сабақтарына қатысу кезінде кездесетін проблемаларын белгілеу қажет.

Біріншіден, сабақтар өткізілетін бағдарлама, әдетте, спортпен шұғылдану үшін барлық қажетті жабдықтармен және құралдармен жеткілікті қамтамасыз етілген университеттерге арналған. Бірақ институттардың көпшілігінде қажетті қауіпсіздік деңгейі жоқ, нәтижесінде бұл бағдарламаны толық орындау мүмкін болмайды. Сондықтан мұғалім өз сабақтарында негізінен осы бағдарламада қарастырылған стандарттарға баса назар аударуға мәжбүр.

Екінші мәселе, дене шынықтыру сабақтары студенттердің денсаулығына олардың спорттық қызығушылықтары студенттердің кем дегенде көпшілігінде жеткілікті көлемде қанағаттандырылған жағдайларда ғана әсер етеді. Бүгінгі таңда ең танымал спорт түрлері: үлкен теннис, жүзу, йога, аэробика, Күрес және спорттық ойындар [4].

Бірақ іс жүзінде, әдетте, студенттердің мұндай мүдделерін қанағаттандыру мүмкін емес. Себебі, мақалада бұрын-соңды байқалған-дәл сол себепті арнайы жабдықтар мен спорт алаңдары, сондай-ақ қазіргі заманғы спорт кешендері мен бассейндерде артық төлем. Үшінші мәселе-дене шынықтыру сабақтарының беделін арттыру үшін студенттердің дене тәрбиесіне түбегейлі жаңа көзқарас маңызды.

Айта кету керек, қазіргі уақытта студенттердің қозғалыс белсенділігін қамтамасыз ететін, сондай-ақ сабақтардың сауықтыру бағытына оң әсер ететін әртүрлі қосымша спорт түрлерін енгізу арқылы дене шынықтыру бойынша оқу бағдарламасын жетілдіру процесі жүріп жатыр. Сондай-ақ студенттердің интеллектуалды және ми белсенділігінің өсуіне ықпал ететін спорт түрлері, сондай-ақ жалпы дене шынықтыру сабақтарына қатысуға қызығушылық. Өкінішке орай, бүгінгі күнге дейін статистика көрсеткендей, науқас студенттер саны артып келеді. Мұндай адамдар үшін стандартты физикалық белсенділікпен күресу өте қиын. Сондықтан, медициналық комиссияның

нәтижелеріне сүйене отырып, дене шынықтыру пәні бойынша олар ЕДШ арнайы тобына (емдік-дене шынықтыру) анықталады. Дене шынықтырудың бұл түрі емдік-профилактикалық болып табылады, адам денсаулығын тез және толық қалпына келтіруге көмектеседі. Сонымен қатар, жаттығу терапиясы әртүрлі аурулардың асқынуларының пайда болуына жол бермейді. Дене белсенділігі адам ағзасына қалай әсер ететінін қарастырыңыз. Егер жүрек туралы айтатын болсақ, спортпен шұғылданатын адамның минутына соққылар саны әлдеқайда аз. Осылайша, жүрек аз тозады, жаттығулар ұзақ және сау өмір сүруге мүмкіндік береді.

Айта кету керек, оттегі біздің ағзамыз үшін өте маңызды. Тек оттегінің арқасында біз энергия ала аламыз. Төмен физикалық белсенділікпен тыныс алу органдарында теріс өзгерістер байқалады. Жаттығу сонымен қатар стрессті жеңілдетеді. Орташа физикалық белсенділіктің әсерінен біздің көңілділігіміз жұмыс қабілеттілігіміз артады. Әрине, физикалық белсенділік студенттің иммунитетіне жағымды әсер етеді. Физикалық белсенділіктің арқасында иммундық жүйе әртүрлі бактериялар мен вирустармен күресуде әлдеқайда тиімді. Дене шынықтырудың ең қолжетімді және тиімді түрлерінің бірі жүгіру болып саналады [5].

Бұл әрқашан разрядтаудың, Ойлардан алшақтатудың және жүйке кернеуін жеңілдетудің тамаша тәсілі. Жүгіру салмақ жоғалту процесіне, қан айналымын жақсартуға, мидың белсенділігі мен дененің төзімділігіне ықпал етеді, оның иммундық күшін арттырады. Қорытынды. Осылайша, дене шынықтыру адамдардың, атап айтқанда студенттердің денсаулығын нығайтуда үлкен рөл атқарады деген қорытынды жасауға болады. Дене жаттығуларын үнемі және қалыпты орындау біздің денеміздің жұмысына шынымен пайдалы әсер етеді. Төмен физикалық белсенділік денсаулықтың нашарлауына, әртүрлі аурулардың дамуына және өмір сүру ұзақтығының қысқаруына әкеледі. Студенттер "дене шынықтыру" пәнінің маңыздылығын нақты түсініп, түсінуі керек.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Ильиныч В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов. В.И. Ильиныч. – М.: Гардарики, 2017.
2. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. - Москва : Студенческая наука, 2013.
3. Вленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2017 - №1.
4. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - №1.
5. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - М.: Арсенал образования, 2014. - 393 с.

УДК 372.016.796

ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Махмутбек А.Д., Өмірбек С.Б., Қуттыбек А.Ө., Қангелді О.М.
Университет Мирас, г.Шымкент, Казахстан

Түйін:Бұл мақалада қарапайым тәуелсіз жаттығулар мен жаттығуларға арналған әдістеме қарастырылған

Summary:This article discusses the Methodology for conducting the simplest independent exercises and training orientation

Сегодня образование-это не только стратегический ориентир социально-экономического, интеллектуального и духовного развития общества, но и залог безопасности нашего общества.

Новые технологии в обучении обеспечивают поиск решений наиболее необходимых педагогических проблем, повышение умственного труда, эффективное управление учебным процессом. Основная особенность применения новых технологий в процессе обучения заключается в том, что они дают преподавателям и учащимся больше возможностей для самостоятельной и совместной творческой работы и их использование в педагогических целях способствует повышению интеллектуальных возможностей учащихся, влияя на их интеллект, чувства, отношение.

Потребность в познании и познании системы физического воспитания, основных закономерностей ее становления и развития, ее функции и структуры в учете социальной системы и общественного явления необходима для обеспечения физического воспитания подрастающего поколения в соответствии с требованиями образования и воспитания. Учитывая, что физическое воспитание-это не только урок физической культуры в школе, это система внеурочных, внешкольных мероприятий, связанных со здоровьем, система физического воспитания в образовательных учреждениях на современном этапе подразумевает всестороннее совершенствование биологических и психологических потребностей личности, развитие активной жизненной позиции и гуманных отношений, наряду с укреплением здоровья молодежи. Такой важной методикой является физическая культура, которая играет ведущую роль в качестве научной и учебной дисциплины

профессиональной направленности в сфере образования, непосредственно связанной с системой обучения в высших учебных заведениях, осуществляющих подготовку будущих учителей. На современном этапе изменилась направленность составления учебных программ в общеобразовательных школах. Однако во всем этом не учитывается, где обучаются школьники, указываются основные навыки и умения, которыми они должны овладеть, условия для сдачи нормы обучения. Выполнение физкультурных упражнений дает сведения об уровне двигательной подготовки. Однако эти программы носят базовый, типовой характер, поэтому каждый

педагог может вносить изменения и дополнения в соответствии с местными условиями и традициями. Возрастает важность подготовки специалиста, активно владеющего благополучием и физической культурой для творческого решения проблем физического воспитания, своевременного освоения инновационных процессов и инновационных направлений в условиях изменяющейся жизни, критического подхода к практике и реализации задач физического воспитания.

Изучение физического воспитания, новых технологий и передового опыта в сочетании с принципами национальной и общечеловеческой ценности – одна из задач педагогической науки, вытекающая из требований сегодняшнего дня. Рассмотрение сущности физического воспитания в соответствии с требованиями современного Нового времени-это определяется признанием человека субъектом, проявляющимся не только в плоде среды, в которой он жил, но и в действии физической культуры, нравственных отношений в этой среде. Претерпевает существенные изменения в обществе, вносит изменения в цели и идеалы человека, его быт и поведение, а также в его собственную личность как субъект. Более того, необходимость всестороннего исследования о благополучии в обществе, о природе, сущности, происхождении и функциях физической культуры и духовных ценностей, рассмотрения физического воспитания учащихся в связи с проблемой физической культуры благополучия подчеркивает актуальность нашей темы.

Конкурентоспособное образование в стране-главная задача сферы образования. Равенство степеней образования стран на переднем крае развития является основным направлением образовательной политики страны. Одним из предпосылок вхождения в число пятидесяти развитых стран является качественное и конкурентоспособное образование. Поэтому для этой цели организуются основные принципы и задачи, действия, пути образования в школах страны.

Есть разные способы достижения цели. Одним из них является использование новых технологий обучения. В пункте 8 статьи 18 Закона Республики Казахстан «Об образовании» (Астана, 2000 год) отмечается: «возможность разработки образовательных программ, реализуемых в экспериментальном порядке в организациях образования для апробации новых технологий обучения, внедрения нового содержания образования» [1]. В связи с этим сейчас во многих школах страны внедряется новая система образования, которая направляется в мировое образовательное пространство. Страны, образование и наука которых развиты в своей степени, безусловно, лидируют и всегда преуспевают в любой сфере странового развития. Мы заботимся о том, чтобы не остаться с этой улицей.

Цель предмета «физическое воспитание» в общеобразовательных школах по-прежнему нуждается в дополнении, в связи с чем возникает необходимость разработки его научно обоснованного направления. Эффективным поиском в данном направлении является изучение применения нетрадиционных средств обучения на уроках физической культуры.

Физическое воспитание является ветвью сферы образования и воспитания подрастающего поколения и служит всестороннему развитию личности, росту сильной и сильной, формированию человека, способного к длительному творческому труду, подготовке его к патриотизму.

Растущий спрос на специалистов по системе спорта, физической культуры нового направления в сфере образования и в связи с различными областями применения в республике, их образованность и способность к подготовке, соответствие квалификации современным требованиям требуют выполнения очень важной работы и актуальным вопросом являются вопросы совершенствования профессиональной подготовки будущих педагогов в соответствии со стандартами, содержанием образования. Полная реализация указанных задач напрямую зависит от системы физического воспитания. Осуществление физического воспитания-повышение уровня здоровья личности, укрепление природных сил, выполнение самостоятельных двигательных упражнений и постоянное развитие себя, в соответствии с гигиеническими основами и физическими возможностями организма, являясь одной из педагогических работ по решению задач укрепления здоровья, образования, развития, воспитания, весело и бодро. Крепкое здоровье, здоровый образ жизни нашего будущего поколения напрямую зависит от личности учителя школы и степени его теоретической индивидуальной практической подготовки в высшем учебном заведении. В этой связи подготовку будущих учителей к организации работы по реализации системы физического воспитания учащихся следует рассматривать как неотъемлемую часть профессиональной подготовки. Специалисты по физической культуре и спорту наряду с вмешательством в решение сложных социальных задач должны соответствовать психологическим особенностям учащихся, быть их духовным руководителем в решении учебно-воспитательных задач.

Использование новых технологий на уроках физической культуры учащихся подчинено общим закономерностям обучения и воспитания. Поэтому при ее реализации необходимо руководствоваться общепедагогическими принципами, отражающими эти закономерности, с учетом возрастных и половых особенностей физического воспитания. К этим позициям относятся: универсальность, сознательность и активность, постепенное действие, повторяемость, наглядность, индивидуальность.

Непрерывность учебного процесса отражена в трех основных принципах:

а) учебно-воспитательный процесс должен носить многолетний и круглогодичный характер;

б) в ходе урока влияние каждого последующего занятия должно производить впечатление, которое следует за предыдущим занятием, так как в организме младшего школьника должны закрепляться и созревать положительные изменения, вызванные воздействием предыдущих занятий;

б) отпуск должен быть достаточным для увеличения восстановления работоспособности.

Позиция постепенного и повышенного повышения физических нагрузок связана с постоянным увеличением их объема и интенсивности, постепенным усложнением требований к подготовке школьника [2].

Важно выполнять весь комплекс движений для всех групп мышц и суставов в определенной последовательности и с достаточной нагрузкой. Примерной схемой проведения утренней зарядки продолжительностью 12-15 минут может быть следующая:

Для мышц и суставов головы и шеи (в течение 3-4 мин.);

-наклоны головы вперед, назад, влево и вправо (8-10 раз);

-повороты головы вправо и влево (8-10 раз);

-вращательные движения головы справа налево и наоборот (8-10раз).

Для рук и плечевого пояса:

-выбрасывание рук в стороны, вверх и вперед с распрямлением их и приведением к туловищу со сгибанием в локтевых суставах (10 раз);

-вращение вытянутых рук спереди назад и сзади вперед (10 раз);

-схватывание руками туловища спереди (выдох) и разведение их в стороны (вдох) (8-10 раз); движения в лучезапястных суставах—сгибание и разгибание по 10-15 раз и вращение предплечья (15-20 раз);

-сжимание пальцев в кулак и разгибание их по 10-15 раз.

Для мышц и суставов позвоночника:

-сгибание и разгибание вперед, назад, вправо и влево;

-вращение позвоночника вправо и влево с вытянутыми в стороны руками;

-сгибание позвоночника вперед с доставанием пола кончиками пальцев (8-10 раз).

Для мышц и суставов нижних конечностей:

-ходьба на месте с максимальным сгибанием в коленных и тазобедренных суставах;

-поочередное движение прямой ноги вперед и назад с одновременным движением прямых рук в этом же направлении по 10-12 раз каждой ногой;

-поочередное вращательное движение правой и левой вытянутой ноги спереди назад и сзади вперед по 10-12 раз каждой ногой.

Во время упражнений следует следить за вдохом и выдохом. Естественно, что часть движений нельзя выполнять лежа в кровати или сидя на стуле. В этих случаях их следует заменить другими или совсем исключить. Важно только следить за тем, чтобы все 4 группы мышц получали достаточную нагрузку. Что касается мышц туловища, брюшного пресса, то они активно работают при упражнении рук, ног и позвоночника, а дыхательные мышцы – во время вдоха и выдоха.

Список использованной литературы:

1. Агаджанян Н.А. Познай себя, человек! – Москва – Астрахань: АГМА, 2015.
2. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. – М.: Знание, 2017.
3. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: Толк. 2017.

ОӘЖ 37.02

НЕГІЗГІ ТЕХНИКА ҰҒЫМЫ ЖӘНЕ ОНЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ШЕБЕРЛІКТІ ЖЕТІЛДІРУДЕГІ МАҢЫЗЫ

Мәдібек Б.Т., Пазылбекова А.К., Құралбаев Д.К., Мамыржанұлы Ә.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Эта статья посвящена понятие основной техники и ее значение в совершенствовании технико-тактического мастерства

Summary:This article is devoted to the concept of basic technique and its importance in improving technical and tactical skills

Дене шынықтыру және спорт саласында "базалық" термині (дайындық, техника және т.б.) өзінің кең қолданылуын тапты. "База" сөзі (грек тілінен аударғанда. "негіз") негізді, іргетасты, негізді білдіреді.

Сонымен, мектеп оқушыларының дене тәрбиесі, Л.П. Матвеев [1,2] (1976) атап өткендей, әр адамға қажетті физикалық және жалпы қабілеттіліктің негізгі деңгейіне кепілдік беруге бағытталған. Техникалық және тактикалық жетілдірудің көпжылдық процесін қарастыра отырып, ол оны екі кезеңге бөледі (1977):

- негізгі техникалық дайындық;
- тереңдетілген техникалық жетілдіру.

Сонымен қатар, базалық техникалық дайындық кезеңінде, автор атап өткендей, спорттық-техникалық дағдылар мен дағдылардың кең негізі құрылады, оның негізінде болашақта таңдалған спорт түрін жетілдіру құрылады.

Негізгі дайындық кезеңін бөлу қажеттілігін В.П.Филин және Н.А. Фомин (1980) атап өтті. Оқытудың осы кезеңінің басты міндеті, авторлардың пікірінше, ұтымды техниканың негіздерін игеру, ал спорттық жетілдіру кезеңінде-қозғалыстарды жоғары үйлестіруге қол жеткізу, техника элементтерін тегістеу.

Осылайша, бірқатар авторлардың пікірінше, негізгі дайындықтың негізгі бағыты спортшының моторикасы мен дағдыларының бай қорын қалыптастыру, сондай-ақ таңдалған спорт түрінің негізгі техникалық элементтерін (әдістерін) игеру деп айтуға болады.

Зерттеушілердің басым көпшілігінде негізгі әрекеттерді оқшаулау және ассимиляциялау негізінде белгілі бір спорт түрінің техникасын зерттеудің орындылығы күмән тудырмайды. Бұған В.И. Якубчиктің (1985) жұмысы дәлел болып табылады, онда автор акробатика бойынша оқу бағдарламаларын ұтымды кеңейту міндетіне жүгініп, көптеген акробатикалық жаттығулардың құрылымына органикалық түрде енетін моториканы игерудің өзекті мәселелерінің бірі ретінде алға тартады. Ол моториканы қалыптастыру аз нәрсеге негізделген көп нәрсені үйретуге мүмкіндік беретінін атап көрсетеді.

Сонымен қатар, мамандардың "базалық техника" ұғымын және оны анықтау тәсілдерін анықтау мәселесі бойынша келіспеушіліктер бар екенін атап өткен жөн [3].

Б.М. Рыбалко және В. М. Игуменов (1985) негізгі немесе базалық әдістер деп түсініледі, олардың дамуы белгілі бір жіктеу тобынан басқа координациялық ұқсас әдістерді тез үйренуге ықпал етеді, ал базалық техниканы игеру арқылы әр жіктеу тобынан негізгі әдістердің дұрыс орындалуын игеру.

Дидактикалық принципке негізделген тағы бір тәсілді қарапайымнан күрделіге дейін И.И. Әлиханов (1986) ұсынады. И.И. Әлиханов базалық техника-бұл әртүрлі топтардың базалық әдістерінің жиынтығы деп санайды. Негізгі әдістер арқылы ол сонымен қатар өз топтарының құрылымын көрсететін, үйренуге оңай және болашақта басқа әдістерді игеретін әдістердің нұсқаларын түсінеді.

В.Н. Платонов (1986) осы спорт түрінің техникалық жабдықталуының негізін құрайтын қозғалыстар мен әрекеттерді базалық деп санайды, онсыз қолданыстағы ережелерді сақтай отырып, бәсекеге қабілетті күресті тиімді жүргізу мүмкін емес. Оның пікірінше, негізгі қимылдарды игеру спортшы үшін міндетті болып табылады.

Түпкілікті нәтижеге бағытталған тәсіл-бұл жарыстарда сәтті өнер көрсету және техника мен тактиканың байланысын баса көрсету, Г.С. Туманян (1985). Г.С. Туманянның пікірінше, " негізгі техника мен тактика деп әр түрлі жіктеу топтарының міндетті қозғалыстарының минималды тізімін түсіну керек, оларды игеру "қажетті" техника мен тактиканы қалыптастыруды қамтамасыз етеді және кеңейтілген (барлық негізгі) техника мен күрес тактикасының құрамынан кез-келген жаңа қозғалысты тез үйренудің алғышарттарын жасайды". Яғни, негізгі техниканың анықтамасы оң тасымалдауды қамтамасыз ету қажеттілігін ескере отырып, іс-әрекеттердің биомеханикалық байланысы тұрғысынан ұсынылады.

Базалық Г.С. Туманян [4] дзюдоның техникалық жабдықталуының негізін құрайтын қозғалыстар мен әрекеттерді қамтиды, онсыз қолданыстағы ережелерді сақтай отырып, бәсекелестік қызметті жүзеге асыру мүмкін емес.

Автор спортшыларды оқытуды қажет ететін техника мен тактиканың жеті бөлімін келтіреді:

- негізгі элементтер,
- қосалқы базалық элементтер,
- техникалық әрекеттер,
- тактикалық әрекеттер,
- жарыс тактикасы.

Бәсекеге қабілетті жаттығулардың жеті тобының әрқайсысы екі бөлімнен тұрады: негізгі және жетілдірілген техника мен тактика. Негізгі техника мен тактиканың құрамына "мектеп техникасы мен тактикасын" қалыптастыруды және осы топтың басқа әдістерін үйренуді қамтамасыз ететін Профильді элементтердің тарылған тізімі кіреді.

Бұл тәсіл, көріп отырғанымыздай, бәсекелестік қызметтің басталуы және оқу-жаттығу процесінің қайталануы принципіне негізделген.

З.Ольшевский дзюдошыларды оқытудың бастапқы кезеңдерінде техникалық-тактикалық даярлаудың мазмұнын анықтау кезінде бәсекелестік қызмет пен балуандардың техникалық-тактикалық даярлығының мазмұны арасында байланыс орнату қажет деп санайды. Ол дзюдошылардың негізгі тактикасын анықтау үшін бәсекеге қабілетті жекпе-жектерде техникалық-тактикалық әрекеттердің қолданылуы мен тиімділігін ескеру маңызды екенін атап өтті [5].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Скобелева А.С., Колпакова Е.М. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА РЕШЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 4-4.

2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, 2018. - 971 с.

3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2020. — 448 с.

4. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.

5. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.

ОӘЖ 1:614.2(75.8)(574)

БІЛІМ АЛУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ БІТІМІН ПРОФИЛАКТИКАЛЫҚ ТЕКСЕРУ ЖӘНЕ ДҰРЫС ҚАЛЫПТАСУЫ

Мәлік Р.Т., Қылыш Б.Н, Әлімхан А., Қалдан А.Т.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В данной статье рассматривается профилактический осмотр и правильное формирование физической формы обучающихся

Summary: This article discusses the preventive examination and the correct formation of the physical form of students

Профилактикалық тексерулер кезінде студенттердің денсаулығының негізгі проблемаларының бірі тірек-қимыл аппаратының бұзылуы проблемасы болды. Функционалдық ауытқуларға созылмалы аурулардағы қалыптың бұзылуы жатады-жалпақ табан, сколиоз. Оқушылардың тірек-қимыл аппаратының қалыптасуына мектеп жиһазының мөлшерінің оқушының бойына сәйкес келмеуі, портфельдер мен оқулық сөмкелеріндегі артық салмақ, физикалық белсенділіктің төмендігі, дұрыс тамақтанбау,артық салмақ, қалып, жүру,үстелде (партада) отыру,ұйқы кезінде дене қалпы сияқты қалыптаспаған моторикалар теріс әсер етеді.Бұл әдіс ішкі органдар мен жүйелердің, сондай-ақ тірек-қимыл аппаратының ауруларының дамуына ықпал етеді. Балалар мен жасөспірімдердің көпшілігі ДРК бұзушылықтарының мәні мен салдары туралы

жеткілікті білмейді. Студенттерге ұйқы кезінде тұруға, жүруге, отыруға және жатуға үйрету ұйқының бұзылуының алдын алуда маңызды рөл атқаруы мүмкін. Дұрыс позаның стереотипін қалыптастыру кезінде ең бастысы-мұндай позаға тән тірек-қимыл аппаратын игеру [1,2].

Бұл сезім қалыпты жағдайға айналады, сіз өзіңіздің қалыпыңызды бақылау процесінде сенімді бола аласыз. Жаттығу омыртқаға тұрақтандырушы әсер етеді, магистральдық бұлшықеттерді күшейтеді, деформация кезінде түзету әсеріне қол жеткізеді, позаны, тыныс алу қызметін жақсартады және қалпына келтіретін әсер етуі мүмкін. Физиотерапия сколиоз дамуының барлық кезеңдерінде көрсетілген, бірақ сколиоздың ерте формаларында сәтті нәтиже береді. Омыртқаның икемділігін арттыратын және шамадан тыс созылуға әкелетін жаттығулар қарсы. Жаттығу кезінде тірек-қимыл аппаратындағы өзгерістер қаңқа бұлшықеттері жаттығулар жасалатын негізгі құрылғы болып табылады. Жақсы дамыған бұлшықет тіндері қаңқа үшін сенімді тірек болып табылады. Мысалы, омыртқаның патологиялық қисаюы, кеуде қуысының ақаулары (және оның себебі-Арқа мен иық белдеуінің бұлшықеттерінің әлсіздігі), өкпе мен жүректің жұмысының қиындауы, мидың қанмен қамтамасыз етілуінің нашарлауы. Жаттығылған арқа бұлшықеттері омыртқаны нығайтады, оны төмендетеді, жүктеменің бір бөлігін өзіне алады, омыртқааралық пластинаның "жоғалуына" жол бермейді, омыртқаның сырғып кетуіне жол бермейді. Дене жаттығулары денеге күрделі әсер етеді. Сондықтан жаттығулардың әсерінен бұлшықеттерде айтарлықтай өзгерістер болады. Физикалық белсенділіктің әсерінен бұлшықеттер жақсы созылып қана қоймай, серпімді болады. Бұлшықеттің қаттылығы бір жағынан бұлшықет жасушалары мен жасушааралық дәнекер тінінің протоплазмасының гиперплазиясымен, екінші жағынан бұлшықет тонусының күйімен түсіндіріледі. Егер бұлшықеттер ұзақ демалуға бейім болса, олар әлсірей бастайды, салбырап, көлемі азаяды. Жүйелі жаттығулар күшейтуге ықпал етеді. Бұл жағдайда бұлшықеттің өсуі ұзындықты ұлғайту арқылы емес, бұлшықет талшықтарының қалыңдауы арқылы жүреді. Бұл сынып Арнайы медициналық топтарға тағайындалған студенттер үшін сабақтарды ұйымдастырудың негізгі формасы болып табылады. Арнайы топтарға бөлінген студенттер арнайы бағдарламалар бойынша оқуы керек [3,4].

Бұл дененің шамадан тыс кернеуін тудыруы мүмкін, мысалы, жалпы бағдарламаның мазмұнына сүйене отырып, дене шынықтыру құралдары алынып тасталатын өзекті бөлімде максималды физикалық күш салуға әкеліп соғады және олармен жүрек-қан тамырлары жүйесі мен тірек-қимыл аппаратының жүктемесін жабады. Сонымен қатар, оқу материалына әл-ауқатты жақсарту үшін арнайы жаттығулар қосылды (позаны түзету, тыныс алу және т.б.). Бұл арнайы бағдарлама нормативтік талаптарды қамтымайды, бірақ табысты дамуды қамтамасыз ететін дене шынықтыру деңгейіне қол жеткізуді көздейді. Сабақтың негізгі орны гимнастикаға арналған, өйткені оның көмегімен жаттығулардың негізгі қасиеттерін сәтті жақсартуға және моториканы дамытуға болады. Сонымен қатар, гимнастикалық жаттығулардың

сипаты және оларды орындау әдістемесі оқушылардың денесіне оңтайлы жүктеме мен күтілетін педагогикалық әсерді дәл анықтауға мүмкіндік береді, бұл пулеметпен алдын-ала жұмыс жасау кезінде өте маңызды. Арнайы медициналық топтардың дене тәрбиесінің міндеттері денсаулық жағдайы бойынша арнайы медициналық топтарға жатқызылған оқушылардың дене тәрбиесінің негізгі міндеттері: – денсаулықты нығайту, дененің дұрыс дамуы мен нығаюына жәрдемдесу; - аурудан әлсіреген органдар мен жүйелердің функционалдық деңгейін арттыру; - дене және ақыл-ой қабілеттерін арттыру; - иммунитетті арттыру. дененің реактивтілігі мен қарсыласуы қатысумен күресу құралы ретінде-дұрыс позаны қалыптастыру және қажет болған жағдайда түзету; - тыныс алуды ұтымды жаттықтыру – - негізгі қозғалыс дағдылары мен дағдыларын игеру; - моральдық-еріктік қасиеттерді тәрбиелеу; - дене шынықтырумен өз бетінше айналысуға қызығушылықты ынталандыру және студенттердің күнделікті өміріне баулу; - студенттердің Болашақ жұмысы үшін қажетті алғышарттар жасау. Аурулардың осы тобында тірек-қимыл аппаратының ақаулары бар сабақтардың ерекшеліктері омыртқа дисплазиясы (позаның бұзылуы және сколиоз) ең көп таралған. Көп жағдайда позаның бұзылуы пайда болады. Көбінесе бұл ауытқулар физикалық тұрғыдан нашар дамыған және дәрменсіз дене бітімі бар балаларда кездеседі. Дұрыс емес қалып омыртқааралық дискідегі ерте дегенеративті өзгерістердің дамуына ықпал етеді және кеуде және іш мүшелерінің жұмысына қолайсыз жағдайлар жасайды. Позаның бұзылуы неғұрлым ерте анықталса, оны түзету оңайырақ болады. Позаның бұзылуын анықтаған кезде иық сызығы, иық пышағының төменгі бұрышы және кеуде қуысының кідірісі сияқты орналасу биіктігін тексеру қажет; қол мен магистральдың ішкі бетінен пайда болған бос орынның пішіні. Позаның бұзылу түрін анықтаудың қарапайымдылығы үшін әр түрлі қалыптан ауытқу белгілерін тізімдейтін кесте ұсынылады. Дене шынықтыру кезінде физикалық белсенділік негізінен дененің жалпы функционалдығын және негізгі аурулармен байланысты сипаттамаларды өлшеу үшін қажет. Кеуде қуысының деформациясы кезінде жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйелерін ауырлататын жаттығуларды мұқият орындау керек, ал аяқтың деформациясы кезінде салмақты көтеру, ұзақ жүру немесе жүгіру сияқты қалыпты жаттығулар жасау керек. Бұл сабақтарға гимнастикалық қабырға жаттығулары, басылған доптар, Гимнастикалық таяқшалар, резеңке амортизаторлар, созылу жаттығулары жатады.Тренажер жаттығулары-бұлшықет корсетінің дамуы (омыртқаның қысылуын болдырмау үшін жамбастың сәл көтерілуімен арқада жатып,бастапқы жату жағдайы).; Сабақтан кейін-гимнастикалық қабырғаға созылу). Емдік гимнастика бастапқы қалыпта орындалады, төрт аяғымен отырып, омыртқаға ауыртпалық түсірмеу керек,әсіресе тұру, секіру және секіру, гантельдермен жаттығулар жасау керек. Келесі жаттығулар арқа бұлшықеттерін айтарлықтай күшейтеді және денені дұрыс қалыпта ұстайды. Қолдарыңызды екі жаққа бөліп, жоғары көтеріп, бүгіңіз. 2-4 секунд мұздатып, 6-10 рет қайталаңыз. Тыныс алу ерікті. 2) ИФФИ - тұрып, гимнастикалық таяқшаны арқасына ұстап тұру (жоғарғы ұшы басына, төменгі ұшы жамбасқа

басылған). Отырыңыз, АІ - ге оралыңыз, Алға еңкейіңіз, АІ-ге оралыңыз, соңында оңға еңкейіңіз, содан кейін солға еңкейіңіз. Әр әрекетті 8-12 рет орындаңыз. 3) ыңғайсыз-асқазанда жату. Қолдарыңызға сүйеніп, жамбасыңызды еденнен көтермей бүгіңіз. Бұл күйде 3-5 секунд мұздатыңыз, содан кейін шайқалуға оралыңыз. Қолдарыңызды қабырғаға тигізіңіз, қайтадан еңкейіңіз, қолдарыңызды көтеріңіз, шайқалуға оралыңыз.Жаттығуды 5-8 рет қайталаңыз. Қабырғаға қарсы тұрып, бастың артқы жағына, иық пышақтарына, жамбас пен өкшеге қысым жасаңыз. Содан кейін қабырғадан алыстап, дененің бұл күйін мүмкіндігінше ұзақ сақтауға тырысыңыз. Егер сіз үнемі отыратын болсаңыз, " арқаңызды орындықтың артқы жағына басыңыз, ал егер төмен немесе жоғары бас тірегі болса, басыңызға күш салыңыз.

Оқу процесінде бейімделудің екі кезеңі де - шұғыл және ұзақ мерзімді-кезектесіп қайталанады және бір-біріне өзара әсер етеді. Сонымен, физикалық жұмыс кезінде пайда болатын шұғыл бейімделу денеде ұзақ мерзімді бейімделу механизмдерін іске қосудың қажетті алғышарттары болып табылатын терең биохимиялық және функционалды ауысулардың пайда болуына әкеледі. Өз кезегінде, дененің энергетикалық әлеуетін арттыра отырып, ұзақ мерзімді бейімделу шұғыл бейімделу мүмкіндіктерін арттырады. Шұғыл және ұзақ мерзімді бейімделудің мұндай өзара әрекеттесуі біртіндеп спортшының өнімділігінің өсуіне әкеледі [5].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Т. Асқартегі. Асық – мергендікке тәрбиелейді. // Азия транзит. – 2014.

2. Аникин В. П. Теория фольклора. Курс лекций. – 2-е изд., доп. – М.: КДУ, 2014. Б–432.

3. Аникеева Н. П. Воспитание игрой: кн. Для учителя. – М.: Просвещение, 2017. Б-144.- (Психологическая наука – школе).

4. Вахитова Г.Х. К проблеме творческого становления дошкольников в игровой деятельности//Вестник Томского гос. пед. ун-та. - 2013. - № 2.

5. Возрастная психология/Под ред. Т.Д. Марцинковской.- М.:Академия, 2015.

ОӘЖ 67.980

МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМЕЛЕРІНДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-САУЫҚТЫРУ ЖҰМЫСЫ

Мұсақызы М., Жақсылық Н.Ж., Мамытбек М.П., Есенбай Н.Н.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В данной статье рассматривается характеристика физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях

Summary: This article discusses the characteristics of physical culture and wellness work in preschool educational institutions

Мектепке дейінгі жас – салауатты өмір салтының негізі қаланатын ең маңызды уақыт, тұлғаның қалыптасуы орын алады. Дәл осы жасында қимыл-

қозғалыс дағдылары жетіледі және қалыптасады, қимыл-қозғалыс тәжірибесі байытылады, дене қасиеттері мен дененің функционалды жүйелері дамиды, иммунитет күшейеді. Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесінің айрықша ерекшелігі оның баланың жеке, интеллектуалдық, моральдық психикалық, эстетикалық, дамуымен тығыз байланысы болып табылады.

Мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулығын нығайту және сақтау, балалардың салауатты өмір салты мен дене шынықтыру қажеттіліктерін дағдыландыру мектепке дейінгі білім беру мекемелері мен дене шынықтыру ұйымдарының басты мақсаттарының бірі болып табылады.

Бүгінгі таңда мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесіне кедергі болатын келесі мәселелер (проблемалар) бар:

- 2 жастан 7 жасқа дейінгі балаларды балабақшаларда орын тапшылығына байланысты мектепке дейінгі дене тәрбиесі жүйесімен толық қамтымау;
- баланың интеллектуалды дамуын қалайтын бірақ оның физикалық дамуына теріс әсерін тигізетін ата-аналардың медициналық мәдениетінің төмен деңгейі;
- мектеп жасына дейінгі балалардың қозғалыс белсенділігіне деген қажеттілігі толық қанағаттандырылмайды. Балалар жалпы күн режимінде кезеңінің кем дегенде 50-60% қозғалуы керек;
- Көптеген мүдделі білім беру, Медициналық және дене шынықтыру ұйымдары мен мекемелері мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі мен денсаулығы саласында қоғамдық пікір қалыптастырмайды, олардың мазмұны жас ұрпақтың тағдырына қатысты болуы керек;
- мектепке дейінгі мекемелерде және отбасында дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыру үшін әлсіз материалдық-техникалық база;
- оларды пайдалану үшін ғылыми негіздемесі жоқ дене тәрбиесі бағдарламалары мен технологияларын пайдалану;
- мектепке дейінгі білім беру мекемелерінде дене шынықтырумен айналысуды және бос уақытты қамтамасыз ететін дене тәрбиесі жөніндегі педагогтар мен нұсқаушылардың кәсіби деңгейінің жеткіліксіздігі;
- мектепке дейінгі мекемелердің қызметкерлерінде (мұғалімдерде, медицина қызметкерлері мен тәрбиешілерде) мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулығын сақтау және физикалық жағдайын жақсарту жөніндегі жұмысты ұйымдастыруға материалдық және моральдық ынталандырудың болмауы;
- жергілікті жағдайларды (климаттық, тұрмыстық, ұлттық дәстүрлерді, материалдық базаның болуын) ескермейтін дене тәрбиесінің типтік бағдарламалары мен әдістерін қолдану;
- дене тәрбиесі бойынша мектеп сабақтарын өткізу әдістемесін балабақшаға көшіру (ұйымдастырушылық, командалық, формальды тәсіл);
- мүмкіндігі шектеулі балаларға арналған бағдарламалардың болмауы;

➢ денсаулық сақтау органдары жұмысының тиімділігін бағалау үшін балалардың физикалық жағдайына әрдайым бақылау жүргізілмейді [1].

Баланың денсаулығын нығайту және балалармен дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарымен жетілдіру мақсатында, бұл мектепке дейінгі білім берудің негізгі және маңызды міндеттерінің бірі болып табылады. Мұғалім әр баланың уақтылы және толыққанды психикалық дамуына ықпал етуі керек, баланың қозғалыс белсенділігін ынталандыру және негізгі қозғалыстарды (жүру, жүгіру, секіру, тепе-теңдік, өрмелеу, лақтыру) және физикалық қасиеттерді (жылдамдық, икемділік, ептілік, күш, төзімділік) дамыту арқылы оның дамуына жағдай жасау арқылы іс-әрекеттің қалыптасуына ықпал етуі керек. баланың күндізгі қозғалыс қажеттіліктері.

Дене шынықтыру саласы әр түрлі қызмет түрлерімен сипатталады: қозғалыс, бәсекеге қабілетті, мәдени-спорттық, дене шынықтыру және т.б. дене шынықтырудың барлық компоненттерін біріктіретін орталық жүйе құраушы фактор-дене шынықтыру қызметі. Бұл тек адамның дене сипаттамаларының дамуы мен қалыптасуымен ғана шектелмейді, сонымен қатар адамның дене шынықтыру іс-әрекетінің ерекшелігін анықтайды, ол арқылы жалпы білім беру, жалпы мәдени міндеттерді шешуге мүмкіндік береді. Осы іс-әрекет процесінде әр нақты адамның жеке басының дене тәрбиесі қалыптасады. Қозғалыс, ең қарапайым болса да, баланың қиялына тамақ береді, тұлға құрылымындағы ең жоғары компонент болып табылатын шығармашылықты дамытады [2].

Қозғалыс белсенділігі адамның маңызды қажеттіліктерінің бірі-салауатты өмір салтын қалыптастыруға ықпал етеді. Балабақшада балаға салауатты өмір салтын қалыптастыру оның толыққанды тәрбиесі мен дамуының негізгі негізі болып табылады. Дені сау, қалыпты физикалық дамып келе жатқан бала мобильді, көңілді, жеңімпаз.

Мектепке дейінгі білім беру мекемесіндегі дене тәрбиесі бойынша жүйелі жұмыс күнделікті таңертеңгі гимнастиканы, тақырыптық дене шынықтыру сабақтарын, ашық ауада өткізуді қамтиды. Балаларды музыкалық сүйемелдеумен ойын түрінде құрылған сабақтарда оқыту оларды қызықты, әр түрлі етуге мүмкіндік береді, бұл балалардың дене шынықтыруға деген қызығушылығын арттыруға көмектеседі. Жүктеменің күрделілігі, сауықтыру, білім беру және тәрбие міндеттерінің бірлігі дамушы білім берудің заманауи талаптары аясында сапалы жаңа дыбысқа ие болады: балаларды салауатты өмір салтына белсенді түрде баулу керек, қозғалыстарды саналы түрде манипуляциялауға үйрету керек — модификациялау, ойлап табу, қозғалыста эмоционалды жағдайды жеткізу, қиялдағы жағдайға ену. Балалардың дене шынықтыру сабақтарында, таңертеңгі гимнастикада, серуендеуде және өз бетінше іс-әрекетте шығармашылыққа деген ұмтылысын белсенді түрде қолдау керек [3].

Мұғалімнің әртүрлі физикалық міндеттердің ерекшеліктерін түсінуі, қимыл-қозғалыстық материалын шебер таңдау және көшбасшылықтың сараланған әдістемесі, баланың қозғалысты игеріп қана қоймай, оны қуана — қуана орындауы-бұл баланың моторикасын дамытудың шарты мен құралы.

Бала қозғалыстармен тәжірибе жасайды, оларды әр-түрлі жағдайға және нақты педагогикалық міндеттерге байланысты өзгертеді, әсіресе егер бүкіл педагогикалық процесс шығармашылық бағытқа ие болса. Кез-келген ұйымдастырушылық формада және, ең алдымен, әр дене шынықтыру сабағында шығармашылық тапсырмаларға, өзін-өзі көрсетуге, бастамашылық, өнертабыс, импровизация көрсетуге орын мен уақыттың болуы.

Мектепке дейінгі білім берудің мемлекеттік білім беру стандартына сай мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесінің мақсаты салауатты өмір салты құндылықтарын қалыптастыру, физикалық және психикалық денсаулықты сақтау және нығайту болып табылады. Құжатта мектепке дейінгі даму мен балалардың білім беру ағымдарының бірі есебінде дене дамуы қозғалыс іс-әрекетінде, оның ішінде ағзаның тірек-қимыл жүйесінің дұрыс дағдылануына, қозғалыстарды үйлестіруге, тепе-теңдікті дамытуға әсер ететін икемділік және үйлестіру сияқты дене қасиеттерін арттыруға негізделген жаттығуларды орындауға байланысты тәжірибе жинақтауды қамтитыны көрсетілген. Екі қолдың жалпы қозғалысы, сондай-ақ негізгі қозғалыстарды дұрысын, денеге зиян келтірмейтін орындау (жүру, жүгіру, секіру, екі жаққа бұрылу). Ол сондай - ақ спорттың кейбір түрлері туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыруға, ережелермен қозғалмалы ойындарды игеруге; қимыл-қозғалыс саласында мақсатты және өзін - өзі реттеуге; салауатты өмір салтының құндылықтарын қалыптастыруға, оның қарапайым нормалары мен ережелерін игеруге (тамақтануда, қимыл қозғалыс режимінде, пайдалы әдеттерді қалыптастыруда және т.б.) бағытталған [4].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 г.

2. Асташина, М. П. Использование оздоровительной гимнастики в физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста: учеб. пособие/ МП.Асташина, В.П. Шульпина. – Омск, 2018. – 112 с.

3. Губа В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодёжи: учеб. пособие / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфенков / Рекомендовано УМО по образованию в области физической культуры и спорта. – М., 2020.

4. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. Учебное пособие. М., 2021.

ОӘЖ 37.02

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ ТАБИҒАТТЫҢ САУЫҚТЫРУ КҮШТЕРІ

Нагметұлы Н., Сатыбалды Н.Б., Асқарбек А.У., Сатым С.Ә.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Эта статья посвящена оздоровительные силы природы в физическом воспитании

Summary:This article is devoted to the healing forces of nature in physical education

Табиғаттың сауықтыру күштері жаттығумен айналысатындарға айтарлықтай әсер етеді. Метеорологиялық жағдайлардың өзгеруі (күн радиациясы, ауа мен су температурасының әсері, теңіз деңгейіндегі және биіктіктегі атмосфералық қысымның өзгеруі, ауаның қозғалысы мен иондануы және т.б.) организмде белгілі бір биохимиялық өзгерістерді тудырады, бұл адамның денсаулығы мен жұмысының өзгеруіне әкеледі.

Дене тәрбиесі процесінде табиғаттың табиғи күштері екі бағытта қолданылады:

1) дене тәрбиесі процесі жүзеге асырылатын неғұрлым қолайлы жағдайлар жасайтын ілеспе факторлар ретінде. Олар жаттығулардың белсенділердің денесіне әсерін толықтырады. Ормандағы, су қоймасының жағасындағы сабақтар дене жаттығуларынан туындаған биологиялық процестерді белсендіруге ықпал етеді, дененің жалпы өнімділігін арттырады, шаршау процесін баяулатады және т. б.;

2) ағзаны сауықтыру мен қатайтудың салыстырмалы түрде дербес құралдары ретінде (Күн, ауа ванналары және су рәсімдері).

Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін және дене жаттығуларының адам ағзасына әсерін арттыратын, ағзаның бейімделу қасиеттерінің дамуын ынталандыратын гигиеналық факторларға жеке және қоғамдық гигиена (дене тазалығы, сабақ орындарының тазалығы, ауа және т.б.), Жалпы күн тәртібін, қозғалыс белсенділігі режимін, тамақтану және ұйқы режимін сақтау жатады.

Гигиеналық талаптарды сақтамау жаттығулардың оң әсерін азайтады.

Қазіргі уақытта көптеген физикалық жаттығулар қолданылады. Олар формасы мен мазмұны бойынша бір-бірінен айтарлықтай ерекшеленеді [1,2].

Дене жаттығуларының мазмұны оған кіретін әрекеттер мен жаттығу барысында денеде болатын негізгі процестерден тұрады. Бұл процестер күрделі және көп қырлы. Оларды әртүрлі аспектілерде қарастыруға болады: психологиялық, физиологиялық, биохимиялық және т. б.

Физиологиялық тұрғыдан дене жаттығулары организмнің функционалдық белсенділіктің жоғары (тыныштықпен салыстырғанда) деңгейіне өтуімен сипатталады. Бұл ауысудың ауқымы жаттығудың ерекшеліктеріне байланысты өте маңызды болуы мүмкін. Мысалы, өкпенің желдетуі 30 есе немесе одан да көп, оттегі шығыны 20 есе немесе одан да көп, қанның минуттық мөлшері 8 есе немесе одан да көп болуы мүмкін. Жаттығу кезіндегі функционалдық ауысулар кейінгі қалпына келтіру және бейімделу процестерін ынталандырады, соның арқасында белгілі бір жағдайларда жаттығулар дененің функционалдығын арттырудың күшті факторы болып табылады.

Дене жаттығуларын орындау кезінде пайда болатын өзгерістер молекулалық деңгейден бастап дененің барлық мүшелері мен барлық жүйелерін алады [3].

Кез келген жасушаның қызметі мен оның ақуыз синтезін басқаратын генетикалық аппараты арасында байланыс бар. Интенсивті функция дәл осы

функцияның орындалуын қамтамасыз ететін белоктардың синтезін ынталандырады және керісінше, функцияның әлсіреуі белоктардың синтезі процесінің төмендеуіне және, сайып келгенде, жұмыс істемейтін құрылымдардың деградациясы мен өліміне әкеледі. Сондықтан ағзаның құрылымдық тұтастығын сақтаудың негізгі шарты-бұл белсенділік, яғни оның барлық жүйелерінің жан-жақты, қарқынды, үйлесімді қызметі. Функция неғұрлым қарқынды болса, өзін-өзі жаңарту процестері соғұрлым толық жүзеге асырылады.

Сонымен қатар, жұмыс кезінде бұзылатын және сарқылатын құрылымдар қалпына келтіріліп қана қоймай, артық қалпына келтіру, артық қалпына келтіру, суперкомпенсация пайда болады.

Суперкомпенсация құбылысы қаңқа бұлшықеттеріндегі энергия қорларының көбірек жинақталуында, олардың гипертрофиясын анықтайтын пластикалық материалдардың жинақталуында-бұлшықет массасының, қуатының және төзімділігінің, сондай-ақ бұлшықет белсенділігін қамтамасыз ететін жүйелердің өсуінде көрінеді. Бұл өзгерістердің барлығы адам ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін арттырудың міндетті шарты болып табылады.

Қоршаған ортаның табиғи факторлары (күн радиациясы, су және ауа ортасының сапасы) денсаулықты нығайтудың, қатаюдың, ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін жақсартудың маңызды құралы бола алады [4].

Дене шынықтыру процесінде табиғаттың аталған сауықтыру күштерін екі бағытта қолдануға болады: физикалық жаттығулардың ілеспе шарттары ретінде (ашық ауада, күн сәулесінде, таулы климат жағдайында және т. б. сабақтар өткізу), қоршаған ортаның табиғи факторлары физикалық жаттығулардың әсерін толықтырады, күшейтеді және оңтайландырады; арнайы процедураларды ұйымдастырған кезде (ауа, күн және су ванналары, қатаю сеанстары және т.б.), оның барысында осы табиғи факторлардың әсері қатаю мен сауықтырудың салыстырмалы түрде тәуелсіз құралы ретінде белгілі бір жолмен өлшенеді. Мысалы, қоршаған ортаның ерекше жағдайларында (көбінесе тауларда) жұмыс қабілеттілігінің жоғарылауын ынталандыру мақсатында (ағзаның оттегі жеткіліксіздігі жағдайларына және таулы немесе басқа да ерекше ортаның басқа факторларына бейімделуіне негізделген) болу кеңінен қолданылуда [5].

Дене шынықтыру процесінде қоршаған ортаның табиғи факторларын қолданудың негізгі нәтижелерінің бірі-адамның қатаюы. Қатаю, егер оның барысында дененің бейімделу қабілетінің өлшемі бұзылмаса, денсаулықты нығайтуға және өнімділіктің өсуіне әкеледі. Жан-жақты қатаю үшін денеге әр түрлі әсер ететін құралдарды қолдану маңызды (әр түрлі температурадағы су мен ауа, басқа факторлармен бірге әр түрлі күштердің күн радиациясы), ал қатаю әсері оларды жаттығулармен біріктіргенде күшейтілуі мүмкін.

Әлеуметтік зерттеулер физикалық жаттығуларды қатаюдың табиғи факторларымен үйлестіре отырып, адамның қазіргі өмір мен кәсіби қызмет жағдайында кездесетін бірқатар жағымсыз әсерлерге (діріл, қозғалыс ауруы,

үдеу кезіндегі шамадан тыс жүктеме, салмақсыздық жағдайы және т.б.) дененің жалпы тұрақтылығын арттыруға болатындығын көрсетеді.

Гигиеналық факторлар-Еңбек гигиенасы, демалыс, тамақтану, дене шынықтыру сабақтары, тұрмыстық жағдай және т.б. бойынша нормалар мен талаптарды іске асырумен қамтамасыз етіледі.

Бұл ретте дене белсенділігі мен тынығу режимін, тамақтануды және сабақтың сыртқы жағдайларын (сабақ орындарының тазалығы, желдетілуі және жарықтандырылуы, мүкәммал мен жабдықтың тиісті гигиеналық жай-күйі және т. б.), сондай-ақ сабақтан кейін қалпына келтіруге, аурулардың алдын алуға және денсаулықты нығайтуға (душ, сауна, массаж, жасанды аэронизация және т. б.) ықпал ететін жағдайларды оңтайландыру ерекше маңызға ие ультракүлгін сәулелену және т.б.) [1].

Табиғи орта факторлары мен гигиеналық жағдайлар дене шынықтырудың негізгі құралы болмаса да, олардың маңыздылығын асыра бағалау қиын.

Дене шынықтыру құралдары ағзаға және оның функционалдық мүмкіндіктеріне үлкен кешенді әсер етеді деген қорытынды жасауға болады. Барлық факторларға (биохимиялық, психологиялық және физиологиялық) назар аудару керек және бұл дененің физикалық жағдайы мәселесін жаһандық шешуге мүмкіндік береді.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учеб. пособие для студентов ССУЗов.-М.:Владос-пресс, 2013.-248с.
2. Найминова Э.Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов н/Д: Феникс, 2014-256с.
3. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для ВУЗов-М.: Астра-семь, 2017.-479с.
4. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов ВУЗов. Ю.Д. Железняков, под редакцией Ю.М, Портнова. -М.: изд. Центр Академия. 2014 -520с.
5. Психофизиология ребенка, Учебник для ВУЗов-М.: изд. ЦентрВладос, 2014-144с.

ОӘЖ 37.02

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДАҒЫ ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ПСИХИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІГІ

Нарбай Б.Д., Озтай Е.Г., Мухтаров М.М., Қырғызбай М.Х.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Эта статья посвящена физические упражнения в средствах физической культуры и спорта

Summary:This article is devoted to physical exercises in the means of physical culture and sports

Дене шынықтырудағы дене жаттығуларының психикалық және физикалық белсенділігі өте маңызды болып табылады. Дене белсенділігін көтеру әрбір спорттық жаттығулар арқылы шыңдалады. Сабақ барысында,

жаттығу жасау кезінде қалыптасады. Дене жаттығу түрлеріне әртүрлі спорт түрлері жатады. Дене жаттығуында білім алушының дене белсенділігі, физикалық және психикалық белсенділігі артады.

Қазіргі уақытта психикалық және физикалық белсенділікті және сыртқы ортаның әртүрлі жағдайларына төзімділікті қамтамасыз ететін дене шынықтыру тәжірибесінде келесі түрлерден тұратын құралдардың тұтас кешені қалыптасты:

1) дене жаттығулары;

2) табиғаттың сауықтыру күштерін пайдалану-қатаю, су рәсімдері, ауа ванналары, Күн радиациясын ұтымды пайдалану және т.б.;

3) гигиеналық факторларды пайдалану-еңбек, демалыс режимі, тамақтану, жеке және қоғамдық гигиена қағидаларын сақтау және т.б.;

4) арнайы дайындалған мүкәммал, техникалық құралдар мен тренажер құрылғылары;

5) идеомоторлы, психогендік және аутогендік құралдар - қозғалыстарды, олармен байланысты сезімдерді ойша жаңғырту жөніндегі тапсырмаларды орындау, қозғалыстарды орындауға психологиялық көңіл-күй тәсілдері немесе оларды орындағаннан кейін тезірек және сапалы қалпына келтіруге ықпал ететін және т. б. [1].

Дене шынықтырудың негізгі нақты құралы-жаттығу, көмекші құралдар-табиғаттың сауықтыру күштері және гигиеналық факторлар.

Дене жаттығулары-бұл дене тәрбиесінің, тәрбиелік міндеттері мен міндеттері шешілетін қозғалыс әрекеттері.

Жеке дене жаттығуларын орындау кезінде жеке тұлғаның дене шынықтыруын қалыптастырудың педагогикалық мақсаттары мен міндеттеріне қол жеткізу мүмкін емес. Қозғалысты жақсарту немесе физикалық қасиеттерді дамыту үшін жаттығуды бірнеше рет қайталау қажет.

Жаттығудың әсері ең алдымен мазмұнмен анықталады. Дене жаттығуларының мазмұны-бұл жаттығуды орындау кезінде адам ағзасында болатын физиологиялық, психологиялық және биохимиялық процестердің жиынтығы (ағзадағы физиологиялық өзгерістер, физикалық қасиеттердің көрініу дәрежесі және т.б.).

Дене жаттығуларының мазмұны олардың сауықтыру маңыздылығын, білім беру рөлін, жеке тұлғаға әсерін анықтайды.

Сауықтыру маңызы. Дене жаттығуларын орындау дененің бейімделгіш морфологиялық және функционалдық өзгерістерін тудырады, бұл денсаулық көрсеткіштерінің жақсаруына әсер етеді және көптеген жағдайларда емдік әсерге ие [2,3].

Білім беру рөлі. Дене жаттығулары арқылы қоршаған ортадағы және өз денесіндегі және оның бөліктеріндегі қозғалыс заңдары танылады. Дене жаттығуларын орындау арқылы олар өз қимылдарын басқаруды үйренеді, жаңа моторика мен дағдыларды игереді. Бұл өз кезегінде күрделі моторлық әрекеттерді игеруге және спорттағы қозғалыс заңдылықтарын білуге мүмкіндік береді. Адамның моторикасының багажы неғұрлым үлкен болса, соғұрлым ол

қоршаған орта жағдайларына оңай бейімделеді және қозғалыстың жаңа түрлерін оңай игереді.

Тұлғаға әсері. Дене жаттығулары көбінесе бірқатар жеке қасиеттердің ерекше көрінісін қажет етеді. Әр түрлі қиындықтарды жеңіп, дене шынықтыру процесінде эмоцияларын басқара отырып, адам өмір үшін құнды қасиеттер мен мінез-құлық қасиеттерін дамытады (батылдық, еңбекқорлық, шешімділік және т.б.).

Әр түрлі физикалық жаттығуларды игеріп, белсенді қолдана отырып, адам өзінің физикалық жағдайы мен дайындығын жақсартады, физикалық жақсарады. Физикалық кемелдік адамның физикалық мүмкіндіктерінің, оның пластикалық еркіндігінің дәрежесін көрсетеді, бұл оған өзінің маңызды күштерін барынша толық жүзеге асыруға, қоғамға қажетті және оған қажет Әлеуметтік-еңбек әрекеттеріне сәтті қатысуға, оның бейімделу мүмкіндіктерін және осы негізде өсуін күшейтуге мүмкіндік береді.әлеуметтік қайтарым.

Физикалық жетілу дәрежесі оның одан әрі дамуы үшін қаншалықты берік негіз болатындығын, жаңа сапалық өзгерістерге қаншалықты "ашық" болатындығын және жеке тұлғаны басқа, жетілдірілген сапаға ауыстыру үшін жағдай жасайтындығымен анықталады.

Дене шынықтыруды таңдаған спорт түрі немесе дене шынықтыру-спорттық іс-әрекет арқылы жеке тұлғаның тұтас дамуға деген ұмтылысын сипаттайтын динамикалық күй ретінде қарастыру заңды. Осылайша, оның морфофункционалды және әлеуметтік-психологиялық ерекшеліктеріне, оның даралығын ашуға және дамытуға толық сәйкес келетін құралдарды таңдау қамтамасыз етіледі.

Сондықтан физикалық жетілу болашақ маманның қалаған сапасы ғана емес, оның жеке құрылымының қажетті элементі болып табылады.

Студенттер кіретін дене шынықтыру-спорттық іс-шаралар-олардың қоғамдық және жеке мүдделерін біріктірудің, әлеуметтік қажетті жеке қажеттіліктерді қалыптастырудың тиімді тетіктерінің бірі. Оның нақты өзегі-адамның физикалық және рухани саласын дамытатын, оны нормалармен, идеалдармен, құндылық бағдарларымен байытатын қатынастар. Бұл жағдайда әлеуметтік тәжірибе жеке тұлғаның қасиеттеріне айналады және оның маңызды күштері сыртқы нәтижеге айналады. Мұндай әрекеттің біртұтас сипаты оны жеке тұлғаның әлеуметтік белсенділігін арттырудың күшті құралына айналдырады [4].

Жеке тұлғаның дене тәрбиесі Өзін үш негізгі бағытта көрсетеді. Біріншіден, ол өзін-өзі дамыту қабілетін анықтайды, адамның әлеуметтік және рухани тәжірибесіне байланысты "өзіне" бағдарлануын көрсетеді, оның шығармашылық "өзін-өзі құруға", өзін-өзі жетілдіруге деген ұмтылысын қамтамасыз етеді. Екіншіден, дене шынықтыру-болашақ маманның көркемөнерпаз, бастамашыл өзін-өзі көрсетуінің негізі, оның кәсіби жұмысының мәні мен процесіне бағытталған дене шынықтыру құралдарын пайдалануда шығармашылықтың көрінісі. Үшіншіден, бұл жеке тұлғаның дене шынықтыру-спорттық, қоғамдық және кәсіби қызмет процесінде туындайтын

қатынастарға бағытталған шығармашылығын көрсетеді, яғни. "басқаларға". Бұл қызметтегі жеке байланыстардың ауқымы неғұрлым бай және кең болса, оның субъективті көріністерінің кеңістігі соғұрлым бай болады [5].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для ВУЗов.-М.: Изд.центр «Академия», 2014.-480с

2. Физическая культура 8 – 9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича (Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации). – [6-е издание].– М.: Просвещение, 2015.

3. Физическая культура 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией В.И.Ляха (Рекомендовано Министерство образования и науки Российской Федерации). – [6-е издание]. – М.: Просвещение, 2016.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: учеб.пособие для студентов институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – М.: ФиС, 2016 – 221 с.

5. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2014г.

ОӘЖ 37.02

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТТЫҢ АДАМ АҒЗАСЫНЫҢ ФУНКЦИОНАЛДЫҚ МҮМКІНДІКТЕРІН ЖЕТІЛДІРУІ

Нұрғали М.С., Нысанбаев А.Ж., Нысан Б.М., Нуренбетова А.К.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Эта статья посвящена совершенствование функциональных возможностей организма человека физической культурой и спортом

Summary:This article is devoted to improving the functional capabilities of the human body by physical culture and sports

Дене шынықтыру және спорт әлеуметтік құбылыс ретінде адамзат қоғамының бүкіл тарихында жұмыс істейді. Қоғамдағы дене шынықтыру мен спорттың жай-күйі мен дамуына адамдардың өндірістік қатынастары, күрестің экономикалық, саяси және идеологиялық формалары, ғылымның, философияның, өнердің жетістіктері әсер етеді.

Жалпы мәдениетті бір нәрсені өсіруге немесе біреуді тәрбиелеуге байланысты процесс ретінде түсіну негізінде АҚШ пен Англияда "дене шынықтыру"өрнегі пайда болды. Ресейде терминнің пайда болуы және "дене шынықтыру" ұғымының қалыптасуының өзіндік тарихы бар. Ежелгі Грецияда, әсіресе Спартада дене шынықтыру мен спортқа ерекше назар аударылды. Бұл түсінікті-гректер өз елін қорғауға қабілетті жауынгерлерді өсірді. Сонымен қатар, Грецияда физикалық күшті адамдар бейбіт уақытта танымал бола бастады [1].

Бірақ қазіргі уақытта дене тәрбиесі дамуға ерекше серпін алды. А. П. Чехов адамда бәрі әдемі болуы керек - дене де, жан да, ой да. Бұл бірінші орында тұрған "дене" және бұл кездейсоқ емес. Біз қазір машиналар мен компьютерлердің уақыты екенін есте ұстауымыз керек. Адам ауыр,

диафоретикалық жұмыстан босатылды. Бірақ бұл жақсы ма? Жоқ - физикалық күш жұмсамай, адам денесі атрофиялана бастайды. Дене қорғанысын жоғалтады, әртүрлі инфекциялар мен ауруларға тез жауап береді. Бұл, сонымен қатар қоршаған ортаның ластануы "ауру ұрпақ"деп аталатын негізгі себептер болып табылады.

Сондықтан біздің заманымызда дене шынықтыру мен спортты дамыту мәселесі өте өзекті. Олар адамның физикалық және психикалық дамуына, сондай-ақ қоршаған ортаның әртүрлі жағдайларына төзімділікке тікелей әсер етеді. Бұл дене шынықтыру және спортпен шұғылдану, дененің физикалық және ақыл-ой еңбегіне деген қажеттіліктерін қанағаттандырады.

Дене шынықтыру мен спорттың адам ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін жетілдірудегі оның психикалық және физикалық белсенділігін және сыртқы ортаның әртүрлі жағдайларына төзімділігін қамтамасыз етудегі рөлі. Біз үлкен ғылыми-технологиялық мүмкіндіктер мен жаңалықтардың дамуы кезінде өмір сүріп жатырмыз, бірақ сонымен бірге көпшілігіміз адам болудың қарапайым ережелерін ұмытып кетеміз. Адам дене шынықтыру мен спортсыз толық өмір сүре алмайды.

Қазіргі адамға, Мектеп жасына дейінгі кезден бастап, ақпарат ағыны "құлайды". Оқу процесінің қолайлы курсы болса да, психикалық және психикалық шамадан тыс жүктеме мәселесі проблемалы болып қала береді. Бұл жағдайда адамның белсенді ойлау процестеріне негізделген іс-әрекетке дайындығы маңызды. Мұндай қызмет оқу процесін де, интеллектуалды еңбекті де, орталық жүйке жүйесінің басқару қызметінің нәтижесі болып табылатын физикалық еңбекті де қамтиды. Адамның психикалық және физикалық өнімділігі жеке бейімделудің жоғары формалары екендігі белгілі, олардың механизмдерін ашу адам ағзасының қоршаған ортаның әртүрлі факторларына бейімделуін арттыратын тиімді шараларды әзірлеуге негіз бола алады [2].

Соңғы жылдары дене шынықтыру мен спортты дамытудың негізгі көрсеткіштерінің жақсаруы байқалды, оның ішінде "Ресей Федерациясында дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2006 - 2015 жылдарға арналған"федералдық мақсатты бағдарламасын іске асырудың арқасында. Алайда, дене шынықтыру мен спорттың даму деңгейі Ресей Федерациясындағы жалпы оң әлеуметтік-экономикалық өзгерістерге сәйкес келмейді. Дене шынықтырудың адамның сау дамуындағы рөлі белгілі және Біз балаларда күнді физикалық жаттығулардан бастау әдетін неғұрлым ерте бастасақ, соғұрлым ол күшейе түседі. Ата-аналардың мысалы ештеңемен алмастырылмайды. Өкінішке орай, Ресейдегі отбасылардың шамамен 5% - ы ғана күнді гигиеналық жаттығулардан бастайды. Салыстыру үшін: АҚШ-та-78%, Жапонияда-75%.

Дене шынықтырудың жетіспеушілігі (гиподинамия) - ғылыми - техникалық прогрестің екінші жағы-біздің заманымызға тән қасиет. Бұл кемшілік өндірісте, тіпті ауыл шаруашылығында, азаматтардың күнделікті өмірінде және күнделікті өмірінде сезіледі.

Реттеуші жаттығулардың кез келген жастағы адамның денсаулығы мен физикалық жағдайына жағымды әсері нәтижесінде пайда болады:

1. орталық жүйке жүйесінің тонусын арттыру;

2. жүйке процестерінің қасиеттерін жақсарту-қозу және тежелу процестерінің күші, олардың қозғалғыштығы, тепе-теңдігі;

3. жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерінің белсенділігін арттыру;

4. айналымдағы қанның жалпы көлемін ұлғайту, эритроциттер санын және гемоглобин құрамын арттыру;

5. бұлшықет жүйесінің дамуы;

6. бұлшықеттердің моторлық қасиеттерін жетілдіру: жылдамдық, күш, ептілік, төзімділік; қозғалыс белсенділігін дамыту және қозғалыстарды үйлестіру;

7. бұлшықет талшықтарының қан айналымын жақсарту;

8. ағзаның бейімделу қабілеттерін дамыту;

9. сүйек тінінің қалыңдауы, оның беріктігі, буындардың қозғалғыштығы;

10. организмдегі зат алмасуды қалыпқа келтіру;

11. дене функцияларын реттеуді жетілдіру;

12. гиподинамияның алдын алу;

13. қалыпты тамақтанумен жүйелі жаттығулар кезінде артық салмақтан арылу;

14. бүкіл дененің функционалды жағдайын жақсарту, әл-ауқатқа, көңіл-күйге, өнімділікке оң әсер ету.

Жүйелі жаттығулар жүрек-қантамыр жүйесінде маңызды оң өзгерістерді тудырады: қолайлы морфологиялық ауысулар, тыныштық пен қалыпты жүктеме кезінде жұмысты үнемдеу, функционалдылықты кеңейту.

Жүрек қажетті жүктемені алмай, әр түрлі физикалық кернеулерге тез және дұрыс жауап беру қабілетін біртіндеп жоғалтады, қазір жас кезінде де байқалуы мүмкін "тазартылған жүрек" құбылысы пайда болады. "Перифериялық жүрек" деп аталатын - қан тамырлары арқылы қанның қозғалысына ықпал ететін Қаңқа бұлшықеттерінің жұмысы әлсірейді. Оқытылмаған жүрек жүйке-эмоционалды шамадан тыс жүктемелерге әлдеқайда сезімтал. Жаттығу тыныс алу жүйесінің белсенділігіне пайдалы әсер етеді, өкпенің өмірлік қабілетін арттыруға, ингаляциялық ауадан оттегін тиімдірек пайдалануға ықпал етеді.

Жүйелі сабақтар адам ағзасының тірек-қимыл жүйесіне оң әсер етеді. Мысалы, жеңіл атлетика жаттығулары сүйек тінінің қалыңдауын тудырады, оның беріктігін арттырады, буындардың үлкен қозғалғыштығын, байлам аппаратының серпімділігі мен беріктігін қамтамасыз етеді. Бұлшықет талшықтарының көбеюіне байланысты олардың қанмен қамтамасыз етілуі жақсарады. Сонымен, жаттығылған бұлшықетте 100 бұлшықет талшығына орта есеппен 97 капилляр, ал жаттығылмаған бұлшықетте - тек 50, ал миоглобиннің мөлшері жаттығылған бұлшықеттерде 2-2, 5 есе жоғары. Сонымен қатар, жүйке-бұлшықет аппаратының қозғыштығы мен қозғалғыштығы артады, қозғалыстардың жылдамдығы, дәлдігі мен үйлестірілуі жақсарады.

Қазіргі уақытта адам денсаулығын сақтау мен нығайтудың күрт шиеленіскен проблемасына байланысты бүкіл әлемде дене шынықтыру мен

спортты дамытуға үлкен көңіл бөлінуде. Қазіргі әлемде адам мен қоғамның табиғатын жақсарту факторы ретінде дене шынықтырудың рөлі туралы хабардарлық айтарлықтай артып келеді. Жалпы салауатты өмір салты, дене шынықтыру және спорт әлеуметтік құбылысқа айналады, күшті мемлекет пен салауатты қоғамның дамуына ықпал ететін біріктіруші күш пен ұлттық идеяға айналады. Дене шынықтыру адамның жалпы мәдениетінің, оның салауатты өмір салтының қырларының бірі бола отырып, адамның оқудағы, өндірістегі, күнделікті өмірдегі, қарым-қатынастағы мінез-құлқын анықтайды, әлеуметтік-экономикалық, тәрбиелік және сауықтыру міндеттерін шешуге ықпал етеді.

Азаматтардың едәуір санының дене шынықтырумен және спортпен жүйелі түрде айналысуға мүмкіндігі болмауына байланысты еңбек ұжымдарында дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық жұмысты ұйымдастыру мәселелері үлкен маңызға ие болады. Меншіктің барлық нысандарындағы кәсіпорындар мен ұйымдарда олар оңалту іс-шараларын жүзеге асыруға, кәсіптік-қолданбалы сабақтар өткізуге, еңбектен кейінгі қалпына келтіруге, өндірістің адамға қолайсыз әсерін азайтуға, оның кәсіптік қызметке бейімделуін арттыруға, әртүрлі ауруларға төзімділіктің жалпы деңгейін арттыруға бағытталуы тиіс [3].

Келесі іс-шаралармен өндірістік гимнастика жүйесін жандандыру қажет:

1. Өткен кезеңде әзірленген өндірістік гимнастика әдістерінің, оның ішінде ауыр дене еңбегі мен конвейерлік өндірістердің заманауи тәжірибесіне бейімделу.

2. Ақыл-ой еңбегі қызметкерлеріне ("кеңсе" қызметкерлеріне) арналған өндірістік гимнастика әдістемелерін әзірлеу.

3. Компьютерлік көру синдромы мен "құрғақ көз"синдромының алдын алу үшін компьютер мониторларымен жұмыс істеу кезінде визуалды гимнастика және оңтайлы офтальмогигиена әдістерін әзірлеу

4. Компьютерлік тінтуірді үнемі қолданатын адамдарда карпальды туннель синдромының алдын алу үшін карпальды гимнастика әдістерін әзірлеу.

5. Танымал спортшылардың өндірістік гимнастиканы танымал етуі.

6. Өндірістік гимнастика жүргізуге әр бөлімшеде жауаптыларды тағайындауды көздейтін жергілікті құқықтық актіні құру бойынша кез келген меншік нысанындағы кәсіпорындар үшін ұсынымдар әзірлеу.

7. Қазіргі заманғы өндірістік гимнастикаға кейбір спорт түрлерінің элементтерін қосу - фитнес-аэробика, спорттық гимнастика және т. б

8. Өнеркәсіп салалары бойынша спартакиадалар жүйесін дамыту, сондай-ақ жоғары оқу орындарында "денсаулық минуттары" жүйесін дамыту және ірі кәсіпорындарда дене шынықтыру және жаттығу залдарын құру.

9. Дене шынықтыру жоғары оқу орындарының студенттері мен аспиранттарын (өндірістік практика ретінде және қорытынды дипломдық біліктілік жұмысын орындамас бұрын зерттеулер жүргізу) әртүрлі нысандағы мекемелер мен ұйымдарда дене шынықтыру минуттарын және өндірістік гимнастиканың басқа да нысандарын өткізуге тарту.

Көптеген зерттеулер тұрақты жаттығулардың кез-келген жастағы адамның денсаулығы мен физикалық жағдайына пайдалы әсерін көрсетеді. Әр түрлі жас кезеңдерінде бұл іс-шаралар әртүрлі мақсаттарды көздейді. Жас кезінде олар дене шынықтыруды, физикалық дамуды және физикалық өнімділікті жақсартуға, егде жаста дамуы мүмкін аурулардың алдын алуға бағытталған.

Атап айтқанда, мектепте оқу кезінде білім алушылардың апталық қозғалыс режимін оңтайландыру үшін:

1. Арнайы және дайындық топтарында оқитындар үшін дене шынықтыру сабақтарын өткізу. Денсаулық жағдайы бойынша дене шынықтыру сабақтарына қатыса алмайтын балалар зияткерлік спорт түрлеріне (дойбы, шахмат) қосылуға тиіс.

2. Ұзартылған күн топтарында оқитын оқушылар үшін қозғалыс режимі бойынша әдістемелік ұсынымдарды әзірлеу және енгізу.

3. Сабақ алдындағы Денсаулық минуттарының тәжірибесін қайта құру.

Орта жастағы жаттығулар, ең алдымен, денсаулықты нығайту және аурулардың алдын алу, жалпы және кәсіби өнімділікті арттыру, өмір сүру кезеңін ұзарту, ерте қартаюдың алдын алу үшін қолданылады. Қартайған кезде дене шынықтыру құралдары денсаулықты және белсенді ұзақ өмір сүруді сақтау, инволюциялық процестерді бәсеңдету, созылмалы аурулардың өршуіне және ықтимал асқынуларға жол бермеу үшін қолданылады. Әрине, физикалық белсенділік әр нақты балаға, жасөспірімге, ересек адамға олардың жасын, жынысын, физикалық мүмкіндіктерін, денсаулық жағдайын ескере отырып бейімделуі керек [4,5].

Тек осы жағдайда дене шынықтырудың даму функциясының барлық терминдері толық ашылады.

Спорт резервін дайындауды ұйымдастыру дене шынықтыру және спорт әдістерімен нығайтуда үлкен маңызға ие.

Спорттық резервті даярлау жүйесінің ұйымдық құрылымын:

* дене шынықтыру және спорт саласындағы қызметті жүзеге асыратын балаларға қосымша білім беру мекемелері: балалар-жасөспірімдер спорт мектептері (БЖСМ) және олимпиадалық резервтің мамандандырылған балалар-жасөспірімдер спорт мектептері (БЖСМ);

* орта кәсіптік білім беру мекемелері - олимпиадалық резерв училищелері;

* жоғары спорттық шеберлік мектептері (ЖСШМ);

* дене шынықтыру және спорт жоғары оқу орындары.

Осылайша, адам өміріндегі дене шынықтыру мен спорттың рөлін бекіту үшін дене тәрбиесінің арнайы технологияларын, балалар мен жасөспірімдер спортын, жоғары жетістіктер спортының допингсіз технологияларын әзірлеуді қолдау жүйесін құру; спорттық медицинаны, оның ішінде бұқаралық дене тәрбиесі мен спорт саласында дамытудың профилактикалық бағыттарын белсенді дамыту және қолдау қажет.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учеб. пособие для студентов ССУЗов.-М.:Владос-пресс, 2013.-248с.

2. Найминова Э.Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов н/Д: Феникс, 2014-256с.

3. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для ВУЗов-М.: Астра-семь, 2017.-479с.

4. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов ВУЗов. Ю.Д. Железняков, под редакцией Ю.М, Портнова. -М.: изд. Центр Академия. 2014 -520с.

5. Психофизиология ребенка, Учебник для ВУЗов-М.: изд. ЦентрВладос, 2014-144с.

ОӘЖ 37.02

ДЗЮДОШЫНЫҢ БІЛІМІ, ІСКЕРЛІГІ МЕН ДАҒДЫЛАРЫ

Нұрмағанбет Д.Т., Нұрхамитов А.Б., Мавлонов У.А., Мықтыбек Д.Н.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Эта статья посвящена проблема профессионализм учителя как условие обучения игре в баскетбол

Summary:This article is devoted to the problem of teacher professionalism as a condition for learning to play basketball

Спортшы снарядпен, жүгіру жолында және т.б. әрекет ететін өлшенетін нәтижесі бар спорт түрлерінен айырмашылығы, күресте балуан серіктесімен ең тығыз қарым-қатынаста спорттық нәтижеге қол жеткізеді. Өзара әрекеттесуге қатысу серіктестің қарсыласуын жеңу үшін ғана емес, сонымен бірге серіктестің күш-жігерін қолдана отырып, өз іс-әрекеттерін белсенді ұйымдастыруды және жүзеге асыруды қамтиды. Балуандардың қайсысы белсенді әрекеттерді дамытуға тырысатынына байланысты балуандар шабуылдаушылар мен шабуылдаушыларға бөлінеді. Шабуылды ұйымдастыру кезінде шабуылдаушы көбінесе кілемге де, шабуылдаушыға да қатысты әртүрлі позицияларды қабылдауы керек. Мұғалім қандай да бір позицияның ең дұрыс екенін, жаттығуларды ең көп пайдамен қалай орындау керектігін, берілген түсіру немесе қабылдау күшінде қандай пайда әкелетінін түсіндіреді.

Жеке бірнеше рет сынақтан өткізу арқылы алынған білім (қиын жағдайларда, қарсыласпайтын қарсыласта немесе жаттығу манекенінде қабылдауды орындауды қоса алғанда) тиісті дағдылармен толықтырылады. Дағдылар-бұл дұрыс, автоматтандырылмаған, бөлшектерге назар аудара отырып, жаңа әрекетті орындау мүмкіндігі.

Зерттелетін техниканы әртүрлі сипаттағы жекпе-жектерде бірнеше рет қолданғандықтан, автоматизмге дейін бекітілген дағдылар дағдыларға айналады, бұл студенттерге қабылдау бөлшектеріне бағытталған назарды әлсіретуге мүмкіндік береді [1,2].

Оқу-спорттық жұмысты ұйымдастыру кезінде оқытушы қатысушылардың белсенділігі мен шығармашылығына сенеді, олардың бастамаларын арнайы ұйымдастырады және бағыттайды. Көбінесе ең табысты

спортшылар жаттығуда үйренбеген техниканы үйреніп, қолдана бастайды. Өзін-өзі оқытудың бұл түрін ынталандыру керек.

Сабақтарда бастама мен қызығушылықтың көрінісі жақсы қойылған жұмыстың нәтижесі ретінде қарастырылуы керек.

Күресте проприоцептивті (немесе моторлы) сезімталдық үлкен маңызға ие. Жекпе-жекті жүргізе отырып, балуан кілемнің белгілі бір аймағына назар аударады. Жекпе-жек көбінесе тығыз ұстауда өтеді. Сондықтан балуандар үшін тактильді сезімталдық маңызды.

Күрес мұғалімі әрқашан жаңадан бастаушылар бөлімге келгенге дейін күрес туралы ең жалпы түсінікке сене алады. Алайда, бұл түсінік әртүрлі. Бұл спортпен шұғылданушылардың қарым-қатынасына, жас жігіт дамитын жағдайға байланысты. Мұғалім оқушыларға күрестің мәнін физикалық жаттығу ретінде алғашқы түсіндірулеріне мұқият болуы керек.

Күреспен алғашқы ұйымдастырылған танысу кезінде мұғалім, әдетте, оқушыларды техниканың негіздерімен (балуанның негізгі ережелері мен жаттығуларымен) таныстырады.

Күрестегі дағдылар әрдайым жаттығуларды орындау барысында, яғни іс-әрекеттерді мақсатты түрде қайталау кезінде алынады. Әрбір келесі орындалу алдыңғы орындалғанға қарағанда сапалы болуы маңызды.

Шеберлікті жақсарту әрдайым біркелкі бола бермейді. Әдетте, басында белгілі бір қозғалысты игеру сәтті болады, содан кейін қабылдау элементтерінің орындалу сапасы тұрақты болып қалады немесе тіпті нашарлайды. Дағдыларды дамытудағы кідірістер әртүрлі себептермен түсіндіріледі (оқу дәйектілігінің бұзылуы, серіктесті немесе манекенді дұрыс таңдамау, спортшының сенімсіздігі немесе шамадан тыс өзіне деген сенімділігі, өзін нашар сезіну және т.б.).

Бастапқыда оқушы әрекетті баяу игереді, ал болашақта бұл процесс жеделдетіледі, бұл көбінесе оқыту әдістемесіне, оқушылардың жеке ерекшеліктеріне байланысты және аз дәрежеде техниканың ерекшеліктеріне байланысты [3].

Күресті үйрену кезінде дағдыларды қалыптастыру процесінің төрт кезеңі (жалпылау, тежегіш-қоздырғыш процестерді шоғырландыру, тұрақтандыру және автоматтандыру) өзіндік ерекшеліктерге ие.

Жалпылау кезеңі. Күрес техникасын үйрену кезінде қатысушы " белгілі бір комбинацияларда ұсынылған сезімдердің қосындысы түрінде қозғалысты қабылдау немесе бейнелеу туралы нақты түсінік алады. Бұл кезеңде ол көбінесе қабылдаудың маңызды жақтарына ғана емес, сонымен қатар мұғалімнің қабылдауын көрсету кезінде байқалған көптеген басқа мәліметтерге де жауап береді. Жаңа қозғалыс туралы мәліметтер ми қыртысының едәуір бөлігін қамтиды, сәулелену процесі деп аталады. Сыртқы жағынан, бұл қабылдауды орындауға қатыспайтын көптеген бұлшықеттердің қаттылығы мен кернеуінде көрінеді. Бұл жағдайда қозғалыс амплитудасы төмендейді, үйлестіру нашарлайды және т. б. қаттылықтың себебі оқушының ұялшақтығы, алдыңғы техниканың сәтсіз орындалуы және т. б. болуы мүмкін.

Қатысушылардың бұлшықет қаттылығының болуы мұғалім үшін маңызды сигнал болып табылады. Бұл жағдайда күрес техникасын игеруді тоқтата тұру керек. Жетекші жаттығулар және қарапайым, кейде тіпті зерттелетін әдістерден алыстау қайталануы қаттылықтың әлсіреуіне ықпал етеді.

Жаңадан бастаушылар, әдетте, игеру керек нәрсенің маңыздылығын ажырата алмайды. Сондықтан мұғалім олардың назарын қабылдаудың белгілі бір элементіне, оны орындау жылдамдығына және т.б. таңдамалы түрде аударуы керек [3].

Шоғырлану кезеңі. Қабылдаулар қайталанған сайын қоздырғыш процестердің сәулеленуі олардың концентрациясымен ауыстырылады. Оқушылар қабылдаудың негізгі бөліктерін меңгереді. Қажетсіз қозғалыстар жойылады. Бастапқыда негізгі қозғалыс, содан кейін жалпы қабылдау қол жетімді болады [4].

Ауырлық күштерінен, инерциядан және антагонистік бұлшықеттердің әрекеттерінен туындаған қиындықтар біртіндеп жеңіліп қана қоймай, әрекетті орындаудың ең ұтымды әдісін жасау үшін де қолданылады.

Бұл кезеңде қатысушылар әлі де қозғалыстарда қателіктер жібереді, бірақ өз әрекеттерін жаттықтырушының үлгілі көрсетілімімен салыстырып, оның нұсқауларын басшылыққа ала отырып, оларды ең жақсы орындауға жақындайды [4].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Широкова, С.В. Развитие специальной выносливости у квалифицированных байдарочниц на основе применения предельных мышечных нагрузок, выполняемых повторным методом : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Широкова С.В. ; Московская гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2014. – 26 с.

2. Баталов. А.Г. «Шаңғы спорты»: әдістемелік оқу құралы 2014.

3. Глязер. С.В. Зимние игры, развлечения Физкультура и спорт, 2013.

4. Должиков, И.И. Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классы / И.И. Должников // Физическая культура в школе. – 2017.

УДК 372.016.796

СПОСОБЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Полатұлы А., Садыкова Ф.М., Алейников Д.А., Махмудалиев Ш.Д.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін: Бұл мақалада жастар арасында дене шынықтыру мен спортты насихаттау жолдары қарастырылады

Summary: This article discusses the issue of ways to popularize physical culture and sports among young people

Малоподвижный образ жизни современном обществе –это не оспоримая существенная проблема. Это встречается у людей любого возраста, но особенно очевидно у молодого поколения. Поэтому, согласно опросам общественного мнения о соблюдении правил здорового образа жизни, только 10% респондентов регулярно придерживаются основных принципов здорового образа жизни, около 40% респондентов стараются следовать ценностям здорового образа жизни, и около 30% респондентов хотят перейти на здоровый образ жизни, но по каким-то причинам еще не сделали этого или не знают, с чего начать, в то время как пятая часть респондентов хотят перейти на здоровый образ жизни, то есть 20%, не придерживающихся здорового образа жизни, не планируют этого в ближайшем будущем [1].

Результаты этих исследований показывают, что молодые люди на данном этапе могут не осознавать важности здорового образа жизни. На это влияет несколько факторов, одним из которых является пропаганда неподобающего образа жизни и распространенность вредных привычек среди молодежи, включая употребление алкоголя, курение и злоупотребление наркотиками. В наше время неоспоримым фактом является то, что лидеры общественного мнения различных знаменитостей, блогеров, музыкантов и других медийных деятелей оказывают влияние на молодое и подрастающее поколение. Намеренно это или нет, но они подают пример молодым людям, к сожалению, в большинстве случаев это не является позитивным и полезным для них.

Здоровый образ жизни дискредитируется во многих отношениях, и многие молодые люди считают его совершенно необязательным или, наоборот, "не модным". По этим причинам необходимо прививать подрастающему поколению правильные идеалы и нормы поведения, поощрять их к занятиям физической активностью и отказу от вредных факторов. Одним из условий формирования здорового образа жизни является эффективный способ пропаганды здорового образа жизни.

Важно стимулировать интерес молодежи к здоровому образу жизни, в том числе через средства массовой информации. Необходимо дать молодому поколению как можно больше положительных примеров, чтобы у молодых людей была возможность выбирать не здоровый или нездоровый образ жизни, а выбирать из множества здоровых и креативных вариантов поведения. Социальная деятельность детей, подростков и молодежи может обеспечить духовную и нравственную активность посредством физической культуры как устоявшейся практической модели физической культуры. Утверждение этой позиции позволяет людям по-разному смотреть на феномен спортивной культуры и может развить устойчивые психологические установки и ценностные ориентации у детей, подростков и молодежи, чтобы иметь возможность противостоять подчинению окружению наркоманов и поддерживать постоянное негативное отношение к злоупотреблению наркотиками и алкоголем. жестокое обращение [2].

Существует несколько способов стимулировать молодое поколение к занятиям спортом и пробудить у них интерес к спортивной культуре.

Основным методом является пропаганда с помощью средств массовой информации. Молодое поколение очень интересуется ими и оказывает на них влияние. Именно поэтому с их помощью вы можете пропагандировать ценности здорового образа жизни и организовывать различные спортивные соревнования разного уровня, чтобы стимулировать интерес. Кроме того, необходимо действовать на региональном уровне, то есть создавать новые спортивные комплексы, оснащать образовательные учреждения дополнительным спортивным инвентарем и продвигать все эти инновации в региональных СМИ для привлечения молодежи.

Также важно восстановить существующие в городе спортивные сооружения, футбольные поля и другую спортивную инфраструктуру, а также создать новую инфраструктуру. В настоящее время город и различные населенные пункты в нем развиваются очень быстро, но, к сожалению, не всегда новые жилые районы обеспечивают необходимую спортивную инфраструктуру для детей и подростков. Стоит отметить важность развития и популяризации не только самых популярных, но и наименее распространенных видов спорта, чтобы каждый мог найти то, что ему подходит, и у страны мог быть потенциал в непопулярных видах спорта. Кроме того, мы не должны забывать, что к участию должно быть допущено не только молодое поколение. в спорте, но и побуждать взрослое поколение вести здоровый образ жизни, выполнять необходимые физические упражнения для собственного здоровья и подавать правильный пример молодому поколению.

Важным фактором является то, что при всем этом не следует забывать о людях с ограниченными возможностями. Многие члены этой социальной группы сталкиваются с проблемами физической активности, различными страхами, поддержкой по социальным вопросам и недостаточным социальным признанием. Поэтому необходимо принять соответствующую политику для проведения курсов для этой группы и организовать для них групповые и индивидуальные курсы в учебных заведениях под руководством квалифицированных преподавателей, адаптированных к условиям сфера спорта и культуры. Кроме того, необходимо не полностью отличать этих людей от школьников и студенток в других здоровых группах, чтобы не формировать дополнительных комплексов у первых. Так, например, вы можете играть в совместные подвижные игры, они могут соревноваться на равных условиях, проводить совместные тренировки, соревнования и другие общие интенсивные мероприятия, которые полезны для обеих здоровых групп. Это позволит людям с ограниченными возможностями лучше адаптироваться к обществу и сведет к минимуму негативное и пренебрежительное отношение некоторых здоровых людей к таким социальным группам.

В данной статье подробно рассматривается проблема низкого интереса молодежи к спорту и спортивной культуре. Определены методы и приемчики популяризации физических упражнений среди школьников и студентов, а также рассмотрены принципы и методы популяризации физических упражнений в различных возрастных группах с учетом возрастных

особенностей и личных склонностей каждого молодого человека. Кроме того, обсуждалось влияние Moderna technology и лидеров общественного мнения на отношение молодежи к здоровому образу жизни. Повышение эффективности тренировочного процесса в легкой атлетике на основе более рационального управления спортивной формой за счет применения современных технологий контроля, является неотъемлемой частью современной системы подготовки легкоатлетов любого уровня На современном этапе я могу наблюдать , как развитие технических оснащений помогает в специальных программах спортивной деятельности, от различных современных ИКТ для любителей и до спортивного инвентаря, контрольно-измерительных приборов, современного покрытия площадок для профессиональных спортсменов и протезов, позволяющих, людям, лишившимся конечностей, полноценно заниматься спортом [1].

Каждый день новая техника позволяет человеку устанавливать новые рекорды, тренировать новую технику. Таким образом, использование шестов из синтетических материалов повышает их отталкивающие свойства и меняет планку прыжков спортсменов с 5 до 6 метров. Улучшение покрытия на арене позволяет бегунам менять ритм, скорость и технику бега, что позволяет развивать большую скорость. Устройство для измерения дальности горизонтальных прыжков в легкой атлетики, точность измерения (до 0,1 мм), быстрота измерения (5-10сек), простота эксплуатации заявляемого устройства, отсутствие механического воздействия на следы в песке, возможность спортсменам самим визуально наблюдать и контролировать правильность выполнения измерения, наглядность и достоверность получаемых результатов – все это позволяет использовать данное устройство на соревнованиях любого уровня. Устройство для формирования техники бега у легкоатлетов изобретение относится к области создания спортивных тренажеров и может быть использовано в спорте высших достижений для формирования или совершенствования техники бега у легкоатлетов, специализирующихся в беге на короткие дистанции. У спортсменов формируется правильная осанка при беге, увеличивается сила мышц спины в различных режимах ее проявления за счет меньшего напряжения позвонков, совершенствуется как техника бега, так и физические качества и способности. Изменения в экипировке и снаряжении привели к развитию экипировки спортсменов, появлению новых материалов, изменениям в дизайне одежды и обуви, побиванию старых рекордов. Сегодня даже новичок может добиться больших успехов с помощью хорошо подобранного оборудования.

Диагностическое оборудование не стоит на месте и позволяет управлять состоянием спортсмена во время тренировки, использовать приборы и системы, анализировать информацию о спортсмене во время нагрузки. На практике активно используются инструкторы vor, которые позволяют многократно снимать движения спортсмена и анализировать и корректировать его тренировочную технику. Портативные тензометрические датчики широко использовались и регистрировали стабильную реакцию при выполнении

различных упражнений в режиме реального времени, а также во время тренировок и соревнований. В последнее время активно используются автоматизированные системы мониторинга результатов спортсменов в групповых видах спорта.

Все данные, собранные с помощью диагностического оборудования, позволяют оптимизировать работу спортсменов и знать наилучшие способы восстановления и улучшения их спортивных результатов. Современные технологии помогают спортсменам не только во время занятий, но и во время отдыха. С помощью информационных систем в разных категориях можно гораздо быстрее совершенствоваться физически и психологически, учитывая потребности каждого спортсмена, что позволяет тренироваться все эффективнее.

Тренировочный процесс в виде подготовки и контроля спортсменов тесно связан с получением более быстрой и всесторонней информации о работе, физической, технической, тактической, психологической, что является основой для создания эффективных программ тренировочной деятельности. Часто всегда используется только один метод спортивного менеджмента формы - изменение объема нагрузки на разных этапах тренировки. В этой связи представляется необходимым принять во внимание более спортивную форму технологии управления, которая уже существует [3]. Данные ряда исследований свидетельствуют о том, что процесс практики требует не только логического мышления тренера, но прежде всего всестороннего научно-методического понимания изменений, происходящих в организме его подразделения, поскольку формирование оптимальных параметров спортивной формы иногда является решающим, а замена подлежит постоянному воздействие ЭПО.

Благодаря появлению в спортивной подготовке различных методов дистанционного управления тренировочным процессом, портативного (polar) оборудования, когнитивных комплексов (stableman) и передовых методов отслеживания функциональных показателей организма спортсменов (dartstudio, пожалуйста), появляется возможность поддерживать спортивные формы спортсменов на высоком современном уровне. Использование современных методов предварительной диагностики и контроля позволяет тренерскому штабу решать такие важные вопросы, как формирование более целенаправленных национальных сборных и изменение условий тренировочной деятельности, Включение или исключение определенных упражнений из тренировочной программы. Способность оценивать отдельные аспекты спортивной одежды, использование методов краткосрочного контроля, не требующих значительных затрат времени и усилий, значительно облегчает тренировочные программы. Появление новых технических методов и приемов, позволяющих качественно улучшить управление спортивной формой в легкой атлетике, является важным шагом вперед и представляет собой новый аспект образовательного процесса в области качественного спорта.

Ознакомившись со статьями разработки, можно сделать вывод, что возможность эффективного использования информационных технологий при обучении в группах подготовки к этапу обучения объясняется следующими причинами:

- доступ к актуальной информации, которую обычно не найти в традиционных бумажных изданиях, включая новейшие учебники, рекомендации и дополнительные материалы для практических занятий;
- способность принимать решения на основе анализа данных, реконструировать двигательную функцию в зависимости от ситуации (тренировка, соревнование, местность, сопротивление), формируется достаточная самооценка;
- большая часть рутинной работы учителей по формированию индивидуальных проектов выполняется автоматически;
- информационные технологии позволяют нам лучше выстраивать анализ на уровне адаптации учебных материалов, поскольку различные тестовые системы и оболочки позволяют нам персонализировать процесс оценки знаний спортсменов, развивать способность к самооценке;
- использование информационных технологий при тренировках в группах подготовка к тренировочному этапу стимулирует познавательный интерес к спортивному коучингу.

Список использованной литературы:

1. Интервальные тренировки – что это такое и кому подойдут. URL: https://my-fit.ru/fitness_guide/intervalnye-trenirovki---chto-eto-takoe-i-komu-podoidut/ (дата обращения 11.09.2023).

2. Тренд в мире фитнеса. Что такое HIIT тренировки и кому они подходят. URL: https://amp.championat.com/lifestyle/article-4150673-chto-takoe-hiit-trenirovki-pljusy-i protivopokazanija-kompleks-uprazhnenij-dlja-doma-video.html (дата обращения 11.04.2023).

3. Свечкарев В.Г. К вопросу об использовании высокоинтенсивного интервального тренинга // Научные известия. 2019. № 15. С. 100–104.

ОӘЖ 1:614.2(75.8) (574)

ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІ КЕЗІНДЕ АҒЗАДАҒЫ ФУНКЦИОНАЛДЫҚ ӨЗГЕРІСТЕР

Рәсіл Б.Б., Темірханов Р.С., Темірәлі Б.А., Тойшибек А.Р.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В данной статье рассматривается сведения о функциональных изменениях в организме при физической активности

Summary:This article discusses information about functional changes in the body during physical activity

Дене белсенділігі дененің әртүрлі функцияларының қайта құрылуын тудырады, олардың ерекшеліктері мен дәрежесі күшке, қозғалыс

белсенділігінің сипатына, денсаулық деңгейіне және фитнеске байланысты. Физикалық белсенділіктің адамға әсерін орталық жүйке жүйесінің (ОЖЖ), жүрек-қантамыр жүйесінің (ССС), тыныс алу жүйесінің, зат алмасудың және т. б. реакцияларын қоса алғанда, бүкіл ағзаның реакцияларының жиынтығын жан-жақты қарастыру негізінде ғана анықтауға болады. дене белсенділігіне жауап ретінде дене функцияларының өзгеруінің ауырлығы негізінен жеке адамдарға байланысты екенін атап өткен жөн адамның ерекшеліктері мен дене шынықтыру деңгейі. Дене шынықтыруды дамытудың негізі, өз кезегінде, дененің физикалық белсенділікке бейімделу процесі болып табылады. Бейімделу-бұл организмнің қоршаған ортаның өзгеретін жағдайларына бейімделуінің негізінде жатқан және ішкі ортаның салыстырмалы тұрақтылығын сақтауға бағытталған физиологиялық реакциялар жиынтығы.

Бір жағынан "бейімделу, бейімделу" және екінші жағынан "жаттығу, жарамдылық" ұғымдарының көптеген ұқсастықтары бар, олардың бастысы-өнімділіктің жаңа деңгейіне жету. Дененің физикалық белсенділікке бейімделуі дененің функционалды резервтерін жұмылдыру және пайдалану, қолданыстағы физиологиялық реттеу механизмдерін жетілдіру болып табылады. Бейімделу процесінде жаңа функционалды құбылыстар мен механизмдер пайда болмайды.Тек қолданыстағы механизмдер неғұрлым толық, қарқынды, үнемді жұмыс істей бастайды.(Жүрек соғу жиілігінің төмендеуі, тыныс алудың тереңдеуі және т.б.).

Бейімделу процесі дененің функционалды жүйелерінің бүкіл кешенінің қызметіндегі өзгерістермен байланысты: жүрек-қан тамырлары,тыныс алу, жүйке, эндокриндік, ас қорыту,сенсомоторлы. Дене жаттығуларының әртүрлі түрлері дененің жеке мүшелері мен жүйелеріне әртүрлі талаптар қояды. Дұрыс ұйымдастырылған жаттығу процесі гомеостазды қолдайтын механизмдерді жетілдіруге жағдай жасайды. Нәтижесінде дененің ішкі ортасында болатын өзгерістер тезірек өтеледі, ал жасушалар мен тіндер метаболиттердің жиналуына аз сезімтал болады [1,2].

Физикалық белсенділікке бейімделу дәрежесін анықтайтын физиологиялық факторлардың ішінде оттегінің тасымалдануын қамтамасыз ететін жүйенің, яғни қан айналымы мен тыныс алу жүйесінің күйінің көрсеткіштері өте маңызды.

Қан және қанайналым жүйесі. Ересек адамның денесінде 5-6 литр қан бар. Тыныштық жағдайында 40-50% қан айналымы жоқ резервуарларда (көкбауыр, тері, бауыр) кездеседі. Бұлшықет жұмысы кезінде айналымдағы қан мөлшері артады ("қоймадан"шығу арқылы). Ол денеде қайта бөлінеді: қанның көп бөлігі белсенді жұмыс істейтін органдарға (қаңқа бұлшықеттері, жүрек, өкпе) ағады. Қан құрамындағы өзгерістер ағзаның оттегіге деген қажеттілігін қанағаттандыруға бағытталған. Эритроциттер мен гемоглобин саны артқан сайын қанның оттегі сыйымдылығы артады.Яғни, 100 миллилитр қанда тасымалданатын оттегінің мөлшері артады. Спортпен шұғылдану кезінде қан массасы артады, гемоглобин мөлшері артады (1-3%), эритроциттер саны артады (0,5-1 миллион текше миллиметрге), лейкоциттер саны және олардың

белсенділігі артады, дененің суыққа және жұқпалы ауруларға төзімділігін арттырады. Бұлшықет белсенділігінің нәтижесінде қан ұю жүйесі іске қосылады. Бұл дененің физикалық белсенділікке шұғыл бейімделуінің және кейінгі қан кету салдарынан жарақат алу мүмкіндігінің белгілерінің бірі. Осы жағдайларды" алдын-ала бағдарламалау " арқылы дене қан ұю жүйесінің қорғаныс қызметін күшейтеді.

Қозғалыс белсенділігі бүкіл қанайналым жүйесінің дамуы мен күйіне маңызды әсер етеді. Ең алдымен, жүректің өзі өзгереді: жүрек бұлшықетінің массасы мен жүрек мөлшері артады. Оқытылған адамдарда жүректің орташа салмағы 500 грамм, ал оқытылмаған адамдарда 300 грамм.

Адамның жүрегі жаттығуға өте оңай және басқа органдар сияқты қажет емес. Бұлшықеттің белсенді белсенділігі жүрек бұлшықетінің гипертрофиясына және жүрек кариесінің жоғарылауына ықпал етеді. Спортшылардың жүрек сыйымдылығы спортпен айналыспайтындарға қарағанда 30% - ға көп. Жүрек көлемінің, әсіресе сол жақ қарыншаның ұлғаюы жиырылу қабілетінің, систолалық және минуттық көлемнің жоғарылауымен бірге жүреді [3].

Физикалық белсенділік қан тамырларының, сондай-ақ жүректің өзгеруіне ықпал етеді. Белсенді қозғалыс белсенділігі қан тамырларының кеңеюіне, қабырға тонусының төмендеуіне, серпімділіктің жоғарылауына әкеледі. Жаттығу кезінде жұқа капиллярлық желі толығымен дерлік ашылады, ол тыныштықта небәрі 30-40% құрайды. Мұның бәрі қан ағымын едәуір жеделдетуге және нәтижесінде дененің барлық жасушалары мен тіндеріне қоректік заттар мен оттегінің жеткізілуін арттыруға мүмкіндік береді.

Жүрек жұмысы бұлшықет талшықтарының жиырылуы мен босаңсуындағы үздіксіз өзгерістермен сипатталады. Жүректің жиырылуы систолалық, релаксация диастолалық деп аталады. Минутына жүрек соғу жиілігі-бұл жүрек соғу жиілігі (сағатпен). Демалу кезінде дені сау, оқытылмаған адамдардың жүрек соғу жиілігі кем дегенде 60-80 соққы/мин, ал спортшыларда 45-55 соққы/мин.жүйелі физикалық күш салу нәтижесінде жүрек соғу жиілігінің төмендеуі брадикардия деп аталады. Брадикардия миокардтың "тозуын" болдырмайды және денсаулық үшін өте маңызды. Жаттығулар мен жарыстар болмаған күні спортшының күнделікті жүрек соғу жиілігінің мөлшері спортпен айналыспайтын сол жастағы адамдарға қарағанда 15-20% - ға аз.

Бұлшықет белсенділігі жүрек соғуын тудырады. Қарқынды бұлшықет жұмысында жүрек соғу жиілігі минутына 180-215 соққыға жетуі мүмкін. Жүрек соғу жиілігінің жоғарылауы бұлшықет жұмысының күшіне тікелей пропорционалды. Тапсырманың қуаты неғұрлым көп болса, жүрек соғу жиілігі соғұрлым жоғары болады. Дегенмен, бұлшықет жұмысының бірдей күшімен аз дайындалған адамдарда жүрек соғу жиілігі өте жоғары. Сонымен қатар, кез-келген қозғалыс белсенділігін орындау кезінде жүрек соғу жиілігі жынысына, жасына, әл-ауқатына, еңбек жағдайына (температура, ылғалдылық, уақыт және т.б.) байланысты болады).

Жүрек жиырылған сайын қан жоғары қысыммен артерияларға шығарылады. Қан тамырларының кедергісі нәтижесінде оның олардағы

қозғалысы қан қысымы деп аталатын қысымнан пайда болады. Артериялардағы ең жоғары қысым систолалық немесе максималды, ең төменгі қысым диастолалық немесе минималды деп аталады. Ересектерде тыныштықтағы систолалық қан қысымы 100-130 миллиметр, диастолалық қан қысымы 60-80 миллиметр. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтері бойынша қан қысымы 140/90 миллиметрге жетеді. Бұл қалыпты қан қысымы және бұл мәннен жоғары гипертония, ал 100-60 миллиметрден төмен гипотония. Қан қысымы әдетте жаттығудан кейін, сондай-ақ жаттығу процесінде көтеріледі. Оның өсу дәрежесі орындалатын физикалық белсенділіктің күшіне және адамның дене шынықтыру деңгейіне байланысты. Диастолалық қан қысымы систолалық қан қысымына қарағанда онша айқын емес. Ұзақ және өте қарқынды физикалық белсенділіктен кейін (мысалы, марафонға қатысу) диастолалық қысым (кейбір жағдайларда систолалық) бұлшықет жұмысын орындағанға қарағанда төмен болуы мүмкін. Бұл жұмыс істейтін бұлшықеттердің тамырларының кеңеюіне байланысты [4].

Систолалық және минуттық мәндер жүрек жұмысының маңызды көрсеткіштері болып табылады. Систолалық қан көлемі (инсульт көлемі) - жүректің әрбір жиырылуы кезінде оң және сол жақ қарыншалардан шығарылатын қан мөлшері. Бұл жағдайда систолалық көлем, систолалық көлем, систолалық көлем, систолалық көлем, систолалық көлем, диастолалық көлем, диастолалық көлем, диастолалық көлем, диастолалық көлем, диастолалық көлем, диастолалық көлем, диастолалық көлем, диастолалық көлем, диастолалық көлем, диастолалық көлем, диастолалық көлем,диастолалық көлем, диастолалық көлем, диастолалық көлем, диастолалық көлем, диастолалық көлем, диастолалық көлем, диастолалық көлем. Ең үлкен систолалық көлем минутына 130-180 соққы кезінде байқалады. Жүрек соғу жиілігі минутына 180 соққыдан жоғары болса, ол айтарлықтай төмендейді. Осылайша, кардио жаттығуларының ең жақсы мүмкіндігі-130 режимдегі физикалық белсенділік әр кезде әртүрлі болады.

Минутына 180 соққы минуттық қан көлемі (мойын) - бір минут ішінде жүректен шығарылатын қан мөлшері жүрек соғу жиілігіне және систолалық қан көлеміне байланысты. Демалу кезінде Халықаралық Олимпиада комитетінің нормасы орта есеппен 5-6 литрді құрайды, жеңіл бұлшықет жұмысымен ол 10-15 литрге дейін артады, ал қарқынды дене еңбегімен спортшылар 42 литрден асады. Халықаралық Олимпиада комитетінің бұлшықет белсенділігін арттыруы органдар мен тіндердің қанмен қамтамасыз ету қажеттілігін арттырады.

Бұлшықет белсенділігі кезінде тыныс алу жүйесінің көрсеткіштерінің өзгеруі тыныс алу жиілігі, өкпенің критикалық сыйымдылығы, оттегі шығыны, оттегі қарызы және басқа да күрделі зертханалық зерттеулер бойынша бағаланады. Тыныс алу жиілігі (тыныс алу мен дем шығарудағы өзгерістер, сондай - ақ тыныс алудағы үзілістер) - минутына тыныс алу саны. Тыныс алу жылдамдығы спирограммалар немесе кеуде қозғалыстары арқылы анықталады.

Дені сау адамдарда орташа жиілік минутына 16-18 соққы, ал спортшыларда 8-12 соққы болады.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. ТаникеевМ.Т. Мир народного спорта. — Алматы: Санат, 2018. Б — 318.
2. Тотенаев Б.Т. Казахские национальные игры. — Алма-Ата: Казахстан, 2016. Б — 144.
3. Сағындықов Е.А. Қазақтың ұлттық ойындары. — Алматы: Рауан, 2017. Б — 175.
4. Чубаров Л.А. Научные истоки игр // Мир детства и традиционная культура. — 2014. — № 8. Б — 10-11.

ОӘЖ 37.02

ШАҢҒЫШЫ-ШАБАНДОЗДАРДЫҢ АРНАЙЫ ТӨЗІМДІЛІГІН ДАМЫТУДЫҢ НЕГІЗГІ ҚҰРАЛДАРЫ МЕН ӘДІСТЕРІ

Сайдахматов А.Н., Есимбай А.М., Мұбарак М.Н., Әнуар Р.К.
Мирас универститеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В научной статье рассмотрены основные средства и методы развития специальной выносливости лыжников-гонщиков.

Summary:The main means and methods of developing special endurance of ski racers are considered in the scientific article.

Арнайы төзімділікті дамытудың жекелеген педагогикалық аспектілерін қарастыруға тоқталайық:

- төзімділікті дамыту құралдары мен әдістері;
- арнайы төзімділікті дамыту кезінде физикалық белсенділікті мөлшерлеу.

Шаңғышы-шабандоздарды спорттық даярлау құралдары

Дене жаттығулары физикалық жетілдірудің негізгі және нақты құралы ретінде мотористің ерекше түрі болып табылады, оның көмегімен адамға оның қабілеттерін дамыту мақсатында бағытталған әсер жүзеге асырылады.

Физикалық қасиеттерді дамыту негізінен жалпы және арнайы әсер ететін циклдік және ациклдік физикалық жаттығулардың кең спектрін жүйелі түрде орындау арқылы жүзеге асырылады. Жаяу жүру, жүгіру, велосипедпен жүру, ескек есу және жүзу, тренажерларда жұмыс істеу, жалпы даму және гимнастикалық жаттығулар жалпы, жылдамдық пен күшке төзімділікті дамыту үшін қолданылады [1].

Сурет 1. Шаңғы жарысы

Спортшылар денесінің әртүрлі жүйелері мен функцияларының белсенділік көрсеткіштерінің кешенін көпөлшемді статистикалық талдау спорттық шеберліктің өсуімен іріктеменің жалпы дисперсиясына үлес мөлшері ғана емес, сонымен қатар факторлардың құрамын қайта топтастыру да өзгеретінін анықтауға мүмкіндік берді. Осылайша, мамандар шаңғы жарыстарында шеберліктің артуымен бұлшықет жұмысын орындаудың энергетикалық тиімділігі мен анаэробты процестердің қуаты көрсеткішінің рөлі артып келе жатқанын анықтай алды. М.Я. Набатникова (1974) пікірі бойынша факторлық талдау нәтижелері - бұл арнайы төзімділік құрылымының статистикалық моделі және белгілі бір дәрежеде оқу процесінің бағытын анықтайды.

Тұтастай алғанда ағзаның белсенді жұмысына қатысатын қозғалыс белсенділігінде төзімділікті көрсету мүмкіндігі жеке психологиялық, биоэнергетикалық факторлардың және функционалдық тұрақтылық пен үнемдеу факторларының жиынтығымен анықталады. Алайда олардың қатысу дәрежесі мен арақатынасы бәсекелестік қызметтің ерекшеліктері мен шарттарына байланысты.

Шаңғы жарысы шаңғы жарысының ең жас түрі екенін ескере отырып, көптеген зерттеушілер [2] спринтте жоғары білікті шаңғышы-шабандоздардың бәсекеге қабілеттілігін объективті бағалауға және оның негізгі құрылымдық элементтерін орнатуға мүмкіндік беретін деректердің жоқтығы байқалады. Бұл ақпараттың болмауы жалпы оқу процесін жоспарлауды және бәсекеге қабілетті қызмет талаптарына сәйкес келетін арнайы төзімділік деңгейін анықтайтын энергиямен қамтамасыз етудің негізгі жүйелері мен физикалық қасиеттерді

дамыту үшін әртүрлі әдістемелік бағыттағы жаттығу жүктемелерін әзірлеуді қиындатады.

Зерттеудің ұсынылған тарауында шаңғы спринтіндегі бәсекелестік қызметті талдау екі бағытта жүргізіледі: - 2009-2013 жылдардағы спорттық маусымдардағы шаңғы спринтінің бәсекелестік қашықтықтарының ерекшеліктерін шаңғы трассаларының күрделілігі мен ұзындығын сипаттайтын көрсеткіштер бойынша зерделеу; - шаңғы спринтіндегі жарыс қызметінің қарқындылығының динамикасын жеке жарыстың әрбір жүгірісіндегідей зерттеу (біліктіліктен финалдық жарысқа дейін), сондай-ақ бүкіл бәсекелестік кезеңдегі жарыстарда.

Шаңғы роликтерінде жоспарланған жұмыс көлемі 1200 км (17,1%) құрады және негізінен дайындық кезеңіне келді. Бұл құралды қолдану кезінде көлемнің біртіндеп мамыр айында 100 км-ден қыркүйекте 350 км-ге дейін ұлғаюы қарастырылды.

Имитациялық жұмысты жүргізу, жаттығу құралы ретінде, негізінен дайындық кезеңінде қарастырылған және 170 км (2,4%) құрады.

Педагогикалық экспериментке қатысушыларда жаттығу процесін құрудың әдістемелік ерекшелігі-шаңғы, шаңғы роликтері мен Имитациялық жұмыстарда қозғалу кезінде дамушы сипаттағы реттелетін бұлшықет жүктемелерін қолдану, олар бір жылдық дайындық циклі бойына жеті күндік микроцикл шеңберінде қолдау және қалпына келтіру бағытындағы жұмыстармен бірге орындалды.

Жылдық циклдің жоспарланған көлеміндегі Имитациялық жұмыстың аз үлесіне байланысты біз реттелетін бұлшықет жүктемелерінің екі нұсқасын біріктірдік (II және III нұсқалар: IMIT 7-8 р х 2 мин және LRS 7-8 р х 2 мин), 7-8 рет қайталау санымен және ұзақтығы 2 минут және анаэробты алмасу шегінен жоғары деңгейде орындалады+5. Сондықтан педагогикалық экспериментке қатысушылардың оқу процесінде энергиямен қамтамасыз ету жүйелері мен спортшылардың физикалық қасиеттеріне мақсатты әсер етуді қамтамасыз ететін дамушы реттелетін бұлшықет жүктемелерінің келесі нұсқалары қолданылды: - РМН-1-жылдамдықты-қуатты қайта өңдеу 12-14 секундта 12-14 рет, шаңғы (шаңғы роликтері) максималды қарқындылықпен, қайталау арасындағы демалыс уақыты 40 с - 1 мин; - РМН-2 - шаңғымен (шаңғы роликтері, еліктеу) қозғалыспен 7-8 рет 2 минут қайталап жұмыс істеу, АнП+5 деңгейіндегі қарқындылық, қайталанулар арасындағы демалыс уақыты 3-4 минуттан аспайды; - РМН-3 - шаңғымен (шаңғы роликтері) қозғалыспен 4-5 рет 4 минут қайталап жұмыс істеу, қарқындылығы АнП + 5 деңгейінде, қайталанулар арасындағы демалыс уақыты 3-4 минуттан аспайды;-РМН - 4-шаңғымен (шаңғышылармен) қозғалумен 7-8 минуттан 5-6 рет қайта жұмыс істеу, АнП+5 деңгейіндегі қарқындылық, қайталанулар арасындағы демалыс уақыты 3-4 минуттан аспайды.

Олардың әдістемелік бағытына байланысты жылдық цикл айлары бойынша реттелетін бұлшықет жүктемелерінің әзірленген нұсқаларының жоспарланған саны ұсынылған.

Эксперименттік зерттеу басталғанға дейін бір жылдық цикл жеке мезоциклдерге бөлінді, олардың әрқайсысы 3-тен 6 микроциклге дейін болды. Жаттығу жұмысын жоспарлаудың негізі ретінде жеті күндік микроцикл қабылданды, оған тарту, дамыту, қолдау және қалпына келтіру бағыттарының жүктемелері кірді және өз міндеті болды.

Жоспарлау нәтижесінде бүкіл дайындық кезеңі 6 мезоциклге бөлінді: 3 тарту, 6 қолдау, 8 дамыту, 3 бәсекеге қабілетті және 6 қалпына келтіретін микроцикл (барлығы 26 микроцикл; 160 күндік ұйымдастырылған дайындық). Бәсекелестік кезең 3 мезоциклге бөлінді, оның ішінде 6 тірек, 6 дамытушы және 12 бәсекеге қабілетті микроцикл (барлығы 24 микроцикл; 120 күндік ұйымдастырылған дайындық).

Дамытушы және қолдаушы микроциклдердегі физикалық белсенділік шаңғышылар-шабандоздардың арнайы төзімділік деңгейін қалыптастыратын дененің функционалды жүйелері мен физикалық қасиеттерін дамытуға, бәсекеге қабілетті микроциклдерде оларды жарыс алдында белсендіруге бағытталған.

Арнайы төзімділікті дамытуға бағытталған шаңғышы-шабандоздардың жаттығу процесін құрудың әдістемелік ерекшелігі дискретті әдістермен орындалатын энергиямен қамтамасыз ету жүйелері мен физикалық қасиеттерге әсер етудің селективті бағытына (жұмыс фазасының ұзақтығы мен қайталану санына) байланысты реттелетін бұлшықет жүктемелерін қолдану болды. Бұл микроцикл бойында салыстырмалы түрде "қысқа" (жұмыс фазасының ұзақтығы 12-14 секунд, максималды қарқындылықпен орындалады) және "ұзақ" реттелетін бұлшықет жүктемесін (ұзақтығы 2-ден 7-8 минутқа дейін, АнП+5 қарқындылығымен орындалады) қолдану арқылы жүзеге асырылды. Сонымен, дамып келе жатқан микроциклдерде бірінші, үшінші, бесінші және алтыншы күндері 3-4 реттелетін бұлшықет жүктемелері (дайындық кезеңіне байланысты екі қысқа және бір-екі ұзақ) жүргізілуі керек еді. Қолдау көрсететін микроциклдерде екінші, үшінші және бесінші күндері 2-3 реттелетін бұлшықет жүктемелерін (тапсырмаларға сәйкес екі қысқа және бір ұзақ) қолдану қарастырылды. Бәсекеге қабілетті микроциклде-2 төртінші және алтыншы күндері реттелетін бұлшықет жүктемелері (бір қысқа және ұзақ).

Жаттығу процесін құру кезінде максималды қарқындылықпен орындалатын жұмыс фазасының ұзақтығы 12-14 секунд болатын бұлшықет жүктемелері фосфагендік энергетикалық жүйені белсендіруге және жылдамдық-күш қасиеттерін дамытуға, арнайы төзімділіктің жылдам компонентіне мақсатты әсер етеді деп болжанған, ал ұзақтығы 2-ден 7-8 минутқа дейінгі бұлшықет жүктемелері АнП + 5 қарқындылығымен орындалады, тотығу және лактацидтік энергетикалық жүйелердің белсендірілуіне, жылдамдық, күш және жылдамдық-күш төзімділігінің дамуына әсер ететін болады.

Регламенттелген сипаттағы жоспарланған бұлшықет жүктемелерінің жалпы саны 78 құрады, оның 43 (55%) жұмыс фазасының ұзақтығы 2-ден 7-8 минутқа дейін, АнП+5 деңгейінде орындалатын қайталама жұмыстарға, ал 35

жұмыс (45%) - салыстырмалы түрде қысқа жылдамдықты-күштік қайталама жұмыстар 12-14 рет 12-14 секундқа, максималды қарқындылықпен орындалады. Дайындық кезеңінде әр түрлі әдістемелік бағыттағы реттелетін бұлшықет жүктемелерінің санын мамыр айында 2 жұмыстан қыркүйек пен қазан айларында 12 жұмысқа дейін біртіндеп арттыру жоспарланды. Бәсекелестік кезеңде жоспарланған реттелетін бұлшықет жүктемелерінің жалпы саны қаңтар-наурыз айларындағы 4 жұмыстан желтоқсандағы 7 жұмысқа дейінгі аралықты құрады, жұмыс кезеңінің ұзақтығы 12-14 секундтан 2 минутқа дейін.

Бізге әртүрлі әдістемелік бағыттағы реттелетін бұлшықет жүктемелерін қолдана отырып, бір жылдық дайындық цикліндегі оқу процесінің құрылымы мен мазмұнын құру дәл осындай болып көрінді және жоғары білікті спортшылардың арнайы төзімділігінің мақсатты дамуын қамтамасыз етуі керек және жоғары спорттық нәтижеге қол жеткізуге ықпал етеді.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Широкова, С.В. Развитие специальной выносливости у квалифицированных байдарочниц на основе применения предельных мышечных нагрузок, выполняемых повторным методом : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Широкова С.В. ; Московская гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2014. – 26 с.

2. Баталов. А.Г. «Шаңғы спорты»: әдістемелік оқу құралы 2014.

ОӘЖ 1:614.2(75.8)(574)

ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ АДАМ АҒЗАСЫНА ӘСЕРІ

Сапарбай Н.М., Әмзе Ж.Ш., Ермахамбет Ж.С., Ермахамбет Е.С.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В данной статье рассматривается влияние физических упражнений на организм человека

Summary:This article examines the effect of physical exercise on the human body

Гормондар адам ағзасының жұмысында өте маңызды рөл атқарады. Бұл заттар дененің белгілі бір жасушалары мен жүйелерінің жұмысын ынталандырады. Гормондарды ішкі секреция бездері және белгілі бір тіндер шығарады.

Әр түрлі гормондардың ішінде анаболикалық және катаболикалық гормондар ерекше маңызды. Катаболизм-бұл жасушалар мен тіндердің метаболикалық ыдырау процесі, сонымен қатар жылу немесе аденозинтрифосфат түрінде энергия шығаратын күрделі құрылымдардың ыдырауы. Метаболикалық процестер көп мөлшерде энергия шығарады.

Ассимиляция процесі катаболизмге қарама-қарсы. Ассимиляция процесі жасушалар мен тіндерді, сондай-ақ ағзаның жұмыс істеуі үшін қажетті заттарды жасау процесін білдіреді. Бұлшықет тінін қалпына келтіру және сіңіру

процесі негізінен плазмадағы өсу гормонының, инсулиннің және тестостеронның деңгейіне байланысты [1,2].

Физикалық белсенділік плазмадағы көптеген гормондардың концентрациясын едәуір арттырады,сонымен қатар жаттығу кезінде. Жаттығуды бастағаннан кейінгі алғашқы 4-10 минутта (мысалы, максималды қуатқа жақын) әртүрлі гормондар мен метаболиттердің концентрациясы өздігінен өзгереді. Осылайша, жаттығудың басталуымен қандағы сүт қышқылының концентрациясы артады. Глюкоза концентрациясы сүт қышқылының концентрациясына кері пропорционалды түрде өзгере бастайды. Жүктеме уақытының ұлғаюымен қандағы соматотропин деңгейі жоғарылайды.

Басқа зерттеулер стационарлық велосипедпен айналысқаннан кейін егде жастағы адамдарда (65-75 жас) тестостерон деңгейінің 40% жоғарылағанын көрсетті. Геронтологтар тестостеронның қалыпты концентрациясын сақтау қартайған кезде сергек және жігерлі жағдайды қамтамасыз етеді және өмір сүру ұзақтығын ұзартады деп санайды.

Жаттығу кезінде гормоналды секреция және қанға ену бірқатар реакциялармен ұсынылуы мүмкін. Стресс түріндегі физикалық шиеленіс риверинің ми құрылымдарынан бөлінуін тудырады, бұл гипофиздің тропин өндірісін тудырады. Қан арқылы жол гормоналды секреция жүзеге асырылатын ішкі секреция бездеріне енеді.

Катаболизм қандағы энергияны шығаруға қатысатын бірнеше факторлардың болуына байланысты. Осындай факторлардың бірі-кортизол. Бұл гормон стрессті жеңуге көмектеседі. Бірақ кортизолдың тым жоғары деңгейі қажет емес: бұлшықет жасушаларының бөлінуі басталады, оларға аминқышқылдарының берілуі тоқтайды. Бұл жағдайда ақуыз ағзаға енген кезде оның ассимиляцияға қатыса алмайтыны, бірақ несеппен қарқынды түрде шығарылатыны немесе бауыр глюкозаға айналатыны анық. Кортизолдың тағы бір жағымсыз рөлі оның қант метаболизміне әсер етуінде көрінеді, өйткені жаттығудан кейінгі демалыс кезінде спортшылар мүмкіндігінше тезірек күш алғысы келеді. Кортизол бұлшықет тінінде гликогеннің жиналуын тежейді. Өкінішке орай, кортизол адам ағзасында ауыр жаттығулар кезінде шығарылады. Қарқынды жаттығулар, жоғары физикалық белсенділік-мұның бәрі стресс. Кортизол стресстің пайда болуында басты рөлдердің бірі болып табылады [3].

Кортизолдың катаболикалық әсерін жою үшін анаболикалық стероидтарды қолдануға болады. Алайда, бұл әдіс денсаулыққа өте зиянды. Жанама әсерлердің қауіптілігі соншалық, спортшылар заңды және жанама әсерлері жоқ басқа тиімді анаболиктерді іздеуі керек. Инсулинді сіңіру арқылы ағзаға қанттың көп мөлшерін алу да тез қалпына келтіруге ықпал етеді. Бұл жағдайда әсерге кортизол белсенділігін басу арқылы қол жеткізіледі. Инсулин концентрациясы қандағы кортизол концентрациясына кері пропорционалды. Инсулин полипептидтік гормон болып табылады және энергиямен қамтамасыз ету жолдарын байланыстыру үшін қажет. Инсулин анаболизмі бұлшықетке, май тініне және бауырға әсер етеді. Инсулин гликогеннің, алифатты қышқылдардың

және ақуыздардың түзілуін ынталандырады. Инсулин де бұл процесті жылдамдатады.

Инсулинді сіңіру механизмінің өзі глюкоза мен бос аминқышқылдарының жасушаларға түсуін жеделдету болып табылады. Алайда, инсулинмен белсендірілген гликоген түзілу процесі қандағы глюкоза концентрациясының төмендеуіне әкеледі (гипогликемияның негізгі симптомы). Инсулин организмдегі катаболизмді, соның ішінде гликоген мен триглицеридтердің ыдырауын баяулатады. Бодибилдерлердің көпшілігі анаболикалық стероидтер сияқты допинг агенттерін қолданбай ағзадағы анаболизмді жеделдетуді қалайды.

Мамандар бұл заттың түзілуі бауыр мен бұлшықет тінінде жүзеге асырылатын соматотропинмен ынталандырылады дейді. Соматомединнің өндірісі белгілі бір дәрежеде организм шығаратын аминқышқылдарының мөлшеріне байланысты. Жаттығудан кейін анаболикалық әсері бар гормондар әртүрлі тапсырмаларды орындайды. Зерттеулер көрсеткендей, жаттығу кезінде бұлшықет талшықтары зақымдалады. Микроскоптың астында бұлшықет тінінің арнайы дайындалған үлгілерінде бұлшықет талшықтарының жиі және толық жыртылуын көруге болады. Бұл жойқын жүктемелерге әсер ететін бірнеше факторлар бар. Сарапшылардың алғашқы гипотезасы катаболикалық гормондардың деструктивті әсерімен байланысты. Кейінірек бос тотықтырғыштардың деструктивті әсері де негізделді.

Эндокриндік жүйе метаболизмнің барлық түрлерін бақылайды және жағдайға байланысты дененің резервтік күштерін белсендіре алады. Ол сондай-ақ ауыр физикалық белсенділіктен қалпына келтіруді бақылайды. Сонымен қатар, гормоналды жүйенің реакциясы жүктеме дәрежесіне (жоғары немесе орташа қуат) байланысты айтарлықтай өзгереді [1].

Инсулинді сіңіру механизмінің өзі глюкоза мен бос аминқышқылдарының жасушаларға түсуін жеделдету болып табылады. Алайда, инсулинмен белсендірілген гликоген түзілу процесі қандағы глюкоза концентрациясының төмендеуіне әкеледі (гипогликемияның негізгі симптомы). Инсулин организмдегі катаболизмді, соның ішінде гликоген мен триглицеридтердің ыдырауын баяулатады. Бодибилдерлердің көпшілігі анаболикалық стероидтер сияқты допинг агенттерін қолданбай ағзадағы анаболизмді жеделдетуді қалайды. Орташа күш жүктемелерімен және ұзақ жаттығулармен өсу гормоны мен кортизол деңгейі жоғарылайды, инсулин деңгейі төмендейді, трийодтиронин деңгейі жоғарылайды.

Жоғары күш жүктемесі өсу гормонының, кортизолдың, инсулиннің және Т-3 концентрациясының жоғарылауымен бірге жүреді. Өсу гормоны мен кортизол ерекше өнімділіктің дамуына әкеледі, сондықтан әртүрлі жаттығу циклдары кезінде концентрацияның жоғарылауы спортшылардың спорттық көрсеткіштерін жақсартады.

Сарапшылардың көптеген зерттеулері өте ұзақ қашықтыққа тыныш күйде жүгіретін кәсіби спортшылардың өсу гормонының төмен немесе қалыпты концентрациясы бар екенін көрсетті. Алайда, марафондық жарыстар

кезінде қандағы өсу гормонының деңгейі айтарлықтай жоғарылайды, бұл ұзақ уақыт бойы жоғары өнімділікті қамтамасыз етеді. Өсу гормоны (соматотропин) - ағзаның ассимиляциясына жауап беретін гормон (өсу, даму, дене салмағының жоғарылауы және әртүрлі органдар). Ересек адамның денесінде өсу гормонының өсу функциясына әсері айтарлықтай жоғалады, бірақ ол анаболикалық функцияда қалады (ақуыздың түзілуі, қант пен майдың метаболизмі). Сондықтан соматотропты гормондарға допинг ретінде тыйым салынады.

Тағы бір маңызды адаптивті гормон-кортизол, ол қант пен ақуыздың метаболизміне жауап береді. Кортизол бауырды гликоген мен кетоген аминқышқылдарымен қамтамасыз ететін метаболикалық процестер арқылы өнімділікті реттейді. Катаболикалық процестерде (лимфа мен дәнекер тінінде ақуыз өндірісінің бұзылуы) спортшының плазмасындағы глюкоза концентрациясы жеткілікті деңгейде сақталады. Бұл гормонға допингпен де тыйым салынады. Инсулин глюкозаның концентрациясын және оның бұлшықет мембраналары мен басқа жасушалар арқылы қозғалуын бақылайды. Инсулин деңгейі қалыпты. Инсулиннің жетіспеушілігі өнімділікті төмендетеді, өйткені жасушаларға жеткізілетін глюкозаның мөлшері азаяды [3].

Инсулиннің бөлінуі күш жаттығулары кезінде ынталандырылады, глюкоза үшін жасуша мембранасының жоғары өткізгіштігін қамтамасыз етеді (оның ыдырауы ынталандырылады). Тиімділікке қант алмасу арқылы қол жеткізіледі. Орташа физикалық белсенділікпен инсулин деңгейі төмендейді, бұл қант алмасуынан май алмасуына ауысады.Бұл гликоген қоймалары ішінара жұмсалған кезде ұзақ физикалық белсенділікте сұранысқа ие.

Қалқанша безінің гормондары тироксин мен трийодтиронин негізгі метаболизмді, оттегінің тұтынылуын және тотығу фосфорлануын реттейді. Қалқанша безінің гормондарының деңгейінің өзгеруі адамның өнімділігі мен төзімділігінің шектерін анықтайды (оттегі өндірісі мен фосфорлану арасында теңгерімсіздік, бұлшықет жасушаларының митохондрияларында баяу тотығу фосфорлануы, аденозинтрифосфаттың баяу қайта синтезі бар). Өте ұзақ қашықтыққа жүгірушілер арасында жүргізілген сауалнама өнімділік пен өсу гормоны мен кортизолдың арақатынасы арасындағы байланысты көрсетті.

Белгілі бір спортшының эндокриндік жүйесін тексеру физикалық белсенділікке ең жақсы көрсеткіштермен төтеп беру қабілеті мен дайындығын анықтауға мүмкіндік береді. Ерекше өнімділікті болжаудың тағы бір маңызды аспектісі-бүйрек үсті безінің қыртысының адренокортикотропты гормонды ынталандыруға жауап ретінде кортизол шығару қабілетін анықтау. Кортизол өндірісінің жоғарылауы спортшылардың оңтайлы режимде жұмыс істеу қабілетін көрсетеді [4].

Әр түрлі жыныстағы адамдардың моторикасы көбінесе тестостеронға байланысты. Бұл гормон жұмысты орындау кезінде агрессияны, темпераментті және шешімділікті тудырады. Гормоналды препараттар (тестостерон және оның түрлері, анаболикалық стероидтер, өсу гормоны, кортикотропин, гонадотропин, эритропоэтин) адамның өнімділігін жасанды түрде арттырады, сондықтан олар

допинг болып саналады және жарыстар мен жаттығуларда қолдануға тыйым салынады.

Көбінесе гормоналды препараттарды қолдану салауатты өмір салтын бұзады және ақырында ауыр патологияға әкелуі мүмкін.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Абушев А.Н. Особенности использования казахских национальных игр в процессе занятий со школьниками // Тезисы респ. науч.-практ. конф. — 2016. — № 4. Б — 9-10.
2. Бутеев Б.О, Молдабай.Т «Асык в культуре казахского народа: традиция и преемственность» Энциклопедия. - Алматы, 2013
3. Сағындықов Е.С. Қазақтың ұлттық ойындары. — Алматы:«Рауан» баспасы, 2014 жыл
4. «Қазақ халқының салт дәстүрлері» авторы: С.Қалиев, М.Оразаев, Алматы – 2014

УДК372.016.796

ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ В ШКОЛЕ

Сараджев Х.Э., Саипов С.Б., Сайфуллаев Р.Р., Ермаков В.В.
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, изменяющая 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. Например, если первый год самоподготовки начинается с начального уровня подготовки, который традиционно обозначается нулевым знаком, то он должен заканчиваться на уровне 20-30%. Начиная с уровня 20-30% тренировочной нагрузки в следующем году, она проходит на более высоком уровне и заканчивается примерно на 60%. Практический опыт показывает, что

во время занятий спортом, например, легкой атлетикой на средние и длинные дистанции, можно пройти путь от новичка до спортсмена 1-й степени во время учебы в университете и добиться лучших результатов. 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.

Разработка и корректировка планов: с учетом индивидуальных особенностей участников в долгосрочной и годовой перспективе, а также динамики показателей здоровья, физической и спортивной подготовки, полученных в течение тренировочного периода, периода и микроцикла подготовки. Определить и изменить содержание, организацию, методы и условия занятий, применяемое учебное оборудование-необходимо для достижения эффективности всех этих занятий, исходя из результатов самоконтроля и учета учебных занятий. Учет проведенной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в учебные планы. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый контроль с записью данных в личный дневник самоконтроля.

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 [2].

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 освойте 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 [3].

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

Список использоанной 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

ОӘЖ 378.172.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ФИЗИКАЛЫҚ ЖҮКТЕМЕНІҢ НЕГІЗІ

Сатыбалды Л.Н., Кенесов Р.Д., Мысыр Р.М., Тұрғын Б.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

Өздеріңіз білетіндей, соңғы 30-40 жыл ішінде психологтар мен басқа ғалымдар арасында биологиялық фактор мен қоршаған ортаның, әсіресе әлеуметтік ортаның байланысы мен әсері туралы пікірлер айтылды.

Алайда, мұндай пікірталастар түпкілікті және түпкілікті шешімге әкелуі мүмкін емес еді.

Әр адам жас кезінен бастап өмірдегі үлкен жетістіктерді армандайды. Олардың кейбіреулері жас кезінен бастап белгілі бір әрекеттерді орындау қабілетіне ие (би, сурет салу, ән айту, белгілі бір музыкалық аспапта ойнау, мүсіндеу), ал басқалары белгілі бір әрекеттерді орындау қабілетіне ие. Алайда, егер бұл дағды өспесе және жүйелі түрде дамымаса, сіз оны қартайған сайын біртіндеп тастай алмайсыз және жас жігіттің болашақ кәсіби өміріне назар аудара алмайсыз.

Қабілет тұжырымдамасы қазіргі ғылым қабылдаған анықтамалардың төмен деңгейіне ие:

1) қабілет-бұл бір адамды екіншісінен ажырататын жеке психологиялық сипаттама;

2) қабілет-бұл барлық адамдарға тән жалпы сапа емес, бір адамға берілген барлық әрекеттерді сәтті орындауға жарамды өзара ептілік;

3) құзыреттілік-белгілі бір адамда қандай білім, Дағдылар мен қабілеттер біріктірілгеніне қарамастан, қажетті қызметті игеру желісінде ғана көрінеді.

Осылайша, жоғарыда келтірілген анықтамаларға сүйене отырып, қабілеттер-бұл іс-әрекетте көрінетін және оның дамуының шарты болып табылатын адамның жеке басының психологиялық сипаттамасы деп қорытынды жасауға болады. Дағдыларға білім, ептілік және дағдыларды меңгеру процесінің жылдамдығы, тереңдігі, жеңілдігі мен күші жатады, бірақ дағдылардың өзі білім мен ептілікке әкелмейді. Зерттеулерге сәйкес, қабілеттер - бұл өмірлік формациялар, олардың дамуы жеке тұлға процесінде жүреді, ал қоршаған орта, тәрбие оларды белсенді түрде қалыптастырады.

Қазіргі әлеуметтік-экономикалық жағдайда кәсіби жетістікке тек дағдылар, Білім және шығармашылық арқылы қол жеткізуге болады. Нәтижесінде ата-аналар мен мұғалімдер балалардың жеке қабілеттері мен бейімділіктерін уақтылы анықтап, дамыта алады және осы негізде болашаққа қарап, әлемді өз елімен және оның саясатымен таныстыра алады. Бұл мәселенің өзектілігі соншалық, адамның қабілеттерін тез анықтау және сақтау

қажеттілігін дәлелдеудің қажеті жоқ. Бұл жағдайда құзыреттілік өсу мен даму үшін қажетті жағдайлар мен қоршаған орта факторларын қажет етеді [1].

Белгілі бір физикалық белсенділікпен дене толығымен белсендіріледі: жүйке жүйесі, жүректің жұмысы, реттеу, оттегімен және энергиямен қамтамасыз ету. Қозғалыс болмаған кезде бұлшықет пен сүйек тіндері атрофияға ұшырайды, өкпенің сыйымдылығы төмендейді және ең алдымен қаңқа бұлшықеттерімен байланысты жүрек-қан тамырлары жүйесі бұзылады.

Қозғалыс жүйесі іс жүргізуді немесе адамның әртүрлі әрекеттерді жасауын, сыртқы ортада қозғалуды, тәртіптік ережелерді сақтауды, жұмыспен қамтуды қамтиды [2].

Қозғалтқыш алдымен әрекетке нақты жауап береді. Ол сондай-ақ энергияны қажет етеді. Қозғалтқыш аппараты қаңқадан, буындардан және буындардан, бұлшықеттер мен қозғалыстарға жауап беретін жүйке орталығынан тұрады. Яғни, бұл физикалық белсенділіктің негізгі параметрлеріне.

Әркім өз уақытын мүмкіндігінше өз жолымен пайдаланады. Біреуі 20 минут, екіншісі 30-40 минутты таңертеңгі жаттығуға жұмсайды. Сондықтан таңертеңгі жаттығулар әркімнің қалауы бойынша жасалғаны жөн. Кем дегенде 15-20 минут 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 37.02

БАСКЕТБОЛ ОЙНАУДЫ ҮЙРЕНУДІҢ ШАРТЫ РЕТІНДЕ ОЙЫН ӘДІСІН ҚОЛДАНУ

Сейдилда Е.Қ., Бакилбеков Н.М., Анарбай А.Д., Арнабаев Е.М.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Эта статья посвящена использование игрового метода как условие обучения игре в баскетбол

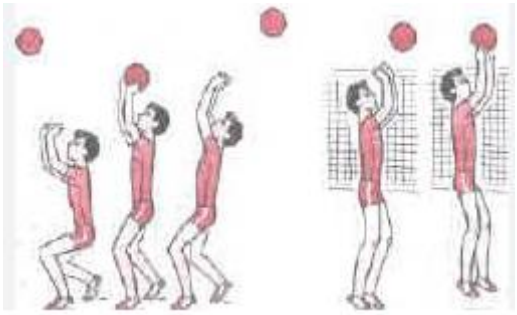
Summary:This article is devoted to the use of the game method as a condition for learning to play basketball

Ойын еңбек пен іліммен қатар адам қызметінің негізгі түрлерінің бірі болып табылады. Ойынды оқыту әдісі ретінде, аға ұрпақтың тәжірибесін кіші ұрпаққа беру ежелгі уақытта адамдар қолданған. Қазіргі мектепте Ойындар оқу процесін жандандыру және күшейту үшін қолданылады.

Ерте балалық шақтан бастап ойын негізгі әрекет болып табылады; және бастауыш мектеп жасында, балалар әлі ойыннан шыққан жоқ; дегенмен

олардың негізгі қызметі болып табылады оқу. Олар қабылдаудың жарықтығы мен жеделдігімен, бейнелерге енудің жеңілдігімен сипатталады, балалар Кез-келген іс-әрекетке, әсіресе ойынға оңай қатысады, топтық ойынға дербес ұйымдастырылады, заттармен ойындарды жалғастырады.

Балалардың ойынға деген ұмтылысын ескеру және дене шынықтыру сабақтарында сабақ беру кезінде қолдану маңызды. Бастауыш сынып оқушыларына баскетболды үйрету кезінде міндетті түрде ойын болуы керек [1,2].



Сурет 1. Баскетбол ойнау тәсілдері

Рөлдік ойындарда эмпатия да, рефлексия да геймплейдің сәттілігін анықтайтын маңызды сипаттамалар болып табылады. Бұл баскетбол ойнауды үйрену кезінде маңызды. Қиялдағы рөлде бола отырып, сіз серіктесіңіздің рөлдік тәжірибесін сезінуіңіз керек, бұл біртұтас ойнайтын командаға жағымды әсер етеді

Мінез-құлық стратегиясының ерекшеліктері осы ойындарда айқын көрінеді, серіктестер бір уақытта нақты және ойын қатынастарында бағдарлануы керек.

Балалар ұжымында сюжеттік ойындарды ұйымдастыра отырып, мұғалім балалардың ойын тобындағы нақты қарым-қатынастарға олардың ойын қатынастары арқылы балалар арасында ойын рөлдерін ойластырылған бөлу арқылы әсер ету мүмкіндігіне ие.

Сабақты өткізудің ойын түрі бастауыш сынып оқушыларына баскетбол ойынын үйретудің негізгі әдістемесі болып табылады. Сабақ ойын-сауық ойыны ретінде өтуі керек. Монотондылыққа, зеріктіруге жол бермеу керек. Қозғалыстардың өзі балаға Рахат сыйлауы керек; сондықтан сабақта балалар үшін қызықты мотор тапсырмалары, ойын бейнелері болуы маңызды. Педагогикалық практикада ойындар мен жаттығуларды біріктіретін сабақтардың ең көп таралған түрлері бар. Баскетбол ойынын үйрету сабақтары әртүрлі формалармен ерекшеленеді. Оқытудың бастапқы кезеңінде кейде сайтта қол жетімді әр түрлі жабдықты қолдана отырып, балалардың еркін әрекеттері мен сүйікті ойындарын (доппен) қолданған жөн. Сіз келесі ойындарды ұсына аласыз: "доптың артында", "допты ұста", "кім аталған, ол допты ұстайды", "доп үшін күрес", "кімде доп аз", "доп жүргізушіге", "доп ауада", "өтті-отыр", "атыс".

Осылайша, ойын әдісі баскетбол ойнауды үйренудің қажетті шарты ретінде қызмет етеді. Ойын балалардың жағымды эмоционалды көңіл-күйін

қалыптастырады; тіпті баскетбол ойнағысы келмейтін немесе жасай алмайтындарды (олардың жеткіліксіз дамыған қарым-қатынас қабілеттеріне байланысты) ойынға үйретуге мүмкіндік береді. Ойын арқылы мұғалім балалар тобын жинай алады. Ойын жағдайында балалар баскетбол элементтерін жақсы меңгереді, допты игеру дағдыларын дамытады.

Ойын қаншалықты қызықты болады, балалар соншалықты біртұтас, сапалы баскетбол ойнайды.

Сондай – ақ балалармен жұмыс істеуге ата-аналарды тарту маңызды; баскетболды үйрету кезінде тәрбиешілер мен ата-аналардың ынтымақтастығы балаларды баскетбол ойнауға үйретудің маңызды шарты болып табылады. Бұл тараудың келесі тармағында қарастырылған [1].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Широкова, С.В. Развитие специальной выносливости у квалифицированных байдарочниц на основе применения предельных мышечных нагрузок, выполняемых повторным методом : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Широкова С.В. ; Московская гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2014. – 26 с.
2. Баталов. А.Г. «Шаңғы спорты»: әдістемелік оқу құралы 2014.

ОӘЖ 786.95

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ ОЙЫН ЖӘНЕ ЖАРЫСТЫҚ ӘДІСТЕРДІҢ СИПАТТАМАСЫ

Серікбай М.С., Абубакиров И.А., Арапбаева А.А., Смадияр А.Ш.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В данной статье рассматривается характеристика игрового и соревновательного методов в физическом воспитании

Summary: This article discusses the characteristics of game and competitive methods in physical education

Ойын және бәсекелестік әдістер оқушылардың физикалық, психологиялық және әлеуметтік дағдыларын дамыту үшін қолданылатын дене тәрбиесіндегі негізгі тәсілдер болып табылады. Олар оқу процесінде өткізілетін жаттығулар мен ойындар жүйесі.

Ойынның әр түрлі әлеуметтік құбылыс ретіндегі маңызы, жалпы айтқанда, дене тәрбиесі мен тіпті жалпы білім беру саласынан асып түседі. Тарихтың алғашқы кезеңдерінде пайда болып, қоғамның бүкіл мәдениетімен бірге дами отырып, ойын әртүрлі қажеттіліктерге қызмет етті және қызмет етеді—өзін-өзі тану және сыртқы байланыс, рухани және физикалық даму, демалу және ойын-сауық және т. б. Алайда, ойынның негізгі функцияларының бірі—педагогикалық: ойын ежелден кең мағынада білім берудің негізгі құралдары мен әдістерінің бірі болды [1].

Қазіргі уақытта оқу процесінің тиімділігін арттыру мәселесі өте маңызды. Оны дене тәрбиесінің әртүрлі құралдарын, әдістері мен тәсілдерін қолдана

отырып, қажетті дағдылар мен машықтарды дене шынықтырумен өз бетінше айналысуға үйрету арқылы сәтті жүзеге асыруға болады.

Ойын әдісінің негізгі әдістемелік ерекшеліктері:

- ойын әдісі физикалық қасиеттердің жан-жақты дамуын және қозғалыс дағдыларын жетілдіруді қамтамасыз етеді, өйткені ойын барысында олар оқшауланбайды, бірақ тығыз өзара әрекеттеседі; педагогикалық қажеттілік жағдайында ойын әдісін қолдана отырып, белгілі бір физикалық қасиеттерді таңдап дамытуға болады (тиісті ойындарды таңдау);

- ойында бәсекелестік элементтерінің болуы қатысушылардан айтарлықтай физикалық күш-жігерді талап етеді, бұл оны физикалық қабілеттерді тәрбиелеудің тиімді әдісі етеді;

- мақсатқа жетудің әртүрлі тәсілдерінің кең таңдауы, ойындағы әрекеттердің импровизациялық сипаты адамның тәуелсіздігін, бастамасын, шығармашылығын, мақсаттылығын және басқа да құнды жеке қасиеттерін қалыптастыруға ықпал етеді;

- қарсыласу жағдайында ойын шарттары мен ережелерін сақтау мұғалімге адамгершілік қасиеттерді мақсатты түрде қалыптастыруға мүмкіндік береді: өзара көмек пен ынтымақтастық сезімі, саналы тәртіп, ерік, ұжымшылдық және т. б.;

- ойын әдісіне тән эмоционалдылық және тартымдылық факторы қатысушыларда (әсіресе балаларда) дене шынықтыруға тұрақты оң қызығушылық пен белсенді мотив қалыптастыруға ықпал етеді.

Ойын әдісінің жетіспеушілігіне оның жаңа қозғалыстарды үйрену кезіндегі шектеулі мүмкіндіктері, сондай-ақ денеге жүктемені мөлшерлеу жатады [2].

Ойын әдісі оған тән барлық ерекшеліктерге байланысты дене шынықтыру процесінде қозғалыстарды бастапқы оқыту немесе жекелеген қабілеттерге таңдамалы әсер ету үшін емес, күрделі жағдайларда қозғлыс қызметін кешенді жетілдіру үшін қолданылады.

Жарыстық әдіс-бұл жарыс түрінде жаттығулар жасау тәсілі. Әдістің мәні-жарыстарды қатысушылардың дайындық деңгейін арттыру құралы ретінде пайдалану. Бәсекелестік әдістің міндетті шарты-қатысушылардың бәсекеге түсуі керек жаттығуларды орындауға дайындығы [4].

Ойын сияқты жарыстық кең таралған әлеуметтік құбылыстардың бірі болып табылады. Бұл өмірдің әртүрлі салаларында — өндірістік қызметте, өнерде, спортта және т.б. қызметті ұйымдастыру және ынталандыру тәсілі ретінде маңызды.

Дене тәрбиесі практикасында жарыстық әдіс сипатталады:

1) түрлі деңгейдегі ресми жарыстар түрінде (Олимпиада ойындары, әртүрлі спорт түрлері бойынша әлем чемпионаттары, ел біріншілігі, қала, іріктеу жарыстары және т. б.);

2) сабақты ұйымдастырудың элементі ретінде кез келген дене шынықтыру-спорттық сабақты, оның ішінде спорттық жаттығуды да қамтиды.

Жарыстық әдіс мүмкіндік береді

- қозғалыс қабілеттерінің максималды көрінісін ынталандыру және олардың даму деңгейін анықтау;

- қозғалыс әрекеттерін меңгеру сапасын анықтау және бағалау;

- максималды физикалық белсенділікті қамтамасыз ету;

- ерікті қасиеттерді тәрбиелеуге жәрдемдесу.

Жарыстық әдістің негізгі анықтайтын ерекшелігі-реттелген бәсекелестік, басымдық үшін күрес немесе мүмкін жоғары жетістік жағдайындағы күштерді салыстыру [3].

Жарыс процесінде бәсекелестік факторы, сондай-ақ оларды ұйымдастыру және өткізу шарттары физикалық жаттығулардың әсерін күшейтетін және дененің функционалдық мүмкіндіктерін барынша көрсетуге ықпал ететін ерекше эмоционалды және физиологиялық қалып жасайды.

Жарыстар кезінде, әсіресе жеке және қоғамдық қатынастарда, ойынға қарағанда, психикалық шиеленіс сәттері айқын көрінеді. Мұнда қарсыласу, қарама-қайшылық, қарама-қарсы бағытталған мүдделердің қақтығысы факторы үнемі жұмыс істейді [1].

Жарыстық әдіс сонымен қатар жарыс тақырыбын, жеңіс үшін күрес тәртібін және жетістікті бағалау әдістерін біріктірумен сипатталады. Салыстыру үшін жалпы эталон болмаса және салыстыру процесінің өзі реттелмеген болса, күштерді салыстыру мүмкін емес. Спортта біріздендіру жарыстың бірыңғай ережелерімен бекітіледі, олар көптеген жағдайларда жарыстың халықаралық нормаларының маңыздылығына ие болды. Сонымен қатар, бәсекеге қабілетті әдіспен біріздендіру бәсекелестердің қызметін барлық бөлшектермен реттемейді. Бұл қызметтің сипаты басымдық, жеңіс немесе мүмкін жоғары жетістік үшін күрестің шешуші логикасымен анықталады. Бәсекеге қабілетті әдіс ойын әдісі мен қатаң реттелген жаттығу әдістері арасындағы аралық позицияны алады деп айтуға болады [4].

Ойындардың мазмұны баланың өсуі мен дамуымен бірге өзгереді. Егер алғашқы кезеңдерде ойын әрекеті жеңілдетілген болса, кейінірек ол формасы мен мазмұны бойынша айтарлықтай күрделеніледі. Бұл өзгерістер баланың өміріндегі сананың өсіп келе жатқан рөлімен анықталады. Балалар командасының қалыптасуы мен нығаюындағы ойындар ерекше рөл атқарады, өйткені ойындар әрқашан салауатты бәсекелестік, қызықты бәсекелестік элементтеріне тән. Ойын әрекеті әрқашан белгілі бір әрекеттердің пайда болуымен және дамуымен байланысты. Бұл балалардың белсенді қарым-қатынасына, байланыс орнатуға көмектеседі. Барлық балаларда, әсіресе алдымен, жақындасуға бірдей бейімділік жоқ. Кейбір балалар жолдастық, басқалары құлыптаулы, ұялшақ. Ойын барысында барлық оқушыларды ұжымдық іс-әрекетке қосып, құрдастарының арасында тиісті орын алуға көмектеседі. Қозғалмалы ойындарда әрқашан жеңілгендер мен жеңімпаздар болады. Балаларды егер олар жеңсе, мақтанбауға үйрету өте маңызды, ал егер жеңіліс үмітсіздікке ұшырамаса. Атап айтқанда, балалардың жеңімпаздарға және жеңілгендерге деген достық қарым-қатынасын сақтауға тырысу керек,

және барлық қарым-қатынастар мейірімділікке, сыныптастарына, жолдастарына деген терең құрметке негізделуі керек [5].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Жалпы білім беретін мектептің 5-9 сыныптарына арналған «Дене шынықтыру» білім саласы пәндерінің оқу бағдарламалары. – Астана, 2013.
2. Уанбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері. - Алматы: «Санат», 2000.
3. Волков Л.В. Основы спортивной подготовки детей и подростков: -К, Высшая школа, 1993.
4. Козленко Н.А. Теория и методы физического воспитания в начальных классах: -К, Высшая школа, 1984.
5. Основы теории методики физической культуры. Под ред. А.А. Гужаловского: -М, ФиС, 1986.

ОӘЖ 372.016.796

ИНТЕРВАЛДЫ ОҚЫТУ ЖӘНЕ ОНЫ ЖАҚСАРТУ ЖОЛДАРЫ

Смаил А.Б., Садықбек А.С., Торахан Д.А., Пердебай Г.Б.
«Мирас» Университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье рассматривается вопрос интервальное обучение, как его можно использовать для улучшения физической формы

Summary:This article discusses the question of interval training, how to use it to improve physical fitness

Дене белсенділігі мен салауатты өмір салты қазіргі өмірдің ажырамас бөлігіне айналды. Фитнесіңізді жақсартудың көптеген жолдары бар, бірақ спа мен спорт секциясына бару үшін жеткілікті уақыт пен мотивация табу әрқашан мүмкін емес. Бұл жағдайда аралық жаттығулар фитнесті жақсартудың, жүрек-қан тамырлары жаттығуларының және қосымша калорияларды жағудың тамаша тәсілі болып табылады. Дене шынықтыруды жақсарту үшін қолдануға болатын физикалық белсенділіктің тиімді әдісі. Бұл мақалада осы әдістің мәні, басқа жаттығу әдістерінен артықшылығы және қажетті нәтижеге жету үшін аралық жаттығуларды қолдану әдістері ашылады. Атап айтқанда, HIIT (high intensity interval training), фартлек жаттығулары және т.б. сияқты аралық жаттығулардың әртүрлі түрлері, сондай-ақ жаттығулардың қарқындылығы мен ұзақтығын дұрыс таңдау бойынша ұсыныстар қарастырылады. Дене шынықтырумен айналысатын және ең жақсы нәтижеге қол жеткізгісі келетіндерге қызықты ақпарат беріңіз.

Аралық жаттығулар-бұл жоғары қарқындылықтың қысқа кезеңдерін демалыспен немесе төмен қарқындылықпен ауыстыруға негізделген жаттығу әдісі. Бұл жаттығу әдісі спорт пен фитнесте белсенді қолданылады, бұл қысқа уақыт ішінде фитнесті айтарлықтай жақсартуға мүмкіндік береді. Аралық жаттығулардың басты артықшылықтарының бірі-жаттығуға аз уақыт болса да, жылдам нәтижеге қол жеткізу мүмкіндігі. Бір сағат немесе одан да көп жұмыс

істеудің орнына, қысқа, қарқынды жаттығулар жасау арқылы жақсы нәтижелерге қол жеткізуге болады. Сонымен қатар, аралық жаттығулар метаболизмді жеделдетуге және калорияларды жағуға ықпал етеді, бұл салмақ пен дене пішінін бақылауға көмектеседі [1].

Жаттығуды бастамас бұрын, жарақаттануды болдырмау және бұлшықет ауруы қаупін азайту үшін созылу керек. Сіздің фитнес деңгейіңізге байланысты сіз келесі аралық жаттығу форматтарының бірін таңдай аласыз:

1. HIIT (жоғары қарқынды аралық жаттығулар

3. Фартлек-бұл сіздің жайлылық деңгейіңізге сәйкес кезектесетін қарқындылық пен демалыс кезеңдерін қамтитын аралық жаттығулардың икемді түрі. Мысалы, сіз 1-2 минут бойы жоғары жылдамдықпен жүгіре аласыз, содан кейін толық қалпына келгенше 30 секундқа төмен жылдамдыққа ауыса аласыз.

4. Пирамида-бұл жаттығудың қарқындылығын біртіндеп арттыратын және осылайша төмендететін жаттығу түрі. Мысалы, сіз 30 секундтық төмен қарқынды жаттығулардан бастай аласыз, содан кейін оларды 45 секундқа, 1 минутқа, 1 минут 15 секундқа, 1 минут 30 секундқа дейін арттыра аласыз, содан кейін 1 минут 15 секундқа, 1 минут 45 секундқа және 30 секундқа дейін азайта аласыз [3].

Кез келген жаттығу сияқты, фитнес пен денсаулық деңгейін ескеру маңызды. Жаттығуды аз қарқындылықпен бастау керек және жаттығулардың күрделілігі мен ұзақтығын біртіндеп арттыру керек. Сондай-ақ, жаттығуларды орындаудың дұрыс техникасын ұстану және жаттығуды болдырмау үшін дұрыс форманы қолдану маңызды.

- Секіруге арналған арқан;
- Тізеңізді көтеріп, орнында жүгіріңіз;
- Штанганы көтеру;
- Секіруге арналған арқан;
- Еңкейіп отыру;
- Итеру;
- Вице аяқтарын көлденең жолаққа көтеріңіз;
- Бұрмалау [2].

Аралық жаттығуларды бастамас бұрын дәрігермен және жаттықтырушымен кеңесу керек. Сонымен қатар, сіз өзіңіздің қазіргі фитнес деңгейіңізге сәйкес жаттығулардың қарқындылығы мен ұзақтығын дұрыс таңдауыңыз керек.

1-Қадам: Жылыту

Аралық жаттығуды бастамас бұрын созылу керек. Бұл орнында жүгіру немесе жылдам қадаммен жүру сияқты жүрек-қантамыр жүйесіне арналған 5-10 минуттық жеңіл жаттығулар болуы мүмкін.

2-қадам: қарқындылықты анықтаңыз

Жаттығудың қарқындылығы әр аралықтан кейін шаршауды сезіну үшін жеткілікті жоғары болуы керек, бірақ жаттығуды аяқтай алмайтындай жоғары емес. Қарқындылықтың оңтайлы деңгейі сіздің қазіргі денсаулығыңызға байланысты, бірақ жалпы алғанда сіз 80-90 жұмыс істеуіңіз керек

Жоғарыда айтылғандай, аралық жаттығуларды кез-келген физикалық белсенділік үшін қолдануға болады. Өзіңізге ұнайтын және мақсаттарыңызға сәйкес келетін әрекетті таңдаңыз. Мысалы, егер сіздің мақсатыңыз жүрек - қан тамырлары жұмысын жақсарту болса, сіз жүгіруді немесе велосипедпен жүруді таңдай аласыз. Егер сіздің мақсатыңыз бұлшықеттерді күшейту болса, сіз күш жаттығуларын немесе гантель жаттығуларын таңдай аласыз.

4-қадам: жаттығуды бастаңыз

Жаттығуды белгілі бір уақыт аралығында (мысалы, 30 секунд) қарқынды жұмыс жасаудан бастаңыз. Содан кейін 30-60 секунд демалып, жаттығуды бірнеше рет қайталаңыз. Аралықтар мен демалыс уақыты сіздің қазіргі фитнесіңізге және жаттығу мақсаттарыңызға байланысты. Әдетте аралық жаттығулар 20-30 минутқа созылады, соның ішінде жылыту және салқындату.

5-Қадам: Салқындату

Жаттығуды аяқтағаннан кейін салқындату керек. Бұл жылдам қарқынмен жүру немесе бұлшықетті созу сияқты жүрек-қантамыр жүйесіне арналған 5-10 минуттық жеңіл жаттығулар болуы мүмкін [5,6].

Перионың мысалы

2-қадам: қарқынды жұмыс-максималды жылдамдықпен 30 секундқа жүгіріңіз, содан кейін 30 секундқа баяулаңыз.

3-қадам: қайталаңыз - 2-қадамды тағы 10 рет қайталаңыз.

4-қадам: салқындық-жүгіру жолында 5-10 минут оңай жүру.

Қысқаша айтқанда, аралық жаттығулар-бұл фитнесті жақсартудың, жүрек-қан тамырлары жаттығуларының және қосымша калорияларды жағудың тиімді әдісі. Жаттығудың бұл түрі әдеттегі аэробты жаттығуларға қарағанда фитнес мақсаттарыңызға тезірек және тиімдірек жетуге көмектеседі.

Дегенмен, оқытудың кез келген түрі сияқты, сіздің жеке ерекшеліктеріңіз бен шектеулеріңізді ескеру маңызды. Егер сіздің денсаулығыңызда қандай да бір проблемалар болса, аралық жаттығуларды бастамас бұрын дәрігермен кеңесу маңызды. Сонымен қатар, сіздің диетаңызды қадағалап, денеңізді сау және тиімді физикалық жаттығуларды сақтау үшін жеткілікті қоректік заттар мен калориялармен қамтамасыз ету, жеткілікті суды тұтыну және денеңізді жеткілікті мөлшерде қамтамасыз ету маңызды.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Уанбаев Е.К. Қазахстанда дене тәрбиесі жүйесінің дамуы- Алматы: Самат 2016ж.

2. Интервальные тренировки – что это такое и кому подойдут. URL: https://my-fit.ru/fitness_guide/intervalnye-trenirovki---chto-eto-takoe-i-komu-podoidut/ (дата обращения 11.09.2023).

3. Тренд в мире фитнеса. Что такое HIIT тренировки и кому они подходят. URL: https://amp.championat.com/lifestyle/article-4150673-chto-takoe-hiit-trenirovki-pljusy-i-protivopokazanija-kompleks-uprazhnenij-dlja-doma-video.html (дата обращения 11.09.2023).

4. Свечкарев В.Г. К вопросу об использовании высокоинтенсивного интервального тренинга // Научные известия. 2019. № 15. С. 100–104.

5. HIIT тренировки: результаты, польза, упражнения для начинающих. URL: https://lasalute.ru/blog/uprazhneniya/hiit-polza-rezultaty/ (дата обращения 11.04.2023).

6. Интервальная тренировка от а до я: как правильно составить программу. URL: https://spiritfit.ru/blog/trenirovki/intervalnaya-trenirovka-ot-a-do-ya-kak-pravilno-sostavit-programmu/ (дата обращения 11.04.2023)

ОӘЖ 54.487

БАСКЕТБОЛДЫҢ ШАБУЫЛ ТЕХНИКАСЫН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Сырлыбай Б.М., Жорабеков А.Е., Нұрманәлі А.А., Калибекова М.Б.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Баскетбол – олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой – забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков.

Summary:Basketball is an Olympic sport, a sports team game with a ball, the goal of which is to throw the ball into the opponent's basket more times than the opponent's team will do at a set time. Each team consists of 5 field players.

Шабуылдың заманауи техникасы әртүрлі. Тиімді баскетбол сабақтары үшін оқытудың белгілі бір кезеңі үшін ең тиімді әдістерді одан әрі қолдануға орната отырып, ойын техникасының барлық арсеналын біртіндеп игеру қажет.

Олар ойын дағдыларын қарапайым әдістерден – тіректер мен қозғалыстардан бастайды. Оларды дұрыс және сенімді игеру әрі қарайғы оқу процесінің табыстылығының берік негізін құрайды.

Баскетболдағы шабуыл техникасының негізгі элементі-аяқтың екі сатылы соққысы. Сондықтан шабуыл әрекеттерінің әр түрлі техникасын біртіндеп игеруге негіз болатын екі қадамды тоқтату керек.

Келесі кезеңдерде секіруді тоқтату жаттығуларын енгізу керек, бұл шабуылдаушы допқа кез - келген аяқты тірек ретінде пайдалануға мүмкіндік береді және статикалық позициядан қозғалысқа ауысқан кезде қосымша артықшылық береді.

Допты иемдену техникасының әдістері тапсырмаларды орындау шарттарын біртіндеп қиындата отырып оқытылады: алдымен – орнынан, содан кейін – қозғалыста; басында – қарсылықсыз, содан кейін – пассивті және белсенді қарсылықпен; басында – жаттығуларда, содан кейін-ойын жағдайында.

Бір типті берілістерді игеру алдында бір жерден лақтыру түрлерін зерттеу [1]. Техниканың қарапайым тіркесімдері (серіктес жіберген допты ұстауды тоқтату; жүргізуден кейін тоқтату; прохоброс ок) біз қарапайым ойын әрекеттері ретінде қарастырамыз. Олар шабуыл техникасының ажырамас компоненттері ретінде олардың құрамдас қозғалыстарын игергеннен кейін зерттеледі: аялдамалар, доп аулау, дриблинг, қозғалыста лақтыру.

Кеңістікте және уақытта орындалатын бірнеше ойын әдістерін қамтитын көп компонентті комбинациялар техниканы жетілдіру кезеңінде игеріледі. Сандық және сапалық құрам, комбинацияларға кіретін әдістердің қайталану

реттілігі үнемі өзгеріп отырады және ойын қарсыластығының құрылымдық ерекшеліктерімен, яғни ойынның логикасымен анықталады.

Шабуылшылардың техникалық арсеналында финт маңызды орын алады. Олар допсыз және доппен орындалады, ойыншының негізгі әрекеттерінен бұрын болады және қорғаушылардың қарсыласуын жеңуді қажет ететін жағдайларда олармен қарым-қатынаста үйренеді.

Шабуылшының тіректері

Дұрыс позицияны ұстану шабуылдаушыға тепе-теңдікті сақтауға және допсыз және допсыз жылдам маневр жасауға мүмкіндік береді. Тиісінше, шабуыл техникасында допқа иелік ететін ойыншының стендтері (негізгі) және стендтері бөлінеді.

Дайын позицияда баскетболшының аяқтары иық ши-ринасына орналастырылған, бір аяғы сәл алдыңғы, тізелері бүгілген, дене салмағы екі аяққа біркелкі бөлінген, денесі түзу, қолдары жартылай бүгілген, басы көтерілген, көзі алға бағытталған.

Допқа иелік ететін ойыншының позициясы дене буындарының бірдей орналасуымен сипатталады, бірақ қолдар допты денеде ұстайды, ол үшін саусақтар допқа сәйкес келетін жарты шарды құрайды, алақандар допқа тимейді. Доптың шабуылдаушының иық белдеуіне қатысты орналасуы әртүрлі болуы мүмкін және ойын жағдайына байланысты.

Қазіргі баскетболда доппен іс-қимылдарды бастау үшін әмбебап болып үш есе қауіп төндіретін шабуылшы деп аталады, бұл допқа иелік ететін ойыншының позициясынан алынған. Оның ерекшелігі-доп щеткаға ауысады ең күшті қолдар (жұмыс щеткасы) және екіншісінің жағында тіреледі. Аяқтар айтарлықтай бүгілген. Дене мен доптың байланыстары осылай орналасқанда, шабуылшы бір уақытта қарсыластарына үш есе қауіп төндіреді: ол бірден, қосымша дайындықсыз, себетке лақтыруды, серіктеске беруді немесе жылдамдықты басқаруды бастай алады. Әрине, қашықтықтан лақтыруға ыңғайлы позицияда үш есе қауіпті позицияны қабылдаған жөн.

Ұйымдастыру және әдістемеслік кезең:

1. Орнында тіректерді орындау кез-келген құрылыста, содан кейін кез-келген құрылыста жүзеге асырылады.

2. Дайындық сөресін алыс мойын орнында сынап көргеннен кейін, оны зерттеу және бекіту қозғалыстармен бірге жүзеге асырылады, негізінен ойын әдісін қолданыңыз.

3. Эстафеталарда дененің негізгі буындарының бастапқы күйінде орналасуына назар аудару (бұдан әрі – и.п.); команданың қателіктері үшін ұпайлармен немесе танымал емес жаттығулармен, мысалы, скваттармен айыппұл салу.

4. Допсыз ашық ойындарда қосымша ереже енгізіңіз: мұғалімнің сигналы бойынша барлық ойыншылар дайын күйінде қатып қалады, кінәлі ойыншыларды жүргізуші ретінде өрескел қателіктері үшін тағайындайды.

5. Жүргізуші доптары бар ашық ойындарда басқалардан өзгеше (байқалатын) доптар беру; доппен жүгірушінің артына отыру; ойыншыларды

бірнеше"құтқарушы" доптармен жабдықтауға және ереже енгізуге болады: допты иеленетін ойыншыға сальт жасауға тыйым салынады, ал допты тек қолдан қолға беруге болады; бұл ойындарда ережені қолданған жөн. мұғалімнің сигналы бойынша зерттелетін тіректерде ойнайтындардың қатып қалуы.

6. Тіректерді орындау кезінде:

– аяқтарды иық еніне қойыңыз, аяқты алға қарай бағыттаңыз, саусақты алға қарай бағыттаңыз, артқы жағын бірнеше жағына жайыңыз;

– тұрақты позицияны сақтаңыз, тепе-теңдікті мықтап ұстаңыз: аяқтарды жабуға және кең орналастыруға болмайды, аяқтарды түзетпеңіз, дене салмағын екі аяқтың алдыңғы жағына біркелкі таратыңыз ("аяққа отыру");

– еңкеймеңіз, басыңызды тік ұстаңыз, алдыңызға қараңыз;

– иық белдеуін бекітпеңіз, иықтарыңызды көтермеңіз, қолдарыңызды кеуде деңгейінде жартылай бүгілген күйде ұстаңыз;

- допты щеткамен ұстаған кезде "шұңқыр" жасаңыз;

допты саусақтарыңызбен басыңыз (допты басыңыз),

допты алақанмен ұстамаңыз; доптағы саусақтарды азайтпаңыз; білек буындарын бекітпеңіз – олар оңтайлы қозғалмалы болуы керек; допты өз қолыңызға алыңыз, яғни қолдарыңызды сәл жоғары бүгіңіз; бас бармақтарды біріктірмеңіз, оларды жоғары қарай бағыттаңыз;

– допты көтеру биіктігі нақты ойын жағдайына байланысты өзгереді: шабуылдаушының қарсыластардың қалқанына қатысты орналасуы және қорғаушының қарсыласу сипаты;

- шынтақтарды қатты сұйылтуға болмайды және денеге басуға болмайды - олар табиғи позицияны алуы керек, яғни. сәл бүйірлеріне бұрылуы керек;

– үш есе қауіп төнген сөреде қалқанға қарап тұру; себетке қарау; допты, ең күшті қолды және аттас аяқты бір тік жазықтықта ұстау; допты денеден қысқа қашықтықта иық деңгейінде бекіту;

– дриблингті бастау үшін есептегіште допты белдік деңгейіне дейін түсіріңіз, оның аттас аяқтың тізесінің үстіндегі орнын жұмыс щеткасымен бақылаңыз, оны доптың жоғарғы жағына артқы жағына қойыңыз, екінші щеткамен допты бүйірден ұстаңыз; жұмыс қолының шынтағын магистраль бойымен артқа қарай жылжытыңыз; екінші қолмен жүргізуді бастау үшін дене буындарының орнын айнамен өзгертіңіз;

- жұмыс қолын ауыстыруды допты бастың үстінен доға тәрізді алып өту арқылы бір мезгілде тірек емес аяқпен серуендеу арқылы жүргізу;

– допты жақын орналасқан немесе белсенді шабуылдаушы қарсыластан паналаған кезде, шынтағыңызды мүмкіндігінше шынтағыңызға қарай жайыңыз, денеңізді допқа қарай бұрыңыз және допты қорғау үшін әртүрлі аяқты шығарыңыз [1].

1. Тізе және жамбас буындарында толығымен түзетілген аяқтар - тепе-теңдікті сақтау және қозғалыстың тез басталуы қиын.

2. Аяқтың тұрақсыз орналасуы (қатты жабық немесе бөлек, дене салмағы шұлыққа немесе өкшеге ауыстырылады) – кез келген уақытта тепе-теңдікті жоғалту мүмкін.

3. Бүгілген арқа, алға қарай бас, магистраль және бас артқа немесе бүйірге қисайған-тұрақсыз позиция.

4. Көрініс еденге бағытталған немесе басқа жаққа бағытталған – ойын жағдайын бақылауды жоғалту.

5. Жоғарғы аяқтар шамадан тыс бекітілген, қолдар төмен немесе жоғары көтерілген – допты уақтылы жылжытуға немесе сенімді иеленуге кедергі келтіретін шамадан тыс қаттылық.

6. Допты ұстаған кезде саусақтар жабық, алақандар допқа тиеді немесе саусақтардың ұштарымен ұсталады, бас бармақтар бүйірге қатты тартылады (бір-біріне бағытталған), қолдар қатты кернелген ("ағаш"), шынтақтар денеге басылған, доп тым жоғары немесе төмен түсірілген-ойыншы ойын әрекетін тез және тиімді орындауға дайын емес доппен.

7. Үш есе қауіпті есептегіште:

– доптың дұрыс емес орналасуы: доп денеден тым алыс немесе иыққа басылған, қатты төмен түсірілген немесе негізсіз жоғары көтерілген, бүйірге бұрылған немесе кеуде алдындамещысқан;

- буындардың лақтыру қозғалыстарының нәтижелілігін анықтайтын біреуінің тігінен ауытқуы: білезік, шынтақ, иық, жамбас, тізе немесе жіліншік-аяқ;

- доптағы жұмыс қолының қисынсыз жағдайы: "итерілмеген "(білезік буынында дорсальды иілу жоқ), доптың бүйір бетінде орналасқан (бүйіріне тым бұралған), шамадан тыс бекітілген;

- лақтыру мақсатына сәйкес келмейтін аяқтың орналасуы: ең күшті қолымен алға қойылған әр түрлі аяқ.

8. Допты қорғаушыдан тиімсіз жабу: допты алдыңызда ұстау, денені паналайтын бұрылыстың болмауы, қолдаушы қолдың шынтағын алға шығару немесе қорғаушыға жақын аяқпен серуендеу – допты жоғалту қаупі бар.

Қозғалыс

Шабуылдағы қозғалыстарға жаяу жүру, секіру, жүгіру, бұрылу, тоқтау жатады.

Жаяу жүру негізінен қысқа ойын үзілістерінде қолданылады.

Шабуылда секіру негізінен басқа техниканың элементтері болып табылады: секіруде олар допты ұстап, беруді, лақтыруды, секіруді және допты себетке салуды жүзеге асырады.

Баскетболда жүгіру екі түрлі болады – бет пен артқа.

Біз осы қарапайым әдістерге тоқталмаймыз. Оқуда қиынырақ-Бұрылыстар мен тоқтаулар.

Бұрылыстар (пивоттар) қорғаушыдан кету немесе допты қағып кетуден қорғау мақсатында шабуылдаушыны орнында тұрып маневр жасауға арналған. Олар допсыз немесе доппен, орнында және қозғалыста орындалады. Орнында бұрылудың екі әдісі бар – алға және артқа. Айналу әдісінің атауы иықтың қозғалу бағытына байланысты, аяқтың өтуімен бірдей. Егер қозғалыс (өту) тірек аяққа қарай жасалса, онда бұл алға қарай бұрылу, сәйкесінше қарама – қарсы бағытта қозғалу (өту) кезінде-артқа бұрылу. Тірек ("осьтік") аяқ-бұл

саусақтың айналасында, компастың аяғындағыдай, ойыншы айналу жасайды. Допсыз шабуылшы үшін кез-келген аяқты тірек ретінде пайдалануға болады. Тағы бір позиция-допты иеленетін ойыншының бұрылыстарын орындау кезінде. Егер бұған дейін допты қозғалыста ұстап немесе жүргізгеннен кейін екі қадаммен тоқтату болса, онда еденге бірінші тиген аяғы тірек мәртебесін алады. Ойыншы секіруді тоқтатқанда немесе екі аяғымен еденге бір мезгілде тигізіп секіруде допты ұстап алған кезде немесе допты орнында ұстап алған кезде, кез-келген аяқ тірек бола алады, яғни. асуды кез-келген аяқпен жасауға болады, бірақ кезекпен емес. Ойыншы тірек аяғын анықтағаннан кейін, оны алаңнан көтеріп, доппен бұрылыстар жасаған кезде оны қайтадан қоюға ережелермен тыйым салынады. Аяқтардың ешқайсысын тірек ретінде пайдалануға болмайтын жағдай да мүмкін. Бұл допты игеру кезінде ойыншы еденге бір аяғымен тиіп, содан кейін оны итеріп жіберіп, екіге қонса, яғни.аралас аялдама көрінісі бар. Қозғалыстағы бұрылыс шабуылшы қарсыласынан допсыз немесе алаңда маневр жасау кезінде дриблингпен кету үшін қолданылады. Қозғалыстағы айналу тиімділігі орындаудың жылдамдығы мен тосын сыйына, дене салмағын бір аяғынан екінші аяғына лезде тасымалдау қабілетіне және өз осінің айналасында айналу кезінде кеңістіктегі тепе-теңдік пен бағдарды жоғалтпауға байланысты [2].

Ұйымдастырушылық-әдістемелік нұсқаулар:

1. Қатысушыларды ұйымдастырудың фронтальды әдісін қолдана отырып, орнында және қозғалыста бұрылыстарды ашық қатарда оқытыңыз.

2. Оқытудың бастапқы кезеңінде қабылдау түрлері мұғалімнің бұйрығымен жүзеге асырылады, содан кейін өз есебімен және соңында жалпы өзгермелі жағдайларда.

3. Барлық тапсырмаларды бір және екінші жағынан оң және сол аяқтарда кезекпен орындаңыз (бұрылу амплитудасы 30-дан 180° - қа дейін).

4. Орнында бұрылу кезінде:

- қозғалыс басталғанға дейін дене салмағын алға қарай аяққа, ал итеру және өту кезінде – артқы (тірек)аяққа ауыстырыңыз;

- қабылдауды тірек ("осьтік") аяқтың саусағының айналасында айнала отырып, бүгілген аяқтарда орындау, аяқтарда серіппе жасау; циркульдің аяғындағыдай айналу;

- орнықты екі тіректі қалыпқа келумен аяқталатын жерде өту: аяқтар иық енінде, бірақ бір сызықта емес, артқы саусақпен сыртқа бұрыла отырып;

- жоғарғы және төменгі аяқтардың буындарын бекітпеңіз, еңкеймеңіз;

– доппен бұрылған кезде оны белбеуінен шынтағымен және денесімен жауып, допты тірек аяғы бағытында жасырыңыз.

5. Қозғалыстағы бұрылыстарды зерттеуге көшкен кезде алдымен баяу қарқынмен қозғалыстардың құрылымы мен реттілігін игеріңіз.

6. Қозғалыстағы бұрылыстарды орындау кезінде:

– тірек аяқты бағыттап бүгіңіз және иық қозғалысын белсенді түрде жасаңыз;

- бір және екінші аяқтың саусақтарында кезек-кезек айналу, олардың бүкіл аяққа келесі орналасуы;

- тепе-теңдіктің жоғалуы мен құлауының алдын алу үшін денені алға қарай еңкейтіңіз;

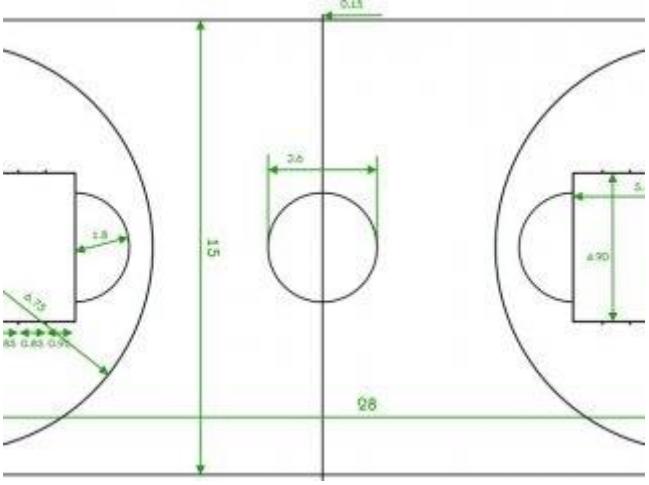
- қозғалыстардың жылдам, жарылғыш және үздіксіз сипатына қол жеткізу;

– бұрылғаннан кейін таңдалған бағытта қозғалысты тоқтаусыз және кідіріссіз жалғастыру қажет.

7. Қорғаушымен қарсыласу шектеулі дәліздерде жүзеге асырылады, қорғаушының қарсылық дәрежесін реттейді, оны біртіндеп арттырады.

8. Дриблингті жетілдіру кезеңінде дриблинг кезінде қозғалыстағы бұрылысты үйрену.

9. Басқа техникалық әдістермен бұрылыстардың түрлерін біріктіруге (допсыз тоқтау және серіктес жіберген допты ұстау; жүргізуден кейін тоқтау; жүргізу, беру және т.б.) ойын техникасын игеру кезінде ауысыңыз.



Сурет 1. Баскетбол ережесі

Баскетбол командасының құрамы бір уақытта әрқайсысы бес адамнан тұратын 2 команда болуы мүмкін. Әдетте команда 12 адамнан тұрады.

Команда құрамындағы ойыншылар позициялары бойынша ерекшеленеді: қорғаушы (бірінші нөмір), шабуылдаушы қорғаушы (екінші нөмір), жеңіл шабуылшы (үшінші нөмір), ауыр шабуылшы (төртінші нөмір), орталық (бесінші нөмір).

Негізгі құрамға кірмеген ойыншылар орындықта отырады және ауыстыру арқылы алаңға шыға алады.

Әдістемелік нұсқаулар:

1. Түзетілген аяқтар немесе тірек ("осьтік") аяқтың саусағында емес, бүкіл аяқтың айналасында айналу.

2. Дриблинг басталғанға дейін допты иеленетін ойыншының позициясында қабылдауды орындау кезінде тірек аяғын алаңнан көтеру – жүгіру.

3. Орнында бұрылғаннан кейін аяқтың ұтымсыз орналасуы: бір сызықта, жабық немесе шамадан тыс орналастырылған – ойыншының тұрақсыз жағдайы.

4. Қатты бекітілген аяқ-қолдар-қаттылық, қозғалыстарда жеңілдік пен жеңілдіктің болмауы [3].

5. Айналулар мен асулардың жеткіліксіз амплитудасы-дейін-бұрылысты аяқтауға толық уақыт жұмсау.

Баскетболдың маңызды ережелерінің бірі – ереже бұзу (ағылшын тілінен аударғанда - "қате"). Жеке техникалық бұзушылықтар ерекшеленеді.

Жеке бұзушылықтарға қарсыластың кез-келген қасақана жанасуы жатады (кідіріс, итеру, соққылар, қолдар мен аяқтармен бұғаттау және т.б.). Мұндай жағдайларда доп қарсыласқа лақтыру үшін беріледі. Жартылай кезеңдегі 11-ші бұзушылықтан кейін қарсыластың сәтсіз лақтыруы кезінде 2 еркін лақтырумен жазаланады.

Сонымен қатар, барлық жеке ескертулер спортшының жеке карточкасына енгізіледі. Егер бір уақытта команданың 2 ойыншысы ескерту алса, онда қарсылас 2 еркін лақтыру құқығын алады. Көп жағдайда еркін лақтыруды ережелер бұзылған ойыншы орындайды.

Ойыншылар бір уақытта бір-біріне қатысты ережелерді бұзған жағдайда өзара ескерту алады. Бұл жағдайда даулы лақтыру орын алады. 5 жеке немесе техникалық ескертулер алған әрбір ойыншы алаңнан кетуі керек. Ережені өрескел және қасақана бұзған жағдайда спортшы шеттетілуі мүмкін. Бірақ екі жағдайда да команда ауыстыруға құқылы. 1976 жылдан бастап себетке лақтыру кезінде шабуылдаушылардың бұзушылықтары ерекше қатаң жазаланады. Егер бұзушылықтың салдарынан доп себетке түспесе, шабуылшы 2 еркін лақтыру құқығын алады. Егер 1-ші немесе 2-ші еркін лақтыруды орындау кезінде доп себетке түспесе, шабуылшы тағы 1 еркін лақтыруға құқылы.

Егер бұзушылыққа қарамастан, ойыншы допты себетке лақтырса, онда бұл лақтыру есептеледі және ойыншы қосымша 1 айып добын алады [4].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учеб. пособие для студентов ССУЗов.-М.:Владос-пресс, 2013.-248с.

2. Найминова Э.Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов н/Д: Феникс, 2014-256с.

3. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для ВУЗов-М.: Астра-семь, 2017.-479с.

4. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов ВУЗов. Ю.Д. Железняков, под редакцией Ю.М, Пор тнова. -М.: изд. Центр Академия. 2014 -520с.

ОӘЖ 76.89

БОКСТЫҢ ПАЙДА БОЛУ ЖӘНЕ ДАМУ ТАРИХЫ

Султанов М.У., Лесбек Ұ.Н., Жамбул Б.Т., Болысбек М.Б.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

В данной статье рассмотрены история Бокса и виды ударов. Бокс – это олимпийский контактный вид спорта (единоборство), в котором разрешены удары только кулаками и только в специальных перчатках. Два игрока, сражающиеся друг с другом,

стремятся нанести удар по определенной части тела противника. Бой происходит на ринге, натянутым канатом, площадь которого 4,9х4,9 м или 6,1х6,1 м, а высота бортов 1,3 м.

This article discusses the history of Boxing and types of punches. Boxing is an Olympic contact sport (martial arts), in which punches are allowed only with fists and only with special gloves. Two players fighting each other tend to strike at a certain part of the opponent's body. The fight takes place in the ring, with a tightrope, the area of which is 4.9x4.9 m or 6.1x6.1 m, and the height of the sides is 1.3 m.

Бокстың тарихы мың жылдан асады. Жұдырықтасу туралы барлық сілтемелер Египетте (суреттердегі суреттер), сондай-ақ миноан мен шумер рельефтерінде кездеседі. Кейбір дереккөздерге сәйкес, алғашқы табылыстар біздің дәуірімізге дейінгі 4000 жылдан, ал басқалары біздің дәуірімізге дейінгі 7000 жылдан басталады. Бокс біздің дәуірімізге дейінгі 688 жылы ежелгі Олимпиада ойындарының бағдарламасына енгізілгеннен кейін жекпе-жек түріне айналды деп саналады. Қазіргі бокстың отаны-Англия (XVII ғасырдың басы). Джеймс Фигг бокстың негізін қалаушы және бірінші чемпионы болып саналады. Бір қызығы, боксқа дейін Джеймс әйгілі семсерлесуші болған. Кейінірек ол бокс академиясын ашып, барлық тілек білдірушілерге қоян-қолтық бо өнерін үйрете бастады [1].

Бокс ережелері: Бокс жекпе-жегі жекпе-жек деңгейіне байланысты әрқайсысы 3-тен 5 минутқа дейін созылатын раундтарға бөлінеді (әуесқой немесе кәсіби). Боксшылардың раундтар арасында демалуға 1 минуты бар.Бокс жекпе-жегі келесі жағдайларда аяқталады: спортшылардың бірі құлатылып, 10 секунд ішінде көтеріле алмайды; үшінші нокдауннан кейін (ереже WBA қолшатырындағы титулдық жекпе-жекте қолданылады); спортшылардың бірі жарақат алып, өзін қорғай алмайды (техникалық нокаут);

Егер екі қарсылас та барлық раундтарды қорғаған болса және нокаут болмаса, онда жеңімпаз ұпаймен анықталады. Егер ұпай бірдей болса, онда ұпайлар бойынша көп раундтарды жеңіп алған спортшы жеңімпаз болады. Кейде ешкімнің нәтижесі болмайды. Боксшыларға жұдырықтан басқа дененің кез келген бөлігіне соққы беруге тыйым салынғаннан басқа, оларға белінен төмен соққы беруге, қарсыласын ұстауға, итеруге, тістеуге, түкіруге және күресуге тыйым салынады [2].

Сурет 1. Күшті тікелей соққы-джеб.

Бокс ринги.

1. Бокс сақинасының өлшемі. Сақинаның жағы кем дегенде 4,90 м және арқандардың ішінде максимум 6,10 м болатын шаршы пішіні болуы керек. Халықаралық чемпионаттарды өткізу кезінде жағы 6,10 м болатын ринг пайдаланылуы тиіс.Ринг биіктігі кемінде 91 см және еден немесе негіз деңгейінен 1,22 м аспайтын тұғырда болуы тиіс.

2. Платформа және бұрыштар. Тұғыр қауіпсіздік талаптарын ескере отырып салынуы, тегіс едені болуы, қандай да бір кедергілерден бос болуы және әр жағынан кемінде 46 см арқандардан шығуы тиіс. Сақинаның бұрыштарында төрт бұрыштық тіректер орнатылуы керек, олар арнайы жастықтармен жақсы қорғалуы керек немесе жарақаттанудың алдын алу үшін басқаша орналастырылуы керек. Бұрыштық жастықтар келесідей орналасуы керек: сол жақ бұрышта (қазылар алқасы төрағасының үстелінен)- қызыл, сол жақ бұрышта – ақ, оң жақта – көк, оң жақта – ақ.

3. Еден жабыны. Еденде киізден, резеңкеден немесе бірдей серпімділігі бар басқа бекітілген материалдан жасалған жабын болуы керек. Бұл жабынның қалыңдығы кем дегенде 1,3 см және 1,9 см-ден аспауы керек.бұл жабынның үстіне брезент тартылып, жақсы бекітілген болуы керек. Киіз (резеңке немесе басқа бекітілген материал) мен брезент бүкіл платформаны жабуы керек [3].

4. Арқандар. Ринга қалыңдығы 3 см-ден 5 см-ге дейінгі үш немесе төрт қатарлы арқандармен шектеледі. арқандар төрт бұрыштық тіректердің арасына мүмкіндігінше тығыз тартылады. Арқандар жұмсақ немесе тегіс материалмен оралуы керек. Әр жағынан олар ені 3-тен 4 см-ге дейін, бірдей аралықта

орналасқан тығыз матадан жасалған екі секіргішпен өзара байланысты болуы керек. Секіргіштер арқанның үстінен сырғып кетпеуі керек.

5. Баспалдақтар. Ринг үш баспалдақпен жабдықталуы керек. Олардың екеуі қарама-қарсы бұрыштарда орнатылады және оларды боксшылар мен олардың секундтары пайдаланады. Үшінші баспалдақ бейтарап бұрышқа орнатылады және оны төреші мен дәрігерлер пайдаланады.

6. Пластикалық пакеттер. Екі бейтарап бұрышта, сақинаның сыртында, төреші қан кетуге көмектесу үшін пайдаланған мақта мен тампондарды тастай алатын кішкене полиэтилен пакетке салынуы керек.

Сурет 2. Бокс рингінің көзі.

Боксқа арналған жабдықтар. Бокс матчына қатысушылар келесідей киініп, жабдықталуы керек: киім. Тікенектері мен өкшелері жоқ жеңіл аяқ киім, шұлық, тізеден төмен емес шорт және кеуде мен Арқаны жабатын футболка. Каппа-бұл тістерді спорттық жарақаттардан қорғауға арналған икемді пластиктен жасалған құрылғы. Қорғаныс қабығы. Ол шап аймағын қорғау үшін қолданылады. Қолғап. Оған жарысты ұйымдастырушылар берген қызыл немесе көк қолғаптар (рингтегі бұрышының түсіне байланысты). Халықаралық бокс қауымдастығының талаптарына сәйкес қолғаптың салмағы 284 грамм, ал былғары бөлігінің салмағы жартысынан аспауы керек. Таңғыштар. Олар білек, жұдырық және саусақ жарақаттарының алдын алу үшін қолданылады.

Сурет 3. Боксқа арналған жабдықтар

Бокстағы төрешілік. Жарыстар мен жекпе-жектерге төрешілер тобы келесі құрамда қызмет көрсетеді:

Сурет 4. Бокстағы төрешілік

- Жарыстың бас төрешісі жарыстың барлық ережелерінің орындалуын қадағалайды және барлық техникалық мәселелер бойынша түпкілікті шешім қабылдайды.
- Бүйірлік төрешілер боксшылардың әрекеттерін бағалайды және жекпе-жектің нәтижесі туралы шешім қабылдайды.
- Судья-хронометр.
- Судья-ақпарат беруші.
- Дәрігер.
- Супервайзер [4,5].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Жарылгапов О., Нұрмаханов Ә., Саттарханов Б. Бокс. – Алматы, 2007 – 271 с.
2. Жалымбетов А. Бокс. – Алматы: балауса, 2002 – 72 с.
3. Рысбекұлы Қадырбек Спорт саңлақтары, Астана 2006–342 с.
4. Коклам С.М. Тайландский бокс. – Феникс, 2004.
5. Әлімбек Гаухар. Бокс. – Алматы, 2005

УДК372.016.796

ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННЫХ СПОРТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тажибаев Ш.Ш., Айдарғали Р.Н., Сайфуллаев Р.Р., Хайдаркулов Б.З.
Университет Мирас, г.Шымкент, Казахстан

Түйін:Бұл мақалада дене шынықтыру сабақтарында заманауи спорттық технологиялар қарастырылған

Summary:This article examines modern sports technologies in physical education classes

В современном мире технологии стали неотъемлемой её частью, спорт не стал исключением. Сегодня мы можем видеть, как развивающееся техника помогает в различных областях спортивной деятельности, от различных гаджетов для любителей до инвентаря, контрольно-измерительных приборов, современного покрытия площадок для профессиональных спортсменов и протезов, позволяющих, людям, лишившимся конечностей, полноценно заниматься спортом.

С каждым днем все новые и новые открытия позволяют человеку ставить новые рекорды, создавать новые техники и подходы к тренировкам. Так применение в легкой атлетике шестов из синтетических материалов повысило их катапультирующие свойства и заставило спортсменов изменить технику прыжков и поднять планку прыжка с 5 до 6 метров. Улучшение покрытий на арене позволило бегунам изменить ритм, скорость и технику бега, дало возможность развивать большую скорость. В велосипедном спорте существенно изменилась конструкция и материалы, из которых делают велосипеды, они стали значительно легче и быстрее своих предшественников. Технологии коснулись всех видов спорта.

Изменение покрытия и снарядов повлекло за собой развитие экипировки спортсменов, новые материалы, изменение конструкции для одежды и обуви, так же помогли преодолеть старые рекорды. Сегодня даже любитель может достичь серьезных результатов с помощью хорошо подобранной экипировки.

Диагностическая аппаратура так же не стоит на месте, позволяющая управлять состоянием спортсмена во время тренировок, применение приборов и систем, анализирующих информацию о спортсмене во время нагрузки просто необходимо. В практике активно применяется видеозаписывающие устройства, которые позволяют многократно воспроизводить изображение движений спортсмена, для последующего анализа и корректировки тренировок и его техники. Широкое применение получили тензометрические устройства, регистрирующие опорную реакцию при выполнении различных упражнений, разработаны портативные устройства, проводящие исследование в реальном времени, во время тренировок и соревновательных испытаний. В последнее время активно используются автоматизированные системы для контроля действий спортсмена в командных видах спорта.

Современные спортивные технологии не стоят на месте. Появляясь в различных точках планеты, они получают научное обоснование и завоевывают популярность. Начало двадцать первого века подарил нам паркур, кроссфит, высокоинтенсивный интервальный тренинг (HIIT, табата тренировки и т.д.), воркаут. Особую популярность они завоевали среди молодежи. Интернет позволяет видеть результаты тренировок, тем самым пропагандируя здоровый образ жизни и новый стандарт тела современного человека. В данной статье рассмотрим, как можно использовать современные спортивные технологии в школьном уроке физической культуры.

Что же такое паркур, кроссфит, высокоинтенсивный интервальный тренинг, воркаут? Просторы Интернета могут дать нам полную информацию о них. Рассмотрим их суть. Вот как Wikipedia описывает «Воркáут – это уличная гимнастика, которая может быть отнесена к любительскому виду спорта, физической культуре и представляет собой спортивную субкультуру. Включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а именно на турниках, брусьях, шведских стенках, рукоходах и прочих конструкциях, или вообще без их использования (на земле). Основной акцент делается на работу с собственным весом и развитием силы и выносливости.» [1].

«Кроссфит – брендированная система физической подготовки, зарегистрирована в качестве торговой марки корпорацией CrossFit, Inc., основанной Грегом Глассманом и Лорен Дженай в 2000 году. Продвигается и как система физических упражнений, и как соревновательный вид спорта. Кроссфит-тренировки включают в себя элементы интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжёлой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта, упражнений стронгмена, бега и других.» [2].

«Паркýр — искусство рационального перемещения и преодоления препятствий с использованием прыжковых элементов, как правило, в городских условиях. Сутью паркура является движение и преодоление препятствий различного характера. Таковыми могут считаться как существующие архитектурные сооружения (перила, парапеты, стены и пр.), так и специально изготовленные конструкции (применяемые во время различных мероприятий и тренировок)»

Интернет-портал GoodLooker.ru: «Высокоинтенсивный интервальный тренинг или HIIT (High-intensity interval training) — это метод тренировок, при котором чередуется периоды высокой и низкой интенсивности. Такой метод занятий применяется как в силовых, так и в аэробных тренировках. Причем период интенсивной нагрузки может быть дольше, чем период отдыха.».

Тот же интернет-портал дает определение другому виду интенсивного тренинга. «Табата-тренировка – это высокоинтенсивный интервальный тренинг, цель которого выполнить максимальное количество движений за минимальное время. Табата-тренировка имеет следующую структуру:

20 секунд максимальная нагрузка, 10 секунд отдых, повторяем этот цикл 8 раз. Это один табата-раунд, он длится всего лишь 4 минуты, но это будет по-

настоящему сумасшедшие 4 минуты! Вы должны выкладываться на все 100%, если хотите получить результат от короткого тренинга. Нагрузка должна быть резкая и взрывная».

Так как же новые технологии спорта помогут учителю физкультуры и как их интегрировать в образовательный процесс. В современном мире использование различных гаджетов интенсивно внедряются в жизнь людей. Дети не исключение. Невозможно представить жизнь современного молодого поколения без смартфона. Телефон будит, с телефоном едят, с телефоном спать ложатся. Среди подрастающего поколения развивается гиподинамия и сопутствующими последствиями. Но практически каждый молодой человек видел в интернете ролики с трюками паркурщиков, воркаутеров и спортивные подтянутые тела коссфиторов. Движущую силу Интернета учитель физической культуры может использовать в своих интересах, направив силу мотивации в нужное русло. Введение этих технологий в учебный процесс он разбудит интерес к своим урокам.

В связи с высокой нагрузкой на организм ребенка упражнений, их проведение в процессе урока необходимо планировать после глубокой разминки. Использовать рассмотренные технологии можно практически на каждом занятии. Высокая интенсивность не позволит выполнять их долго. Но они и рассчитаны на короткий промежуток времени. 4-6 минут после разминки – этого более чем достаточно. Учитывая трехразовые занятия, учащийся получит необходимый толчок для своего физического развития [3].

Не смотря на положительные моменты, есть ограничения. Предложенные технологии могут применятся только с учащимися основной медицинской группы. Учащиеся подготовительной группы могут выполнять простые упражнения со сниженной нагрузкой до 50 – 25 %. Под чутким контролем учителя. Используя современные спортивные технологии, пропиаренные Интернетом, учитель повышает интерес к урокам физической культуры. Но каждый учитель должен помнить, чтобы добиться максимального эффекта, необходимо двигаться к цели планомерно и постепенно, не форсируя нагрузки. Главная цель – подготовить физически развитого человека, а не навредить здоровью.

Список использованной литературы:

1. Тимохина Н.В, Шавырина С.В. Инновационная деятельность по физической культуре и спорту в рамках региональной площадки, Наука 2020г.

2. Макарова Е.В. Особенности организации занятий по физической культуре с профессионально прикладной направленность.

3. Тарбеева Н. М. Метод интервальной тренировки как способ контроля скоростно силовой подготовленности.

ОӘЖ 372.016.796

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ - СТУДЕНТТЕРДІҢ ЖАЛПЫ МӘДЕНИЕТІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ НЕГІЗГІ КОМПОНЕНТІ

Тажиматов А.Ш., Румханов О.С., Рахманкулов М.М., Тұрсынбек Е.Н.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В этой статье рассматривается взаимосвязь физических и умственных способностей учащихся

Summary:This article the relationship between physical and mental performance of students

Дене шынықтыру сабақтарының жоғары интеллектуалды жүктememен қанықтылығы, зерттеулерге сәйкес, кейінгі сабақтар кезінде психикалық өнімділікке теріс әсер етіп қана қоймай, сонымен қатар өзін-өзі жетілдіруге ықпал етеді. Бұл күн ішінде жаттығу сеансының әсерін арттыруға жағдай жасайды. Жұмыс аптасы мен жылы дене жаттығуларын орындау кезінде оқушылар мен студенттердің ақыл-ой қабілеттерінде жоғары өзгерістер болады. Сондай-ақ емтихан сессиялары кезінде гигиеналық және спорттық гимнастика, жеңіл атлетика, спорттық ойындар, әсіресе ашық ауада бір сағаттық күнделікті сабақтар жоғары психикалық өнімділікті сақтауға көмектеседі және студенттердің үлгеріміне оң әсер етеді. Адамның физикалық өнімділігінің жоғары әлеуетін беретін негізгі моторлық физикалық қасиеттерге күш, жылдамдық және төзімділік жатады, олар белгілі бір қозғалыс белсенділігінің орындалу жағдайларына, олардың сипатына, сипаттамаларына, ұзақтығына, күші мен қарқындылығына байланысты белгілі бір қатынаста болады. Бұл физикалық қасиеттерге икемділік пенептілікті қосу керек, бұл көбінесе физикалық жаттығулардың белгілі бір түрінің сәттілігін анықтайды [1].

Бірінші курс студенттері күйзеліске және шамадан тыс жұмыс істеуге бейім екені белгілі. Бұл университет өміріне бейімделу кезеңіне байланысты. Сондықтан олар үшін дененің эмоционалды, физикалық және психикалық жүктемесін жеңілдететін дене шынықтыру және спорт сабақтары өте маңызды. Сондай-ақ, жеке жаттығулар, әртүрлі спорт секцияларына бару өте жақсы алдын-алу болады. Күнделікті физикалық белсенділік бұлшықет тонусына, қанға және қанға пайдалы әсер етеді. Сонымен, психологиялық разряд, шаршауды жеңілдету және жағымсыз эмоцияларды шығару үшін қандай спорт түрлері жақсы? Психологиялық разрядтың тиімділігі бойынша бірінші орында көптеген жылдар бойы агрессияны босатуға мүмкіндік беретін бокс тұр. Велосипед энергияның шоғырлануына ықпал етеді. Эмоциялардың шашырауы үшін билеу өте жақсы, ал релаксация үшін – жүзу.

Сонымен қатар, спорт факультеттеріне баратын спортшылар мен студенттердің ақыл-ой қабілеті тек бастауыш дене шынықтыру курстарына қатысатын студенттерге қарағанда жоғары. Көрсеткіштер когнитивті және сенсомоторлық даму арасындағы байланысты көрсетеді: үлкен моторлық даму интеллектуалды дамудың жоғары деңгейіне сәйкес келеді, бұл, әрине, ақыл-ой еңбегінің өнімділігін анықтайды. Физикалық дамуы төмен студенттердің ақыл-

ой қабілеті төмен ғана емес, сонымен қатар қалыпты және жақсы физикалық дамуы бар студенттерге қарағанда тұрақтылығы төмен [2]. Әдетте физикалық дамудың кешігуі психикалық дамудың кешігуімен байланысты. Жалпы мотордың кешігуі аз интеллектуалды және жиі кездеседі. Жүйелі спортпен шұғылдану оқу үлгеріміне оң әсер етеді, осыған байланысты ақыл-ой қабілеттілігі мен интеллектуалды дамудың интегралды көрсеткіші деп санауға болады. Егер спортшылар мен спортшы спортсстердің орташа көрсеткіштерін салыстыратын болсақ, онда көп жағдайда спортшылардың жақсы және жақсы бағалары спортшы оценкистерге қарағанда едәуір жоғары, ал қанағаттанарлық және қолайсыз пәндер аз болады. Физикалық дамудың артта қалуы, әдетте, психикалық дамудың кешеуілдеуімен бірге жүреді. Жалпы мотордың артта қалуы интеллект неғұрлым төмен болса, соғұрлым жиі кездеседі. Жүйелі спортпен шұғылдану оқу үлгеріміне оң әсер етеді, оны осы аспектіде ақыл-ой қабілеттілігі мен интеллектуалды дамудың интегралды көрсеткіші ретінде қарастыруға болады. Спортшылар мен спортшылар емес спортшылардың орташа оқу үлгерімін салыстырған кезде, көп жағдайда спортшылардың жақсы және жақсы ұпайлары спортшыларға қарағанда сенімді түрде көп, ал қанағаттанарлық және қанағаттанарлықсыз ұпайлары аз болады [2].

Есте сақтаудың, зейіннің, қабылдаудың, ақпаратты өңдеудің тұрақтылығы мен белсенділігі дене шынықтыру деңгейіне тікелей пропорционалды. Әр түрлі психикалық функциялар көбінесе белгілі бір физикалық қасиеттерге байланысты-жылдамдық күші, төзімділік және т. б. демек, дұрыс ұйымдастырылған қозғалыс белсенділігі және ақыл-ой еңбегі аяқталғанға дейін, процесінде және одан кейін оңтайлы физикалық белсенділік ақыл-ой өнімділігін сақтауға және арттыруға тікелей әсер етуі мүмкін. Ми жұмыс істейді, ал жүйке Жақсы ақыл-ой жұмысы үшін миды да, бүкіл денені де, әсіресе жүйке жүйесіне психикалық стрессті жеңуге көмектесетін бұлшықеттерді жаттықтыру қажет. Дұрыс ұйымдастырылған қозғалыс белсенділігі мен физикалық белсенділік (ақыл-ой белсенділігі кезінде, оған дейін және одан кейін) психикалық өнімділіктің жоғарылауына пайдалы әсер етеді, сондықтан дене шынықтыру жаттығулары тек фитнеске ғана емес, ақыл-ойға да оң әсер етеді [3].

Мұның бәрі біздің денемізге пайда әкеледі, қан айналымы мен газ алмасуды жақсартады, бұлшықет тонусын арттырады, осылайша психикалық, психикалық және эмоционалдық тұрақтылыққа оң әсер етеді. Жасөспірімдердің гигиеналық факторларының психикалық және физикалық жұмысына оң әсерін атап өту керек (күн тәртібі, дұрыс тамақтану, дұрыс ұйқы, жаңа күйде болу Белсенді физикалық жаттығулардың нәтижесінде спортшылар мен студенттердің оқу аптасы мен жылы ішінде ақыл-ой қабілеттерінде жақсы өзгерістер болады. Емтихан сессиялары кезінде де күнделікті гимнастика, жеңіл атлетика, спорттық ойындар, әсіресе ауада, ашық алаңдарда жоғары психикалық өнімділікті сақтауға ықпал етеді және студенттердің үлгеріміне оң әсер етеді.

Оқу орындарындағы дене шынықтыру студенттердің жалпы мәдениетін қалыптастырудың маңызды негізгі компоненті ретінде ұсынылған. Дене шынықтыру және спортпен үнемі айналысу-бұл әркімге өмірдің қарқындымуағына, жүйке-психикалық шамадан тыс жүктемелерге, соның ішінде ақыл-ой еңбегіне қарсы тұруға көмектесетін әмбебап құрал. Дене шынықтыру мен спортты үнемі бастамас бұрын өзін-өзі бақылаудың қарапайым әдістері дененің физикалық белсенділікке бейімделу дәрежесін анықтауға мүмкіндік береді. Бірақ сонымен бірге тек дене шынықтыру және спортпен шұғылдану студенттердің денсаулығын нығайтуға автоматты түрде кепілдік бермейді, бұл көптеген басқа факторлардың кешенді әсерімен қамтамасыз етіледі, олардың кейбіреулері біз қарастырдық.

Осы факторлардың оңтайлы әсеріне және оларды жетілдіруге университет оқытушылары ерекше назар аударуы керек. Физиканы оңтайландырумен байланысты университеттегі дене тәрбиесінің функцияларына назар аудару қажет [5].

Дене шынықтыру мен спортты үнемі бастамас бұрын өзін-өзі бақылаудың қарапайым әдістері дененің физикалық белсенділікке бейімделу дәрежесін анықтауға мүмкіндік береді. Бірақ сонымен бірге тек дене шынықтыру және спортпен шұғылдану студенттердің денсаулығын нығайтуға автоматты түрде кепілдік бермейді, бұл көптеген басқа факторлардың кешенді әсерімен қамтамасыз етіледі, олардың кейбіреулері біз қарастырдық.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Агаджанян Н. А. Адаптация и резервы организма. — М.: ФК и С., 2015. — 176 с.

2. Волкова Л. М. Половников П. В. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие/: СПбГТУ, СПб, 2016.- С. 76.

3. Пеняева С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность // научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 2-1. – с. 12-16

4. Никонова Н.С., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В. Взаимосвязь между умственной работоспособностью подростков и занятиями физической культурой // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-3.

5. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура"// Л. Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова- М.: Владос , 2016.-57 с.

ӘОЖ 5527.7.092

ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ҚҰРЫЛЫМДЫҚ ЖӘНЕ КЕШЕНДІК ТҮРЛЕРІ

Тойчиев А.К., Қалдыбек М.О., Еркінбек А.О., Караманов А.Ұ.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Физические упражнения — элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития

Summary: Physical exercises are elementary movements, motor actions made up of them and their complexes, systematized for the purpose of physical development

Бұл жерде «құрылым» деп оның құрамдас бөліктерінің: бөліктерінің, құрамдас бөліктерінің, бөлімдерінің тұрақты бірізділігімен, өзара байланыстылығымен және бағыныштылығымен көрінетін әрбір жеке сабақтың салыстырмалы түрде тұрақты құрылыс тәртібі түсіндіріледі.

Жалпы алғанда, дене тәрбиесіне тән жаттығулардың негізгі формалары үш құрылымдық бөлік азды-көпті айқын көрінетін үш құрамды құрылыс түрі екенін байқау қиын емес. Көбінесе олар деп аталады: бірінші бөлім - «дайындық» («кіріспе» немесе «кіріспе - дайындық», және жиі жай ғана «жылыту»), екіншісі - «негізгі» және үшінші - «қорытынды».

Сабақтың дайындық бөлімі оның шеңберінде жүзеге асырылатын іс-әрекеттер студенттерді негізгі тапсырманы орындауға оңтайлы операциялық дайындау заңдылықтарына бағынады деген мағынада.

Қатысқандардың мінез-құлқының ерікті факторларына адекватты семантикалық қатынасты қалыптастыруға, сабақтың негізгі мазмұны болатын іс-әрекет талаптарына сәйкес дене жүйелерінің оңтайлы дамуын қамтамасыз етуге бағытталған - барлық бұл, сондай-ақ тартылғандар арасындағы үйлестірілген өзара әрекетті ұйымдастыру.(топтық сабақтарда), сабақтың қажетті техникалық және басқа шарттарын дайындау, оның нәтижелілігі мен пайдалылығының алғышарттары.

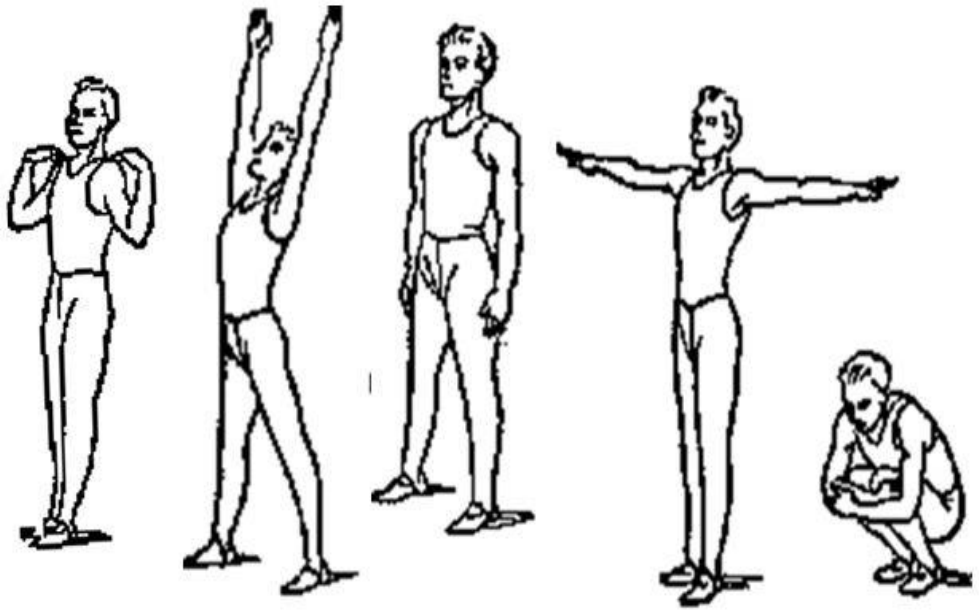
Сабақтың негізгі бөлігі – оның мазмұнының анықтаушы бөлігін құрайтын және сабаққа жұмсалған жалпы уақыт көлемінде басым үлесті алатын нәрсе.Сабақтың мазмұнының ерекшеліктеріне қарай оның құрылымы негізгі бөлімде біртекті. (белгілі бір жағынан біртекті) немесе гетерогенді (гетерогенді күрделі - біріктірілген).

Сабақтың негізгі бөлігінің ұзақтығы, бір жағынан, тартылғандардың жұмыс қабілеттілігімен шектеледі (дәлірек айтқанда, олардың сабақтағы негізгі тапсырмаларды орындау үшін қажетті жұмысты оның мақсатына нұқсан келтірместен жалғастыруға мүмкіндік беретіндігімен). шаршаудың жоғарылауына қарамастан сапа мен тиімділік), екінші жағынан, жалпы өмір сүру режимінің белгілі бір шеңберіндегі кәсіпке бөлінген уақыт бойынша.

Рационалды түрде құрастырылған сабақтың қорытынды бөлігінің ұзақтығы салыстырмалы түрде қысқа - әдетте бірнеше минуттан аспайды (әрине, гигиенаға, арнайы қалпына келтіруге және сабақпен байланысты, бірақ өткізілмейтін басқа да процедураларға кеткен уақытты есептемегенде). оның құрылымында, бірақ бірден одан кейін). Осыған қарамастан, сабақтың соңғы әсері, қалпына келтіру процестерінің динамикасы және оның кейінгі белсенділікке әсері осы бөлімнің мазмұнына айтарлықтай байланысты. Сабақты ұтымды аяқтау оның нәтижелерін бағаламай, болашаққа қорытынды жасамай елестету мүмкін емес.

Сонымен бірге, жоғары физикалық күш салуды қажет ететін сабақтың қорытынды бөлімінде дененің қалпына келтіруші жұмыс режиміне бағытталған ауысуын қамтамасыз ету керек, яғни сабақ барысында туындаған

функционалдық ығысулардың барабар өзгеруі. қалпына келтіру процестерін енгізу үшін қажетті бағыт (сурет 1) [1].

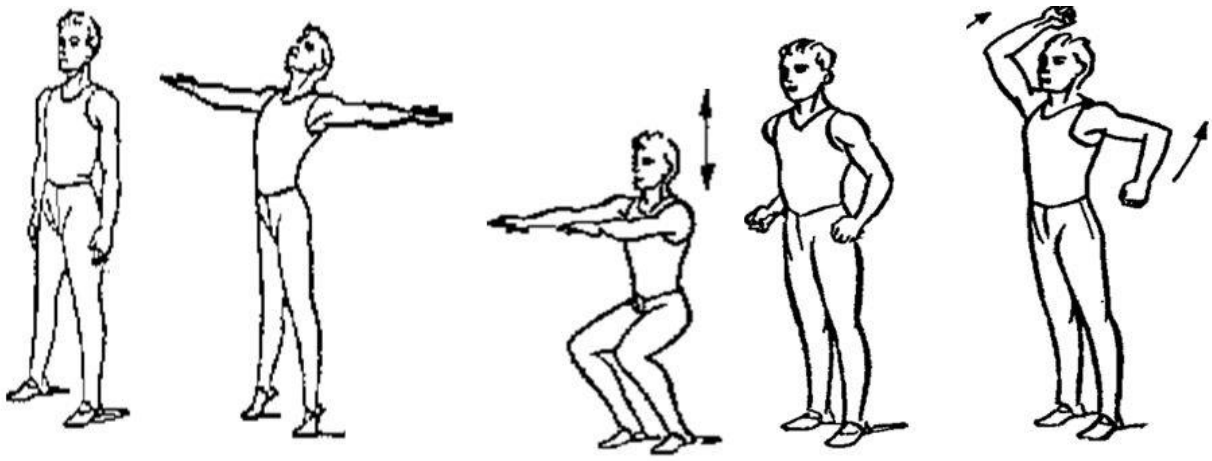


Сурет 1. Кешенді жаттығу түрлері

Дене шынықтыру сабақтарын құрудың қолданыстағы нысандарының жиынтығының жеткілікті түрде дамыған типологиясы әлі жасалмаған, бұл белгілі бір дәрежеде олардың әртүрлілігімен де, әсіресе біздің заманымызда серпінді жаңаруымен түсіндіріледі. Сондықтан мұнда келтірілген олардың бірқатарының сипаттамасын тек индикативті және толық емес деп санау керек.

Дене шынықтыру сабақтарын құрудың қолданыстағы нысандарының жиынтығының жеткілікті түрде дамыған типологиясы әлі жасалмаған, бұл белгілі бір дәрежеде олардың әртүрлілігімен де, әсіресе біздің заманымызда серпінді жаңаруымен түсіндіріледі. Сондықтан мұнда келтірілген олардың бірқатарының сипаттамасын тек индикативті және толық емес деп санау керек.

«Дене шынықтыру» пәнінің мақсаты – оқушылардың өз әрекеттерін сезініп, шебер, сенімді және қауіпсіз қозғалуына мүмкіндік беретін қозғалыс білімін және кинестетикалық оқытуды дамыту. Баланы тәрбиелеу процесінде дене тәрбиесінің алатын орны ерекше. Ол оқушылардың физикалық дамуына, сонымен қатар әлеуметтік, тұлғалық қасиеттері мен рухани жан-жақты дамуына ықпал етеді. Мектептегі білім беру жағдайында дене шынықтыру-сауықтыру жаттығуларын ерте жастан орындауға мүмкіндік беру арқылы оқушылар арасында салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған (сурет 2).



Сурет 2. Дене жаттығуларын жасаудың құрылымдық негізі

«Дене шынықтыру» пәні:

- әлеуметтік дағдылар мен жалпы тұлғаның дамуына оң әсер ететін физикалық және рухани денсаулықтың негізін қалады;
- студенттерді физикалық және психологиялық денсаулығын түсінуге және нығайтуға ынталандырады;
- дене шынықтыру және спорт саласында теориялық білім мен практикалық дағдыларды дамытуға ықпал етеді;
- оқушылардың моторикасын дамытады, атап айтқанда, төзімділікке, жылдамдыққа, күштілікке, ептілік пен икемділікке ықпал етеді;
- патриоттық сезімді, сыйластықты, ұжымда жұмыс істеу дағдыларын, жауапкершілік пен өзара түсіністікке тәрбиелейді;
- студенттерді өмір бойы салауатты өмір салтын ұстануға және алған дағдыларын болашақта қолдануға шақырады;
- студенттерге білімдерін байытуға және дене мәдениеті туралы түсініктерін адамзат мәдениетінің бір бөлігі ретінде қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Мұғалімдер өз жұмысында келесі нормативтік құжаттарды басшылыққа алуы керек:

- Мемлекеттік білім стандарты;
- Үлгілік оқу бағдарламасы;
- Пән бойынша оқу бағдарламасы.

Әр сыныпқа арналған бағдарламадағы сағат саны

1-сынып – аптасына 3 х 40 мин = жылына 99 академиялық сағат;

2-сынып – аптасына 3 х 40 минут х жылына 34 апта = жылына 102 академиялық сағат;

3-сынып – аптасына 3 х 40 минут х жылына 34 апта = жылына 102 академиялық сағат;

4-сынып – аптасына 3 х 40 минут х жылына 34 апта = жылына 102 академиялық сағат;

5-сынып – аптасына 3 х 40 минут х жылына 34 апта = жылына 102 академиялық сағат;

6-сынып – аптасына 3 х 40 минут х жылына 34 апта = жылына 102 академиялық сағат;

7-сынып – аптасына 3 х 40 минут х жылына 34 апта = жылына 102 академиялық сағат;

8-сынып – аптасына 3 х 40 минут х жылына 34 апта = жылына 102 академиялық сағат;

9-сынып – аптасына 3 х 40 минут х жылына 34 апта = жылына 102 академиялық сағат [2,3].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Әлем спортын қызықтайық.Т. Өмірзақұлы. Алматы – 2010ж.

2. Дешле С.А. – Развитие силовых способностей у учащихся 1-3 кл. //Физическая культура в школе.- 2012г.- № 4.-С .29-34.

3. Жук Э.И. Взаимосвязь моторной памяти с моторным созреванием и успеваемостью детей младшего школьного возраста //Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – Минск, 2014.- Вып. 11.-С.23-29.

ОӘЖ 87.765

АКРОБАТИКА: СПОРТ НЕМЕСЕ ӨНЕР

Төребек Н.Б., Тұрлыбек Б.И., Тәжібай А.М., Ибрагим Б.Б.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Термин "акробатика" родился в Древней Греции. "Akrobates" в переводе с греческого означает "тот, кто ходит на носках" ("akros" - тот, кто па конце, "bitis" - ходить). Древние эллины придавали большое значение гармоническому развитию человека; особое внимание они уделяли его физическому совершенству. В основе акробатики - мастерское владение телом, высокое развитие мускулатуры.

Summary:The term "acrobatics" was born in ancient Greece. "Akrobates" in Greek means "the one who walks on socks" ("akros" - the one who is at the end, "bitis" - to walk). The ancient Hellenes attached great importance to the harmonious development of man; they paid special attention to his physical perfection. Acrobatics is based on mastery of the body, high development of muscles.

Біздің дәуірімізге дейінгі көптеген жылдар ішінде акробатика Ежелгі Египетте, Ежелгі Римде, Ежелгі Грецияда және Византияда белгілі болды. Сонымен қатар, сол кезде акробаттар тек акробаттардың өздері ғана емес, сонымен қатар саяхатшылар, арқанмен жүрушілер, бишілер деп аталды [1,2].

Гомердің "Одиссея" әндерінің бірінде автор "қоңырау лирасының секірулерімен келіскен" екі "секірушінің" көңілін көтергенін айтты... олар тез жүрді."Бұқа акробатикалық ойындары біздің эрамызға дейінгі 1500 жылы Крит аралында кең таралған (Кноссос сарайының фрескалары мен рельефтерінде бейнеленген) Мысырдан тасқа салынған оюлар (б.з.д. 1150ж.) Египет акробаттарының басында, қолдарында, аяғынан аяғына дейін секіре алатындығын көрсетеді. өткір қылыштар арқылы қолдан аяққа, артқа қарай артқа қарай бұрылып, көпір жасаңыз. Грек тарихшысы Ксенофонт (б.з. д. 430-

354) сиракузалық биші туралы айтты, ол "дененің айналуы мен дөңгелектің имитациясын" көрсетті. Ол өткір қылыштармен қоршалған құрсаудан секірді.

Акробатикаға деген қызығушылық орта ғасырларда да жойылған жоқ. Бізге жеткен суреттерде (Амбуазадағы Сент-Денис шіркеуі, Ла Шез Ле Висконт шіркеуі, Александр туралы романның шеттеріндегі суреттер) XIV ғасырдағы акробаттар бейнеленген, олар қолдар мен бастарда тіректер, сальто, полюстен секіру." [3,4].

XVI ғасырда жазылған акробатика туралы кітаптар бар. Бұл " сальто-мортале оқулығы "(шын мәнінде, акробатикаға арналған алғашқы нұсқаулық) және сол кездегі белгілі акробатикалық элементтерді жүйелеген көрнекті француз акробаты Тукарро жазған" ауада секіру және секіру жаттығулары туралы үш диалог " (1599).

16 ғасырдағы гравюрада белгісіз суретші 10 құрсау арқылы алдыңғы сальто-мортале трамплинінен секірген акробаттарды бейнелеген. Орыс хатында. Патша Алексей Михайлович (1648), "Құдайға қарсы" Шутов ойындарын айыптаған, сонымен қатар "тақтадан секіру"әдеті туралы айтқан.

Қайта өрлеу дәуірінде Венецияда "тірі сәулет" байқаулары ұйымдастырылды. Акробаттар биіктігі 9 м - ге дейін, ал бір пирамидадағы акробаттар саны 30-ға дейін жететін пирамидаларды салу қабілетінде жарысты. Бұл жүз жылдық акробаттардың өнері әр түрлі рөлдерге бөлінуді әлі білмеген.

Кәсіби акробатика циркте XVIII ғасырдың соңында пайда болды және тәуелсіз жанр ретінде сәтті дами бастады. Түрлердің алуан түрлілігімен, жаттығулардың алуан түрлілігімен және әр түрлі орындау түрлерімен акробатика басқа жанрлармен салыстырғанда циркте басым орын алады. Акробатика техникасын меңгеру әрбір цирк әртісі - сайқымазақ, гимнаст, жокей және жонглерге қажет. Акробатика барлық бұлшықеттердің керемет дамуына мүмкіндік береді [5,6].

Ересек адамның салмағының шамамен 45 пайызы бұлшықетке түсетіні белгілі. Егер адамда алты жүзге дейін бұлшықет бар екенін ескеретін болсақ, онда акробаттың қандай қуатты қозғалтқыш аппараты бар екенін елестету қиын емес, өйткені ол орындайтын жаттығуларға барлық бұлшықет топтары қатысады. Акробатика беретін жан-жақты физикалық даму Орындаушыға гимнастика, тепе-теңдік сияқты басқа жанрларды сәтті игеруге мүмкіндік береді.

Акробатиканың түрлері:

Цирк акробатикасы-бұл белгілі бір құралдармен сипатталатын және тек өзіне тән тиімді белгілермен сипатталатын цирк нөмірлерінің жиынтығы. Циркте акробатика басым орынға ие. Акробатикалық техниканы гимнасттар да, жонглерлер де, тіпті клоундар да қолданады. Цирк акробатикасының түрлерін екі топқа бөлуге болады:

1.Динамикалық (денені айналдыру: сальто, Пируэт, домалақ).

2.Статикалық (әртүрлі позицияларда тепе-теңдікті сақтау).

Цирк акробатикасының түрлері үнемі өзгеріп, дамып отырады: секіру, күш, ат, Вольтаж, ауа, пластик, комикс, Рейн дөңгелегі - бұл снарядта

спиральдар немесе түзу роликтер орындалады, ал доңғалақтар қозғалған кезде акробатикалық және гимнастикалық элементтер орындалады (қосымшаны қараңыз).

Сурет 1.Цирк акробатикас

Спорттық акробатика-тепе-теңдікті сақтауға (теңгерімдеуге) және денені тірекпен және тіреусіз айналдыруға байланысты арнайы дене жаттығуларының (секіру, күш және т.б.) кешендерін орындаудағы спорт түрі, жарыстар.

Спорттық акробатика-спорт түрі, акробатикалық жаттығуларды орындаудағы жарыстар үш жаттығу тобын қамтиды: акробатикалық секіру, батут және жұптық немесе топтық жаттығулар (қолданбаны қараңыз).

Спорттық акробатикада келесі пәндер бөлінеді:

- ✓ солистер акробатикалық секірулерді орындайды, мысалы алға иілу, рондат, колба, артқа иілу және т. б.;
- ✓ статикалық немесе динамикалық жаттығулар мен лақтыруларды орындайтын, оларды гимнастикалық және акробатикалық секірулермен біріктіретін жұптар (әйелдер, ерлер және аралас);
- ✓ топтар (3 адамнан тұратын әйелдер топтары және 4 адамнан тұратын ерлер топтары) - статикалық пирамидаларды немесе лақтыруларды орындау, жаттығулардың эстетикалық үйлесімі үшін ауысулар ретінде гимнастикалық элементтер қолданылады;
- ✓ батутта секіру.

Сурет 2. Батутта секіру.

Бұл шаңғы фристайлының элементтерінің бірі. Спортшылар секірулер мен секірулер жасайды. Ұпайлар бөлу техникасы, ұшу биіктігі мен ұзындығы, элементтердің пішіні және қону үшін беріледі. Шаңғы акробатикасында арнайы жасалған трамплиннен шыққан спортшылар күрделілігі бойынша екі түрлі секіру сериясын жасайды. Трамплиндердің 3 түрі бар: үлкен (үштік) (биіктігі 4,05 м, көлбеу 70°); орташа (Қос) (3,5 м, 65°); кіші (сальт) (2,1 м, 55°). Қону тауы борпылдақ қармен жабылуы керек. Ұпайлар трамплиннен шығу техникасы, ұшу траекториясы, фигурасы және қонуы үшін беріледі. 5 төреші фигураны бағалайды (7 ұпайдан), 2 төреші қонуды бағалайды (3 ұпайдан). Ұшу үшін ең жоғары және ең төменгі баға алынып тасталады, қалған 3 бағалау жинақталады. Қону бағасынан орташа балл алынады және оны 3-ке көбейтеді. Ұшу үшін алынған сомалар (максимум - 21 балл) және қону (максимум - 9 балл) қосылады және элементтің күрделілік коэффициентіне көбейтіледі. Ең көп ұпай саны бойынша жеңімпаз анықталады. Қазіргі уақытта бейресми рекорд-268.7 балл сомасы [7,8].

Парашют немесе күмбез элементтерін орындау кезінде акробатиктер парашютшілер басқа спортшылармен тікелей байланыста бола отырып, фигуралар құрайды. Акробатиканың кез-келген түрінің арсеналында күрделілігі мен ойын-сауықтары әртүрлі көптеген трюктер бар. Олардың барлығы қозғалыстың негізгі түрлеріне негізделген: алға және артқа айналдыру, қол тіректері, төңкерістер. Кез келген спорт түрі сияқты, аэробика сабақтарын орындау кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтау қажет. Негізінен, бұл сабақтар мен залды ұйымдастыруға арналған киімге қатысты. Жаттығуда спорттық емес киім мен аяқ киіммен айналысуға тыйым салынады, сағаттарды, тізбектерді, білезіктерді алып тастау керек [9].

Сурет 3. Шаңғы акробатикасы

Сурет 4 Парашют акробатикасы

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Игнашенко, А. М. Акробатика / А. М. Игнашенко. - М.: Ее Медиа, 2018. - 171 с.

2. Козлов, В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В. В. Козлов. - М.: Владос, 2015. - 629 с.

3. Коркин, В. П. Акробатика / В. П. Коркин. - М.: Ее Медиа, 2018. - 994 с.

4. Коркин, В. П. Гимнастика и акробатика в семье / В. П. Коркин. - М.: Пламя, 2018. - 489 с.

5. Сосина, В. Ю. Акробатика для всех / В. Ю. Сосина. - М.: Олимпийская литература, 2016. - 847 с.

6. Спортивная акробатика. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 238 с.

7. Швайко, Л.Г. Развернутые планы-конспекты уроков в 5 классе. Легкая атлетика, футбол, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика и акробатика / Л. Г. Швайко. - М.: образование и воспитание, 2016. - 152 с.

8. Швайко, Л.Г. Развернутые планы-конспекты уроков в 6 классе. Легкая атлетика, футбол, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика и акробатика / Л. Г. Швайко. - М.: образование и воспитание, 2016. - 152 с.

ОӘЖ 796.011.3

ОЙЫН ӘДІСІНІҢ БАСТАУЫШ МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМЫТУҒА ӘСЕРІ

Умаров Х.И., Шайдін А.Ө., Тұрсынбек А.Д., Қалдыбай А.М.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В этой статье представлены развитие физических качеств у детей 9-10 лет, занимающихся тхэквондо.

Summary:This armicle presenms mhe developmenm of physical qualimies in children 9-10 years old engaged in maekwondo.

Таэквондоның тарихы шамамен екі мың жыл бұрын басталады, оны ежелгі суреттер растайды. Ежелгі корейлердің жекпе-жек өнері туралы білімдерін көрсететін негізгі тарихи құжат-1790 жылы көрнекті корей ғалымы және мемлекет қайраткері Ли Донму жасаған "Муетоботончжи" трактаты. Трактатта әртүрлі қару-жарақ жүйелерінің сипаттамасы, сондай-ақ жеке жұдырықтасу әдістері бар.

Қазіргі таэквондо тарихындағы анықтамалық нүктені 1973 жылы 26 мамырда Сеулде құрылтай конференциясы өткен кезде қарастыруға болады, онда әртүрлі елдердің 35 өкілі Дүниежүзілік таэквондо федерациясын ұйымдастыруға шешім қабылдады. Бұл конференция 19 елден 200 спортшы қатысқан 1-ші әлем чемпионаты кезінде өтті. Бұл жарыстың ұйымдастырушысы Кореяның таэквондо қауымдастығы болды. Қатысушы елдердің өкілдері мен чемпионат қонақтары жаңа ұйымның – World Taekwondo Federation (WTF) жарғысын қабылдады [1].

Жаңа ұйымның Штаб-пәтері Куккивон – таэквондо дүниежүзілік орталығы болды. Доктор Ким Ун Али Президент болып сайланды. Басынан бастап таэквондоны Олимпиада ойындарының бағдарламасына енгізу мақсатында заманауи спорт түрі ретінде дамыту саясаты анықталды. Олимпиадалық хартия-бұл спорт қандай болуы керек және егер бұл түр олимпиадаға қатысуға үміткер болса, осы түрді дамытатын ұйым қандай болуы керек екенін реттейтін негізгі құжат. Құрылған сәттен бастап барлық қызмет

Әскери-теңіз күштері таэквондоның Олимпиада жарғысының барлық критерийлеріне сәйкес келуіне бағынышты болды. Жарғыға өзгерістер енгізілді, ұйымның құрылымы өзгерді, жарыстарды өткізу ережелері қайта қаралды, спортшылардың қорғаныс құралдары енгізілді, техниканың төрешілік бағалары біріздендірілді және жарыстарды төрешілдеудің электрондық жүйесі құрылды, біліктілік емтихандарына қойылатын аттестациялық талаптар стандартталды [2].

Таэквондистерді даярлау процесі спортшының спорттық жетістіктерге дайындығын қамтамасыз ету мақсатында оны дамытуға бағытталған әртүрлі құралдарды, әдістерді, ұйымдастырушылық нысандарды және материалдық-техникалық жағдайларды пайдаланудың көп факторлы жүйесі болып табылады. Таэквондистерді даярлау процесі жаттығулар мен жарыстардың өнімділігін арттыратын оқытуды, жаттығуды, жарыстарды және жарыстан тыс факторларды қамтиды [3].

Спортшыларды оқытудың мақсаты-жарыстарда мүмкін болатын ең жоғары нәтиже. Осы мақсатқа жету үшін дене жаттығулары әртүрлі физикалық қасиеттерді, қабілеттерді және дайындықтың басқа жақтарын жетілдірудің негізгі құралы ретінде қолданылады, оқыту және жаттығу әдістері анықталады, физикалық белсенділіктің қарқындылығы мен қарқындылығы және спорттық дайындық деңгейі жоспарланады.

Таэквондистерді даярлаудың негізгі бөлімдері физикалық, техникалық, психологиялық, тактикалық және теориялық болып табылады. Осы дайындық бөлімдерінің мазмұны оқушылардың контингентіне, олардың жасына, сабақ өтіліне, дайындық деңгейіне және спорттық жаттығу кезеңіне байланысты.

Таэквондист физикалық тұрғыдан жақсы дайындалып, жылдамдық, күш, икемділік жәнеептілік сияқты физикалық қасиеттердің жоғары деңгейіне ие болуы керек. Сонымен қатар, дұрыс қозғалыс техникасын қалыптастыруға және сәтті өнер көрсетуге бағытталған үлкен жаттығу жүктемелеріне шыдай алу үшін жарыстарда арнайы төзімділіктің жоғары деңгейіне ие болу керек. Таэквондистің дене шынықтыру дайындығы негізінен оның орындалатын қозғалыс техникасын арттыруға ықпал ететін физикалық қасиеттерін тәрбиелеуге бағытталған [4].

Дене шынықтыру бойынша жекелеген сабақтарды өткізу қажеттілігі таэквондистер қызметінің ерекшелігіне байланысты.

Негізгі жаттығу соққылар техникасын жетілдіру мақсатында техникалық элементтерді бірнеше рет орындауды қарастырады. Мұндай жаттығу кезінде спортшы негізінен физикалық қасиеттердің қорын пайдаланады, ал бұл жағдайда олардың өсуі болмайды, өйткені жаттығу кезінде күш-жігер өте қарқынды, бірақ қысқа болса да дамиды. Сондықтан таэквондистер жалпы және арнайы дене шынықтыру дайындығы бойынша жеке сабақтар өткізеді, олардың көлемі кейде жалпы жаттығу уақытының 50% - дан астамына жетеді.

Жалпы дене шынықтыру дайындығы (ОФП) спортшылардың денесінің барлық жүйелері мен функцияларын жан-жақты физикалық дамытуға бағытталған және арнайы физикалық қасиеттер мен дағдыларды жаттықтыруға негіз болып табылады [5].

Таэквондистердің жалпы дене шынықтыру дайындығының құралдары: саптық және жалпы дамытушы гимнастикалық жаттығулар, ашық және спорттық ойындар, серуендеу, жүгіру, секіру, жүзу, лақтыру, қарсылық жаттығулары (шәйнектер, гантельдер, штангалар) және күш, жылдамдық, икемділік пен төзімділікті дамытуға бағытталған басқа жаттығулар.

Таэквондо ациклді әрекеттерді орындаумен сипатталады, сондықтан 9-10 жастағы таэквондистердің физикалық қасиеттерін дамытудың тиімді әдісі айналмалы жаттығу әдісі болады деп санаймыз. Осылайша, жаттығулар әр станциядағы белгілі бір бұлшықет топтарына салыстырмалы түрде жергілікті әсер етеді және бүкіл дененің функционалдығы жақсарады. Сонымен қатар, әр станцияда жаттығулардың стандартты орындалуы коммутациямен, басқа станциялардағы әрекеттердің өзгеруімен және бүкіл кешеннің өзгергіштігімен үйлеседі, бұл басқалармен қатар қолайлы эмоционалды фонды қамтамасыз етеді және басқа факторлармен бірге төзімділікті арттыруға жағдай жасайды.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі:

1. Белявский, Г.А. Икемді жол (дзюдо негіздері). 5-11 сыныптар. Белявский Г.А., Громыко Д.С., Давидович В.А. Сыныптан тыс жұмыстардың оқу бағдарламасы: мұғалімге арналған нұсқаулық. - Минск: Асар, 2012- 120 б.

2. Белякова, Р.Н. Студенттердің дене тәрбиесін педагогикалық және медициналық бақылау: дене шынықтыру мұғалімдеріне және оқу орындарының медицина қызметкерлеріне арналған нұсқаулық / Р.Н. Белякова, Г.А. Боник, И.А. Мотевич. - Минск: унитарлық кәсіпорын «Қаржы Министрлігінің ИТК», - 2014. - 154 б.

3. Бойченко, С.Д. Дене шынықтырудың классикалық теориясы. Кіріспе. Әдістеме. Тергеулер / С.Д. Бойченко, И.В. Бельский. - Минск: Лазурак, 2012- 312б.

4. Голощапов, Б.Р. Дене шынықтыру және спорт тарихы: 033100 – дене шынықтыру мамандығына арналған оқу құралы / Б.Р. Голощапов, 6-шы басылым, Стереотип, Мәскеу: Академия, 2019, 310 б.

5. Голощапов, Б.Р. Дене шынықтыру және спорт тарихы: оқу құралы. М., 2012 - С. 292-293.

УДК 355.233

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ НАЧАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКЕ В СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Умиржанов Ж.К., Абдіхалық Е.М., Альжапар И.Б., Карим О.М.
Университет Мирас, г.Шымкент, Университет Мирас

Әскери басшының педагогикалық шеберлігі оның пәнін жақсы білумен ғана емес, сонымен қатар әдістерді еркін, сенімді меңгерумен де анықталады. Оқыту әдістері деп оқытушы-әскери басшы мен оқушылардың оқу процесінде бірлесіп жұмыс істеу жолдары мен тәсілдері түсініледі.

The pedagogical skill of a military leader is determined not only by a good knowledge of his subject, but also by a free, confident command of methods and techniques. Teaching methods are understood as ways and means of joint work of a teacher-military leader and students in the learning process.

Педагогическое мастерство военного руководителя определяется не только хорошим знанием своего предмета, но и свободным, уверенным владением методами и приёмами. Под методами обучения понимают пути и способы совместной работы преподавателя-военного руководителя и учащихся в процессе обучения. В «Основных направлениях реформы

общеобразовательной и профессиональной школы» определено: «Совершенствовать формы, методы и средства обучения. Наряду с уроком основной формой учебного процесса в старших классах школ шире практиковать лекции, семинарские занятия, собеседования, практикумы, консультации. Учителя и родители должны активнее приобщать учащихся к работе с книгой и другими источниками знаний, помогать им вырабатывать самостоятельность мышления». Методы обучения определяются общими целями и задачами обучения [1]. Военный руководитель, используя разнообразные средства обучения, располагает большими возможностями в выборе методов обучения.

Средства обучения - это учебные пособия и другие источники учебной информации, с помощью которых преподаватель (военный руководитель) осуществляет обучение, а учащиеся овладевают знаниями и умениями. К средствам обучения относятся также слово военрука, учебное оружие и военное имущество, учебное кино, радио и телевидение. В процессе начального военного обучения учащихся применяются различные методы. Условно все они подразделяются на словесные, наглядные и практические. Основными методами обучения являются устное изложение материала (рассказ, школьная лекция, объяснение), беседа, показ, упражнение и самостоятельная работа.

Устное изложение: применяется преимущественно при сообщении учащимся нового материала посредством объяснения, рассказа, школьной лекции. Изучаемые приёмы и действия могут быть показаны лично военным руководителем, специально проинструктированными командирами отделений или отличниками учёбы, а также посредством учебного кино.

Личный показ: военным руководителем строевых приёмов, действий с оружием и на тактических занятиях служит для учащихся источником знаний, образцом для подражания. Наряду с личным показом следует использовать и показ действий, особенно по строевой подготовке и с оружием хорошо подготовленными учащимися, командирами отделений. При посещении шефствующих воинских частей и во время полевых занятий учащимся могут быть показаны образцовые действия подразделений по строевой, огневой и тактической подготовке.

Упражнения: основной метод закрепления знаний, выработки умений и навыков по начальной военной подготовке. Под этим методом подразумевается многократное, сознательное, усложняющееся повторение определённых приёмов и действий с целью выработки и совершенствования у учащихся навыков и умений, определяемых программой. Разновидностью упражнений являются тренировки. Они служат для закрепления и совершенствования уже сформированных навыков и умений. При проведении упражнении и тренировок необходимо соблюдать определённые педагогические требования. Отработка тех или иных приёмов и действий должна осуществляться учащимися не механически, а сознательно. Только в том случае, если обучаемые хорошо знают цели упражнений, тренировок, они инициативно, творчески, с интересом относятся к ним, чётко их выполняют. Между

разнообразными методами обучения существует тесная связь. Успешное применение одного метода предполагает сочетание его с другим. Метод устного изложения наиболее часто сочетается с демонстрацией, упражнение - с показом, показ - объяснение [2]. Эффективность того или иного метода обучения зависит не только от степени его соответствия содержанию, форме организации учебного процесса, но и от соблюдения требований принципов дидактики. На выбор методов обучения оказывают влияние состав учащихся и уровень их подготовки, количество учебного времени, отводимого на занятия, наличие и состояние учебно-материальной базы и средств наглядности, место проведения занятий.

Начальное военное обучение позволяет дать учащимся необходимую моральную, психологическую подготовку к службе в Вооружённых Силах РК, прививает любовь к нашей армии, интерес к военной службе и стремление получить профессию офицера. В Послании первого Президента Республики Казахстан Н.А.Назарбаева народу Казахстана(14.12.2012) "Стратегия "Казахстан-2050" - новый политический курс состоявшегося государства"в области обороны констатировано:

"Перед нами стояла задача развивать Казахстан при сохранении территориальной целостности. Нам удалось сделать больше, чем планировалось. Отныне снята угроза возникновения любых территориальных споров в будущем. Мы не оставили для потомков спорных территорий с соседями. Мы создали сильную, современную, обороноспособную армию, эффективную правоохранительную систему, которые обеспечивают безопасность личности, общества и государства. Наша молодежь должна учиться, овладевать новыми знаниями, обретать новейшие навыки, умело, и эффективно использовать знания и технологии в повседневной жизни. Мы должны для этого создать все возможности, обеспечить самые благоприятные условия" [1].

В основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы подчёркнуто: «В основу военно-патриотического воспитания учащихся надо положить подготовку их к службе в рядах Вооружённых Сил РК, формирование высокого чувства гордости за принадлежность к Отечеству, постоянной подготовленности к его защите".

Качество начальной военной подготовки, её воспитательное значение находятся в прямой зависимости от степени военной и педагогической квалификации военного руководителя [3].

Обучение по основам военного дела, как и по любому другому предмету, представляет собой двусторонний процесс, состоящий из единства процесса преподавания (деятельность учителя, военного руководителя) и процесса учения (деятельность учащихся). Военный руководитель в процессе преподавания организует познавательную и практическую деятельность учащихся. Деятельность учащихся в процессе учения состоит в овладении знаниями, умениями и навыками. Процесс обучения рассматривается в единстве с процессом воспитания. Это значит, что у учащихся формируют не

только знания, умения и навыки по предмету, но и развивают познавательные способности, умение работать самостоятельно. Необходимой ступенью процесса познания является практика как источник и критерий истины. Связь основ военного дела с жизнью - основной путь сознательного усвоения начальных военных знаний учащихся, их военно-патриотического воспитания. Первым и ведущим элементом содержания процесса обучения являются знания. Усвоение знаний - это изучение предметов и явлений, понятий, закономерностей [4].

Список исползованной литературы:

1. Конституция Республики Казахстан, 30 августа 1995 года (с изм. и доп. от 23 марта 2019 года).
2. Закон Республики Казахстан «Об обороне и Вооружнных силах Республики Казахстан» от 7 января 2005 г. (изм. и доп. на 10.01.2020 г.).
3. Закон Республики Казахстан «О воинской обязанности и воинской службе» (изм. и доп. 04.05.2020).
4. Науменко Ю.А. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение, 2011.

ОӘЖ 174. 34

ЖАТТЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА БОКСШЫНЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ НЕГІЗГІ ЕРЕЖЕЛЕРІ

Усербаев Р.Ж., Кудияров Ә.М., Абдраев Н.Д., Азизханов Ш.М.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В статье тактика-раздел знаний, обучающий тактике движений боксера, а также приемам ведения боя против конкретного конкурента.

Summary:In the article Tactics is a section of knowledge that teaches the tactics of a boxer's movements, as well as fighting techniques against a specific competitor.

Бүгінгі таңдағы қоғам өмірінің экологиялық, экономикалық және әлеуметтік жағдайларының түрлі себептерінен, сондай-ақ жалпы білім беретін мектептер мен басқа да жоғары білім беретін оқу орындарында дене тәрбиесі мен спорт жүйелерінің нашарлауына байланысты оқушылар мен жас жеткіншектердің денсаулықтары төмендеп, жылдан-жылға аурулардың саны көбеюде. Бұл жағдай қоғамның да, мемлекет басшыларының да алаңдаушылығын туғызуда.

Біздің республикамызда спорт барынша дамып келеді. Ол рас, өйткені ол жастарды дене тәрбиесіне баулудың ең ықтималды құралы болып табылады. Бокс – бұл спорттың қызықты әрі күрделі түрі, ол өзіне табынушылар санын күннен –күнге көбейтуде. Жарыстар боксшыдан жағдайды бір сәтте бағалауды, мезетте шешім қабылдауды және т.б. талап етеді. Соңғы жылдары қазақстандық бокс дүние жүзінде алдыңғы қатарға шықты. Бұл біздегі боксқа, оның дамуына жеткілікті көңіл бөлудің нәтижесі деген сөз.

Оқытушылар мен жаттықтырушылар бокс теориясы мен оны оқыту әдістемесіне үлкен үлес қосты, өз жұмыстарында тактика тәсілдері, боксты оқыту әдістемесі және сабақты ұйымдастыру мәселелері түбегейлі мазмұндалған [1].

Тактика - боксшының қимыл тактикасын, сондай-ақ, нақты бәсекелеске қарсы жекпе- жек қолданыс тәсілдерін үйретететін білім бөлімі. Осыған байланысты автор тактика мен әртүрлі әдістердің элементтеріне толығымен түсінік беріп жатпайды, өйткені бұның бәрі де бокс туралы көптеген оқулықтарда қамтылған.

Осы жұмыста бокстың тактика негіздері мазмұндалады, боксшының қимыл тактикасының дайындық, негізгі қорғаныс түрлеріне; жекпе-жектің алыс, орта, жақын қашықтықтары түрлеріне, ұлттық бокс мектебіне өзіндік өрнек салған жекпе-жек түрлеріне және жекпе-жекті жеке бас ерекшелігіне сай жүргізу өнеріне сипаттама жасалады. Қазақстан Республикасындағы бокстың даму тарихы.

Қазақстан боксының тарихы бай. Бокс-қазақтың табиғатына тән, халқымыздың санында бар спорт түрі. Себебі, кейін Қытайға қараған Шығыс Түркістаннан бастап Түмен мен Орынборға дейін Ұлан-байтақ даланы біздің бабаларымыз уысында ұстады. Мұндай Ұлы дала тек рухы қу жүрек жұтқан құлдары бар халықтың еншісіне бұйырса керек.

Ғалымдар бокстың 5000 жылдық тарихы бар деген тоқтамға келіп отыр. Бұған дәлел: бағдатқа жақын жерден табылған тасқа қашалған айшықты боксшылар бейнесі. Біздің дәуірімізге дейін 688 жылы жұдырықтасу олимпиада ойындарына енді. Жекпе-жекке шыққан жігіттер қолдарын терімен немесе жұмсақ дәкемен орап айқасқан.

Қазіргі бокс тікелей XYI- XYII ғасырларда Англияда бастау алған деген ғылыми тұжырым бар. Бокстың осы елдегі ұстазы Джейм Фиг алғаш рет бокс ережесін жазып шықты. Кейін 1805 жылы Маркиз Куинсберриздің ережесі дүниеге келді. Осы ереже бойынша шаршы алаңның көлемі, раундтың ұзақтығы, қолғаптың салмағы, қандай жағдайда нокауд есепке алынады, тағы басқа жекпе-жекке қатысты мәселелер жүйеге келтірілді.

Бокстың даму барысында шайқастық жағдайдың талаптарына жауап беретін көптеген бастапқы ережелер пайда болып көрінеді.

Бастапқы ережелер төмендегілерді атқаруы тиіс.

А) Боксшыға қарсыласының соққыларынан максималды қорғанысты қамтамасыз ету;

Б) Боксшыға қарсыласына шабуыл жасауы үшін мүмкін беру.

«Шайқастық тұрыс» түсінігін бастапқы ереже деп түсіну қабылданған, бұдан боксшы барлық уақытта дайын болуға мүмкіндік беретін тиімді шайқастық позициялардың (ұстанымдардың) жіберілу мүддесін ескерте алады.

Осылайша, боксшының шайқастық тұрысы іс жүзінде шабуыл үшін және қорғаныс қолданылатын әмбебап бастапқы шайқас ережесі болып саналады.

Әрбір боксшыға белгілі бір «шайқастық тұрыс» тән екендігі. Оны спортшының психикасы, физикалық дамуы, анықтайды. Ол жекеше, себебі

жеке тұлғаның психикалық және физикалық қасиеттерін едәуір толық қолдануға ықпал етеді. Сондықтан да болар-«Қаншама боксшы болса, шайқастық тұрыс да соншалықты» деп айтылады.

Алайда оқытуды барлығына бірдей типтегі (тұрпаттағы) тұрыстан бастайды. Шайқастық тұрыс жағдайында спортшы қарсыласына жартылай бұрылып тұрады. Сол қолын шынтағына бүге тұрып, алға созу арқылы бесбармақ буындарын бүге отырып, оның басын қарсыласына бағыттайды.

Жұдырық сырт жағы мен оңға қарай, иектен жоғары, шамамен 30-40см бағытта ұсталады.

Сол қолдың шынтағы денеден әдетте 10-15 см қашықтықта ұсталады. Ол қарсыласының жұдырығынан жүрек тұсын қорғайды. Оң қолдың жұдырығы жартылай жұмылады және иек астынан оңға таман болады; шынтақ денеге, жамбас сүйекке тоғысады. Ол бауыр орналасқан аумақты жауып ұрады. Бас алға қарай, иек сол жақ бұғанаға түйіседі. Боксшы қарсыласына маңдай астынан қарайды. Денені бос алады, сол жаққа қарағанда сәл жоғары көтеріледі, ішті тартып ұстайды. Дене салмағы сәл бүгілген аяқтарға тең бөлінеді, ал оң аяқ арт жақта жартылай қадамда оңға қарай орналасады. Өкше еденнен 3-5 см көтеріліп, алдыңғы бөлікке салмақ салады. Екі жақ та бір-біріне параллель орналасып, жарты айналымда оңға бұрылады.

Боксшының орын ауыстыру тәсілдері. Боксшы үшін статикалық ережелер толығымен болмайтындығы тән. Ауысудың жеңіл болуы мен шапшаңдығы қорғаныс үшін де, шабуыл үшін де шешулі рол атқарады. Боксшының алаңдағы (ринг) ауысуы немесе ерсілі-қарсылы жүруі шапшаң әрі тосын. Бағытты ауысулар шайқастың әрбір жаңа кезеңінде өзгеріп отырады. Сол кезеңде ерсілі-қарсылы жүруден шабуыл мен қорғанудың белсенді әрекеттерінің орындалуы тікелей қатысты.

Аяқтардың дұрыс орналасуынан боксшы шайқас барысында қажетті қимылдарды орындауға мүмкіндік алуы тиіс. Негізінен боксшы алаңда аздаған тайғанақ қадаммен жылжиды, бұл әрекет табанның алдыңғы бөлігі арқылы жүзеге асады. Әуелі алдыңғы және артқы бағыттағы жекелеген қадамдар игеріледі [2].

Ерсілі-қарсылы жүру кезінде боксшы дененің салмағын арттағы аяғына салады, осылай алдыңғы аяғын босата отырып еденнен жеңіл (аздап) көтереді және оң аяғымен түрткі жүргізіледі. Боксшы машықтануда жаттығудың техникасы мен тактикасын меңгеруде тұлғаның денелік және психологиялық жағдайына күш салады.

Сондықтан жаттығумен айналысуда оларға оқыту қажет, олар неғұрлым жас кезде, белсенділікті жете қарқынды жүреді. Кездейсоқ алған соққылар жүйке жүйесінің қалпын тежеуге ұзақ күш салады. Сондықтан жаттығуларды бөліп, ұзақтығын бақылап, тынығу ұзақтығын ескеріп отырған жөн. Сондай-ақ күштілік соққыларын толық қолданып отыру қажет. Жасқа қарай белсенділік қарқындылығын ерекшелігіне сай мөлшерін, салмағын, жүйелермен мүшелер белсенділігін, әсіресе жүйке жүйесін бақылауға ұстау қажет.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Бейбитов Айткозы Аллабергенович «Жаңа технологияларды дене шынықтыру сабағында енгізудің тиімділігі». «Қазақстан мұғалімі» журналы, 29.11.2016 жыл, №11.

2. Дене мәдениеті – оқушыларды оқыту мен тәрбиелеу жүйесінде. //Ізденіс-Поиск. 2019.№ 2(2) -Б.262-264

ОӘЖ 78/953.9

АДАМЗАТ ҚОҒАМЫНА ЖҮЗУДІҢ ПАЙДАСЫ

Усипбекова Г.Е., Тұрдықұл Ж.У., Сарбасов Д.У., Жолымбекова А.Ш.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В данной статье рассматривается преимущества плавания для человеческого общества

Summary: This article discusses the benefits of swimming for human society

Жүзу - әлемдегі ең танымал және бұқаралық спорт түрлерінің бірі. Оның спорттық пән ретіндегі тарихы 19 ғасырдың екінші жартысынан басталды. Содан бері жүзу үнемі жетілдіріліп, барлық бағыттар бойынша жаңартылып отырды. Жаңа стильдер, ережелер, жабдықтар, бассейндер, дәлірек уақыт жүйелері пайда болды. Майкл Фелпс сияқты ең жарқын жүзу жұлдыздары спорт тарихында және Олимпиада ойындарының аңыздары болып саналады.

Жүзуден алғашқы жарыстар 16 ғасырға жатады деп жалпы қабылданған, бірақ 19 ғасырдың аяғында жасанды бассейндердің пайда болуының арқасында спорттық жүзу нағыз серпін алды. Бір қызығы, спорт түрінің дамуы олимпиадалық қозғалыстың дамуымен тығыз байланысты. Жүзу 1896 жылы Афиныда өткен алғашқы заманауи Олимпиада ойындарында дебют жасады. Содан кейін жарыстар Зея айлағындағы Ашық суда бағдарламаның төрт түрінде өтті-мужчинерде 100, 500 және 1200 метр қашықтықта, қозғалыс стиліне қатаң талаптарсыз және теңізшілер арасында жүз метр қашықтықта. Жүзудегі дебюттік Олимпиаданың басты кейіпкері алтын дубльдің авторы (100 және 1200 метр) венгр Альфред Хайош болды. Төрт жылдан кейін Парижде Сена өзенінде олимпиадашылар жеті медаль жинағын ойнады, соның ішінде қазір экзотикалық болып көрінетін пәндер - су астында жүзу, командалық жүзу және тіпті кедергілермен жүзу [1].

Жүзу дене тәрбиесінің маңызды құралы болып табылады және ең көп таралған спорт түрлеріне жатады. Жүзу қабілеті әр адамға қажет. Жыл сайын көптеген жазатайым оқиғалар суда болады, себебі зардап шеккендер жүзе алмады. Бұл жағдайлардың едәуір пайызы мектеп жасындағы балаларға түседі. Сондықтан әр оқушыны судан қорықпауға, оның бетінде еркін тұра білуге және кем дегенде қысқа қашықтыққа жүзуге үйрету керек. Жүзе алатын адам тереңдіктен қорықпайды, өзенге, көлге немесе теңізге қорқынышсыз кіреді. Табиғи тоғандарда шомылу кезінде мұндай адам өзінің өмірінен қорықпайды, өйткені ол әрқашан жағаға жете алатынын немесе күш-қуатпен ұйықтағанша

суда тұра алатынын біледі. Жақсы жүзуші әрқашан суға батып бара жатқан адамға көмектесіп, жолдасын жүзуге үйрете алады.

Дамудың үлкен қадамы 1908 жылы Халықаралық жүзу Федерациясы (FINA) құрылған кезде болды. Сондай-ақ, жарыстарды өткізу үшін қашықтықтар тізбесін, олардың құрылымын қамтитын ережелер бекітілді. 20 ғасырдың басында жүзудегі әлемдік рекордтарды тіркеу және тіркеу пайда болды. Айтпақшы, төрт дүркін Олимпиада чемпионы венгр Золтан Халмай 100 метр қашықтықты 5,8 секундта еркін стильде жүзген алғашқы әлемдік рекордшы ретінде ресми түрде танылды. Жүз метрлік фристайлдағы маңызды бір минуттық психологиялық шекара бірінші болып бес дүркін Олимпиада чемпионы американдық Джонни Вайсмюллерден (1922 жылы 58,6) асып түсті, ол кейіннен кинодағы Тарзан рөлімен танымал болды.

1912 жылы Стокгольм Олимпиадасында әйелдер алғаш рет жүзуде дебют жасады. Марапаттар жиынтығының саны тұрақты түрде өсті. Фристайлдан басқа басқа стильдер дамыды-артқы жүзу 1900 жылы Олимпиада бағдарламасында дебют жасады, брасс 1904 жылы, көбелек 1956 жылы, ал көпсайыстың бір түрі деп атауға болатын кешенді жүзудегі алғашқы олимпиада медальдары 1964 жылы ойналды. Су спортынан, оның ішінде жүзуден әлем чемпионаттары 1973 жылы ғана өткізіле бастағаны назар аудартады – Дебют Белградта өтті. Еуропа чемпионаттарының тарихы әлдеқайда ұзағырақ, мұндай алғашқы турнир 1926 жылы Будапештте өтті. 1993 жылдан бастап қысқа суда жүзуден әлем чемпионаттары өткізіле бастады, онда жүзу стандартты 50 метрлік олимпиадалық бассейндерде емес, 25 метрлік компам бассейндерде өтеді [2].

Спорттың өзі де дамыды. 20 ғасырдың жетпісінші жылдарында электронды уақытты сақтау жүйелері мен жалған старттарды анықтау енгізілді, 21-ші жылдың басында жаңа технологиялардың арқасында "костюм дәуірі" басталды – полиуретанды және неопренді комбинезондарда жүзушілер ескі әлемдік рекордтарды тоқтата алмады. Бұл өз кезегінде 2010 жылғы FINA-ны бір бөліктен тұратын комбинезондарға тыйым салуға және жүзу костюмдерінің материалдарына қатаң шектеулер енгізуге мәжбүр етті [3].

Эстафеталар олимпиадалық бағдарламада 1904 жылы пайда болды, ал 2021 жылы Токиодағы 2020 ойындарында аралас аралас эстафетаның олимпиадалық дебюті өтті, онда командалар құрамы екі ер адам мен екі әйелден құралады.

Жалпы, олимпиадалық бағдарлама өткен ғасырдың тоқсаныншы жылдарының ортасына қарай іс жүзінде қалыптасты, Токиодағы 2020 ойындарына қарай ол бассейнде үш пәнге-35 – ке дейін өсті. Бұл ретте 50 метрлік бассейндегі әлем чемпионаттарында жүзуде 42 марапаттар жиынтығы (2019 жылға), ең алдымен, бірқатар түрлерде спринттік (50 м) олимпиадалық емес пәндер есебінен ойналады.

Майкл Фелпс-23 дүркін Олимпиада чемпионы (абсолютті рекорд), 26 дүркін әлем чемпионы.

Марк Спитц-тоғыз дүркін Олимпиада чемпионы, бір ойындарда жеті алтын медаль алған бірінші адам (1972).

Дженни Томпсон-сегіз дүркін Олимпиада чемпионы, 18 дүркін әлем чемпионы.

Мэтт Бионди-сегіз дүркін Олимпиада чемпионы, алты дүркін әлем чемпионы.

Кэти Ледеки-жеті дүркін Олимпиада чемпионы, 15 дүркін әлем чемпионы.

Олимпиада ойындарының бағдарламасы.

Бассейнде жүзу

35 медаль жиынтығы ойналады

Ерлер. Фристайл: 50 метр, 100 метр, 200 метр, 400 метр, 800 метр, 1500 метр, эстафеталар: 4х100 метр, 4х200 метр. Артқы жағында: 100 метр, 200 метр. Брасс: 100 метр, 200 метр. Көбелек: 100 метр, 200 метр. Кешенді жүзу: 200 метр, 400 метр. Аралас эстафета 4х100 метр

Әйелдер. Фристайл: 50 метр, 100 метр, 200 метр, 400 метр, 800 метр, 1500 метр, эстафеталар: 4х100 метр, 4х200 метр. Артқы жағында: 100 метр, 200 метр. Брасс: 100 метр, 200 метр. Көбелек: 100 метр, 200 метр. Кешенді жүзу: 200 метр, 400 метр. Аралас эстафета 4х100 метр.

Аралас эстафета (2 ер және 2 әйел): 4х100 метр [4].

Жүзудің төрт негізгі стилі бар. Қарапайым адамдар жүзуді әйелдер мен еркектерге бөлсе де, бұл шартты, өйткені кез-келген стильдің оң және теріс жақтары бар.

Кроль

Кроль немесе еркін жүзу стилі өте үлкен жүктеме береді, ең көп назар иық белдеуіне аударылады.

Брасс

Брасспен жүзу тез нәтиже бермейді. Бұл шаршамай әлдеқайда ұзақ қашықтыққа жүзуге мүмкіндік береді.

Баттерфляй

Баттерфляй немесе дельфин-бұл бүкіл денеге жүктеме түсіретін өте күрделі стиль. Бұл стильде жүзу басқаларға қарағанда көп калорияларды жояды. Сонымен қатар, бұл қолдың, аяқтың, кеуденің, иықтың, бөкселердің, жамбастың және іштің бұлшық еттерін нығайтуға мүмкіндік береді, сондықтан әйелдер арасында өте танымал.

Арқамен жүзу

Арқамен жүзу крольға өте ұқсас, тек төмен емес, асқазанмен жоғары орындалады. Мұндай жүзу арқа бұлшықеттерін нығайтуға және ішек жарақаттарынан қалпына келтіруге көмектеседі [5].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Адамбеков М.И., Тұяқбаева М.Ш.,Уанбаев Е.К. Жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесі сабағын жүргізу әдістемесі (Әдістемелік ұсыныстар), - Алматы, 2012.

2. Сисенбердиева А. Ж. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі: Окулык, - Алматы. 2011.
3. Есмагамбетов Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі. - Караганды, 2005.
4. Тайжанов А., Қарақов А. Дене тәрбиесі. - Алматы, 2009.
5. Каражанов Б. К. Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта. - Алма-Ата, Казифк,1991.

ОӘЖ 37.02

БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫН БАСКЕТБОЛ ОЙНАУҒА ҮЙРЕТУ МӘСЕЛЕСІ

Файзулла Б.Ж., Асылхан Н.М., Аманқұл Б.Б., Турсуналиев Э.Э.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Эта статья посвящена проблема обучения младших школьников игре в баскетбол

Summary:This article is devoted to the problem of teaching younger schoolchildren to play basketball

Ұзақ уақыт бойы білім мен тәрбие дене тәрбиесі теориясы аясында педагогика мен ойын арасындағы байланыс нүктесі ретінде қарастырылды. Педагогика ойынды тәрбие, білім беру, оқыту, тұлғаны дамыту процесімен байланыстырады.

Білім беру процесіне енгізілген ойындар тек педагогикалық тұрғыдан ғана емес, биологиялық тұрғыдан да негізделген, олар дене тәрбиесінің берік негізін құрайды.

Дене тәрбиесінің негізгі құралдарына баскетболды қамтитын ашық ойындар кіреді. Олар бастауыш сыныптардан бастап, қарапайымнан күрделіге дейін баскетбол ойынын үйрете бастайды. Бастауыш сынып оқушыларын оқытудың өзіндік ерекшеліктері бар. Бастауыш мектеп жасының ерекшелігі-ағза бастапқыда сыртқы ортаның жағымсыз әсерлеріне салыстырмалы түрде төмен қарсылыққа ие және сонымен бірге оның бейімделу және функционалдық мүмкіндіктерін тез арттырады.

Мұндай қарқынды табиғи физикалық даму кезеңінде оңтайлы бағыт беру үшін оған мақсатты түрде әрекет ету өте маңызды екені белгілі. Дене тәрбиесі осы кезеңде қаншалықты ұтымды жүзеге асырылатындығына физикалық жетілдірудің барлық келесі бағыты көбірек байланысты.

Бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесі процесінде дұрыс қалыптың қалыптасуын қамтамасыз ете отырып, омыртқаның және тірек-қимыл аппаратының басқа буындарының мүмкін болатын деформацияларының алдын алу қажет [1].

Бастауыш сынып оқушыларының физикалық дамуының жеке және жалпы ерекшеліктері (төменгі аяқтың бұлшықет топтарының күшімен салыстырғанда дене салмағының озық өсуі, иілгіштер мен экстензорлардың

күшінің біркелкі дамымауы) бұлшықеттердің үйлесімді нығаюын қамтамасыз етуге үнемі назар аударуды, соның ішінде дененің симметриялы бұлшықет топтарына параллель әсер етуді қамтамасыз етуді, дамудың артта қалған бұлшықеттерін "тартуды" қамтамасыз етеді. Тұрақты қозғалыс белсенділігі әсіресе метаболизмді белсенді түрде ынталандырады, метаболикалық процестерді жақсартады және осылайша дененің құрылымдық және функционалды жақсаруына ықпал етеді.

Дене тәрбиесінің мәні-дене тәрбиесінің көмегімен өсіп келе жатқан ағзаның формалары мен функцияларының табиғи процесіне оңтайлы сипат беру, осы кезеңде үйлесімді физикалық дамуды қамтамасыз ету, дененің қалыпты жұмысына ықпал ету, денсаулықты нығайту. Бастауыш мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесі жүйесінде доппен әрекет ету маңызды орын алады. Доп лақтыру, домалату жаттығулары көздің дамуына, үйлестіруге,ептілікке, ритаққа, қимылдардың үйлесімділігіне ықпал етеді. Доп ойындары дамиды: жылдамдық, секіру, күш, өйткені бала көбінесе ойын жағдайында допты серіктесіне беруге немесе оны айтарлықтай қашықтықта орналасқан нысанаға лақтыруға мәжбүр болады. Доппен әрекет ету затты ұстап алу, ұстап тұру, лақтыру, сондай-ақ лақтыру бағытын есептеу, күшпен келісу, қимылдардың экспрессивтілігін, жақсы кеңістіктік бағдарды тәрбиелеу қабілетін дамытуға ықпал етеді.

Доппен әрекет ету көптеген негізгі қозғалыстардың дағдыларын жетілдіреді. Алаңда қозғалу кезінде бала үдеумен жүгіруде, бағытын өзгертумен, жүгірумен бірге жүрумен, секірумен, тоқтаумен жүгірумен, бүйірлік қадаммен (алға, артқа, бүйірге) және т. б. оқушы бұл қозғалыстарды үнемі өзгеріп отыратын жағдайда орындайды. Бұл балалардың ойын жағдайына байланысты қимылдарды өз бетінше қолдану қабілетін қалыптастыруға ықпал етеді: бала қозғалыстың тиісті әдісін өз бетінше таңдап, оны жүзеге асыру үшін ыңғайлы орын табуы керек [2].

Доппен жаттығулар оларды өткізуді және оқытуды тиісті ұйымдастырумен баланың физикалық дамуы мен жұмысына жағымды әсер етеді. Жеті жастағы баланың толыққанды дамуы үшін маңызды болып табылатын сол қолды жұмысқа қосу үшін жағдай жасайды. Үлкен ғана емес, сонымен қатар кішкентай бұлшықеттер де дамиды, саусақтар мен қолдың буындарындағы қозғалғыштығын арттырады. Олар бұлшықеттерді күшейтеді, омыртқаны ұстайды және жақсы қалыптың дамуына ықпал етеді. Балалардың қозғалыс реакциясын, уақыт пен кеңістіктегі қозғалыстардың қайталану дәлдігін жақсартуға ықпал етеді.

Бастауыш мектеп жасындағы балалардың дамуына қозғалыс, жаттығу, баскетбол ойнау үлкен әсер етеді. Қозғалыстың болмауы, қозғалыс белсенділігінің шектелуі (гипокинезия деп аталады) дененің қалыптасуына теріс әсер етеді. Дененің әртүрлі жүйелерінің қызметі Қаңқа бұлшықеттерінің белсенділігіне тікелей байланысты, әсіресе балалық шақта. Қозғалыс белсенділігі метаболизм мен энергияны ынталандырады, дененің барлық

функциялары мен жүйелерін жетілдіреді және баскетбол ойнау кезінде қол жеткізілетін оның өнімділігін арттырады.

Еңбекке дайындалуда қозғалыс белсенділігінің рөлі зор. Жаңа қозғалыстарды игере отырып, адам бұлшықеттердің жұмысын, Еңбек және спорттық іс-шараларға қажетті күрделі қозғалыстарды басқаруға үйренеді.

Қозғалыс белсенділігі сенсорлық жүйелер арқылы сыртқы ортадан келетін ақпаратты игеруге ықпал етеді. Бұл ақпарат физикалық және психикалық өнімділікті арттыру үшін ғана емес, сонымен бірге адамның тұлға ретінде қалыптасуы үшін де маңызды.

Спорт залында белгілі бір температура мен ылғалдылық болуы керек. Баланың салмағына қатысты тері бетінің мөлшері ересектерге қарағанда үлкен. Терлеудің шектеулі мүмкіндігі және тамырлы реакциялардың жетілмегендігі балалардағы терморегуляцияны қиындатады. Сондықтан тіпті шамалы гипотермия немесе қызып кету денсаулықтың бұзылуына әкелуі мүмкін. Балалар температурасы мен ылғалдылығы жоғары бөлмеде тұруға шыдамайды. Қызып кету жүрек қызметінің бұзылуына, сананың жоғалуына әкелуі мүмкін. Сондықтан, ойында жүгіргеннен кейін сіз біртіндеп демалуға көшуіңіз керек.

7-19 жастағы баланың бұлшықет тіндері дене салмағының шамамен 30% құрайды. Бұлшықеттердің дамуы негізінен бұлшықет талшықтарының қалыңдауына байланысты. Бұлшықеттің дамуы біркелкі емес. Алдымен мойын мен магистраль бұлшықеттері, содан кейін аяқ-қол бұлшықеттері дамиды.

Балалардың аяқ-қолдарында тұздар жеткіліксіз, сондықтан балаларда жиі сынықтар болады, әсіресе қолдың радиалды бөлігінің білектен сәл жоғары сынуы жиі кездеседі, бұл әдеттегі жерде сәуленің сынуы деп аталады. Балалардағы сынудың бұл түрінің алдын алу үшін оларды "дұрыс құлауға" үйрету керек, яғни құлаған кезде алақанға сүйенбеу керек, өйткені радиус дене салмағының жүктемесіне төтеп бере алмайды. Бұлшықет массасы артады. Балалардың бұлшықет құрылымы ересектердің бұлшықет құрылымынан айтарлықтай ерекшеленеді. Балалардың бұлшық еттері серпімді, жиырылған кезде олар қысқарады, ал босаңсыған кезде олар ұзарады. Балаларда бұлшықеттер біркелкі дамымайтынын есте ұстаған жөн. Жылдамырақ-үлкен, баяу-кіші. Бұл бастауыш мектеп жасында оқушылардың "дәл" қимылдарды, мысалы, қылқаламмен, физикалық әрекеттің дәлдігі бойынша тапсырмаларды нашар орындауының бір себебі.

Осы жастағы бала негізгі табиғи қозғалыстарды, атап айтқанда, қол мен саусақтардың жұмыс қозғалыстарын дамытады және жетілдіреді. Қозғалыстарға деген көзқарас та өзгереді. Қозғалыс процесінің өзіне деген бұрынғы қызығушылық іс-әрекеттің нәтижелеріне деген қызығушылықтың артуымен ауыстырылады. Қуаныш пен қанағат тек мотористің өзі ғана емес, сонымен бірге белгілі бір іс-әрекетте мақсатқа жету арқылы беріледі. Қозғалыстар барған сайын дәлірек, үйлестірілген.

Алайда, орталық жүйке жүйесінің механизмдерінің дамуы әлі жеткіліксіз, сондықтан ұзақ мерзімді өнімді жұмыс, ұзақ мерзімді бұлшықет кернеуі және

балалар тез шаршайды. Сондықтан қозғалыстарды монотонды түрде жасамау керек, оларды әртараптандыру керек.

7-8 жаста қозғалыс қарқыны қарқынды өсуде. Ұлдарда оның өсуі қыздарға қарағанда прогрессивті. 7-8 жастағы балалардағы қозғалыс дәлдігі жеткіліксіз дамыған.

Берілген параметрлердің қозғалысын ойнатудағы қателер 45-50% құрайды. Белгілі бір кеңістіктік – уақыттық параметрлердің қозғалыстарын көбейтуді жеңілдететін әдістерді қолдана отырып жүйелі физикалық жаттығулар кеңістіктік сипаттамалар бойынша қозғалыстардың дәлдігін 45-50%, уақытша – 30%, күш – 35% жақсартуға әкеледі. 7-8 жасқа қарай қалыпты тік қалып дамиды. Осы жастағы балаларда тірекмещысқан кезде тік тұру позасы жасөспірімдерге қарағанда жақсы сақталады.

Бастауыш мектеп жасындағы балаларда жүйелі ашық ойындар әдетін қалыптастыру кезінде олар бұлшықет-мотор сезімдерін дамытады, қозғалыстардың орындалуын визуалды және кинестетикалық бақылауды жақсартады [2,3].

Көрнекі сезімдер мен қимылдарды орындау арасындағы үйлестіруді жетілдіру-балалардың дене тәрбиесінің өте маңызды міндеті. Бастауыш сынып оқушыларын қабылдаудың ерекшелігі-тұтастық, бөлінбеушілік. Балалар көбінесе кездейсоқ белгілермен көрсетілген заттың, қозғалыстың, әрекеттің ерекшеліктерін анықтауға емес, болжауға тырысады. Бұл жаста қозғалыстардың элементтері мен бөлшектерін қабылдаудағы сөздің рөлі артады.

7-10 жас аралығындағы балалар уақыт аралықтарын дәл қабылдамайды: олар әдетте қысқа уақыт аралықтарын бағаламайды. Залдың, алаңның кеңістігінде бағдарлау оларға көптеген қиындықтар туғызады. Олар оң және сол жақтарын шатастырады. Сондықтан балаларды осы күрделі процестерде жүйелі түрде үйрету ұсынылады. Бастауыш сынып оқушыларының назары тар: олар бір уақытта бір – екі қозғалысты немесе бір-бірімен байланысты емес қозғалыс элементтерін қабылдай алады. Олардың назары көбінесе кішігірім нысандар мен қозғалыс элементтерінің барлық түрлеріне ауысады. Мазасыздық көбінесе шамадан тыс жұмыс істеудің, мұқият қарау және тыңдау әдетінің болмауының салдары болып табылады.

Баскетболда баланың жағымды моральдық – еріктік қасиеттерін тәрбиелеу үшін қолайлы жағдайлар жасалады. Мұндай ойындар балаларды өзімшілдікті жеңуге үйретеді. Команданың мүдделері үшін бала көбінесе допты тастап, оны сәтті ойнау үшін қолайлы жағдайлары бар серіктеске беруі керек. Жалпы мақсат, команданың барлық ойыншыларының допқа себетке түсуге деген ұмтылысы өзара түсіністіктің дамуына, басқалармен санасуға, оларға көмектесуге ықпал етеді [4,5].

Тез, бірақ ақылға қонымды және берік шешімдер қабылдау, бұл шешімдерді қажетсіз ойланбастан жүзеге асыру қажеттілігі Тәуелсіздіктің дамуына ықпал етеді. Өз қабілеттеріне, мүмкіндіктеріне деген сенімділік баланың алған дағдыларын сәтті көрсетуге мүмкіндік беретін негізгі фактор

болып табылады. Бастауыш сынып оқушыларын баскетбол ойнауға үйрету мәселесін шеше отырып, тараудың екінші тармағында қарастырылатын дене шынықтыру жаттығуларына назар аудару керек.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учеб. пособие для студентов ССУЗов.-М.:Владос-пресс, 2013.-248с.
2. Найминова Э.Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов н/Д: Феникс, 2014-256с.
3. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для ВУЗов-М.: Астра-семь, 2017.-479с.
4. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов ВУЗов. Ю.Д. Железняков, под редакцией Ю.М, Портнова. -М.: изд. Центр Академия. 2014 -520с.
5. Психофизиология ребенка, Учебник для ВУЗов-М.: изд. ЦентрВладос, 2014-144с.

УДК 372.016.796

ИНТЕРВАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ, КАК ЕГО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

Федосеев Р.В., Панкратов В.В., Нарметов А.А., Юлдашева С.М.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін: Бұл мақалада сұрақ қарастырылады интервалды оқыту, оны дене шынықтыруды жақсарту үшін қалай қолдануға болады

Summary:This article discusses the question of interval training, how to use it to improve physical fitness

Физическая активность и здоровый образ жизни стали неотъемлемой частью современной жизни. Есть много способов улучшить свою физическую форму, но не всегда удается найти достаточно времени и мотивации для посещения спа-салона и спортивной секции. В этом случае интервальные тренировки - отличный способ улучшить физическую форму, тренировать сердечно-сосудистую систему и сжигать лишние калории. Эффективный метод физической активности, который может быть использован для улучшения физической формы. В этой статье раскрывается суть данного метода, преимущества перед другими методами тренировки и приемы использования интервальных тренировок для достижения желаемого результата. В частности, рассматриваются различные виды интервальных тренировок, такие как HIIT (high intensity interval training), упражнения Фартлек и др., а также рекомендации по правильному выбору интенсивности и продолжительности тренировок. Предоставьте интересную информацию для всех, кто занимается физической культурой и стремится достичь наилучших результатов.

Интервальная тренировка - это метод тренировки, основанный на чередовании коротких периодов высокой интенсивности с отдыхом или низкой интенсивностью. Этот метод тренировок активно используется в спорте и фитнесе, что позволяет значительно улучшить физическую форму за короткий

промежуток времени. Одним из главных преимуществ интервальных тренировок является возможность добиться быстрых результатов, даже если у вас мало времени на тренировки. Вместо того чтобы работать час или больше, вы можете добиться хороших результатов, выполняя короткие, интенсивные тренировки. Кроме того, интервальные тренировки способствуют ускорению метаболизма и сжиганию калорий, что помогает контролировать вес и форму тела [1].

Перед началом тренировки вам необходимо размяться, чтобы избежать травм и снизить риск возникновения мышечных болей. В зависимости от вашего уровня физической подготовки вы можете выбрать один из следующих форматов интервальных тренировок:

1. HIIT (высокоинтенсивная интервальная тренировка) - это высокоинтенсивная тренировка, которая включает короткие периоды высокой интенсивности и отдыха. Например, вы можете выполнять высокоинтенсивное упражнение в течение 30 секунд, затем отдохнуть 10 секунд и повторить цикл 8-10 раз.

2. Табата - это тренировка HIIT, которая включает в себя 20 секунд высокой интенсивности и 10 секунд отдыха. Этот формат обычно включает в себя 8 циклов упражнений и занимает всего 4 минуты.

3. Фартлек - это более гибкая форма интервальных тренировок, которая включает чередование интенсивности и периодов отдыха в соответствии с вашим уровнем комфорта. Например, вы можете бегать на высокой скорости в течение 1-2 минут, затем переключиться на более низкую скорость на 30 секунд, пока полностью не восстановитесь.

4. Пирамида - это форма упражнений, которая постепенно увеличивает и, таким образом, уменьшает интенсивность упражнения. Например, вы можете начать с 30 секунд упражнений низкой интенсивности, затем увеличить их до 45 секунд, 1 минуты, 1 минуты 15 секунд, 1 минуты 30 секунд, а затем уменьшить до 1 минуты 15 секунд, 1 минуты 45 секунд и 30 секунд [3].

Как и при любом упражнении, важно учитывать физическую подготовку и уровень здоровья. Вам следует начинать тренировки с меньшей интенсивностью и постепенно увеличивать сложность и продолжительность упражнений. Также важно соблюдать правильную технику выполнения упражнений и использовать правильную форму, чтобы избежать травм.

Интервальную тренировку можно проводить с использованием любого упражнения, которое вам нравится. Вот несколько примеров упражнений, которые можно включить в интервальную тренировку:

- Скакалка для прыжков;
- Поднимите колени и бегите на месте;
- Подъем штанги;
- Скакалка для прыжков;
- Приседать на корточки;
- Отжимания;
- Поднимите ножки тисков на горизонтальную перекладину;

- Искажение [2].

Перед началом интервальных тренировок вам следует проконсультироваться с врачом и тренером. Кроме того, вам необходимо правильно выбрать интенсивность и продолжительность тренировок в соответствии с вашим текущим уровнем физической подготовки.

Шаг 1: Разогрев

Перед началом интервальной тренировки вам необходимо размяться. Это могут быть 5-10 минут легких упражнений для сердечно-сосудистой системы, таких как бег на месте или ходьба быстрым шагом.

Шаг 2: определите интенсивность

Интенсивность упражнения должна быть достаточно высокой, чтобы вы чувствовали усталость после каждого интервала, но не настолько высокой, чтобы вы не могли довести упражнение до конца. Оптимальный уровень интенсивности зависит от вашего текущего состояния здоровья, но в целом вы должны работать на 80-90% от максимальной частоты сердечных сокращений.

Шаг 3: Выберите вид физической активности

Как упоминалось выше, интервальные тренировки можно использовать для любого вида физической активности. Выберите тот вид деятельности, который вам нравится и соответствует вашим целям. Например, если ваша цель - улучшить работу сердечно-сосудистой системы, вы можете выбрать бег или езду на велосипеде. Если ваша цель - укрепить мышцы, вы можете выбрать силовые тренировки или упражнения с гантелями.

Шаг 4: начните тренировку

Начните тренировку с выполнения интенсивной работы в течение определенного периода времени (например, 30 секунд). Затем отдохните 30-60 секунд и повторите упражнение несколько раз. Количество интервалов и времени отдыха зависит от вашей текущей физической формы и целей тренировок. Обычно интервальная тренировка длится 20-30 минут, включая разминку и охлаждение.

Шаг 5: Охлаждение

После завершения упражнения вам нужно остыть. Это могут быть 5-10 минут легких упражнений для сердечно-сосудистой системы, таких как ходьба в быстром темпе или растяжка мышц [5,6].

Пример периодических упражнений на беговой дорожке:

Шаг 1: разминка - быстро пройдитесь по беговой дорожке в течение 5-10 минут.

Шаг 2: интенсивная работа - бегите с максимальной скоростью в течение 30 секунд, затем сбавьте скорость на 30 секунд.

Шаг 3: Повторите - Повторите шаг 2 еще 10 раз.

Шаг 4: Прохлада-легкая ходьба по беговой дорожке в течение 5-10 минут.

Короче говоря, интервальные тренировки - это эффективный способ улучшить физическую форму, тренировать сердечно-сосудистую систему и сжигать лишние калории. Этот вид упражнений может помочь вам достичь

ваших целей в фитнесе быстрее и эффективнее, чем обычные аэробные упражнения.

Однако, как и при любом виде обучения, важно учитывать ваши личные особенности и ограничения. Если у вас есть какие-либо проблемы со здоровьем, важно проконсультироваться с врачом перед началом интервальных тренировок. Кроме того, важно следить за своим питанием и обеспечивать свой организм достаточным количеством питательных веществ и калорий для поддержания здоровых и эффективных физических упражнений, потреблять достаточное количество воды и обеспечивать своему организму достаточный отдых и релаксацию после тренировки.

В целом, интервальные тренировки - это простой и эффективный способ улучшить физическую форму и достичь фитнес-целей. Он может быть адаптирован для любого уровня подготовки и может включать в себя множество различных упражнений и форматов тренировок. Если вы хотите быстро улучшить свою физическую форму и достичь своих целей в фитнесе, интервальные тренировки могут стать для вас правильным выбором.

Список использованной литературы:

1. Уанбаев Е.К. Қазахстанда дене тәрбиесі жүйесінің дамуы- Алматы: Самат 2016ж.

2. Интервальные тренировки – что это такое и кому подойдут. URL: https://my-fit.ru/fitness_guide/intervalnye-trenirovki---chto-eto-takoe-i-komu-podoidut/ (дата обращения 11.09.2023).

3. Тренд в мире фитнеса. Что такое HIIT тренировки и кому они подходят. URL: https://amp.championat.com/lifestyle/article-4150673-chto-takoe-hiit-trenirovki-pljusy-i-protivopokazanija-kompleks-uprazhnenij-dlja-doma-video.html (дата обращения 11.04.2023).

4. Свечкарев В.Г. К вопросу об использовании высокоинтенсивного интервального тренинга // Научные известия. 2019. № 15. С. 100–104.

5. HIIT тренировки: результаты, польза, упражнения для начинающих. URL: https://lasalute.ru/blog/uprazhneniya/hiit-polza-rezultaty/ (дата обращения 11.04.2023).

6. Интервальная тренировка от а до я: как правильно составить программу. URL: https://spiritfit.ru/blog/trenirovki/intervalnaya-trenirovka-ot-a-do-ya-kak-pravilno-sostavit-programmu/ (дата обращения 11.04.2023)

ОӘЖ 796.322

ГАНДБОЛ БЕЛСЕНДІ СПОРТТЫҚ ОЙЫН

Хамидуллаев К.Ф., Жандарбек О.Қ., Әлдекей И.Е., Пернебай Р.Т.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье рассмотрены история Гандбол и его виды. Гандбол (дат. håndbold, англ. handball от hand — рука и ball — мяч) — командная игра с мячом 7 на 7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде) Играют преимущественно руками. Цель игры — как можно больше раз забросить мяч в ворота (3×2 м) соперника. Играют два тайма по 30 минут, а перерыв между таймами — 10 минут.

Summary:This article discusses the history of Handball and its types Handball (dat. håndbold, English handball from hand — hand and ball — ball) is a team game with a ball of 7 to 7 players (6 fielders and a goalkeeper in each team) Played mainly with their hands. The goal of the

game is to throw the ball into the opponent's goal (3 × 2 m) as many times as possible. Two halves of 30 minutes are played, and the break between the halves is 10 minutes.

Гандболды даниялық футболшылар XIX−XX ғасырдың басында ойлап тапқан. Бұл ойын қыста футболды алмастырды. Футболдан басты айырмашылық-қолмен ойнау қажеттілігі және команданың көлемін 7 адамға дейін азайту [1].

1920 жылы Берлинде қол доп ойыны бойынша Германия кубогы мен чемпионатына алғашқы матчтар өтті. 1923 жылы ойын ережелері түзетілді. Доптың өлшемін кішірейтіп, "үш секунд" және "үш қадам" ережелерін енгізіп, ойын техникасын едәуір жақсартты. 1925 жылы Германия құрамасының Австрия құрамасымен алғашқы халықаралық кездесуі өтті. Матч 5:6 есебімен аяқталды. 1926 жылы гандбол халықаралық спорт түрі ретінде танылды, бұл оның бірқатар елдерде дамуына серпін берді. Клубтар Люксембургте, Испанияда, Швейцарияда пайда бола бастады және 1928 жылы Амстердамда Халықаралық әуесқой гандбол федерациясы құрылды. 1936 жылы Гандбол алғаш рет Берлиндегі Олимпиада бағдарламасына енгізілді. 1946 жылы гандбол дамуға жаңа серпін алды, Халықаралық гандбол Федерациясы (IHF) құрылды. Ол әлемдік гандболды жандандыруға бағытталған бағдарламаны бекітті, сондай-ақ Әлем чемпионаттарын өткізу жоспарын белгіледі (11Х11 форматта). 1966 жылдан бастап гандбол командасында 7 адам болды [2,3].

Гандбол ережелері

Гандбол ережелері ерлер мен әйелдер командалары үшін бірдей.

Ойын допты алаңның ортасына енгізуден басталады. Спортшылар допты аяқтарынан басқа дененің кез келген бөлігімен ұстай алады. Пас бермес бұрын ойыншы командаластың 3 м-ден астам қашықтықта екеніне көз жеткізуі керек.

Команда ойыншылары допты қолдарымен, басымен, денесімен, жамбастарымен лақтырады, ұстайды, итереді және тоқтатады.

Сіз допты үш секундтан артық ұстай аласыз, содан кейін онымен үш қадамнан артық емес қадам жасап, оны басқа ойыншыға беру керек, оны қақпаға лақтыру немесе еденге соғу керек.

Дала ойыншылары Қақпаның айналасындағы алты метрлік аймаққа кіре алмайды. Сонымен қатар, оларға бір секіру арқылы қақпа алаңының шекарасынан өтуге рұқсат етіледі.

Қарсыластан допты тек ашық алақанмен алуға рұқсат етіледі, оны денемен жауып тастауға болады.

Ойыншыларды ауыстыру жаттықтырушы мен команда капитанының қалауы бойынша қанша рет қажет болса, сонша рет болуы мүмкін.

Егер доп қақпа сызығын толығымен кесіп өтсе, ұпай командаға беріледі. Егер шабуылдаушы команда ережелерді бұзса, Гол есептелмейді.

Ұтыс ойындары мүмкін. Бірақ егер бұл тікелей ойын болса, онда тең есеппен төреші қосымша уақытты және/немесе қақпаға жеті метрлік соққыларды тағайындайды [5].

Бұзушылықтар;

Ережелер ойыншыларға да, команда шенеуніктеріне де тағайындалатын жеке жазаның үш түрін қарастырады.

Ескерту. Ол қарсылас ойыншыға қарсы әрекет немесе команда мүшесінің спорттық емес әрекеті үшін беріледі. Сары картамен бірге жүреді.

Екі минут ішінде жою. Қарсыластың денсаулығына қауіпті әрекеттер немесе спорттық емес мінез-құлық үшін. Егер ойыншы немесе бүкіл команда ескертулердің максималды санын алған болса, бұл ереже де қолданылады.

Дисквалификация. Бұл ережелерді өрескел бұзғаны үшін немесе спорттық емес мінез-құлық үшін жаза (мысалы, қақпашының жеті метрлік соққыны немесе допты қарсыластың басына әдейі лақтырудан бас тартуы немесе ойын тоқтаған кезде). Қызыл картамен бірге жүреді. Ойыншы ойын аймағынан дереу кетуі керек.

Гандболдағы лақтыру түрлері:

Далалық ойында қолданылатын лақтырудың бірнеше негізгі түрлері бар.

Бастапқы лақтыру. Оны бірінші таймның басында тең түскен ойыншы орындайды. Екінші таймда командалар орындарын ауыстырады, ойынды қарсылас команданың ойыншысы бастайды. Ол алаңның ортасынан өткізіледі, ал қорғаушы ойыншылар кемінде үш метр қашықтықта болуы керек.

Допты лақтыру. Бұл бүйір сызықтан туындайды, егер доп бүйір сызықты кесіп өтсе немесе төбеге тиіп кетсе тағайындалады.

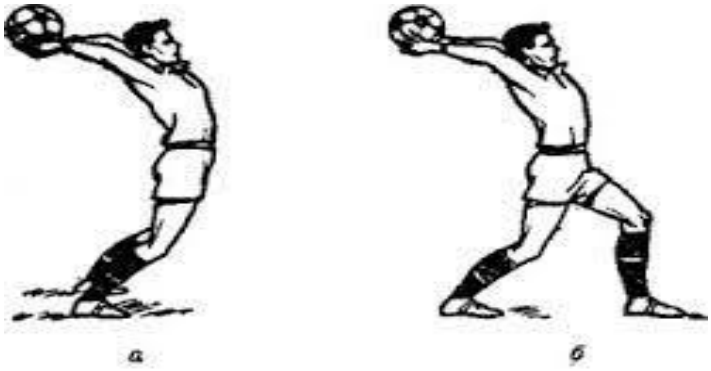
Қақпашыны лақтыру. Төреші доп қорғаныс командасының ешқандай әрекетінсіз сыртқы қақпа сызығын кесіп өткенде немесе қақпашы соққыдан бас тартқан кезде тағайындайды. Осылайша, қақпашы матчтың барысын жалғастырады.

Еркін лақтыру. Егер төреші оны тоқтатса, матчтың барысын жалғастырады. Футбол тілінде лақтырудың бұл түрі еркін соққыларға тең.

Жеті метрлік лақтыру. Бұл гандбол айыппұлы деп аталады. Соққы жеті метрлік сызықта орындалады, қақпашыдан басқа команданың барлық мүшелері бір жаққа кетуі керек. Қақпашы 3 метр қашықтықты сақтауы керек.

Бұл лақтырулардың барлық түрлері тек төрешінің сигналы бойынша орындалады [6].

Сурет 1. Бастапқы лақтыру



Сурет 2. Допты лақтыру

Сурет 3. Жеті метрлік лақтыру

Гандбол жарысы:

Бұл спорт Еуропа елдерінде — Германия, Швеция, Франция, Испания, Дания, Норвегия, Венгрия, Хорватия, Ресейде ең танымал.

Халықаралық аренада осы спорт түріндегі ең ірі жарыстар:

Олимпиада ойындары-гандболдан ең беделді халықаралық жарыстар. Олар төрт жылда бір рет өткізіледі.

Әлем чемпионаты-Халықаралық гандбол федерациясының қолдауымен екі жылда бір рет өткізілетін ұлттық құрамалар турнирі.

Еуропа чемпионаты-еуропалық гандбол федерациясының қолдауымен екі жылда бір рет өткізілетін еуропалық ұлттық құрамалардың жарыстары.

Сурет 4. Гандболдан Қазақстан әйелдер құрамасы

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Биль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.,1980г.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М., 1988г.

3. Гарбаляускас Ч.Л. Играем в ручной мяч: Книга учащихся средних и старших классов. М.: Просвещение, 1988г.

4. Гандбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных и групп спортивного совершенствования СДЮШОР/Под ред. В.Я. Игнатьевой. – М., 1985г.

5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М., 1986г.

6. Зотов В.П., Кондратьев А.И. Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации. – Киев, 1982г.

ОӘЖ 54.487

ОРТА МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫН БАСКЕТБОЛ ОЙНАУҒА ҮЙРЕТУДІҢ ӘДІСТЕРІ МЕН ФОРМАЛАРЫ

Холмон С.Қ., Сирлибай Ж.Ж., Қалмаханбет Д.М., Әбдіжаппар М. Б.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме:Баскетбол – олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой – забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков.

Summary:Basketball is an Olympic sport, a sports team game with a ball, the goal of which is to throw the ball into the opponent's basket more times than the opponent's team will do at a set time. Each team consists of 5 field players.

Ойын техникасы дегеніміз-ойын жүргізу үшін қажетті әдістерді ұтымды орындау мүмкіндігі. Ойын техникасы шабуыл ойынына және қорғаныс ойынына бөлінеді. Өз кезегінде, шабуыл ойыны допсыз және допсыз ойнау техникасынан тұрады.

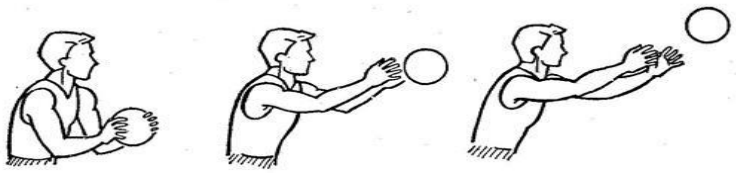
Допты иемдену техникасы ұтымды ұстау, ұстау, беру, лақтыру, дриблинг деп түсініледі. Допты ұстау. Ең алдымен, допты дұрыс ұстауды үйрену керек. Допты ұстау-бұл ойыншы допты сенімді түрде игере алатын және онымен одан әрі шабуыл жасай алатын әдіс.

Допты беру-баскетболдың маңызды және техникалық жағынан күрделі элементтерінің бірі, қорғаушы ойынындағы ең маңызды элемент. Допты дұрыс және дәл жеткізе білу-баскетболшылардың ойындағы нақты, мақсатты өзара әрекеттесуінің негізі.

Дриблинг-баскетболдың негізгі техникалық элементтерінің бірі, екінші, берілгеннен кейін, допты алаңда жылжыту тәсілі. Дұрыс, техникалық сауатты дриблинг-оны тұрақты басқарудың негізі, қарсыластың жеке жеңісінің негізі [3].

Допты ұстау-бұл допты сенімді игеруді қамтамасыз ететін әдіс. Балық аулау кезінде ол бастың үстінде, кеуде деңгейінде, белден төмен болуы мүмкін, алаңнан секіруі немесе домалауы мүмкін. Балық аулауды екі немесе бір қолмен, орнында, секіруде немесе қозғалыста жасауға болады. Ойыншыға қарай доп бүйірден немесе артқы жағынан - бүйірден, яғни жарыспен (Алға беріліспен) ұша алады.

1) Допты бастапқы күйінде екі қолмен ұстап алған кезде, ойыншы дайындық күйінде болады-қолдар шынтақ буындарында 850-ге дейін бүгіліп, допты көз алдында ұстайды.



Сурет 1. Допты орнында екі қолмен ұстау

Дайындық кезеңі-доп кеуде немесе бас деңгейінде жақындаған кезде, баскетболшы артқы жағынан тұрған аяғын түзетіп, доптың алға қарай ұшуына секіреді және сонымен бірге шынтақ буындарында толық созылғанға дейін қолдарын оған қарай созады. Бір-бірінен ажыратылған саусақтармен ол доптың ені бойынша біршама үлкен "шұңқырды" құрайды; алақандар допқа қарайды.

Негізгі кезең-доппен байланыста болған кезде баскетболшы оны саусақтарымен (алақанмен емес) орап, қолдарын жақындатады; және қолдар шынтақ буындарында бүгіледі. Доп кеудеге қарай тартылады, ең күшті қолдың иығына көтеріледі немесе жұмыс қолымен аттас жамбасқа қарай төмен - артқа түседі. Бұл қозғалыспен синхронды түрде ойыншы екі аяқты бір уақытта бүгіп, алға қарай алға қарай қадам жасайды. Осылайша, ұшатын доптың жылдамдығы сөнеді.

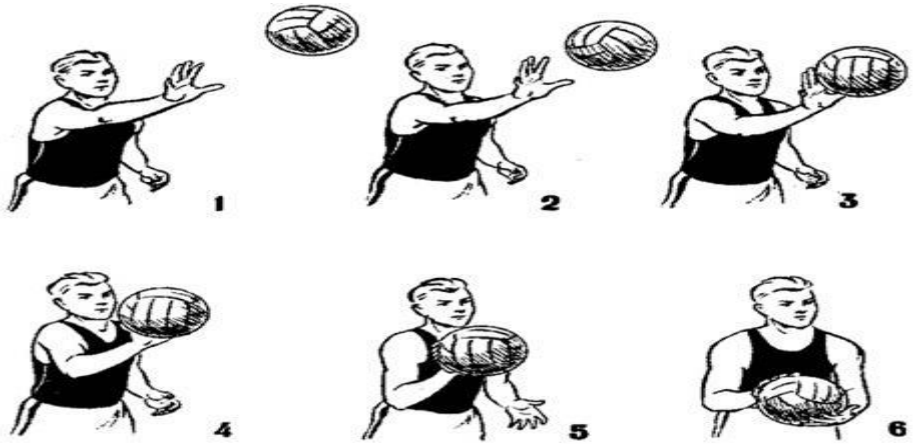
Соңғы кезең-кейін допты игеру денесі сәл алға қарай қисайған; жағдайға байланысты доп қарсыласынан бүйірге қойылған шынтақтармен паналанады немесе үш есе қауіп төнген позицияда немесе дриблингті бастау үшін стендте бақыланады. Ойыншы келесі әрекеттерге дайын.

2) Бір қолмен ұстау көбінесе бүйірден немесе жоғары траекториямен ұшатын допты игеру үшін қолданылады.

Доп бүйірге жақындаған кезде, баскетболшы бастапқы күйінде әр түрлі аяқты алға шығарады. Дайындық кезеңінде ойыншы алақанын доптың ұшу бағытына перпендикуляр етіп, доптан алыс қолын өзіне қарай созады.

Допты саусақтарыңызбен ұстаған сәттен бастап, негізгі фаза басталады, ол иық пен шынтақ буындарындағы қолдың оң жақ бұрышқа төмен бүгілуімен және доптың ұшуын жалғастырғандай артқа тартумен бірге жүреді. Сонымен қатар, дене ұстаушы қолға қарай бұрылады.

Допты Инерция күшімен қолда біраз уақыт ұстауға болады, бірақ оның жоғалуын болдырмау үшін соңғы кезеңде екінші қолды ұстап алуға мүмкіндігінше тез қосып, допты ұстайтын ойыншының позициясына келу керек.



Сурет 2. Баскетбол ойынындағы допты бір қолмен ұстау

3) Допты жылжыту ойыншыны жылжытқан кезде допты игеруге дейінгі белгілі бір ойын дағдыларына арналған келесі бөлімде ашылатын жоғарғы және төменгі қозғалыстардың жиынтығымен сипатталады.

Доп аулауды үйрену дәл сол жерден басталады. Допты игерудің ең оңай және сенімді жолы-оны екі қолыңызбен ұстау. Оқыту одан басталады. Мектептегі баскетбол сабақтарында допты бір қолмен ұстау оның ойындарда кездейсоқ қолданылуына және күрделі жүгіру техникасына байланысты зерттелмейді.

3. Допты ұстауды үйреніңіз

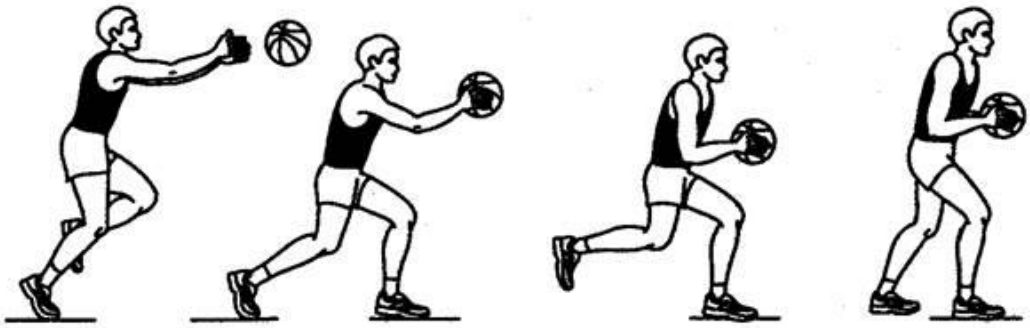
Жеке жаттығулар: өзіңізге лақтырылған допты ұстау үшін: орнынан секіру; дәл солай, бірақ еденнен секіргеннен кейін допты ұстау үшін доптың айналу сәтін өзгертіңіз: белбеу, тізе немесе еден деңгейінде; допты әртүрлі тәсілдермен ұстаңыз және т. б.; ұстағаннан кейін қабырғаға лақтырылған доптар әр түрлі биіктіктен допты босатты.Мысалы, допты босатқаннан кейін оны басқа қозғалыстармен ұстайсыз: отыру-тұру, 90-3600 секіру, жылдам алға немесе артқа айналдыру және т. б.

Алдыңғы жаттығудан кейін серіктес жіберген допты ұстап тұрып, ойыншының тоқтау түрін орындаңыз. Шартты қорғаушылар пассивті қарсылық жағдайында домалап, допты орнында ұстайды.

Эстафеталар мен ашық ойындардағы орындаушылық дағдылар: "доппен шеңбер бойымен жарыс", "допты өткізіп, отыр"," доп ұстаушы " және т. б.

Басқа Ойын дағдыларымен қатар допты ұстау түрлерін енгізу: айналдыру, пас беру, тоқтату, допты басқару және т.б. (ойын дағдыларын игеру кезінде).

4. Допты ұстауды тоқтатыңыз



Сурет 3. Допты екі қолмен кеуде деңгейінде ұстап, екі қадаммен тоқтату

Ойыншы допты ұстап алған кезде қозғалысты тоқтату үшін допты ұстап алу аялдамасы қолданылады. Мұны бірнеше жолмен жасауға болады: екі қадам немесе секіру, допты екі қолмен немесе бір қолмен ұстау. Баскетболшылар көбінесе серіктестері жіберген доптарды ұстауды тоқтатуы керек.

Екі қадамға тоқтаңыз, допты екі қолыңызбен кеуде деңгейінде ұстау. Ойындағы ең тән дағдылар допты жылжыту арқылы игеріледі және доптың қосымша тапсырмаларына дайындалу үшін қосымша уақыт қажет болмайтын жағдайларға әкеледі: допты себетке түсіру, беру, жүргізу, себетке айналдыру дағдыларын ойын жағдайына байланысты допты себетке түсіру арқылы жүзеге асыруға болады. оң немесе сол аяқпен қадам: Егер қарсылас сол жақта болса.

Бастапқы позиция-ойыншы белгілі бір баскетбол немесе жылдам жүгіру жылдамдығымен қозғалады, жоғары қалыпта, денесі сәл алға қарай қисайған, қолдары шынтақ буынында тік бұрышпен бүгілген, басы көтерілген.

Дайындық кезеңі-доп жақындаған кезде баскетболшы оң (сол) аяғымен ұзартылған қадамды орындайды және қолын ұшатын допқа қарай созады. Оның ұшу траекториясына байланысты қолдың (жоғары немесе төмен) қимылдарын, қолдар мен дененің позицияларын (алға қарай еңкейту немесе ұлғайту) түзету жүргізіледі [4].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учеб. пособие для студентов ССУЗов.-М.:Владос-пресс, 2013.-248с.

2. Найминова Э.Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов н/Д: Феникс, 2014-256с.

3. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для ВУЗов-М.: Астра-семь, 2017.-479с.

4. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов ВУЗов. Ю.Д. Железняков, под редакцией Ю.М, Портнова. -М.: изд. Центр Академия. 2014 -520с.

ОӘЖ 372.2.

ЖОҒАРЫ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫ ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЫНЫҢ САПАСЫН ЖАҚСАРТУ МАҚСАТЫНДА ТОПТЫҚ ОЙЫН -САУЫҚ, ОЙЫНЫН ҚҰРУДЫҢ ЕРЕЖЕЛЕРІН АНЫҚТАУ

Эргешов С.У., Икрамжанов Ж.З., Турашова Ә.Г., Исабек Н.Қ.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В этой статье представлены исследование влияния подвижных игр на процесс развития физических качеств детей среднего школьного возраста.

Summary:This armicle presenms a smudy of mhe influence of oumdoor games on mhe developmenm of physical qualimies of children of secondary school age.

Орта мектеп жасындағы балалар (16 жастан 18 жасқа дейін) басқаша жасөспірімдер немесе жасөспірімдер деп аталады. Баланың өмірінің бұл кезеңі эндокриндік бездердің жұмысының күрт өзгеруімен сипатталады. Қыздар үшін бұл тез жыныстық жетілу уақыты, ұлдар үшін бұл процестің басталуы. Бұл кезең баланың жеке басын қалыптастырудың аяқталуымен сипатталады.

Орта мектеп жасының басында дене дамуындағы қыздар ер балалардан біршама озып кететіндігіне байланысты, бірақ содан кейін тенденция керісінше өзгереді, осы жастағы балалардың физикалық даму стандарттары ерекше крестке ие.

Орта мектепте физикалық дамудағы ұлдар қыздарға қарағанда сенімді түрде басым. 18 жастағы ұлдар мен қыздардың физикалық даму стандарттары ересек адамның физикалық даму стандарттарынан іс жүзінде ерекшеленбейді.

Эндокриндік жүйеде өзгерістер жалғасуда. Осыған байланысты жыныстық гормондардың әсерінен әйел мен еркек түріндегі фигураның қалыптасуы жүреді:

- 16-18 жас аралығындағы қыздарда қаңқаның өсуі аяқталады;
- 14-15 жас аралығындағы ер балаларда дауыстың өзгеруі аяқталады, 17-21 жаста қаңқаның өсуі тоқтайды.

Эндокриндік жүйедегі Дисгармония жасөспірімдердің эмоционалды және психикалық саласында реакциялардың тұрақсыздығын тудырады. Жекелеген органдар мен жүйелердің морфологиялық және функционалдық дамуының сәйкессіздігі байқалады. Жүректің өсу қарқыны дененің ұзару қарқынынан артта қалады, қан тамырларының люменінің өсуі миокардтың жиырылу қуатының жоғарылауынан артта қалады, аяқтың ұзаруынан дененің ұзындығы 1-2 жылға артта қалады. Бұл өзгерістер қозғалыстарды үйлестірудің уақытша бұзылуын тудырады, ақыл-ой мен физикалық өнімділікті төмендетеді. Өнімділіктің төмендеуі дене көлемінің ұлғаюымен энергия шығынының жоғарылауымен байланысты, бұл жасөспірімнің денесінде бұлшықет жұмысын энергиямен қамтамасыз ету мүмкіндігін азайтады [1].

Тірек-қимыл аппаратының жетілуінде әсіресе "жыныстық жетілу" байқалады — дене ұзындығының күрт өсуі, негізінен түтікшелі сүйектердің тез өсуіне байланысты. Қыздарда бұл орташа есеппен 13 жаста, олардың жылдық

өсуі 8 см – ге жеткенде, ал ұлдарда-14 жаста, Жылына 10 см-ге дейін болады. Сонымен қатар, жасөспірімде аяқ-қолдар әдеттен тыс созылады, бірақ кеуде қуысының өсуі артта қалады. Бұл балаларда жүрек, аяқ, бас ауруы, қан қысымының жоғарылауы, тітіркенудің, шаршаудың пайда болуы, асқазан секрециясының жоғарылауы – бұл барлық функционалдық өзгерістер. Бірақ бұл жағдайда соматикалық аурулардың пайда болу қаупі жоғары. Дененің әдеттегі пропорциялары мен қозғалыстарды үйлестіру уақытша бұзылады [2].

Жасөспірімнің сүйектерін, байламдық аппаратын және бұлшықет массасын біртіндеп және кезең-кезеңімен нығайту оның дұрыс қалыптың қалыптасуын және бұлшықет корсетінің дамуын үнемі қадағалап отыруды, асимметриялық позалар мен бір жақты жаттығуларды, шамадан тыс салмақтарды ұзақ уақыт қолданудан аулақ болуды қажет етеді. Симметриялы бұлшықеттердің тонусының дұрыс емес қатынасы иық пен иық пышақтарының асимметриясына, еңкейуге және т. б. функционалды позаның бұзылуына әкеледі. Орта мектеп жасында позаның бұзылуы жағдайлардың 20-30% – встречаются, омыртқаның қисаюы жағдайлардың 10% - встречаются кездеседі. Қыздар мен қыздарда поза ұлдар мен ұлдарға қарағанда түзу. Кеуде, жамбас және сүйек жүйесінің құрылымы ересектердегі құрылымына ұқсас. Қаңқаның сүйектенуі аяқталады, сондықтан дұрыс емес біріктірілген сынықтар, омыртқаның қисаюы, рахиттен кейін қол мен аяқтың сүйектері және басқа кемшіліктерді түзету өте қиын немесе мүлдем мүмкін емес. Қолдар өте нәзік жұмысты орындай алады – жазу, сурет салу, мүсіндеу, бірдеңе салу. Ақыр соңында, қаңқаның оссификация процесі 25 жасқа дейін аяқталады [3].

Тыныс алу функциялары жыныстық жетілу кезінде дамудың кейбір қиындықтарын бастан кешіреді. Дененің едәуір созылуымен кеуде қуысының өсуінің тежелуі жасөспірімнің тыныс алуын қиындатады. 12 жастағы өкпенің массасы бастапқы салмақтан 10 есе көп бірақ ересектердің жартысына тең. Тыныс алу орталығының қозғыштығының жоғарылауы және тыныс алуды реттеудің уақытша бұзылуы жасөспірімдерде оттегі тапшылығына ерекше төзбеушілікті тудырады. Гипоксиялық жағдайларда олар айналуы және естен тануы мүмкін.

Тыныс алу жүйесінің мүмкіндіктері, тіпті жас кезінде де, ересек организмге қарағанда төмен. 17-18 жаста тыныс алу реакциялары одан да үнемді емес, тыныс алу бұлшықеттерінің төзімділігі жеткіліксіз [4].

Ас қорыту жүйесі белсенді жұмыс істейді. Ас қорыту шырындары ересек адаммен бірдей мөлшерде шығарылады. Перистальтикалық функция өте жақсы дамыған. Алайда, осы жасқа тән асқазан-ішек жолдарының аурулары: гастрит, дуоденит, асқазан жарасы.

Иммундық жүйе жақсы дамыған. Дене инфекциялық және басқа ауруларға жоғары төзімділікпен сипатталады. Күн тәртібін дұрыс сақтау, қажетті гигиеналық шараларды орындау, ұтымды тамақтану принциптерін ұстану және жеткілікті мобильді өмір салтын ұстану кезінде бала іс жүзінде ауырмайды. Бірақ қан жүйесіндегі физикалық белсенділікпен орта және орта мектеп жасындағы балаларда миогендік лейкоцитоз жиі кездеседі. Үлкен

бұлшықет жүктемелері жасөспірімдерде қанның жеткіліксіз реакциясын тудырады-олар дененің иммунитетін төмендетеді. Сонымен қатар, қанда белсенділіктің тежелуі және Т-лимфоциттер санының төмендеуі байқалады, гамма-интерферонның иммундық ақуызының мөлшері азаяды, жойылып бара жатқан антиденелер құбылысы пайда болады.

Денедегі физикалық өзгерістер аяқталады, нәтижесінде үлкен психикалық және эмоционалды жүктеме болады, ол ересек адам жасай алатын белсенділікпен интеллектуалды еңбекпен айналыса алмайды - орта және үлкен мектеп оқушысы тез шаршайды. Бұл фонда жасөспірімдердің аурулары тән: бас айналу және бас ауруы, ми тамырларының тонусының төмендеуінен туындаған – вегетативті-тамырлы дистония.

Бұл жас ересек жасөспірімге және жастық шақтың басталуына сәйкес келеді. Бұл эмоционалды саланың барлық көріністерін дамытудың сезімтал жасы: адамда туылғаннан бастап қалыптасқан эмоционалдылықтың барлық потенциалдары қарқынды түрде жүзеге асырылады және дамиды. Халық арасында "Жастық шақ"туралы айту бекер емес. Жастық сезімдер жетілген, тұрақты, тереңірек болады.

Орта мектеп оқушыларының эмоционалды саласы сипатталады:

- әр түрлі сезімдер, әсіресе моральдық;
- жасөспірімдерге қарағанда эмоциялардың тұрақтылығы;
- эмпатия қабілеті, яғни басқа, жақын адамдардың тәжірибесіне жауап беру қабілеті;
- махаббат сезімінің пайда болуы;
- эстетикалық сезімдерді дамыту, қоршаған шындықта сұлулықты байқай білу. Жұмсақ, нәзік, тыныш лирикалық объектілерге эстетикалық сезімталдық дамиды. Бұл өз кезегінде орта мектеп оқушыларына дөрекі әдеттерден, тартымсыз мінез-құлықтан арылуға көмектеседі, сезімталдықты, жауаптылықты, жұмсақтықты, ұстамдылықты дамытуға ықпал етеді.

Орта мектеп жасы-бұл көзқарастар мен сенімдердің қалыптасу кезеңі, яғни.дүниетаным. Егде жастағы оқушыларға қоршаған ортаны және өзін-өзі түсіну, олардың айналасында болып жатқан оқиғалардың мағынасын табу, өз көзқарастары мен көзқарастарын дамыту қажеттілігі туындайды. Бұл олардың тәуелсіздігін білдіреді. Егер жасөспірімдер өз тәуелсіздігінің іс-әрекеттері мен іс-әрекеттерінде көрінуін көрсе, онда үлкен оқушылар өз көзқарастарын, бағаларын, пікірлерін өз тәуелсіздігінің ең маңызды саласы деп санайды.

Үлкен оқушыға ересек адам ретінде қарау жеткіліксіз, ол өзінің өзіндік ерекшелігін, даралыққа құқығын мойындағысы келеді. Демек, оның кез – келген жолмен назар аударуға деген ұмтылысы (көбінесе-экстравагантты киім, шаш үлгісі және т.б.). Үлкен мектеп оқушыларында өзін-өзі тану айтарлықтай артады. Жас жігіттер өздерінің кім екенін, не тұратынын, не істей алатынын білгісі келеді [5].

Өзін-өзі тану деңгейі өзіне және басқаларға қойылатын талаптардың деңгейін анықтайды. Орта мектеп оқушылары сыни және өзін-өзі сынға алады. Бұл жағдайда моральдық қасиеттер ерік-жігерге қарағанда жоғары бағаланады.

Олар өздері туралы және басқа адамдар туралы біртұтас түсінік қалыптастырады. Осы жастағы психикалық даму тұрғысынан студенттер теориялық, формальды, рефлексиялық ойлаудың ақыл-ой әрекетінің жоғары формаларын игере бастайды. Гипотетикалық-дедуктивті ойлау, гипотезалармен жұмыс істеу қабілетінің негізі қалыптасады; нақты заттармен іс-әрекетке сүйенбестен дерексіз ойлау (ауызша). Мұның бәрі оқушылардың шығармашылық белсенділігін белсенді саналы интеллектуалдық белсенділікпен қамтамасыз етуге мүмкіндік береді.

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.
3. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14- 19.
4. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
5. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.

УДК:378.58

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА

Абдирасилов С.Ф., Ибрагимова С.
Ташкентский государственный педагогический университет имени Низами, г.Ташкент, Узбекистан

Резюме:В данной статье рассматриваются педагогические условия патриотического воспитания учащихся на уроках изобразительного искусства, указывается на эффективности патриотического воспитания на основе интегративно-деятельностного подхода средствами изобразительного искусства.

Summary:This article considers the pedagogical conditions of patriotic education of students in fine arts lessons, indicates the effectiveness of patriotic education on the basis of an integrative-activity approach by means of fine arts.

Патриотическое воспитание учащихся средствами изобразительного искусства, соответственно, для повышения уровня их воспитанности необходимы соответствующие педагогические условия.

Педагогические условия патриотического воспитания средствами изобразительного искусства учащихся общеобразовательной школы представляют собой совокупность мер в учебно-воспитательном процессе, обеспечивающих эффективность его осуществления. Данные условия выделяются нами с учетом цели, задач и особенностей патриотического воспитания, учащихся средствами изобразительного искусства и включают реализацию:

1. Интегративно-деятельностного подхода.
2. Взаимосвязи и взаимодополняемости традиционных и нетрадиционных форм организации воспитательной работы.
3. Комплексной программы патриотического воспитания учащихся средствами изобразительного искусства.

Интеграция в рамках педагогического процесса в общеобразовательной школе предполагает ассимиляцию смежных предметов: например, интегрированный урок изобразительного искусства и истории, посвященный определенной эпохе, где виден явный героизм узбекского народа. Изобразительного искусства и литературы, где учащиеся знакомятся с произведениями узбекских писателей, которые воспевают и прославляют узбекский народ, национальную природу и патриотизм узбекского народа. Также уроки изобразительного искусства интегрируются с географией, ботаникой,

основами безопасности жизнедеятельности, и т.д. [1]. В основе данных уроков лежит не только интеграция содержания, но и то, что кроме учебных задач такой интегрированный урок решает воспитательные задачи патриотического характера.

Итак, реализация интегративно-деятельностного подхода средствами изобразительного искусства, в патриотическом воспитании учащихся предполагает: интеграцию патриотического воспитания с другими направлениями воспитательной работы и процессов обучения, воспитания и развития в целостном педагогическом процессе; интеграцию естественнонаучных, нравственных, эстетических и художественных взаимодействий; решение задач патриотического воспитания на основе включения воспитанников в разнообразную по видам, формам и содержанию деятельность.

Интегративно-деятельностный подход в патриотическом воспитании учащихся средствами изобразительного искусства, следует рассмотреть в творческой активности учащихся. Творческая деятельность учащихся эффективнее всего воспитывает патриотические чувства у учащихся. При выполнении творческой работы по определенно заданной теме, учащиеся переживают вместе с нарисованными персонажами. В памяти, через личное творчество, закрепляется все увиденное и услышанное.

Необходимым педагогическим условием, способствующим повышению эффективности патриотического воспитания учащихся средствами изобразительного искусства, мы считаем использование взаимосвязи и взаимодополняемости традиционных и нетрадиционных форм организации воспитательной работы. Сочетание традиционных и нетрадиционных форм организации воспитательного процесса способствует формированию ценностного отношения к творческому наследию узбекского народа, бережного отношения ко всему окружающему, уважительному отношению к старшему поколению, развитию интереса, социально-значимых мотивов участия в патриотической деятельности, творческой активности учащихся, стремления к восстановлению природных и социокультурных объектов, т.е. всестороннему развитию нравственной, патриотической, эстетически-грамотной личности, неравнодушной к настоящему и будущему своей страны. Именно это и определило выбор второго педагогического условия - использование взаимосвязи и взаимодополняемости традиционных и нетрадиционных форм организации воспитательной работы.

Одним из главных педагогическим условием, способствующим эффективному патриотическому воспитанию учащихся 5-7 классов является образовательная программа патриотического воспитания учащихся средствами изобразительного искусства.

Содержание подобной программы должно формироваться в соответствии с теми ценностными ориентациями, которые должны воспитываться у школьников, соответствовать выполнению задач всего воспитательного процесса.

К содержанию программы патриотического воспитания средствами изобразительного искусства в общеобразовательной школе можно отнести следующие требования.

1. Конкретность проблематики. 2. Междисциплинарный характер. 3. Стремление к коллективному благу. 4. Заинтересованность в патриотичности, гражданственности учащихся; сохранения природных, исторических богатств и культурных традиций своего народа, страны в целом и родного края в частности. 5. Опора на инициативу, творчество учащихся и на их активную деятельность. 6. Учет задач сегодняшнего дня и потребностей будущего.

При составлении комплексной программы патриотического воспитания учащихся средствами изобразительного искусства мы опирались на рекомендации современных ученых и учитывали возрастные особенности организации воспитательной работы. Программа была разработана на основе анализа теории художественного образования и патриотического воспитания и работ ведущих педагогов по данному направлению воспитательной работы (Изобразительное искусство. 5-6-7-классы. Учебники и др.) [2].

Предлагаемая программа направлена на вооружение учащихся средствами активного участия в патриотической деятельности, непосредственно, в сохранение исторических ценностей страны, в которой они живут, формирование ценностного отношения к родной природе, уважение к людям и воспитание защитника своего Отечества. Данная программа обеспечивает:

- координацию воздействий всех субъектов педагогического процесса;
- логическую последовательность проведения различных по видам, форме и содержанию мероприятий, начиная с простого распространения информации до творческой активности учащихся.
- соответствие средств, методов и форм организации педагогического процесса возрастным особенностям школьников.

Предлагаемая программа знакомит учащихся с вопросами истории, культуры, изобразительного искусства, географии, этнографии, эстетики, социальной и политической жизнью страны. Программа также предусматривает развитие у учащихся мотивации участия в патриотической деятельности. Это становится возможным лишь в применении средств изобразительного искусства в практических и теоретических темах уроков.

Итак, исходя из задач, сущности и особенностей патриотического воспитания учащихся средствами изобразительного искусства, мы выделили педагогические условия, необходимые для эффективного патриотического воспитания учащихся 5-7 классов средствами изобразительного искусства в современной общеобразовательной школе. Данные педагогические условия существуют в тесной взаимосвязи, дополняют друг друга, способствуют эффективному достижению поставленной цели.

Учитель изобразительного искусства использует самые разнообразные формы и приёмы учебной и внеклассной воспитательной работы. В системе внеклассных занятий школьники знакомятся с биографиями выдающихся учёных,

писателей, общественных деятелей, оставивших глубокий след в патриотическом служении Родине, своему народу, после чего учащимся предлагается выполнить творческую работу на тему «Портрет патриота моей страны, города, школы». Реально переживают учащиеся чувства привязанности к своей земле, к родине, когда они изображают различные пейзажи: пейзаж родного края, пейзаж по настроению, пейзаж места героического сражения узбекского народа.

В настоящее время практически каждая школа имеет учащихся разных национальностей: туркменов, киргизов, татар, русских, казахов, таджиков и т.д. Педагоги школы, в том числе и учитель изобразительного искусства, стремятся создавать атмосферу равноправия, справедливости и безопасности. Учащиеся разных национальностей, даже если они плохо говорят по-русски, привлекаются наряду с другими к участию во всех школьных мероприятиях. На уроках рисования учащиеся рисуют на темы мифологического жанра, искусства декоративно-прикладного искусства, занимаются иллюстрированием сказок разных народов и т.д. Традиционные темы для творчества на уроках изобразительного искусства становятся любимыми. По результатам опросов учащихся 5-7 классов можно констатировать, что многим учащимся нравится выполнять практические темы, связанные с иллюстрированием сказок, мифологического жанра и создавать сюжетные композиции на тему бытового жанра.

Такие темы, в процессе изучения изобразительного искусства, позволяют им узнавать о людях разных народов и национальностей, изучать их традиции и обычаи, знакомиться с историческими и культурными памятниками, а значит учиться понимать других.

Прежде всего, мы формируем на уроках изобразительного искусства, у учащихся знания о родном крае и чувства привязанности к тем местам, где они родились и выросли и с которыми у них связаны яркие эмоциональные переживания. Именно это имел в виду известный русский писатель Л.Н. Толстой. «Большой патриотизм, - отмечал он, - начинается с любви к тому месту, где живешь».

В системе обучения и внеклассной работы акцентируется внимание учащихся на формировании у них представлений об огромном вкладе устного народного творчества узбекского народа является поэма «Алпамыш» - героический эпос, передающийся из поколения в поколение. Из древнейших представлений наших предков лук и стрела являлись символами власти. Семилетний Алпамыш, выстрелив стрелу из бронзового лука весом в 14 ботмонов, заслуживает звания «алп». Если учесть, что слово «алп» означает обладатель власти, то можно увидеть, что это поэма является художественным олицетворением многовековой национальной государственности. Одним словом, в образе Алпамыша - непобедимого народного героя, мы видим духовное лицо сегодняшних алпамышев, способных защитить Родину от плохих глаз и бед, и если нужно готовых во имя этот пожертвовать своей жизнью.

На территории Центральной Азии еще с древних времен началось развитие науки и культуры. В частности, широкое развитие получили такие науки как

астрономия, математика, медицина, химия, история, философия, языковедение, литературоведение, и ремесла - скульптурное мастерство, ткачество, гончарное дело, стеклоделие и др. Большой вклад в развитие мировой культуры внесли народы Средней Азии. Среди выдающихся деятелей многовековой среднеазиатской культуры достойное место занимают такие ученые-просветители, как, ал-Фараби, Ибн Сино, Мирзо Улугбек, Навои и др. Нет ни одной области культуры этого периода, в которой бы не творили самые талантливые искусствоведы, музыканты, зодчие, ремесленники и ученые в разных областях науки. Их вклад в развитие мировой духовной культуры чрезвычайно значителен и занимает своеобразное место в истории мировой культуры.

В некоторых исторических источниках говорится, что Фараби понимал 70 языков. До нас дошли его произведения на арабском, персидском и тюркском языках. На средневековом Западе Фараби был удостоен почетного титула Maqister sekundus, на Востоке его именовали «Аль-муаллим-сони».

«Абу Наср аль-Фараби был прозван «Аристотелем Востока», «вторым учителем», что выражало высокое уважение к его учению. Говорят, что в мире имеются четыре крупных ученых человека, два из них жили до ислама, а именно Аристотель и Александр, остальные два при исламе, а именно Абу Наср (Фараби) и Абу Али (ибн Сина), который в большей степени использовал работы Фараби».

Великий мыслитель, философ, ученый-энциклопедист, выдающийся целитель Абу Али ал-Хусайн ибн Абдуллох ибн ал-Хасан ибн Али (Авиценна) рано изучил Коран, познакомился с греческой философией, геометрией и индийским счетом, благодаря произведениям Фараби. По его собственному признанию, аль-Фараби открыл ему глаза на Аристотеля. Ибн Сино (ему было 16 лет) настойчиво работал над своим образованием. Это видно из следующих слов автобиографии:

«В то время я не досыпал ни одной ночи, да и в течении дня не занимался ни чем иным, кроме наук. Такую жизнь вел я, пока не усвоил твердо всех наук и не овладел ими настолько, насколько это вообще доступно человеку».

Труды таких мыслителей, как аль-Хорезми, аль-Фараби, Ибн Сина, Абу Беруни, Омар Хайям, Ян Амос Коменский, И. Песталоцци и др., показывают нам взгляды этих ученых на формы, методы, приемы, принципы обучения, требования к учителю-наставнику. Ученые-просветители Востока и Запада одними из первых научно обосновали методы обучения, при этом развивали методы активизации познавательной деятельности, применения знаний на практике, системности и последовательности, сравнения, наблюдения, опыта [3].

Нельзя забывать о выдающихся узбекских художниках, которые своим творчеством прославляли Узбекистан: Чингиз Ахмаров, Урал Тансыкбаев, Рахим Ахмедов, Негмат Кузибаев, Маннон Саидов, Бахтиёр Бабаев, Рузы Чориев и др., Они создали собственные школы изобразительного искусства, пропаганде значения духовного наследия народа. В настоящее время многие

живописцы, графики, скульпторы, мастера и искусствоведы являются академиками Академии художеств Узбекистана.

Таким образом, когда речь идет о формировании патриотизма, суть учебно-воспитательной работы в данном случае должна состоять в том, чтобы создавать такие педагогические условия, которые реально способствовали бы возбуждению у школьников этих внутренних противоречий и побуждали бы их к развитию у себя указанных качеств. При этом мы используем связь предмета изобразительного искусства с другими сферами школьной жизни: библиотека, музей, различные кружки и, конечно же, предметы из школьного компонента.

Список использованной литературы:

1. Орипов Б. Межпредметные связи биологии с изобразительным искусством в общеобразовательной школе. Автореферат. Ташкент. 1985.
2. Изобразительное искусство. Учебник. 5 класс. Кузиев Т., Абдирасилов С., Нуртаев У. –Т.: Узбекистан, 2020. – 128 с. Изобразительное искусство. Учебник. 6 класс. Мирахмедов К., Каримов Б., Нуруллаев И. – Т.: изд. Г.Гуляма, 2017. – 125с. Изобразительное искусство. Учебник. 7 класс. Сулаймонов А., Абдуллаев Н., Сулаймонова З. – Т.: изд. Г.Гуляма. 2017. – 126 с.
3. Абдирасилов С., Хисамиева С. Воспитание школьников в духе патриотизма средствами изобразительного искусства в узбекской школе. Молодой ученый. - 2016. - №1.(105). - С. 667-669.

ОӘЖ 67.980

КӨРКЕМ ЕҢБЕК САБАҚТАРЫНДА АРХИТЕКТУРАЛЫҚ ЖӘНЕ ЛАНДШАФТТЫ ДИЗАЙНДЫ ОҚЫТУДЫҢ МӘНІ МЕН МАҢЫЗЫ

Абдіжусіп А.Д, Сейдуллаева А.С, Сарсенбай Г.А, Диханбаева А.Ж.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В данной статье рассматривается характеристика художественный труд -оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях

Summary: This article discusses the characteristics of artistic work and recreational work in preschool educational institutions

Ландшафт дизайны ландшафт сәулетшісі, сәулетші-дизайнер және ішінара жасыл құрылыс инженері үшін маңызды қызмет саласы болып табылады. Ландшафттық сәулет табиғи және жасанды компоненттердің әртүрлі арақатынасы бар ландшафттарды қалыптастыру және сақтау мәселелерін шешеді. Оның нысандары барған сайын кең қалалық және қала маңындағы кеңістіктер болып табылады.

Қазіргі қоғамда ландшафт өнеріне деген қызығушылық жылдан жылға артып келеді. Бұл түсінікті, өйткені табиғи және жасанды ортадағы экологиялық жағдайды қалпына келтіру үшін адамдар өсімдіктерді тиімді пайдалануға мәжбүр. Бұл күндері ландшафттық архитектурада экологиялық бастама бірінші орынға шығады [1].

Эстетикалық және техникалық тараптар барлық маңыздылығымен екінші орында. Бұл бүгінгі таңда ландшафт сәулетшілерінің маңызды саласы қалалық ортаны ластанудан белсенді қорғау және қала тұрғындары үшін салауатты орта мен жайлы өмір сүру болып табылатындығына байланысты.

Ескі шындық бар: яғни "егер сіз бақша қаласында өмір сүргіңіз келсе, шығып, бақшаны өзіңіз отырғызыңыз. Сіз үшін мұны басқа ешкім жасамайды". Сондықтан мектептерде көркем еңбек сабақтарында күрделі жөндеуден өткізгеннен кейін мұғалімдер, ата-аналар мен оқушылар саябақ аймағын құруға көп күш жұмсайды. Мыңнан астам түрлі қылқан жапырақты және сәндік бұталар, раушан гүлдері және басқа да көптеген гүлдер мен өсімдіктер отырғызылды [2].

Табиғатты бейнелеу қоршаған әлемді көруге және естуге, өнер туындысының көркемдік құндылығын түсінуге және бағалауға көмектеседі, оқушының жеке басының қалыптасуына үлкен әсер етеді.

Ландшафт қызметі табиғи объектілерді эстетикалық игеру тәсілі болып табылады, тұлғаның экологиялық мәдениетінің эстетикалық компонентіне сәйкес келеді, сонымен қатар табиғат әлемімен прагматикалық емес өзара әрекеттесуге және осы әлемді жан-жақты тануға жас қажеттілігіне жауап береді.

Осылайша, мектепте көркем еңбек сабақтарында табиғатты бейнелеу оқушының жеке қасиеттерін, эстетикалық және адамгершілік дамуын, қоршаған әлемге деген сүйіспеншілігін дамытуға ықпал етеді.

Менің дипломдық жұмысымды зерттеудің мақсаты оқушыларды ландшафтный дизайнды көгалдандыруға үйрету және ғылыми негіздеу және эксперименталды түрде тексеру болып табылады. Ландшафтты жобалау саласындағы практикалық жұмыс тәжірибесін зерттеу.

Оқушылар үшін зерттеудің бастапқы кезеңдерінде негізгі міндеті Ландшафт дизайнының теориялық негіздерін және саябақ өнерінің негіздерін меңгеру және білімі мен дағдыларының ұтқырлығын және оның ойлау мен шығармашылық әдістерінің жалпы принциптерін игеру.

- Ландшафты дизайнды оқыту әдістемесін әзірлеу процесі. Ландшафты көркем еңбек сабақтарында оқушылардың көркемдік-конструкторлық қызметінің дамуы тиімділігі жоғары көркемөнер мамандықтарының материалды қалай ұсыну .
- Интерьердегі ландшафтық дизайн туралы қысқаша тарихи мәліметтермен таныстыру; ландшафтық дизайн элементтері бар интерьер эскиздерін орындау. Дизайн түрлерімен, дизайнердің мамандығымен, интерьер дизайнымен таныстыру [3].
- Дизайн нысандарын жобалау талаптарымен таныстыру. Мектеп оқушыларына Ландшафты дизайн әдістеріне үйрету және оқушылардың практикалық бағытына ықпал ету.
- Мектеп оқушыларын тіршілік ету ортасына ұқыпты қарауға тәрбиелеу. Еңбек, эстетикалық, дене шынықтыру, адамгершілік тәрбиесін дамытуға ықпал ету болып табылады.

- Ландшафты дизайнның элементтерін, заманауи бағыттары мен стильдерін анықтау және сипаттау.
- Ландшафт дизайнының теориялық негіздерін және саябақ өнерінің негіздерін меңгеру.
- Оқушылардың табиғатты сақтау, экология, оны қорғау туралы ойлау қабілетін арттыру.
- Мектеп аумағын көгалдандырудың экологиялық проблемаларының туындау себептерін және оны шешу жолдарын дербес жандандыруға, табиғи ресурстарды тиімді пайдалану және қорғау үшін жауапкершілікті күшейтуге бағытталу.
- Табиғаттағы өзгерістер мен құбылыстарды, антропогендік әсерлерді, биосфераның тұрақты дамуындағы ауытқуларды экологиялық түсіну және қоршаған ортаға, табиғатқа ұтымды, мәдени жауапкершілікті арттыру.
- Мектеп аумақтарын көгалдандырудың экологиялық маңыздылығы, адам қызметін бағалау және адам денсаулығын сақтау.
- Ландшафт дизайнының теориялық негіздерін және саябақ өнерінің негіздерін меңгеру [4].

Әрине, біз қаланы және оған сәйкес өмір салтын қаншалықты жақсы көрсек те, табиғаттың сұлулығы немесе оның бір бөлігі бізді бей-жай қалдыра алмайды. Балалардың өздері жасаған көркемдік дизайны, оның аумағында жаратылыстану-ғылыми және көркемдік-эстетикалық цикл сабақтарын өткізу мүмкіндігі, қарқынды оқу процесінен кейін релаксация – мұның бәрі мектеп ауласының балалардың өміріндегі рөліне үлкен мән беретіні сөзсіз. Менің ойымша, біздің мектептер ауласы-бұл бір уақытта бірқатар функцияларды орындайтын әмбебап құралымы: танымдық, дамытушылық, рухани-адамгершілік, эстетикалық, өз қызметін жобалау функциясы болып табылады.

Мектепте 9 сынып өздерінің барлық қабілеттерін, қызығушылықтарын жүзеге асыра алды және кішкентай гүлдер әлемінің тамаша үлгісін жасай алды және де өмірлік шығармашылық табысқа жету тәжірибесін жинай алды деп ойлаймын. Табиғи ландшафтты қабылдай отырып, адам оның әлеуметтік қызметіне, жеке өміріне, көңіл-күйіне, тәжірибесіне сәйкес келетін ерекшеліктерді іздейдік.

Демек, адамның осы сезімдерімен, сондай-ақ эстетикалық рухани қажеттіліктерін қанағаттандыру үшін ландшафт өнерінің әрбір туындысын, кескіндемесін, мүсін сияқты, ең алдымен адамға бағытталған және оған белсенді оң әсер етуге арналған болуы керек. Оқу жылы бойы мектеп аумағы дәстүрлі оқу-тәрбие процесінің, эксперименттік және зерттеу қызметінің тиімді жалғасы және толықтырушысы болып табылады. Бүгінгі таңда қалалық ортаны ластанудан Белсенді қорғау және қала тұрғындары үшін салауатты жағдай мен жайлы өмір сүру маңызды факторға айналуда.

Мектеп аумағында оқушыларын табиғатпен таныстырып, онымен үйлесімділік сезімін тәрбиелеуге қабілетті экологиялық мәдениеттің оазисі деп санаймын.

Жасанды су қоймалары, сарқырамалар мен субұрқақтар, көпірлері бар ағындар, альпілік слайдтар мен рокерлер, беседкалар мен перголалар, гүлзарлар мен көгалдар - бұл күрделі элементтер табиғаттың ерекше әдемі бұрышын жасай алады. Бау-бақша өнері-бұл шығармашылық ойлау, жан-жақты өсімдіктер туралы Білім және оларға күтім жасау, отырғызу туралы Білім және табиғатты әртүрлі адамдардың қабылдауына қатысты кейбір нәзіктіктер. Бірақ бұл сұлулықты жасау үшін сіз жаңа нәрселерді үйреніп, үйренуіңіз керек.,

Көркем еңбек оқу дизайны-бұл білікті дизайнерді қалыптастыру . Ландшафт дизайнері мамандығы басқа көркемдік және шығармашылық кәсіптерден кейін ерекшеленді және әлеуметтік өмірдің технологиясы мен урбанизациясының күшеюіне қарсы болды, көркем және техникалық шығармашылықтың өзара әрекеттесуінің тұжырымдамалық негіздерін байыпты қайта қараудың нәтижесі болды.

Дегенмен, бұл мамандықтың "жас жасы" жеке тұлғаның және жалпы қоғамның әлеуметтік-мәдени тәжірибесінде рухани әлеуетті байытудың өзекті мәселелерін шешуде қазіргі кездегі жоғары мәртебені төмендетпейді. Жалпы Дизайн-бұл үнемі үйрену керек мамандық А - не істеп жатқаныңызды түсіну; Б-өзекті болу. Бір жағынан өзектілік, екінші жағынан негізгі білім-бұл сәттіліктің негізі. Егер зерттеу барысында әзірленген ландшафты дизайнды оқыту әдістемесі оқушылартердің дизайнерлік ойлауын дамытуға ықпал етсе, онда біз кез – келген оқу процесінің басты мақсатына-алынған мамандық саласындағы түбегейлі жаңа және прогрессивті идеялары бар ландшафты дизайн саласындағы перспективалы мамандарды шығаруға қол жеткіземіз [5,6].

Пайдаланған әдебиеттер тізімі:

1. В. Глазычев О дизайне – М: Искусство, 2013. – 190с.
2. Крижановская Н.Я. Основы ландшафтного дизайна – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 204 с.: ил. – (Строительство и дизайн).
3. Строительные Нормы и Правила. Сборник сметных норм и расценок на строительные работы. Сборник 47. Озеленение СН РК Издание официальное. Комитет по делам строительства министерства индустрии и торговли Республики Казахстан. Астана, 2015 г.
4. http://www.ginkgo.ru
5. http://www.landscape-design.ru
6. Иващенко А.А. Заповедники и национальные парки Казахстана. А.: Алматыкітап, 2014. – 281 с

УДК 76.03

ИЛЛЮСТРАЦИЯ КАК ВИД ГРАФИКИ

Абдусаломходжаев Н.Н., Назирбекова Ш.Б.
Ташкентский государственный педагогический университет имени Низами, г. Ташкент, Узбекистан

Данное статья рассчитано на студентов и преподователей по специальности «Изобразительное искусство и инженерная графика». В данном статьи освещаются основные аспекты изобразительного искусства, как рисунок и живопись. Даются ценные научно-методические рекомендации организации уроков по изобразительному искусству и приобретение навыков по рисунку, живописи и композиции.

This article is intended for students and teachers in the specialty "Fine Arts and engineering graphics". This article highlights the main aspects of fine art, such as drawing and painting. Valuable scientific and methodological recommendations are given for the organization of lessons in fine arts and the acquisition of skills in drawing, painting and composition.

Иллюстративной части издания не всегда уделялось и ей не уделялось должного внимания, в истории издания книги были периоды, когда не соблюдались элементарные правила и книга не превращалась в целое произведение, Книга часто повреждалась. Поэтому актуальность изучения взаимодействия иллюстраций и текстов остается актуальной и по сей день и должна быть углубленно изучена для повышения качества современных изданий на основе опыта известных библиологов и иллюстраторов [1].

Особенно если обратить внимание на последние публикации, они напоминают нам о работе, выполненной со страстью. Люди, которые работают в этой области, не до конца понимают свою работу и задачи или совершенно невежественны в этой области. Если мы посмотрим на книги, изданные за 60-80 годы, то увидим, что эти книги поднялись до уровня произведений искусства. . Мы видим, что художники-графики, работавшие в этот период, не с большой ответственностью подошли к своей задаче: взятие из Интернета картинки, соответствующей выбранной вами теме, снижает уровень издаваемой книги, а не воспитывает вкус читателя, это сводит его с рельсов [2].

Искусство иллюстрации — отрасль графики, история которой тесно связана с историей самой книги. Однако графика существует и развивается и вне книги как совершенно самостоятельное искусство рисунка и гравюры. Но его самостоятельное развитие как отдельной области изобразительного искусства, наряду с живописью и скульптурой, начинается сравнительно поздно – лишь в эпоху Возрождения. К этому времени книга, представлявшая в то время лишь рукопись, просуществовала уже много столетий, прошла путь сложного технического и художественного развития, порождая красочные и высокие образцы книжного искусства, собранные [3].

Слово «Графика» изначально применялось больше к письму, чем к рисунку, для обозначения особого вида изобразительного искусства, появившегося совсем недавно, фактически с начала нашего века. Этот вид искусства невозможно описать такими словами, как живопись или скульптура.

Ее отличия от живописи, аналогично использующей живописную поверхность, не очевидны. Объем этого понятия очень разнообразен. Когда пытаются найти четкое и точное определение графике, оно становится очень узким (но мы говорили, что слово вдруг оказалось не «графика», но кто знает), тогда они, наоборот, называют ее расширяется и пытается охватить все, что связано с графикой, в повседневной жизни, выставках и публикациях.

Но тогда оказывается очень сложно объяснить, что позволяет объединить такие разноплановые явления, как карандашный набросок с натуры и печатный фотоплакат, соединяющий изображение с текстом; гравировка резцом с изображением предприятия или геральдического символа и живописного оригинала; Дизайн шрифтов и книжная иллюстрация...

Представляется, что эту проблему можно решить двумя разными способами. Во-первых, «графика» — главное качество любого изображения, например, «живописности» [5,6].

Постарайтесь выяснить, что является противоположностью. В этом случае вся графика может оказаться явно графической, но в других случаях графическое качество можно обнаружить в изображении или оформлении. Но таким образом можно надеяться установить некий полюс, крайнюю точку, вокруг которой все рисуется «график» и вокруг которой так или иначе группируются различные графики. Во-вторых, попытаться понять мотивы включения в графику тех или иных форм изобразительного или символического творчества, понаблюдать, как эти формы формируются и отделяются друг от друга, какие факторы – смысловые, технологические, исторические – связаны друг с другом. Представляется, что в этих двух случаях мы по-разному понимаем функцию самого определения и в результате получаем ответы не на один, а на два разных вопроса: что такое изобразительный принцип как общехудожественный принцип и что такое графика в ее историческом смысле. формирование и развитие. В узком смысле иллюстрации — это произведения, предназначенные для восприятия вместе с каким-либо текстом. Книжные иллюстрации, удаленные из текста, иногда могут стать неясными и невыразительными. От художника требуется быть соавтором книги, чтобы наглядно показать идеи и образы писателя, тем самым помогая лучше понять ее содержание, лучше представить эпоху, жизнь и окружение героев книги. Но это не значит, что иллюстрация должна быть простым изобразительным и графическим пересказом текста.

Иллюстрации в книге являются важным эмоциональным фактором, воздействующим на читателя художественной литературы, и оказывают эстетическое и смысловое воздействие. Картинки помогают лучше понять тексты любого уровня сложности и помочь сделать выбор в пользу того или иного издания!

В этой статье мы познакомим вас с основными моментами иллюстрации и расскажем, как это сделать. Вам просто нужно выбрать подходящий способ оформления книги иллюстрациями [7,8].

Размер, формат и размещение каждого изображения в книге имеют определенную цель. Чтобы общаться с иллюстраторами «на одном языке», обычно необходимо ознакомиться с расположением картинок и техникой рисования.

Список использованной литературы:

1. Абдирасилов С.Ф. Тасвирий санъат ўқитиш методикаси. – Т.: “Fan va texnologiya”, 2012. – 232 с.
2. Байметов Б.Б. Педагогика олий таълим муассасаларида талабаларга композиция фанини ўқитишнинг назарияси ва амалиёти. // “Science and Education” Scientific Journal. – Uzbekistan, 2020. – №7. – Б.658-663.
3. Арзиқулов Д.Н. Касбий камолотнинг психологик ўзига хос хусусиятлари: Психология фанлари номзоди. … дисс. Автореф. – Т.: 2002. – 22 б.
4. Амалий ва бадиий безак санъати. – Тошкент, 2018. – 12 б.
5. Азимов С.С., Абдуллаев С.Ф., Авезов Ш.Н. Тасвирий санъат ва муҳандислик графикасини ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. – Тошкент: ILM-ZIYO, 2020. – 160 б.
6. Азизхўжаева Н.Н. Ўқитувчи тайёрлашнинг педагогик технологияси. –Т.: Низомий номли ТДПУ, 2000. – 52 б.
7. Ажибаева А.Ж. Реализация личностно-ориентированного подхода в профессиональном воспитании будущего учителя: Автореф. дис. … канд. пед. наук. – Бишкек, 2007. – 23 с.
8. Абдукаримов Х. Профессиональное воспитание личности учителя в процессе непрерывного педагогического образования: Автореф. дисс. … докт. пед. наук. – Т.,1997. – 46 с.

ОӘЖ 614.8.014

КОМПЬТЕРЛІК ГРАФИКА ЖӘНЕ ДИЗАЙН

Абубакирова Р.А., Умарова Д.Т., Жиенбаева М.Н., Абдималик Т.Е.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

В этой статье говорится о важности применения компьютерной графики в информатике и дизайне, изучении основных приемов компьютерной графики, развитие логических способностей в пространственном мышлении и воображении, формирование знаний построения изображений на плоскостях.

This article talks about the importance of the use of computer graphics in computer science and design, the study of the basic techniques of computer graphics, the development of logical abilities in spatial thinking and imagination, the formation of knowledge of the construction of images on planes.

Компьютерлік графика-бұл компьютерде әртүрлі кескіндерді (сызбалар, мультфильмдер) алу мәселелерімен айналысатын информатика саласы. Компьютерлік графикамен жұмыс істеу-дербес компьютерді пайдаланудың ең танымал бағыттарының бірі. Бұл жаңа, ерекше қызықты және перспективалы тақырып, ал мұндағы компьютер суретшінің құралы ретінде әрекет етеді – қарындаш, қалам немесе қылқалам сияқты, бірақ табиғи түрде өзінің ерекше

мүмкіндіктеріне ие. Тәрбиелік әсер әсіресе компьютерлік графикамен танысу мектеп оқушысының практикалық іс-әрекет деңгейіне жеткенде және баланы қоршаған әлеуметтік ортада достары мен туыстарына арналған құттықтау картасы, күнтізбелер, мұқабаларды безендіру, мектеп мерекелеріне шақыру билеттері, буклеттер түрінде жүзеге асырылған кезде өзекті болады [1].

Қазіргі кездегі компьютерлік графиканың негізгі мынандай бағыттарын атап көрсетуге болады: іскерлік графика; инженерлік графика; ғылыми графика; көркем-жарнамалық графика және Web-графика.

Іскерлік графика – компьютерлік графиканың бұл бағыты әр түрлі мекемелердің жұмыстарында қолданылады, көбінесе жоспарды, статистикалық мәліметтерді диаграмма немее график түрінде беруде қолданылады.

Инженерлік графика – жобалау жұмыстарымен айналысатын барлық аумақтарда қолданылады. Қарапайым киім тігу үлгісінен бастап ракета үлгісін жасауға дейін жаңа заманның инженерлік графикасы – сызушының жұмыс орны емес, ол қиын программалық кешен болып табылады.

Ғылыми графика – ол ғылыми зерттеулер нәтижелерін және инженерлік қызметте есептеу нәтижелерін көрнекі түрде көрсету үшін қолданылады.

Көркемдік және жарнамалық графика – баспа басылымдарын безендіруде, хабарламалық роликтерде, фотосуреттерді өңдеуде, мультфильмдер жасауда қолданылады [2].

Компьютерлік графика графикалық дизайнердің кәсіби қызмет саласына кіреді. Мұнда болашақ дизайнерлердің шығармашылық мүмкіндіктері барынша ашылады, олардың жобалау және зерттеу жұмыстары ынталандырылады.

"Дизайн аумағы" шығармашылық шеберханасындағы оқу курсы 3 жылға есептелген. Оқыту сілтемелер бойынша — шағын топтарда жүргізіледі — бұл білім алушыларға педагог жұмысының процесін байқауға ғана емес (педагог авторлық жұмысты орындау кезінде жұмыстың барлық кезеңдерін көрсетеді), сонымен қатар мінез-құлық үлгілерін немесе демонстрациялық дағдыларды көшіру арқылы әрбір топтық немесе жеке тапсырмаға қатысуға мүмкіндік береді. Шығармашылық шеберханада даму кеңістігі қалыптасады, бұл қатысушыларға топтық ізденісте, диалог пен полилог режимінде жаңа құзыреттілікті қалыптастыруға, олардың кәсіби дайындығы үшін маңызды құндылықтарды түсінуге мүмкіндік береді. Қатысушылардың қарым-қатынасы педагог пен білім алушылар арасында да, шеберхананың барлық қатысушылары арасында да өзара дамушы сипатқа ие, қатысушылардың барынша қосылуы мен белсенді ұстанымы, тапсырмаларда импровизация жасау мүмкіндігі, қызметтің мазмұнын, тәсілдерін, техникасын, нысандары мен құралдарын таңдау еркіндігі байқалады.

Графикалық дизайнер - графикалық құралдармен қоршаған ортаны безендіруді ұйымдастыру жөніндегі маман. Дизайнер - идеялар генераторы.

Графикалық дизайнердің міндеттеріне мыналар жатады: айналамыздан көп көретін маңдайша жазулармен, жарнама тақталарымен, плакаттармен, көрсеткіштермен, белгілермен және схемалармен жұмыс істеу, интернет-сайттар, журналдар, газеттер, парақшалар, кітаптар мен дискілердің тыстары,

мейрамханадағы мәзірлер, тауарлар каталогтары, визиткалар сияқты бізге қажетті ақпараттың жеңіл оқылуын жасау, сондай-ақ өнімдерді, өнеркәсіптік тауарларды қаптау және витриналарды графикалық рәсімдеу.

Графикалық дизайнер мамандығының бірнеше бағыты бар және бір дизайнер оның бір бағытында ғана жұмыс істей алады не екі немесе үш бағытты да қатар жүргізе алады.

Креативтілік, өзіндік ойлау, заттарға бейдәстүр көзқараспен қарау сияқты қабілет болмаған жағдайда жұмыстың нәтижесі нөлге тең болады. Дизайнердің жасырын қасиеттері - табандылық, еңбекқорлық, шыдамдылық.

Осы біліктілік бойынша ойдағыдай білім алу үшін және одан әрі жемісті жұмыс істеу үшін студенттің информатика және сызу саласында білімі болуы тиіс.

Еңбекақы жұмыс орнына, біліктілік деңгейіне және тәжірибесіне байланысты болады. Маман өз білімін мамандандырылған компьютерлік бағдарламаларда жұмыс істеу кезінде қолданады.

Жоғары деңгейдегі маман болу үшін минималды тәжірибе - 2-3 жыл. Бұл мамандықта тәжірибенің болуы өте маңызды.

Шеберхана-бұл мұғалім өзінің білім алушыларын эмоционалды атмосфераны құру арқылы таным процесіне енгізетін технология, онда білім алушы өзін Жаратушы ретінде көрсете алады. Мұғалім "мен сияқты жаса"деп шақырмайды. Ол: "өз жолыңмен жаса"дейді.

Бұл технология проблемалық оқытуға ұқсас және болашақ дизайнерлерді сабақтың мақсаттарын дербес тұжырымдауға, оларға жетудің тиімді жолдарын табуға, интеллектті дамытуға, топтық іс-әрекет тәжірибесін алуға, жобаны бірлесіп әзірлеуге үйретуге мүмкіндік береді. Шеберханада жаңа білім "өсіріледі". Таным Шығармашылық арқылы жүреді. Білім "өмір сүрген"болып шығады.

Шығармашылық шеберхана жұмысының негізгі аспектілері:

- білім алушылардың қиялын және шығармашылық қабілеттерін дамыту. Графикалық дизайн сабақтарының ең үлкен артықшылығы-бұл сіздің қиялыңыз бен шығармашылығыңызды толық көрсете білу. Бала бала кезінен елестететін және елестететін барлық нәрсені ол осы салада толық жүзеге асыра алады, осылайша басқалар бағалай алады, сынай алады және тіпті таңдана алады;

- оқытудың жаңа әдістері мен дағдыларын үйрену. Сабақтар оқу көкжиегін кеңейтуге, қызметтің жаңа салаларын ашуға, жаңа компьютерлік технологияларды игеруге, жалпы білім беретін мектепте әрдайым мүмкін болмайтын қызметте өз мүмкіндіктері мен таланттарын қолдануға мүмкіндік береді;

- шығармашылық қызметте жаңа дағдылар мен дағдыларды алу. Балалар сурет салу дағдыларын дамытады, графикалық редакторлар мен олардың функцияларын іс жүзінде қолдануды, векторлық және растрлық графика құралдарын қолдануды үйренеді. Сабақта алған планшеттегі барлық дағдылар мен дағдылар білім алушылардың зияткерлік дамуына, одан әрі өзін-өзі жетілдіруге ықпал етеді;

- жаңа кәсіби қызметтің негіздерін зерттеу. Балалар құрдастарына жаңа дизайн дағдыларымен мақтана алады, мысалы, Олар компьютердегі фотосуреттерді оңай реттейді, қиял-ғажайып коллаждар жасайды, планшетке сурет салады [3].

Бұл мамандықтың артықшылығы - уақыт өте келе, өзінің жеке кәсіби тәжірибесін жинақтаған соң, өзіне жұмыс істей бастауы мүмкіндігінде. Дизайнер мамандығы өз қызметінде айтарлықтай тәуелсіз болуға және алға қойған міндеттері аясында өз шешімін қабылдауға үйретеді.

Графикалық дизайнды оқытуды жүзеге асыру үшін бірқатар қажетті жағдайлар бар:

- білім алушыларға таңдау мүмкіндігі үшін жеткілікті кең жобалар жиынтығын ұсыну қажет. Жобалар жеке және ұжымдық сипатта болуы мүмкін. Соңғысы студенттердің ұжымдық жұмыс тәсілдерін игеруіне ықпал етеді;

- білім алушыларда жобаны жүзеге асыру үшін жеткілікті ақпарат болуы тиіс. Мұғалім қойылған міндеттерді шешу үшін толық, жан-жақты нұсқаулық бере білуі керек. Балалардың жеке қабілеттерін ескеру маңызды;

- шығармашылық бірлестіктің білім алушылары үшін ол алған нәтиженің практикалық маңыздылығы және айналасындағылардың бағалауы да маңызды, сондықтан оқу жобасы Орындаушы үшін ол атқарған жұмыстың толықтығы мен тұтастығын көздеуі тиіс. Жұмыстың тұтастығы ойын немесе еліктеу түрінде болғаны жөн;

- тәжірибе көрсетіп отырғандай, білім алушылар өздерінің жетістіктері мен сәтсіздіктерін бір-бірімен талқылауға мүмкіндік беретін қолайлы жағдайлар жасауға тырысу қажет. Бұл талқылауда білім алушы үшін де, білім алушының өзі үшін де пайдалы болатын өзара оқыту жүреді.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Е.Қ.Балапанов, Б.Бөрібаев, А.Дәулетқұлов Информатикадан 30 сабақ
2. «Арман -ПВ» баспасы 2007 жыл
3. Журнал «Информатика негіздері» 2002 жыл

ОӘЖ 614.8.014

ЭКОЛОГИЯЛЫҚ СӘУЛЕТ

Ахмаджанова М.М., Алтинбекова А.А., Алимжанов Д.А., Аблай Д.Д.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье рассказывается об архитектуре, вдохновленной природой, которая может быть создана разными способами и методами. это использование линий и форм, которые можно наблюдать в природе, такие как горные хребты, волны океана, облака, листья деревьев и т.д. Эти формы и линии можно перенести на архитектурный проект, создавая гармоничное сочетание между зданием и окружающей средой.

Summary:This article describes architecture inspired by nature, which can be created in different ways and methods. this is the use of lines and shapes that can be observed in nature, such as mountain ranges, ocean waves, clouds, tree leaves, etc. These shapes and lines can be

transferred to an architectural project, creating a harmonious combination between the building and the environment.

Иә, сәулет әрқашан мәдени, тарихи, географиялық, әлеуметтік және экономикалық факторларды қамтуы мүмкін әртүрлі шабыт көздерінен келеді.

Мысалы, көптеген архитектуралық жобалар құрылыс жүріп жатқан жердің мәдени контекстінен шабыттандырылуы мүмкін. Тарихи ғимараттар мен сәулет стильдері жаңа жобаларды жасау кезінде сәулетшілер үшін шабыт көзі бола алады. Жер бедері, климаты және табиғи ортасы сияқты аумақтың географиялық ерекшеліктері де архитектуралық дизайнға шабыт бере алады.

Сонымен қатар, клиенттердің талаптары, жоба бюджеттері, қонақ үй нарығындағы бәсекелестік, технология мен құрылыс материалдарындағы өзгерістер сияқты әлеуметтік және экономикалық факторлар да сәулет шешімдеріне әсер етуі мүмкін. Осылайша, сәулет өнері оны жасаушыларды шабыттандыратын әртүрлі факторларды ескере отырып, үнемі қозғалыста және дамуда болады. Ғимараттар мен құрылыстарды жобалау кезінде сәулетшілер көбінесе табиғат пен оның сұлулығынан шабыт алады. Бұл әртүрлі себептерге байланысты болуы мүмкін [1].

Мысалы, табиғат ғимараттың пішіні мен құрылымы туралы идеяларды бере алады. Сәулетшілер бірегей және органикалық сәулет жасау үшін қисық сызықтар, жапырақ немесе гүл пішіндері сияқты табиғатта кездесетін пішіндер мен сызықтарды пайдалана алады. Тас, ағаш немесе су сияқты табиғи материалдар сәулетшілерді түпнұсқа және тартымды ғимараттар жасауға шабыттандырады. Мысалы, ғимараттарды қоршаған ортамен біріктіру және табиғи және органикалық көрініс жасау үшін табиғи материалдардан салуға болады.

Табиғатты жердің атмосферасын жасау үшін фон элементі ретінде де пайдалануға болады. Ғимараттар олар орналасқан жердің артықшылығын толық пайдалану және ғимарат пен оның айналасы арасында үйлесімді қарым-қатынас жасау үшін жобалануы мүмкін. Сонымен қатар, табиғат энергияны үнемдейтін ғимараттарды шабыттандырады. Мысалы, күн энергиясын, геотермалдық жүйелерді және басқа да табиғи ресурстарды пайдалану қоршаған ортаның күйзелісін азайтуға және энергия шығындарын азайтуға көмектеседі [2].

Тұтастай алғанда, табиғат сәулетшілер үшін шабыттың өте маңызды көзі бола алады, оларға функционалдылықты, эстетиканы және қоршаған ортамен үйлесімді әрекеттесуді біріктіретін ғимараттарды құруға көмектеседі. Табиғатпен шабыттандырылған сәулет әртүрлі тәсілдермен және әдістермен жасалуы мүмкін. Ең танымал әдістердің бірі - тау жоталары, мұхит толқындары, бұлттар, ағаш жапырақтары және т.б. сияқты табиғатта көрінетін сызықтар мен пішіндерді пайдалану. Бұл пішіндер мен сызықтарды сәулеттік дизайнға көшіруге болады, бұл ғимарат пен оның қоршаған ортасының үйлесімді үйлесімін жасайды.

Табиғатпен шабыттандырылған сәулет әртүрлі тәсілдермен және әдістермен жасалуы мүмкін. Ең танымал әдістердің бірі - тау жоталары, мұхит толқындары, бұлттар, ағаш жапырақтары және т.б. сияқты табиғатта көрінетін сызықтар мен пішіндерді пайдалану. Бұл пішіндер мен сызықтарды сәулеттік дизайнға көшіруге болады, бұл ғимарат пен оның қоршаған ортасының үйлесімді үйлесімін жасайды. Тағы бір тәсіл - табиғатта бар материалдарды, мысалы, ағаш, тас, су, металл және т.б. Бұл материалдарды сәулет өнерінде қоршаған табиғатпен үйлесетін ғимарат жасау үшін пайдалануға болады.

Сәулетшілер сонымен қатар ресурстардың тиімділігі, ауа райына төзімділік және биоклиматтық сәулет сияқты табиғатта кездесетін принциптерді пайдалана алады. Бұл принциптерді ғимараттарды жобалауда оларды қоршаған ортаға зиянсыз және тұрақты ету үшін қолдануға болады. Тұтастай алғанда, табиғаттан шабыттанған сәулет қоршаған ортаны терең түсінуді, сонымен қатар табиғатта байқауға болатын пішіндерді, материалдарды және принциптерді пайдалануға шығармашылық көзқарасты талап етеді. Бұл тәсіл қоршаған ортаға сәйкес келетін ғана емес, сонымен қатар оның бір бөлігі болатын бірегей және әдемі ғимараттарға әкелуі мүмкін [3].

Заманауи сәулет табиғи жағдайларды көбірек ескереді және жаңа ғимараттарды қоршаған ортаға бейімдеуге тырысады. Төменде мұндай ғимараттардың мысалдары келтірілген:

1. Тяньшань таулары ұлттық саябағы (Қытай) – мұнда туристер үшін танымал орынға айналған туристер орталығы салынды. Сәулетшілер табиғи материалдарға және қоршаған табиғаттың барынша сақталуына сүйенді. Ғимарат таудың баурайында салынған, ал қасбеті табиғи тастан жасалған. 2. Green Hill (Сингапур) – жасыл желектер мен өсімдіктерге оранған екі мұнарадан тұратын тұрғын үй кешені. Сәулетшілер тұрғын үйлер мен табиғаттың үйлесімді үйлесімін жасау үшін «тік бақ» тұжырымдамасын пайдаланды.

3 Бадленд ұлттық саябағы (АҚШ) – жергілікті табиғатты сақтауды ескере отырып, осы саябақта келушілер орталығы салынды. Ғимарат тас және ағаш сияқты табиғи материалдарды пайдаланып, «заманауи рустикалық» стильде жасалған. 4. «Авангард» (Санкт-Петербург, Ресей) – Финляндия шығанағы жағалауында салынған көп функционалды кешен. Сәулетшілер ғимарат қоршаған ортамен үйлесетіндей әсер қалдыру үшін минимализмге және әйнекті қолдануға сүйенді. 5. «Желдер мұражайы» (Яяма аралы, Жапония) - спираль түрінде салынған және атмосфераға ену әсерін тудыратын шыныға оралған ғимарат. Ол тауда орналасқан және оның айналасындағы бүкіл ландшафтты қамтиды.

Бұл сәулет өнерінің ландшафтпен үйлесімді түрде біріктіріліп, табиғаттан шабыт алуының бірнеше мысалдары ғана. Бұл ғимараттардың әрқайсысы өзінше ерекше және әдемі, оған келгендер үшін ұмытылмас әсер қалдырады. Әрине! Міне, тағы бірнеше мысалдар: 1. Мэриленд саябағы мұражайы - Бұл мұражай жергілікті экожүйелерді зерттеуге және сақтауға арналған және ағаштар мен басқа да өсімдіктердің үлкен саны бар саябақта

орналасқан. Ғимараттың сәулеті көптеген шыны мен ағашты қолданудың арқасында қоршаған табиғатпен біркелкі үйлеседі.

2. Роланд Холл көпірі (Сиэтл, Вашингтон, АҚШ) – бұл көпір 2017 жылы салынған және сәулетші Роланд Холлдың атымен аталған. Ол Фремонт саябағындағы өзеннің бойымен өтіп, үлкен жапыраққа ұқсайтын етіп жасалған. Көпірдің дизайны мен пішіні жапырақтарға, ағаштарға және табиғаттың басқа элементтеріне ұқсайды. 3. Ана мен бала орталығы (Лондон, Ұлыбритания) – бұл ана мен балаға көмек көрсету орталығы 2014 жылы салынған. Ол толқындардың пішініне ие және ашық түстер мен ағаш пен тас сияқты табиғи материалдарды пайдаланудың арқасында көрші саябақпен үйлесімді араласады.

Аман қонақ үйі (Токио, Жапония) - Бұл қонақ үй жапон мәдениеті мен дәстүрлерін ескере отырып жасалған. Ол төбенің басында орналасқан және қалың орманмен қоршалған. Ғимараттың архитектурасы дәстүрлі жапон сәулетінің элементтерін және заманауи минимализмді біріктіреді. Үлкен терезелер орман мен қаланың керемет көрінісін ұсынады. 5. Террассалық үй (Сидней, Австралия) - бұл үй тау баурайында тұрғызылған және бақшаға тегіс кіретін баспалдақ пішініне ие. Ол органикалық пішіндер мен табиғи материалдарды пайдалану арқылы ландшафтпен үйлесімді үйлеседі.

Бұл мысалдар сәулет өнерін қоршаған табиғатпен үйлесімді түрде біріктіруге болатындығын көрсетеді және Табиғи формалардан шабыт алатын және ландшафтпен үйлесетін сәулет өнерін зерттеу және жобалау арқылы қандай қорытынды жасауға болады? Табиғи пішіндерден үлгі алатын және ландшафтпен үйлесетін сәулеттің көптеген артықшылықтары болуы мүмкін. Біріншіден, мұндай ғимараттар табиғатпен бірлік сезімін тудырып, бейбітшілік пен келісім сезімін тудырады. Бұл әсіресе қазіргі әлемде өте маңызды, мұнда адамдар жиі қала өмірінің қарбаластығы нәтижесінде күйзеліске және шиеленіске ұшырайды [4].

Екіншіден, табиғи формалардан шабыттанған сәулет тиімдірек және экологиялық таза болуы мүмкін. Мысалы, органикалық нысаны бар ғимараттарда неғұрлым тиімді желдету және жарықтандыру жүйелері болуы мүмкін, сондай-ақ құрылыс үшін экологиялық таза материалдарды пайдаланады. Ақырында, ландшафтпен үйлесімді үйлесетін сәулет қоршаған ортаны бұзып, өзгертуге емес, оның сұлулығы мен бірегейлігін сақтауға көмектеседі.

Осылайша, табиғаттан шабыт алу қоршаған ортаға және адамдардың өміріне оң әсер ететін үйлесімді, тиімді және тұрақты сәулетке әкелуі мүмкін.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Юсупов.А.Н.Архитектура композициясын құру әдістері. «Ахитектура дизайны» мамандығына: Оқу әдістемелік құралы.Шымкент, 2016-105б.

2. Габричевский А.Г. К вопросу о строении художественного образа в архитектуре // Морфология искусства. – М.: Аграф, 2016. – С. 448-465.

3. Габричевский А.Г. Пространство и масса в архитектуре // Морфология искусства. – М.: Аграф, 2017. – С. 430-447.

4. Флоренский П.А. Анализ пространственности в художественно-изобразительных произведениях // Статьи и исследования по истории и фило- софии искусства и археологии. – М.: Мысль, 2017. – С. 81-285.

5. Каракузова Ж.К., Хасанов М.Ш. Космос казахской культуры // Евразия.– 2016. – № 2. – С. 91-138.

ОӘЖ 67.980

ОҚУШЫЛАРДЫҢ ҚАЗАҚТЫҢ ТҰРМЫСЫНДА ҚОЛДАНЫЛҒАН КИІЗ ҮЙ ЖАБДЫҚТАРЫН ЗЕРТТЕУ ӘДІСТЕМЕСІ

Базарбай А. М, Оспанова А.П, Төлбасы Б.Д., Жасұзақ Р.А.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В данной статье рассматривается характеристика художественный труд -оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях

Summary: This article discusses the characteristics of artistic work and recreational work in preschool educational institutions

Мен бұл тақырыпты таңдаған себебім, ата-бабамыз кезінде көптеген белестерден өткен, көптеген қиыншылық пен қуаныштарды куәгері болған киіз үйді толығырақ біліп, зерттеп, оны оқушыларға жеткізгім келді. 15-16 ғасырлар тоғысында дамыған қазақ ұлты ежелден қазіргі Қазақстан жерін мекендеген көптеген тайпалар мен халықтардың рухани және материалдық мәдениетінің мұрагері болды. Қазақтардың шығу тегінің түп-төркіні ғасырларға барып тіреледі, мұны көптеген деректер ғана емес, тіпті Азияның басқа халықтарымен туыстық қатынасында еш күмән тудырмайтын қазақтардың өзі де айқын дәлелдейді. Бүгінгі таңда әлемдік жаһандану мен мәдениеттердің бірте-бірте тоғысуы жағдайында жеке халықтар үшін өзіндік болмысын сақтау, тарихи тамырын жоғалтпау, шығу тарихын, ата-бабаларын нақты білу ерекше маңызды болып отыр [1].

Қазақ халқы үшін, әсіресе, бүкіл халықтарды біртұтас ұлтқа айналдыруға тырысқан кеңестік кезеңнен кейін бұл мәселе – тарихи тамырдың жойылуы мемлекеттік деңгейде мойындалған басты мәселелердің біріне айналып отыр. Бұл мәселені шешу республикамыздың ресми саясатына енгізілген, қазақ тілін, оның мәдени, рухани және материалдық мұрасын сақтауға, сондай-ақ шығу тегі мен қалыптасуын одан әрі зерделеуге бағытталған түрлі жобалар жасалуда және қазірдің өзінде іске қосылды. қазақ халқының.

Бұл мәселенің тарихнамасын зерделесеңіз, ол өте ауқымды болып шығады, өйткені қазақтар (атап айтқанда, олардың этногенезі), сондай-ақ олардан бұрынғы тайпалар көптеген адамдарды қызықтырды. ғалымдар үшін де, мысалы, көпестер немесе елшілер үшін де. Олардың көпшілігі өз бақылауларын жазып қалдырғандықтан, көптеген жазба деректер бізге жеткен. Бұған қоса, әрине, археологиялық қазбалардан алынған деректер

қолжазбалардағыдай автордың жеке көзқарасымен бұрмаланбайды, бірақ бізге өткеннің сенімді суреттерін береді [2].

Бірақ бұрыннан бар тарихнама қазақ халқының этногенезі мен этникалық тарихы мәселесін көп жағдайда адекватты емес және қарама-қайшы түсіндіреді. XX ғасырдың басына дейін Батыс және Ресей тарихнамасы қазақтарды жеке халық ретінде анықтап, оларды қырғыздармен жиі шатастыра отырып, 1897 ж. Қазақ пен қырғыз бір халық болып өтті.

Бұл мәселе бойынша неғұрлым объективті ғылыми еңбектер негізінен XX ғасырдың басында пайда болды және негізінен ресейлік авторларға тиесілі. Тікелей қазақ авторларының шығармалары да бар. Мысалы, бұл Шоқан Уәлихановтың жазбалары.

19-20 ғасырдың аяғында қалыптасқан қазақ диаспорасы. Қазақтардың негізгі кәсібі көшпелі және жартылай көшпелі мал шаруашылығы болды, бұл көшпелілердің баспана түрін, яғни киіз үйді алдын ала белгіледі. Қазіргі уақытта қазақтар оны үйлену тойы мен еске алу және жерлеу рәсімдеріне, ал алыс жерлерде мал өсірушілерге баспана ретінде пайдалануда [3].

Соңғы кезге дейін киіз үйдің шығу тегі, оның дизайн ерекшеліктерінің қалыптасуы арнайы әдебиеттерде жанды сөз болып келеді. Айтуынша С.И. Вайнштейннің пікірінше, қазіргі киіз үйдің прототипі көне түркі типіндегі киіз үй болды, оның өнертабысы біздің заманымыздың 1 мың жылдығының ортасына жатады. және ол өзінің конструктивтік ерекшеліктері бойынша портативті тұрғын үйдің бұрынғы формасымен - жарты шар тәрізді ғұн саятшылығымен байланысты. Қалай десек те, көшпелілердің киіз үйі ұзақ дамудың, бұрынғыдан да қарабайыр типтегі тұрғын үйлердің бірте-бірте жетілдірілуінің жемісі екені анық. Түпнұсқа архитектуралық шешімі бар, күрделі семантикалық мағынасы бар бұл дизайн түркі тайпаларының мәдени даму деңгейін, олардың күрделі дүниетанымын көрсетеді.

- киіз үйдің тарихын, оның ерекшеліктерін зерттеп, оқушыларға қазақ халқының киіз үй, киіз үйдің жабдықтары мен тарихын, киізден жасалынатын бұйымдарды, сонымен қатар қазақ этнографиясымен таныстыру.
- қазақ халқының көне замандағы мәдениеті мен сенімдерін және киіз үйдің жабдықтарын қарастыру.
- зерттеу мәселесі бойынша ғылыми-көпшілік әдебиеттерге талдау жасау.
- қазақ халқының киіз үй жабдықтарын талдау
- оқушыларды ежелгі қазақтар мекені туралы білімдерін ашу.
- сыныптағы оқушыларды қазақтардың тұрғын үйімен, мәдениетімен таныстыру.

Қазақ мәдениеті мен қазақ тарихы туралы жалпы әдебиеттерді зерттей отырып, мен қазақ халқының киіз үйі туралы көптеген қызықты нәрселерді біле алдым: қазақ халқымыздың мәдениеті, киіз үйдің қандай түрлері бар, ол қалай салынған, ол қандай бөліктерге бөлінеді және т.б. көптеген қажетті ақпараттарды білдім.

Киіз үй болашақта нағыз сұранысқа ие болады деген қорытындыға келдім. Мен өз жұмысыммен оқушылардың назарын ежелгі қазақ үйіне аударғым келді.

Менің қазақ мәдениетін зерттеуім мұнымен бітпеді. Жұмысымның бірінші бөлімінде мен ежелгі қазақ киімдерінің, заттарының, ою-өрнектерінің, ыдыстарының тарихына толығырақ тоқтаған болатынмын. Ал екінші бөлімінде киіз үйге толық ақпарат беріп оны оқуышалырға қалай қызықты етіп жеткізуді жөн көрдім. Киіз үйдің пішіні ғаламды бейнелейді. Ол сондай-ақ күн мен толық айды бейнелейді. Сонымен қатар, бұл барлық процестер шеңбер бойымен жүретін мәңгіліктің символы.

Киіз үйдің төбесі аспан сферасымен корреляцияланған. Түтін тесігі трансценденттік кеңістік-уақытқа «есік» түрі ретінде қызмет етеді.Киіз үйде бұрыш болмағандықтан, зұлым күштер жиналатын жер жоқ, сондықтан киіз үйде тұру адамдарды олардың ықпалынан сақтайды.

Оның пішіні адамдар арасындағы үйлесімді қарым-қатынасты ынталандырады.Киіз үй қоршаған ортаға органикалық түрде сәйкес келеді, оның үстіндегі аспан күмбезінің пішінін, жартылай шеңберлі төбелер мен төбелерді қайталайды [4].

Жаздың аптап ыстығы мен ыстықта ол үнемдейтін салқындықты сақтайды, суықта – ошақтағы жанды от біркелкі жылытуды және тік бұрышты ғимараттарға тән патогенді, адам денсаулығына зиянды энергияны жоятын ерекше микроклиматты жасайды.Киіз үйдің барлық бөлшектері біртұтас. Ол 9 негізгі бөлімнен тұрады.

Қабырғалардың қаңқасы тұрғын үйдің көлемі мен сыйымдылығын анықтайтын өзара байланысты жиналмалы ағаш торлардан тұрады. Ортақ қабырғаны құрайтын әрбір тор бір-біріне қиғаш тормен қондырылған және шаш арқандарымен бекітілген жалпақ рейкалардан тұрады.

Бұл дизайн баян арқылы сығымдалған немесе керілген болғандықтан, киіз үйді қажетті биіктікке дейін кішірейту немесе ұлғайту немесе көші-қон кезінде оны бүктеу мүмкін болды. Қабырғалық торлардың топсалы конструкциясы да киіз үйдің маңызды қасиетін – сейсмикалық төзімділікті қамтамасыз етті, бұл жер сілкіністері сирек кездесетін Байкал маңындағы тіршілік жағдайында өте маңызды болды [5].

Пайдаланған әдебиет тізімі:

1. Фоменко Т. А. Сенсорное развитие детей раннего возраста через дидактические игры// Актуальные задачи педагогики: материалы IV междунар. науч. конф. (г. Чита, октябрь 2013 г.). — Чита: Издательство Молодой ученый, 2013. – с.53-55

2. Самореализация потенциала личности в современном обществе: Материалы международной научно-практической конференции / сост. Казанцева Д.В. - Прага: Социосфера, 2014. - 114 с.

3. Подласый, И. П. Педагогика начальной школы [Текст] / И. П. Подласый. – М.: Дрофа, 2015. – 199 с.

4. Лапина, С. А. Ручной труд как компонент современного технологического образования школьников [Текст] // Научно-методический электронный журнал «Концепт», 2016. – 38-46 с. – URL: http://e-koncept.ru/2016/56196.htm.

5. Комарова, Т. С. Детское художественное творчество [Текст]: методическое пособие для учителей и педагогов / Т.С. Комарова. - М.: Просвещение, 2015.

УДК 370.12

РОЛЬ И ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ СРАВНИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗА В ОБРАЗОВАНИИ
(на примере центрального и ортогонального проецирования)

Валиев А.Н.
ТГПУ им. Низами, г.Ташкент, Узбекистан

Резюме: В данной статье представлен сравнительный анализ в обучении метрических задач при проецировании. В нём показаны пути решения задач в ортогональной и центральной проецировании, анализированы сходства и различия между ними.

Summary:This article presents a comparative analysis in the training of metric problems in projection. It shows the ways of solving problems in orthogonal and central projection, analyzes the similarities and differences between them.

Такие термины как изображение, рисунок, чертеж, проекция взаимосвязаны между собой, но каждая имеет свои особые свойства и задачи. Чертеж – это изображение, которое можно восстановить. Изображенный в рисунке объект невозможно восстановить по размеру и как оригинал. Это означает, что по чертежу объекта можно его восстановить в натуральных размерах и формах, и иметь полную информацию о нем. Для этого, конечно, необходимо определение метрических и позиционных отношений между геометрическими формами и поверхностями, которые составляют объект.

При определении этих метрических и позиционных отношений нелегко отразить последовательность выполняемых геометрических построений на плоском чертеже и объяснить это студентам. Эта научная и методическая проблема является задачей, которая требует постоянного поиска в преподавании начертательной геометрии.

Начертательная геометрия – это одна из разделов геометрии, где изучаются пространственные предметы, оригиналы по их изображениям на плоскости [1]. В учебном процессе начертательной геометрии из методов проецирования шире преподаются ортогональное и центральное проецирования. В обеих методах проецирования разработаны способы решений метрических и позиционных задач, но до сих пор не рассматривалось, как исследовательской работой, сравнивание способов решений метрических и позиционных задач в центральном и ортогональном проецировании, определение их сходств и различий при обучении решений этих задач в центральном проецировании.

Центральное проецирование широко используется при построении перспективных изображений. Оно считается монопроекцией, так как в нем изображение выполняется на одной плоскости. Правила построения перспективного изображения тесно связано с изобразительным и прикладным

искусством, а также строительными сферами. И в перспективном изображении необходимо определение позиционных и метрических соотношений между геометрическими фигурами, которые являются составной частью объекта.

Многолетний опыт показывает, что построение перспективы геометрических фигур и проверка метрических соотношений между ними в способе центрального проецирования «тяжело» дается не только для студентов и но и для молодых преподавателей. Сталкиваются с педагогическими и психологическими трудностями при обучении студентов решению метрически задач способом центрального проецирования, т.е. есть проблемы перехода через человеческое представление и мышление от пространства к плоскому чертежу и наоборот. Возможность решения этой проблемы проверили на педагогическом опыте, суть которого состоит в том, что сравнили изученный ранее студентами способ ортогонального проецирования с новым изучаемым способом центрального проецирования, и получили положительный результат.

Первоначально, у студентов вызывает чувства сомнения различия в ортогональной и центральной проекциях геометрических фигур. Например, если из ортогональной проекции нескольких прямых линий видно, что они параллельны непосредственно и на плоскости проекции, то в центральном проецировании может задаться только одной точкой схода (Перспективой точки), то есть студент видит прямые заданные точкой схода и представляет точку или вообще у них «в голове не укладывается». В перспективе, «что параллельные прямые, кажется, пересекаются в бесконечности, если они в горизонтальном положении, то встречаются на горизонте» [2].

В перспективе плоскости такая же проблема. Решение, которой предложено в статье журнала «Педагогическое образование» [3], где показан сравнительный анализ только одной позиционной задачи.

Все вокруг нас изучается в сравнении друг с другом. Не только материальные предметы. Но и логические задачи, научные основы геометрических построений изучаются, анализируя, сравнивая их схожести и различия с похожими задачами и построениями.

Свойства ортогонального и центрального проецирования широко освещены в литературах [4], но сходства и дифференцирующие аспекты их свойств не охвачены. Если изучать эти две методы проецирования в сравнении, можно сравнить свойства каждой из них, и определить сходства.

При обучении решению метрических задач в центральном проецировании положительный результат даст применение сравнительного анализа. Нам известно, что к метрическим задачам относится определение метрики данных геометрических образов, или их взаимоотношений по заранее данной метрике [5].

Чтобы студент решал задачи, представив их перед глазами, а не только по алгоритмам и не опирался только на механическую память, преподаватель должен показать и в пространстве и в рабочем положении в соответствии.

Кроме этого, перед изучением центрального проецирования студентами, надо эффективно применить усвоенные знания студента, решения метрических

задач в ортогональном проецировании. То есть при обучении студентов решению метрических задач в центральном проецировании, надо опираться на знания, полученные в ортогональном проецировании и необходимо создать метод обучения с применением сравнительного анализа этих двух способов проецирования [6,7].

Проводится сравнительный анализ решения задачи по одному условию в обоих способах проецирования. В этой статье показан и сделан сравнительный анализ решения задач в центральном и ортогональном проецировании. В результате этого студенты будут иметь полное представление решения задачи в центральном проецировании (перспективе) и освоят его.

Например, проведем сравнительный анализ процесса решения задачи, определения угла между двумя прямыми в ортогональном и центральном проецировании. В результате сравнения определились следующие сходства и различия:

Сходства:

a) проведение плоскости через заданные прямые и в ортогональном (1-рис., *a*) и центральном (1-рис, *b*) проецировании.

b) Приведение этой плоскости в частное положение относительно плоскости проекций (картинной плоскости)

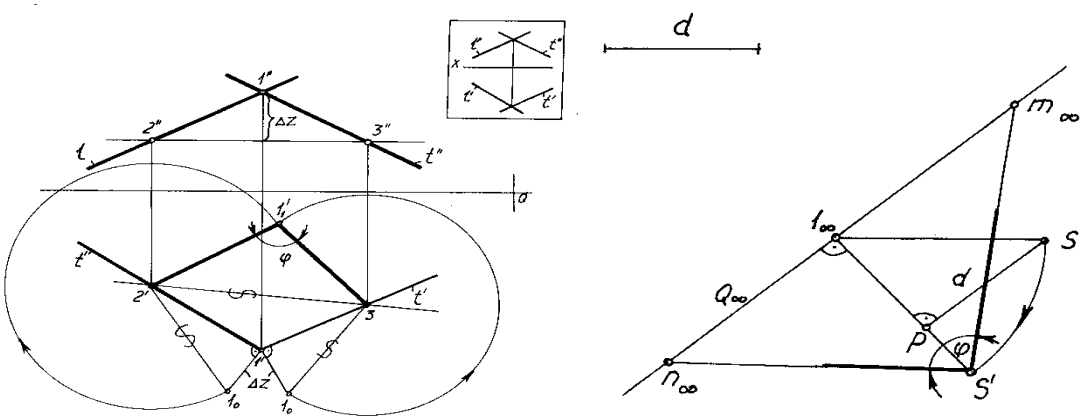
Различия: a) необходимость задания двух взаимо пересекающихся (выделенных из множества) прямых линий в ортогональной проекции

b) Возможность определения натуральной величины угла на фронтальной или горизонтальной плоскости проекций или в свободной части бумаги;

d) а в центральном проецировании задача может задаться через точки сходов 2 прямых линий с разными направлениями (здесь можно взять бесконечно много прямых линий, т.е. картинный след прямой необязателен);

e) для решения задачи проводится плоскость параллелизма через точку наблюдения *S* параллельной той плоскости, которая задана данными прямыми ;

f) эта плоскость параллелизма вращается вокруг линии схода, совмещается с картинной плоскостью *K,* в результате чего определяется решение задачи.



a) 1-рис. *b)*

Видно, что для решения задач в центральном проецировании выполняется меньше графических манипуляций.

В результате сравнительного анализа студент сможет с пользой применить свои знания в области ортогонального проецирования и не затрудняясь решить эту задачу в центральном проецировании.

Вторая метрическая задача, которую рассмотрим, это определение угла между прямой и плоскостью. Сделав сравнительный анализ этой задачи, выявили следующие сходства и различия:

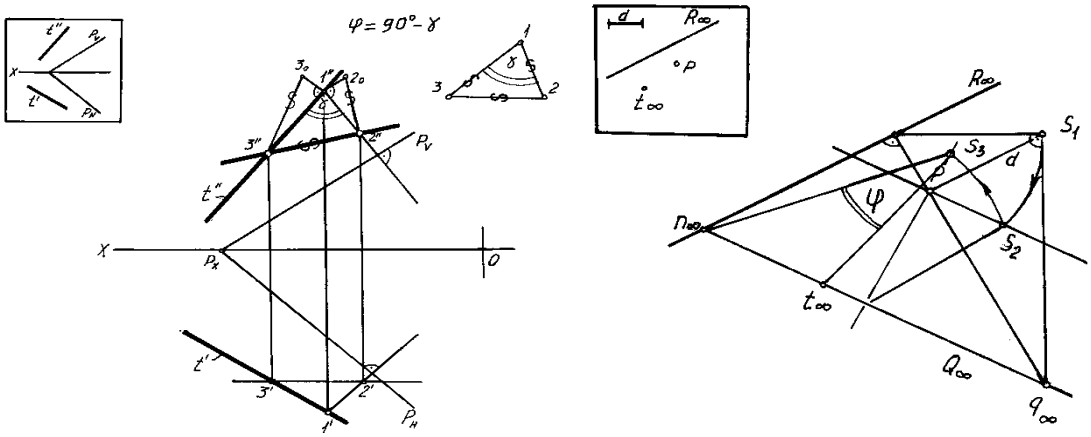
Сходства: задача решается приведением в вид задачи определения угла между двумя прямыми. Кроме этого сходств нет.

Различия: в ортогональной проекции (2-рис., *a*) через заданную прямую общего положения проводится плоскость, которая перпендикулярна к плоскости и определяется линия их пересечения. Угол между найденной линией и заданной будет решением задачи. Выполнение этого процесса на эпюре требует многих построений, можно решить по-другому, в этом случае разница их в следующем:

a) проведение линии через любую точку заданной линии, которая перпендикулярна к плоскости;

b) определение угла φ между заданной и проведенной перпендикулярной линиями;

d) зная, что сумма внутренних углов треугольника равна 180°, определяется ответ задачи, т.е. $\varphi=90^0-\gamma^0$, φ – угол между прямой и заданной плоскостью.;



a) 2-рис. *b*)

e) в перспективе (2-рис., *b*) проводится прямая q_∞, которая перпендикулярна заданной плоскости *R*;

f) проводится плоскость Q (Q_∞) через прямые t (t_∞) и q (q_∞) ;

g) плоскости Q_∞ и R_∞ пересекаются по прямой n_∞;

h) угол φ между прямыми n_∞ и t_∞ является ответом задачи.

При решении задачи в перспективе необязательно задавать единую плоскость и прямую, т.е. нет необходимости их картинного следа.

Последняя задача, которую мы рассмотрели и сделали сравнительный анализ это кратчайшее расстояние от точки до плоскости, и вывели следующие сходства и разницы.

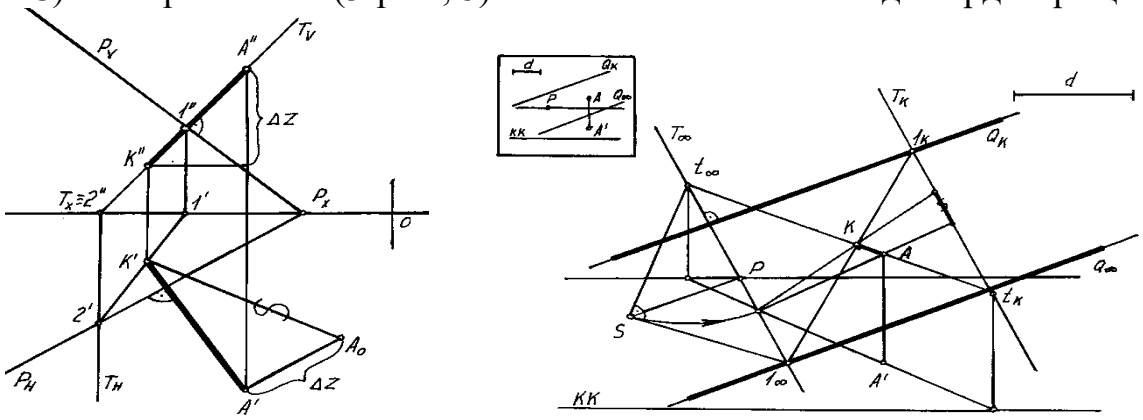
Сходства: a) в каждом способе проецирования через точку проводится линия, которая перпендикулярна к плоскости;

b) Определяется точка пересечения этой прямой с плоскостью;

d) Натуральная величина отрезка от данной точки до найденной точки и есть ответ задачи.

Различия: a) определение натуральной величины кратчайшего расстояния способом прямоугольного треугольника в ортогональной проекции;

b) а в перспективе (3-рис., *b*) выполнением точки схода хорды вращения;



a) 3-рис. *b*)

d) в перспективе обязательность задания картинной основы и перспективы проекции точки на предметной плоскости, а также в пространстве;

e) для нахождения картинного следа прямой *t*, которая перпендикулярна плоскости необходимо найти перспективу проекции прямой на предметной плоскости;

f) необходимость картинного следа t_K прямой *t* для нахождения (определения) кратчайшего расстояния.

Выше изучили 3 метрических задач. При обучении решению метрических задач в центральном проецировании с методической стороны будет эффективной, если объяснять их, сравнивая с решением в ортогональной проекции. Результаты проведенного сравнительного анализа по 3 задачам отражены в следующей таблице:

	1-задача	**2- задача**	**3- задача**
Сходства	2	1	3
Различия	5	7	5

При обучении решению метрических и позиционных задач в перспективе проведены уроки на основе знаний студентов, полученных об ортогональном проецировании. В экспериментальной группе показатель успеваемости студентов выше, чем показатель успеваемости студентов в контрольной группе на 5,6%. Сравнительный анализ способов проецирования способствовал развитию пространственного представления и мышления, так как при решении задач требовалось от студентов представлять перед глазами пространственное положение геометрических построений, которых необходимо осуществить.

При представлении перед глазами они сравнивались. Представления перед глазами и самостоятельное выполнение геометрических манипуляций, способствовало развитию мышления студентов, т.е. достигнута эффективность

и цель урока. Считаем, что наш научно-методические предложения будут методической помощью преподавателям этой области.

Список использованной литературы:

1. Нартова Л. Г., Тевлин А. М., Полозов В. С., Якунин В. И. Курс начертательной геометрии с алгоритмами для ЭВМ. – Москва: Издательство МАИ, 1994. –С. 8.
2. Валиев А.Н., Рахматова И.А., Абдумуталибова С.А. Практическое применение правил перспективы в рисовании. // “Eastern European Scientific Journal” (ISSN 2199-7977), - Germaniya, №5. 2018 г. 83- стр.
3. Валиев А.Н. Развитие пространственного представления студентов посредством решения задач в центральном проецировании. // “ Педагогическое образование”. №5. – Т.: 2013– С. 59:
4. Валиев А.Н. Развитие пространственного представления студентов посредством решения задач в центральном проецировании. // “Педагогическое образование”. – Т.: 2014. - №1. – С. 56.
5. Муродов Ш., Ҳакимов Л., Одилов П., Шомуродов А., Жумаев М. Курс начертательной геометрии. – Т.: «Ўқитувчи”, 1988 - стр. 10-15.
6. Муродов Ш., Ҳакимов Л., Одилов П., Шомуродов А., Жумаев М. Курс начертательной геометрии. – Т.: «Ўқитувчи”, 1988 - стр. 6.
7. Tursunbaev, S., Ashirbaev, A., Valiev, A., Xalimov, M., Tashimov, N. The effect of the amount of lithium in aluminum lithium alloys on the property of fluidity. E3S Web of Conferences, 2023, 414, 0401

ОӘЖ 67.980

КӨРКЕМ ЕҢБЕК САБАҚТАРЫНДА ОҚУШЫЛАРҒА ОЮ–ӨРНЕК КОМПОЗИЦИЯСЫН ҮЙРЕТУДІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Жамал А.Б, Абдукарим А.Б, Акимова Ж.Б., Әшірбай Ж.Б.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В данной статье рассматривается характеристика художественный труд -оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях

Summary: This article discusses the characteristics of artistic work and recreational work in preschool educational institutions

Ою – өрнек қай халықта болсада көркемдік пен әдемілікті көрсететін,онымен қоса белгілі бір ойды жеткізе алатын мәнге ие. Ою – өрнек сәндік қолданбалы өнердің бір бөлшегі болып табылады [1].

Оның ерекшеліктері халықтың тарихи мен қоса көркем мәдинеті сипатайтын өнер болып табылады. Әр заманда да ою – өрнек өзгеріске ұшырай отырып мәдинетке керемет өзгерістер алып келіп отырды. Бұл жұмыстың өзектілігі мектепте көркем еңбек сабағында ою-өрнекті зерттеу балаларды дамыту және тәрбиелеу үшін өте маңызды.

Ою-бұл халықтық өнер, ал халықтық өнер - бұл ең алдымен халықтың ғасырлар бойы жинақталған бай рухани тәжірибесі, оның көркемдік идеялары мен дәстүрлері мәдениеттің ажырамас бөлігі. Халық өнерін, оның дәстүрлерін, эстетикалық мұратын, сонымен қатар рухани және адамгершілік мұраттарын

зерттеу үлкен тәрбиелік мәнге ие. Сондықтан, ою - өрнекті зерттеу арқылы балалар әртүрлі халықтардың көркем мәдениетінің тарихы мен даму ерекшеліктерімен, сондай-ақ сәндік-қолданбалы шығармашылықтың бай және алуан әлемімен таныса бастайды [2].

Қазақ ою - өрнектерінде, халық мифтері мен ертегілеріндегідей, ғасырлар тереңінен келе жатқан мағыналар мен белгілер бар. Олардың кейбіреулері жоғалып кетті, ал басқалары ұрпақтан-ұрпаққа беріліп, халық шеберлері мен қолөнершілері бізге өзінің бастапқы түрінде келді. Олардың мақсаты тек сөзбе – сөз аудармада ғана емес ыдыс-аяқты, киімді және басқа да халықтық-қолданбалы өнер заттарын "безендіру".

Бастапқыда, біздің ата-бабаларымыз сиқырлы білімге ие болған және табиғатпен бірлікте өмір сүрген, ою-өрнектер оларға амулет ретінде қызмет еткен, қожайынына сәттілік пен бақыт тарта алатын алыс емес уақытта. Қазақ ұлттық ою - өрнектері-ежелгі халық өнерінің бір түрі. Бұл өнердің пайда болуы ежелгі дәуірден бастау алады [3].

Ою-өрнектердің сюжеттік мазмұны мен атауы әр жаңа дәуірдегі халықтың өмірлік бағдары мен өмірінің ерекшеліктеріне сәйкес өзгеріп, жетілдірілді. Қазіргі уақытта ою-өрнек жасау өнері сапалы жаңа бай мазмұн мен жаңашыл қасиеттерге ие бола отырып, қазақ халқының рухани және материалдық игілігіне айналды. Шығармашылық қызметтің барлық басқа түрлері сияқты, ою-өрнек жасау өнері де зияткерлік деңгейдің жоғарылауына пайдалы әсер етеді, бұрыннан алынған білімді жетілдіруге ықпал етеді. Қазақ этно мәдениетінің негізгі бөлімдерінің бірі.

Қол өнер пәндері халықтың ежелгі мәдениеті туралы ақпарат тасымалдаушы болып табылады. Олардың үлгілері мұражай қорларында археологиялық жәдігерлер ретінде сақталады. Жазылғанға дейін көшпенділер қолданбалы өнер бұйымдарының көмегімен өздерінің өмірі мен өмірінің ерекшеліктерін көрсетті. Ежелгі қолданбалы өнер туындылары атабабалардың өткен өмірі туралы объективті ақпарат береді. Қазақстан аумағындағы археологиялық қазба жұмыстары барысында табылған қол өнердің барлық туындылары ою-өрнектермен безендірілген. Әр дәуірдің даму деңгейіне сәйкес ою — өрнек жасаушылардың шебер стилінің ерекшеліктері өзгерді.

Егер біз ою-өрнек тілінде сөйлейтін болсақ, онда олар әлі ашылмаған құпияларды сақтайды. Басқаша 3 айтқанда, көптеген ою-өрнектердің тотем және сиқырлы белгілері мен семантикалық мағыналары әлі күнге дейін ғылыми тұрғыдан дәлелденбеген. Қазіргі уақытта ою-өрнектер өзінің символдық мағынасын жоғалтып, күнделікті өмірде тек эстетикалық тұрғыдан қабылданады. Қазақ даласында ою-өрнектер түрлі бағытта жетілдірілді. Қазақстанның әртүрлі өңірлері ерекше, тек өзіне тән ою-өрнектерімен, олардың стильдерінің ерекшелігімен ерекшеленді. Ою-өрнек барлық деңгейдегі көркемдік білім беру пәндерінің маңызды элементі болып табылады. Әр түрлі ою-өрнектермен безендірілген халықтық қолөнер бұйымдарымен танысу балалардың шығармашылық әлеуетін дамытуға үлкен мүмкіндіктер ашады.

Өз үйінде ою оймаған, кісі үйінде сырмақ сырады демекші көркем еңбек

сабақтарында ою –өрнек туралы түсіндіру оқушыларға ашып жеткізу сонымен қатар мәнімен мағынасын айту өте маңызыды. Бұл жұмыста ою-өрнектің пайда болу тарихы, оның түрлері мен айрықша ерекшеліктері қарастырылады, сонымен қатар көркем еңбек пәніне арналған ою-өрнектің мәні тақырыбы қозғалады. Өзектілігі балаларды сәндік ою өрнектің үйретудің бастапқы кезеңінің ерекшелігін және көркемдік қабілеттерін дамытуды ескеруден тұрады: көркем-бейнелі ойлау, шығармашылық қиял, визуалды есте сақтау, шындыққа эмоционалды қатынасарды жеткізу [4].

- оқушыларға ою – өрнек тігу әдістерін үйрету.
- ою – өрнек туралы қысқаша тарихи мәліметтермен таныстыру;- көркем еңбек сабақтарында ұлтық ою – өрнек таныстыру арқылы оқушылардың шығармашылығын шыңдау
- көркем еңбек сабақтарында сәндік қолданбалы өнер арқылы ою – өрнекті зерттеу.
- көркем еңбек сабақтарында оқушыларға ою – өрнек үйрету әдістемесін ұсыну. - мектеп оқушыларына ою – өрнекті тану әдістеріне үйрету және оқушылардың практикалық бағытына ықпал ету
- мектеп оқушыларын тіршілік ету ортасына ұқыпты қарауға тәрбиелеу.
- еңбек, эстетикалық, дене шынықтыру, адамгершілік тәрбиесін дамытуға ықпал ету болып табылады.
- Қазақ салт дәстүріндегі ою-өрнектердің мәні және олардың қазақ тұрмысында қолданылуы көрсетілді.
- Көркем еңбек сабақтарында оқушыларға ою–өрнек композициясын үйретудің ерекшеліктер

Қазақ елінің тыныс тіршілігіне, тұрмысында кеңінен пайдаланып келе жатқан ата кәсібінің тереңдігін, мол мәдениетін танытатын, алайда әлі күнге дейін жан жақты зерттелмей келе жатқан өнер саласы. Бүгінге дейін қазақ ғалымдары қазақ ою-өрнекгерінің дейін анықтады.

Олардың ішінде көп тарағаны, әрі төркіні болып табылатын түрі мүйіз тектес ою өрнектер. Өйткені басқа ою-өрнектердің қайқайсысы болмасын осының негізінде жасалып, тек атаулары ғана өзгеріп отырған, бұл зооморфты ұғымындаған ою-өрнек атаулары және космогониялық ұғымдағы ото өрнек атаулары. Ал, өсімдіктер ұғымындағы ою-өрнектер атаулары өмірдегі ғүлдерді өсімдіктерді, оюлы ағаштарды тұспалдаудан пайда болған. Казақ халқы мұқтаждықты жою үшін, баршылықты молайта беру үшін, үй жиһаздарын тиімді, қолайлы, сәнді де ұнамды етіп жасады. Соның нәтижесінде біздің бабаларымыз бен аналарымыз кейінгі ұрпақтар біздер үшін көптеген мұралар қалдырғаны анық. Қазақ ою-өрнектерінде бір ерекшелік - осы түрлі ұғымның қайсысын бейнелесе де, ою-өрнекке арқау болған мүйіз тектес ою-өрнектерді қазіргі заманғы жаңа мазмұнды ою-өрнектерге үнемі араластырып, әрлендіріп отырады [5,6].

Ою-өрнек заманына қарай өзгеріп, жаңа ұғым беретін жаңа мазмұнда дамып отырады. Сондықтан, ою-өрнек көнермейді заман ағымына қарай, өз дәуіріне сай өзгеріп, жаңарып, жаңа туынды іспеттес дамып, гүлдене береді.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Любовь Буткевич: История орнамента. Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений 2021. С – 114-115

2.Ералы Оспанұлы.Казахи искустова наматов. 2021. С-131-132 3. The World of Ornament Hardcover 2015. С- 35-36

4. Тауипбаева А. Т., Абдихайымова Г. Т. Орта мектептегі технология сабағында қазақтың ұлттық қол өнерін пайдалану ерекшеліктері // Молодой ученый. - 2015. - №7.2. - С. 57-60.

5. Өмірбекова М.Ш. Энциклопедия. Қазақтың ою-өрнектері. – Алматы: «Алматы кітап», 2015

6. Әбдіғаппарова Ұ.М. – Қазақтың ұлттық ою-өрнектері, Алматы, 2013 ж

ОӘЖ 67.980

КӨРКЕМ ЕҢБЕК САБАҚТАРЫНДА ҚАЗАҚТЫҢ ТҰРМЫСЫНДА ҚОЛДАНЫЛАТЫН ҰЛТТЫҚ ЫДЫС-АЯҚТАРДЫҢ ЖАСАЛУ ТЕХНОЛОГИЯСЫ

Жапаш Ж.Ә, Дадабаев А.О, Бекмырза Б.Т Мейрам Д.Б.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В данной статье рассматривается характеристика художественный труд -оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях

Summary: This article discusses the characteristics of artistic work and recreational work in preschool educational institutions

Ақ ұлттың күнделікті өмірінің басынан бастап біздің ата-бабаларымыз асханада сақталған тағамдарға көп көңіл бөлді.Олар негізінен ағаштан, ірі қара терісінен, металдан және саздан ыдыс-аяқ жасады [1].

Қолөнер-ежелгі дәуірден бастап әкеден ұлға өткен өнер түрі.Әр түрлі ұлт өкілдерінің күнделікті өмірінде бүгінгі күнге дейін сақталған тұрмыстық заттар, ыдыс-аяқтар ғасырлар бойы сынақтан өтіп, сомбраналық қолөнердің озық белгілері болып шықты. Әрбір елде, тіпті ең кішкентайында да өзінің ұлттық өнімдері бар. Бұл қонақжайлылық!

Қазақтар әрқашан қонақжайлылығымен танымал болған. Әрбір қазақ ата-бабаларының бес негізгі өсиетін орындауға ұмтылады, олардың бірі-қонақты Құдайдың елшісі ретінде қарсы алу [2].

Олар қонақты қуантуға, жақсы дастархан жайып, бата алуға тырысады. Ежелгі уақытта ауылдан ауылға саяхатшылар өздерімен бірге соңғы жаңалықтарды, жақындары мен таныстары туралы жаңалықтарды алып келді, осылайша шалғайдағы ауылдар арасындағы байланысты сақтап қалды.

Ағаштан жасалған бұйымдар көптеген ғасырлар бойы адамдардың күнделікті өмірімен бірге жүрді. Ағаштан артық әмбебап материал жоқ шығар. Ерте шіркеуден бастап бүгінгі күнге дейін ағаштан жасалған нәрсе. Ежелгі уақытта ағаш қарапайым тастармен немесе ағаш кесектерімен өңделген.

Кейіннен ол металлмен немесе абразивті материалдармен өңделді, алдымен қарабайыр, содан кейін жетілдірілді.

Барлығы дерлік ағаштан жасалған: үйлер, ыдыс-аяқтар, интерьер заттары, қайықтар, үй бұйымдары және тіпті аяқ киім. Адам толығымен орманға тәуелді.

Сәндік - қолданбалы өнердің заманауи суретшілері-халықтық, кәсіби, көркемөнерпаздар - көркемдік бейнелеудің формалары мен құралдарын іздеуде ұлттық және әлемдік өнердің ежелгі дәстүрлеріне сүйенеді.

- Оқушыларды қазақтардың күнделікті өмірінде қолданылатын тағамдарды дайындау технологиясына, сондай-ақ күнделікті өмірде қолданылатын тағамдарды дайындау технологиясына оқыту әдістеріне оқытудың маңыздылығы көрсетілген [3].
- Оқушыларды қазақтардың тұрмысында қолданылатын заманауи тағамдармен, көне тағамдармен және ыдыстармен таныстыру; зерттеу жұмысының нысаны:
- Оқушылардың өмір салты, салт-дәстүрлері, қазақ халқының ұлттық киімі туралы білім деңгейін тексеру, etc.То дәстүрлі халықтық қолөнер туралы түсінік беріңіз.
- Қазақтың ұлттық ою-өрнектерімен үй бұйымдарын ресімдеуде практикалық дағдыларды бекіту.
- Топтық жұмыс дағдыларын, бір-бірімен қарым-қатынас жасау және ортақ шешімдерді табу қабілетін дамытыңыз.
- Көпшілік алдында сөйлеу дағдыларын және өздерінің шығармашылық жұмыстарын таныстыру дағдыларын дамыту
- Эстетикалық және көркемдік талғамды, шығармашылық белсенділікті дамыту.
- Оқушыларды қазақтардың тұрмысында қолданылатын тағамдарды дайындау технологиясына үйрету.

Осылайша, қазақтардың материалдық мәдениеті ол басқаша болды, халықтың экономикалық өмірінің ерекшеліктерін көрсетті және даланың алдыңғы ұрпақтарының мәдени дәстүрлеріне негізделген. Бүгін біз қолданатын тағамдар бірден пайда болған жоқ. Қазақ адамдар ежелден өз қолдарымен әртүрлі материалдардан: ағаштан, саздан жасалған, ыдыс-аяқтың қанша түрі керамикадан, металдан жасалған. Шай түрлі ою-өрнектермен безендірілген шәйнектерде қайнатылады, әдемі шыныаяқтарда, шыныаяқтарда беріледі. Қазақ шығыс қонақжайлылығы оның өзіндік ұлттық ерекшелігі бар, ол менталитетпен үйлеседі. Қазақ тілі әрқашан болған қонақжайлылығымен танымал болды. Әр қазақ ата бабасының бес басты өсиеті Солардың бірі-қонақты Алланың елшісі ретінде қарсы алу. Қонақ қуантуға, үстелге лақтыруға және бата алуға тырысады. Баяғыда ауылдан ауылға саяхаттаған саяхатшылар туыстары мен достарынан жаңалықтар, хабарламалар алу шалғайдағы ауылдар арасындағы байланыс үзілді. Қонақты әкелу үшін сапта иелері жақсы тілектер жіберіп, оларды жол сөмкесіне жіберді-таусылды жинайды. Кәстрөл оңай ұстау үшін төрт ілгегі бар жарты шар тәрізді шойыннан құйылады. Қазандықтар әртүрлі мөлшерде болады. Ең үлкен " ондық екі қара қазандық ""

екі-он екі, екі-ұзартылған бас бармақ және ортаңғы саусақ ұштары арасындағы қашықтыққа тең ұзындық өлшемі) немесе "Тай қазан" (Тай стригун; және тұтас Стригун еті бар қазан). Пісіретін адамды кастрюль деп атайды. Қазандық трикуспидті подқа орнатылуы мүмкін немесе жерге орналастырылған (Жер – жер, жүрек – ошақ). Үстіңгі жағын жабыңыз. Олар отырықшы өмір салтын ұстанатын жерде қазандық тұрақты, ерекше біреуі қондырғыларда - "қазандық" қондырғыларында орнатылады. Қазанға "қазанқап" киізден немесе тоқудан арнайы тігіледі. Оттан шығарылғаннан кейін киіз төсеніштен тігіліп ұзын баумен жалғанады , екі қолғаптан тұратын "балық аулау" ілгегі қолданылады. Қазандықты тазарту үшін "Қырғыз" металл қырғыш қолданылады [4].

Қазан - тоқ, бос өмірдің символы, халықтық белгілер оның түсінігімен байланысты. Біреудің қазанын сындыру отбасын бұзу, қазанды төңкеру – аштық пен ұят дегенді білдіреді. Тіпті өлім жазасына кесілген адам да (ежелде) жеті (жеті) айыппұл (айып) төлеу арқылы өтейтін. Оның біріншісі – қара қазан. 32 Қара қазан – әр нәрсені тудыратын қасиетті нәрсе. Қара қазан халық арасындағы мәселелерді шешуде, мерекелер мен мерекелерде маңызды орын алды. Қазан мұраға қалдырылды, ұлына мүлікке (енші), қызына қанға (жасау) берілді. Халық Қыдыр ақсақалдың бойында жақсы рух бар деп есептеген. Олар қазанын басқаларға бермеді - бұл жаман белгі саналды. Қозғалыс кезінде қазанды қорапқа ұқыпты ораған. Ежелгі заманнан бері шеберлер емен, қайың және басқа да мықты ағаштарды, сондай-ақ жылқы мен ешкі терісін пайдалана отырып, экологиялық таза табиғи материалдардан ыдыстар жасаған. Оттың пайда болуымен ыдыс-аяқ металдардан - шойыннан, алтыннан, күмістен жасала бастады. Дегенмен, табиғи материалдарға артықшылық берілді [5,6].

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Қазақ ССР тарихы Т.1-А.,2015 ж.
2. Бобринский А.А. Гончарство Восточной Европы. Источники и методы изучения. – М., 2014 г.
3. Генинг В.Ф. Древняя керамика: методы и программы исследования в археологии. - Киев,2015 г.
4. Хлобыстина М.Д. Этногенетические, аспекты в проблеме классификации андроновских памятников Южной Сибири, Казахстана и Средней Азии //Проблемы этногенеза народов Сибири и Дальнего Востока. Новосибирск, 2016г, с. 54,
5. Грязнов М.П. Пастушеские племена Средней Азии в эпоху развитой и поздней бронзы //КСИА , 2019 г, №122.

ОӘЖ 614.8.014

СӘУЛЕТ КЕҢІСТІГІНІҢ ЭМОЦИОНАЛДЫ ӘСЕРІ

Зайдуллаева Р.Н., Рахматуллаева Ш.Ф., Курпажанова Д.М., Тұрсынова Д.А.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассматриваются задачи и принципы решения современного дизайна жилого интерьера как повседневной среды обитания человека. Использование

традиционных приемов решения интерьерных пространств наряду с новейшими технологиями в дизайне предметно-пространственной среды и их формообразованием позволяет дизайнеру создавать новую гармонизированную среду обитания человека.

Summary:The article discusses the tasks and principles of solving modern residential interior design as an everyday human habitat. The use of traditional methods of solving interior spaces along with the latest technologies in the design of the subject-spatial environment and their shaping allows the designer to create a new harmonized human environment.

Интерьердің көркемдік қасиеттері оның барлық элементтерінің біртұтас көзқарасы мен үйлесімділігіне байланысты. Интерьердің кеңістіктік құрамы таңдалған орналасумен және қабылданған функционалды бағдарламамен анықталады. Бұл өз кезегінде түс схемасына, үй-жайларды безендіруге, декоративті безендіруге, жарықтандыруға және көгалдандыруға әсер етеді.

Ғимаратқа кіріп, үй-жайдан үй-жайға ауыса отырып, адам өзінің қозғалыс жолын салады. Кіріс саңылауы және қозғалыс маршрутының өзгеру нүктелері кеңістіктің қалай қабылданатынын, қай жазықтық немесе нүкте композицияның орталығына айналатынын анықтайды.

Барлық осы ұсыныстарды композицияның жазықтықтарын қалыптастыру кезінде ескеру қажет-бөлмені безендіру кезінде композициялық рөл атқаратын қабырғаны безендіру, сондай-ақ жиһаз топтарын композициялық ретке келтіру.

Көлденең жолақтар бөлмені" созады", бұл аймақты ұлғайту әсерін тудырады, бірақ сонымен бірге бөлменің биіктігін "төмендетеді "[1,2].

Тік жолақтар кеңістікті"қысады", оны көзбен көтереді.

Кішкентай ою-өрнек бөлмені көрнекі түрде үлкейтеді, үлкені кішірейтеді.

Биіктікті төмендетудің бірдей әсеріне әр түрлі әдістермен қол жеткізуге болады: төменгі аймақтағы бетті бөлу және төбеге жеткілікті қара түсті қолдану.

Кеңістіктік әсер тіпті жазықтықтардың біреуінің бөлінуіне әкеледі. Бөлме үлкен немесе кішірек, кішірейетін немесе кеңейетін, қысқартылған немесе ұзартылған болып көрінуі мүмкін [3].

Егер сіз бірдей кеңістіктік әсер беретін әдістерді топтасаңыз, онда келесі ұсыныстарды тұжырымдай аласыз:

* Үлкен биіктік сезіміне қол жеткізіледі: еденді қанық түске бояған кезде, фонға қарама-қарсы және үлкен үлгіні қолданған кезде, лакталған бетті қолданған кезде, бөлменің төменгі аймағын жарықтандыру;

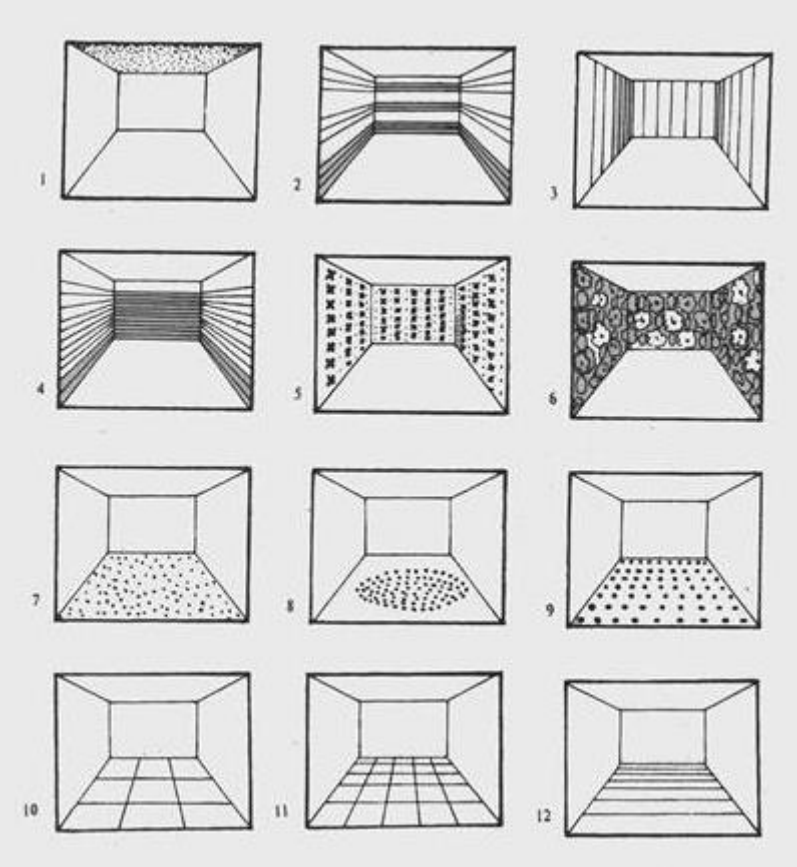
* Бөлменің биіктігін көрнекі түрде арттыру әсері төбені безендірудің келесі әдістерімен қамтамасыз етіледі: кіріктірілген шамдарды орнату, аспалы төбенің кеңістіктік құрылымын пайдалану, жылтыр бетті жасау немесе айна әйнегін пайдалану, төбенің жарықтығын арттыратын бөлменің жоғарғы аймағында жарықтандыруды қолдану;

* Кеңістіктің көрнекі кеңеюіне қол жеткізіледі: тік және көлденең қоршау жазықтықтарының түстеріне қарама-қарсы қарама-қарсы, қарама-қарсы құрылымдарды салыстыру кезінде.

* Қабырғаларды безендіруде вертикальдарды қолдану бөлменің биіктігін көрнекі түрде арттырады. Егер вертикаль тігінен ұзартылған суреттер түрінде

болса немесе жиһаздың жұмсақ матасында жолақтар тігінен орналасса, дәл осындай әсер сақталады [4].

Интерьер кеңістігін визуалды иллюзиялардың көмегімен реттеуге болады (сурет 1).



Сурет 1. Интерьер кеңістігі

Дәлелге негізделген дизайн, әдетте, алдыңғы қонақтардың сандары мен есептерін салыстыра отырып, үйге кіргеннен кейінгі сынақтарды зерттейді. Біздің мысалда зерттеу қонақүйге қоныстанғаннан кейін — үй — жайларды жөндеуге дейін де, кейін де жүргізілді және қызметкерлер мен қонақтардың сұхбаттары мен есептеріне негізделген.

Дизайн-бұл белгілі бір құбылыстың, объектінің, алдын-ала берілген сипаттамалары немесе қасиеттері бар құрылғының моделін құруға негізделген күрделі көп сатылы процесс. Дизайн өнімін жасау үшін осы құрылғылардың немесе механизмдердің жұмысы, олар жасалған материалдардың қасиеттері, оларды жасау әдістері және басқалары туралы ғылыми-техникалық білім кешені қажет, дизайнерлік шешімге енетін тағы бір құрылым бар-эргономикалық.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Степанская Т.С. Традиции в культурном наследии Алтая // Фундаментальные исследования. 2008. № 8.

2. Шимко В.Т. Основы дизайна и средовое проектирование : учеб. пособие. М., 2004.

3. Терещенко Г.Ф. Художественные традиции как источник самобытности современного дизайна среды Горного Алтая : дис. ... канд. искусствоведения. Барнаул, 2008.

4. Ефремова О.В. Художественные решения отечественного жилого интерьера 1990-2010 гг. : дис. ... канд. искусствоведения. СПб., 2013.

ОӘЖ 67.980

КӨРКЕМ ЕҢБЕК САБАҚТАРЫНДА АҒАШ ӨҢДЕУ ТЕХНОЛОГИЯСЫ АРҚЫЛЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДАҒДЫЛАРЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Манапов Б.М, Мұрат Д.Н, Тілеміс А.Қ, Орынбасар А.А.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В данной статье рассматривается характеристика художественный труд -оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях

Summary: This article discusses the characteristics of artistic work and recreational work in preschool educational institutions

Адам өміріндегі еңбектің маңызды рөлі белгілі. Еңбек қызметінің тән белгілері адамның психикасы мен адамгершілік идеяларының дамуына негізгі әсер етеді [1].

Бұл жұмыста адамның табиғатқа әсері өз көрінісін алады. Еңбек-бұл табиғат ресурстарын адамға қажетті және пайдалы материалдық, интеллектуалды және рухани игіліктерге айналдыруға бағытталған адамдардың саналы-ерікті жұмысын қамтитын процесс.

Еңбектің ерекше түрі бұл оқушылардың еңбегі. Еңбекке оқытудың бірнеше түрі бар, бұл түрлерге мыналар жатады: оқу қызметі, өзіне-өзі қызмет көрсету және көркем еңбек сабақтарындағы еңбек қызметі. Бұл еңбек түрлері өскелең ұрпаққа белгілі бір жеке қасиеттерді, дағдыларды тәрбиелеу және сіңіру мақсаттарына қызмет етеді [2].

Негізгі білім беру стратегияларының бірі жастарды еңбекке даярлау. Өйткені тиімді жұмыс істеудің маңызды шарты халық шаруашылығының әлеуеті болып табылады. Еңбек сонымен қатар тұлғаның дамуы мен әлеуметтік бейімделу процесімен тығыз байланысты.

Еңбекті әлеуметтік стратегия ретінде қарастыра отырып, еңбектің физиологиялық жағын да ескеру қажет. Еңбек қызметі жүйке жүйесі басқаратын әртүрлі қозғалыстар мен бұлшықет күштерін қажет етеді.

Еңбек қызметі кезінде адам қуанышты, адамгершілік және эстетикалық қанағаттануды сезінеді, сонымен қатар ойланады, елестетеді, сезінеді және есте сақтайды, тұлғаның барлық осы көріністері мектептегі көркем еңбекке пәніне тән [3].

Қазіргі уақытта мектепте көркем еңбек білім беру саласының негізгі мақсаты оқушыларды қазіргі әлеуметтік-экономикалық жағдайда өмірге дайындау болып табылады. Көркем еңбек сабағының негізгі бөлігі оқушылардың практикалық еңбек қызметі болып табылады, өйткені көркем еңбек сабақтарында оқыту, дағдыларды қалыптастыру, сондай-ақ оқушыларды

дамыту және тәрбиелеу үшін еңбек қызметінің мүмкіндіктері жүзеге асырылады.

Көркем еңбек сабақтарының табыстылығы негізінен материалдық-техникалық қамтамасыз етумен анықталады. Білім беру мектебінің оқу-материалдық базасы еңбекке оқыту мен тәрбиелеуді ұйымдастыру үшін талап етілетін материалдық құралдар мен жағдайлардың жиынтығын қамтиды.

Таңдалған тақырыптың өзектілігі көркем еңбек пәні бойынша білім беру стандартының талаптарына сәйкес оқушылардың ағаш өңдеу дағдыларын дамыту мәселелерін шешуде жатыр.

- оқушылардың көркем еңбек пәні бойынша дағдыларын дамытуды ескере отырып, ағаш өңдеу бойынша сабақтарды әдістемелік және технологиялық қамтамасыз етуді әзірлеу.
- оқушылардың дағдыларын дамытуға бағытталған ағаш өңдеу бойынша сабақтарды ұйымдастыру мен өткізудің мазмұны, нысандары, әдістері мен құралдары.
- ағаш өңдеу технологиясы бойынша психологиялық-педагогикалық, әдістемелік және арнайы әдебиеттерді зерделеу;
- білім алушылардың ағаш өңдеу технологиясы бойынша дағдыларын дамыту тәсілдерін ашу;
- ағаштан бұйымдар жасаудың технологиялық ерекшеліктерін ашу;
- білім алушылардың дағдыларын дамытуды ескере отырып, ағаш өңдеу бойынша сабақтарды ұйымдастыру және өткізу бойынша әдістемелік ұсынымдар әзірлеу.

Ағаш өңдеу технологиясы арқылы оқушылардың дағдыларын қалыптастыру және дамыту мәселесі ежелден ғалымдардың назарын аударып келеді. Мысалы, неміс педагогы және психологы И.Ф. Гербарт кәсіптік және мектептегі оқытудың негізгі мақсаты оқушылардың дағдыларын қалыптастыру болып саналады деп тұжырымдады [4].

Ағаш өңдеу технологиясы арқылы білім мен дағдыларды игеру маңызды, алайда осы мақсатқа бағынатын міндеттер ретінде әрекет етеді. Климов Е.А. шеберлікті тұлғаның эмоционалды, ақыл-ой, ерік-жігер, шығармашылық және сенсорлық қасиеттерін қамтитын күрделі құрылымдық білім ретінде қарастырды, бұл оның ағымының өзгеріп отыратын жағдайында мақсаттың нәтижесін қамтамасыз етеді.

Еңбек дағдылары ұғымы әдебиетте, сондай-ақ оқу тәжірибесінде кең таралған және түсіндіруде ешқандай қайшылықтар тудырмайды. Еңбек дағдылары бұл материалдық шындықты, оның ішінде материалдық өндіріс саласындағы өнімді еңбекті тікелей өзгертуге сәйкес қызметті жүзеге асыру дағдылары.

Практикалық дағдылар термині де қолданылады. Еңбек дағдыларымен салыстырғанда практикалық дағдыларды неғұрлым жалпы ұғым ретінде қарастыру қажет. Кез-келген практикалық жұмыс табиғи ғана емес, сонымен бірге әлеуметтік тұрғыдан да қолма-қол материалдық болмыстың нақты өзгеруіне бағытталған [5].

Кәсіби шеберлік термині кең таралған. Оларды дағдылардың дербес түрі ретінде емес, еңбек әрекеттерін орындау сапасының жоғары деңгейін сипаттайтын нақты анықталған шеңбер және еңбек дағдыларының нақты сапасы ретінде қарастыру қажет, өйткені оларсыз қазіргі заманғы өндіріс қызметкердің еңбек нәтижелеріне қойылатын сапалық және сандық талаптарды қамтамасыз ету мүмкін емес.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. 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.

2. Қонақбаева Ұ.Ж., Айдарбек Б.Ә. Ою-өрнек негіздері. Шымкент, 2019

3. Конакбаева У.Ж., Кебекбаева Р.Н. Жаңартылған білім беру мазмұнында көркем еңбекті оқыту әдістемесі. ҚР БҒМ РОӘК баспаға ұсынған. –Шымкент, 2019

4. Қонақбаева У.Ж., Айдарбек Б.Ә. Сәндік қолданбалы өнер. Шымкент, 2019

5. Адамқұлов Н.М., Саипов А.Б., Абуов Ә.Е. Қолөнер бұйымдарының технологиясы. 1-ші бөлім. ҚР БҒМ РОӘК секциясы мақұлдаған оқу құралы. -Шымкент, «Әлем» баспаханасы, 2017. -260б.

УДК 378.2

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСКУССТВОВЕДЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ НАЦИОНАЛЬНОГО ИСКУССТВА

Нуртаев У.Н.
Ташкентский государственный педагогический университет имени Низами,
г. Ташкент, Узбекистан

Түйін:Өзбекстанның педагогикалық университеттерінің көркемсурет факультеттерінде қалыптасқан студенттерді өнертану, эстетикалық, көркемдік және әдістемелік даярлау практикасы өзбек бейнелеу өнерін зерттеудің ғылыми-әдістемелік тұжырымдамасын теориялық тұрғыдан түсінуді, қалыптастыруды және іске асыруды қажет етеді.

Summary:The practice of art criticism, aesthetic, artistic and methodological training of students, which has developed at the art faculties of pedagogical universities of Uzbekistan, needs theoretical understanding, formation and implementation of the scientific and methodological concept of studying Uzbek fine art.

Разработка проблемы изучения изобразительного искусства Узбекистана в общеобразовательной школе выдвинула задачу научного обоснования и экспериментальной проверки искусствоведческой, эстетической, художественной и методической подготовки будущих учителей изобразительного искусства. Однако до сего времени еще не создана цельная научно обоснованная система художественно-педагогической подготовки будущих учителей изобразительного искусства, художественно-практические, методические аспекты подготовки художников - педагогов к художественному образованию и эстетическому воспитанию школьников средствами изобразительного искусства Узбекистана [1].

В связи с этим представляется совершенно очевидной необходимость создания такой научной концепции, которая помогла бы разработать эффективную систему искусствоведческой, художественной, эстетической и методической подготовки студентов в учебно - воспитательном процессе художественного факультета ВУЗов республики, которая способствовала развитию знаний, умений и навыков у студентов для осуществления художественного образования и эстетического воспитания школьников средствами узбекского изобразительного искусства. Предлагаемая в исследовании теоретическая концепция базируется на признании функциональной системы изобразительного искусства Узбекистана, являющейся основой для определения содержания художественного образования, воспитания и методической подготовки обучения. Данная концепция опирается на конкретную теорию художественно-профессиональной подготовки будущих учителей изобразительного искусства, дающую возможность определить цели, задачи, знания, умения и навыки в будущей педагогической деятельности, которые являются адекватными реальной учебно-воспитательной работы, проводимой средствами узбекского изобразительного искусства, обладающими наибольшей прогнозирующей силой и на базе которых оказывается возможной реализация выдвинутой гипотезы и построение предполагаемой методической системы.

В предлагаемой концепции особое место занимает учет содержания, целей, средств, форм и методики художественно-эстетического воспитания школьников средствами изобразительного искусства Узбекистана. В условиях эстетической, художественной, методической подготовки художников-педагогов опора на национальное узбекское изобразительное искусство обеспечивает прочное и сознательное усвоение учебного материала в учебно-воспитательном процессе на художественных факультетах ВУЗов республики. Именно изучение и применение национального искусства в процессе преподавания специальных предметов, на спецкурсах, педпрактике, курсовых и дипломных работах способствуют актуализации знаний, выработанных умений, навыков методической подготовки студентов, помогает установить ассоциации, дифференциацию, интеграцию между узбекским изобразительным искусством и искусством других народов стран и памятниками мирового искусства.

В работе в качестве основаполагаемого принципа признана системность искусствоведческой, эстетической, художественной, методической подготовки будущих учителей [2].

Система художественного образования и эстетического воспитания школьников средствами изобразительного искусства Узбекистана полностью соответствует методическим принципам, определяющим теоретическую концепцию художественно-профессиональной подготовки будущих учителей средствами национального изобразительного искусства: первая система предполагает изучение узбекского изобразительного искусства как средства обучения и воспитания; вторая - как средства искусствоведческой,

эстетической, художественной и методической подготовки художника-педагога.

В детских рисунках привлекает, прежде всего, доступность содержания и красочное разнообразие. Введение произведений национального узбекского изобразительного искусства в учебный воспитательный процесс общеобразовательной школы - одна из важнейших научных проблем. С другой стороны, данная проблема взаимосвязана с вопросами разработки программы и методики изучения произведений национального узбекского изобразительного искусства в школе, подготовкой студентов художественных факультетов педагогических институтов к художественному образованию и эстетическому воспитанию школьников средствами национального узбекского изобразительного искусства.

Вместе с тем, как мы установили, проблема изучения национального узбекского изобразительного искусства в системе художественно-профессиональной подготовки учителей изобразительного искусства в педагогических институтах составляет комплексную методическую систему, в которую входят:

- содержание, методика художественного образования и эстетического воспитания школьников средствами узбекского изобразительного искусства в общеобразовательной школе;

- содержание и методика подготовки студентов художественных факультетов к художественному образованию и эстетическому воспитанию школьников средствами узбекского изобразительного искусства;

- взаимосвязь и взаимозависимость содержания общего среднего образования (обучения и воспитания средствами национального узбекского изобразительного искусства) и содержания методической подготовки студентов к художественному образованию, эстетическому воспитанию учащихся [3].

Однако, как свидетельствует анализ специальной литературы, а также опыт работы общеобразовательных школ и высших педагогических учебных заведений, данная тема исследования не отражена в методической литературе и не была объектом диссертационного исследования, нацеленного на систематизацию учебно-методических, научно-исследовательских аспектов проблемы.

Проблема профессионально-педагогической подготовки будущего учителя имеет богатую историю. В значительной степени пониманию проблемы направленности личности способствуют исследования психологов Л.И.Божевич, А. Н.Леонтьева, Н.Д.Левитова, В.С. Мерлина, В.Н.Мясишева, С.Л.Рубинштейна. Большой вклад в раскрытие сущности профессионально-педагогической готовности учителя внесли исследования Н.Ф.Гоноболина, Н.Б.Кузьминой, В.А.Сластенина, А.И.Шербакова, Л.Г.Арчалниковой, Н.Я.Гриванович и др. [4].

В последние года вопросы теории и методики эстетического воспитания и художественного образования подрастающего поколения в процессе преподавания спецпредметов изобразительного искусства находят широкое

отражение в трудах Н.Н.Ростовцева, Г.В. Беда, А.Д.Аделина, В.С.Кузина, Н.П.Сакулиной, Т.С.Комаровой, Н.Н.Анисимова, Б.П.Титова, Т.Я.Шишкаловой, Е.В.Шорохова, А.С. Хворостова, Л.Г.Медведева, К.Ералина.

Решению поставленной в диссертации проблемы способствуют труда ведужих фижософов, искусствоведов, педагогов и психологов: А.Г. Егорова, М.Ф.Овсянникова, А.И.Бурова, В.К.Скатерликова, В.В.Ванслова, А.А.Дмитриевой, Г.Б.Минервина, В.А.Сухомлинского, Э.И.Моносеона, Н.И.Болдырева, Б.Т.Лихачева, Б.Г.Ананьева, Л,С.Выготского, Е.И.Игнатьева, В.И.Киреенко, Б.Ф.Ломова, Н.Н.Волкова, Б.М.Теплова, Т.М.Якобсона, в области вузовской художественной педагогики и методики - Б.А.Басманова, Г.В.Беда, Т.Г.Безгодовой, А.А.Васильева, В.Г.Волкова, Б.А.Гаврилко, В.Н. Есипова, В.П.Зинченко, В.С.Кузина, Е.Ф.Кузнецова, А.А.Масленникова, Л.Г.Медведева, В.А.Цукало, Н.Н.Лукина, А.С.Пучкова, Н.Н.Ростовцева, И.В.Солодухина, А.С.Терентьева, А.А.Унковского, Е.В.Шорохова, Н.К.Шабанова, А.П.Яиухина, К. Ералина и др. Проблемы эстетического воспитания в условиях национальных республик затрагиваются во многих исследованиях: на материале школ бывшего союза В.Г.Смирнов, В.П.Сюзева, Н.С.Боголюбов, П.В.Лосюк; Азербайджан - В.Д.Халилов, С.И.Алиев, Г.И.Алекбаров; Киргизистан - Э.Х.Муратова, А.А.Сарбагишов; Таджикистан - Я.А.Сазонов; Казахстан - Э.Абилова, Э.Зальцман, А.О.Камакова, К.Амиргазин, К.Ералин, Е.С.Асалханов, Ж.Балханов. Все они затрагивают проблемы внеклассной работы по эстетическому воспитанию школьников [5].

На материале школ Узбекистана выполнен ряд исследований: У.Халмуратов, Р.Аифова, А.Цуминов, Р.Хасанов, А.Инагамов, К.Касымов, А.Сейдуллаев, С.Булатов, С.Ершов, Б.Байметов, В них затрагиваются некоторые аспекты школьной методики, особенно раскрываются вопросы изучения декоративно-прикладного искусства Узбекистана. В исследованиях К.Касымова и С.Булатова [5] выявляются методы изучения традиций народного творчества и эстетического воспитания школьников средствами декоративно-прикладного искусства Узбекистана. Однако, вопросы изучения изобразительного искусства Узбекистана в системе подготовки будущих учителей остаются открытыми.

В основе художественно-профессиональной подготовки будущих учителей изобразительного искусства лежат три основные группы знаний и умений и навыков, которые выступают в комплексном сочетании: художественно-практические, искусствоведческие и педагогические. Искусствоведческая подготовка дает знания по теории и истории изобразительного искусства, воспитывает широкую эстетическую культуру, формирует умение развивать у школьников эстетические представления и художественные способности.

Список использованной литературы:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”- Тошкент “Адолат”, 2017.

2. Нуртаев У.Н. Автореферат, “Методика изучение изобразительного искусство Узбекистана в системе подготовки будущих учителей” – Москва, 1194 г. 47 с.

3. Толипов Ў.Қ. Усмонбоева М. Педагогик технологияларнинг татбиқий асослари (ўқув қўлланма).-Т.: «Фан» нашриёти, 2006 й.

4. Алимов Н.А. Математик таълим турлари орасидаги узвийликни таъминлаш // Халқ таълими, 2002 йил, № 5. 76-78 бетлар.

5. Муслимов Н.А. Касб таълим ўқитувчисини касбий шакллантиришнинг назарий-методик асослари: дис. Автореферат. -Тошкент; ТДПУ, 2007.47 б.

ОӘЖ 614.8.014

ЗАМАНАУИ ТҰРҒЫН ҮЙ ИНТЕРЬЕРІН ЖОБАЛАУДАҒЫ ДӘСТҮРЛЕР МЕН ИННОВАЦИЯЛАР

Сағат А.Н., Турсынханова К.А., Сейдахмет Е.Д., Жунисова Б.И.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассматриваются задачи и принципы решения современного дизайна жилого интерьера как повседневной среды обитания человека. Использование традиционных приемов решения интерьерных пространств наряду с новейшими технологиями в дизайне предметно-пространственной среды и их формообразованием позволяет дизайнеру создавать новую гармонизированную среду обитания человека.

Summary:The article discusses the tasks and principles of solving modern residential interior design as an everyday human habitat. The use of traditional methods of solving interior spaces along with the latest technologies in the design of the subject-spatial environment and their shaping allows the designer to create a new harmonized human environment.

Мәдениеттің дамуының әр кезеңі интерьер кеңістігін ұйымдастырудың белгілі бір заңдылықтарымен және осы кеңістіктегі өнер синтезімен сипатталады. Қазіргі жаһандану жағдайында, сәулет пен интерьер дизайны экспрессивтіліктің жаңа құралдарын іздеу процесінде болған кезде, ең күрделі мәселелер, атап айтқанда дәстүрлі мәдениеттерді жаңғырту және сақтау мәселесі шешіледі. Өркениеттің бүкіл тарихы адамның үнемі жайлылық пен сұлулыққа ұмтылатындығын, айналасында өзіне қолайлы формаларда материалдық және рухани әлем құратындығын дәлелдейді. Егер адамның жасанды тіршілік ету ортасы оның физикалық қажеттіліктерін қанағаттандыруға арналған болса, онда оның эстетикалық компоненті дәстүрлі мәдениетті түсінуге негізделген оның рухани өмірінің қажеттілігі болып табылады.

Тұрғын үй интерьерін жобалаудың негізгі мәні адамның күнделікті өмірде оны қоршаған жоғары сапалы, эстетикалық мәнерлі пәндік-кеңістіктік ортада ыңғайлы және жайлы болуы үшін жағдай жасау болып табылады. Соңғы онжылдықтарда Ресейде болған өзгерістер ел халқының әлеуметтік қажеттіліктерінің өсуіне себеп болды. Бүгінгі таңда Ресей Федерациясында тұрғын үй интерьерінің жаңа түрін қалыптастыру процесі байқалады.

Қоршаған орта кеңістігін эстетикалау мәселесі жақында өзекті болды. Бұл мәселенің негізгі аспектілері, біріншіден, адамның тіршілік ету ортасын

көркемдік мазмұнмен толықтыру және толықтыру қажеттілігі, екіншіден, мәдени дәстүрлерді сақтау болып табылады. Осыған байланысты инновациялық заманауи технологиялар мен адамды қоршаған дәстүрлі пәндік-кеңістіктік ортаның үйлесімді байланысын құру өзекті болып табылады. Тарихи дәуірлердің эволюциялық байланыстары мен дәстүрлердің сабақтастығын ескермей, бұл мәселенің шешімін ғылыми негізделген іздеу мүмкін емес.

Мәдениеттанушылар дәстүрді "әлеуметтік есте сақтаудың ерекше механизмі" деп анықтайды [1]. Дәстүрлер өткен тарихи дәуірлердің мәдениетіне қатысты қазіргі заманның көрінісі болып табылатын қазіргі мәдениеттің негізіне айналады. Бұл тұрғын үй интерьерінің дизайнының мысалында айқын дәлелденеді, оның тұрақты дамуы жалпы адамзаттық мәдениетке байланысты. Бүгінгі таңда уақыттың заманауи талаптары мен сән үрдістерін ұстануға міндетті табысты дизайнерге қазіргі заманның өткір сезімі және сонымен бірге өткен дәуірлердің мәдениетін білу қажет.

Оның позицияларын дамытуға және нығайтуға үлес қосқан дизайн теоретиктері мен практиктерінің дизайнын іздеудің арқасында интерьер кеңістігін адамның күнделікті тіршілік ету ортасы ретінде шешудің міндеттері мен принциптері айқын көрінеді.

Интерьер дизайны-өнердің ерекше түрі. Ғимараттың ішкі кеңістігінің құрамы архитектуралық-кеңістіктік, сәндік-көркемдік және дизайнерлік әзірлемелердің синтезі болып табылады және мұның бәрі Объектінің жалпы тұжырымдамасымен байланысты. Интерьер ортасын жобалау ішкі кеңістіктің барлық компоненттерін біртұтас тұтастыққа біріктіретін шығармашылық тәсілдің болуын болжайды. Мұндай синтетикалық әдістің қиындығы-бұл екі жақты: бұл, бір жағынан, жеке пластикалық формалардың, ритақты қатынастардың, Текстураның, түс схемасының және т. б. мәнерлілігін іздеу. д., екінші жағынан, берілген кеңістікте жүретін барлық функционалды процестерді қамтамасыз ету. Мұның бәрі және тағы басқалар - интерьер өнерінде суретші-дизайнер шешетін нақты міндеттер.

Мамандар "пәндік" және "архитектуралық"интерьерлерді ажыратады. Біріншісі "қоршаған орта" ұғымына әлдеқайда жақын, өйткені қоршаған орта объектісінің Объектілік толтырылуына ерекше рөл беріледі. "Архитектуралық" интерьерде архитектуралық кеңістіктердің құрылымы мен типологиясы басым [2]. Интерьер ортасының тақырыптық мазмұны, әдетте, эмоционалды климат тудырады және объектінің стилі мен бейнелі мазмұнын ашуға көмектеседі.

Қоғам дамуының әрбір тарихи кезеңі мәдениеттің, белгілер мен әлеуметтік-мәдени құндылықтардың "призмасы" арқылы қабылданатын алдыңғы интерьер стилінің тән белгілерінің ізін алады [3]. Заманауи технологиялардың дамуы интерьер өнері тарихындағы жаңа сөзге айналған бірқатар дизайнерлік шешімдердің пайда болуына әкелді. Белгілі бір тарихи жағдайдағы және жаңа әлеуметтік талаптардағы жаңартылған стиль қоғамның өзгерген өмір салтын көрсетеді, бұл Құрылыс және әрлеу материалдары технологияларының дамуына, заманауи материалдық-техникалық және көркемдік-экспрессивті құралдарды қолдануға, сәулет пен интерьерді

қалыптастыруда неғұрлым жетілдірілген сындарлы әдістер мен инновацияларға әкеледі. Дизайнерлер мен сәулетшілер семиотикалық кеңістікті білдіретін жаңа көркем және бейнелі шешімдерді ала отырып, архетиптік элементтерді енгізе отырып, тұрғын үй интерьерін жобалауда стилистикалық интерпретация әдісін қолданады.

Берілген семиотикалық кеңістіктің "синтаксисі" мәселесі мәдениеттің белгілі бір түрінің іргелі эстетикалық көзқарасы, тұрақты, теңдестірілген формаларға бейімділік ретінде түсінілетін "тектоника" ұғымы арқылы нақтыланады. Дәстүрлі интерьер атек-тоник эстетикасына бейім мәдениеттің бір бөлігі ретінде қалыптасты және өмір сүрді: дәстүрлі интерьер заттарының моральдық бірлігі, олардың аллегориялылығы пластикалық ауырлықтағы заттардан айырылады; интерьердегі тепе-теңдік дәстүрлі орналасудағы адамның көзқарасынан шығады, ол заттардың белгілі бір үйлесімі "жақсы талғамның" талаптарына қаншалықты сәйкес келетініне мән береді, бірақ интерьерді композициялық мәселе ретінде шешуге қызығушылық танытпайды [4]. О.Шпенглер теориясына сәйкес, тұрғын үй интерьерінің қазіргі кеңістігіндегі "прасимвол" белгілі бір әлеуметтік ортада және уақытша жағдайда дәстүрлі мәдениеттің ерекше көрінісін сипаттайтын қалыптасқан архетиптік элементтер мен формаларда көрінеді.

Бірегейлікке, адамды қоршаған объективті-кеңістіктік ортаны жаңартуға деген ұмтылыс бізді тұрғын үй ортасының интерьерінің дәстүрлі шешімдерінен алшақтатады. Классикалық интерьерлерді үлкен кеңістіктер мен таза пішіндермен минимализм алмастырды.

Минималистік интерьер кеңістігімен қатар, көркем және бейнелі шешіммен объективті-кеңістіктік ортаның формалары әлі де белсенді қолданылады. Дизайн объектілерінің көркемдік бейнесі-табиғат құбылыстарын немесе басқа құбылыстарды ассоциативті қабылдау арқылы аллегориялық түрде семантикалық мазмұнды енгізу.

Қазіргі заманғы тұрғын үй интерьерінде бұрынғы стильдердің сәтті табыстары дизайндағы инновациялық технологиялармен, құралдармен және формалармен үйлесімді синтезде жобалауда кеңінен қолданылады, ал бірыңғай стиль шешімі сирек қолданылады. Оксана Турчак, Борис Уборевич-Боровский, Людмила Пожидаева, Борис Львовский, Сергей Пилецкий сияқты заманауи ресейлік дизайнерлердің жобаларын талдай отырып, қазіргі интерьер маңызды заттардан тұратын функционалды семиотикалық кеңістік деп қорытынды жасауға болады. Жаңа интерьерлер мен экстерьерлерді жасай отырып, сәулетшілер мен дизайнерлер бұрыннан бар стильдер мен өткен дәуірдің бейнелеріне көз жүгіртеді, бірақ оларды дәл қалпына келтіру мақсатында емес. Жоба авторы бүгінгі күннің шындығына сәйкес келетін көркем образды шешеді, дизайндағы негізгі басымдықтарды - жасалған заттың сұлулығы мен функционалдығын басшылыққа алады.

Қазіргі заманғы тұрғын үй интерьері Витриналық әйнектері бар үлкен және жарық кеңістіктерді қамтиды, сонымен бірге интерьер мен экстерьерді біртұтас тұтастыққа біріктіріп, кеңістікті көзбен кеңейтеді. Скандинавия

елдерінде дүниеге келген интерьер кеңістігінің "ашықтығы" идеясы қазіргі уақытта белсенді қолданылады және тұрғын үй ортасын көркем және бейнелі шешудің форма қалыптастырушы факторы болып табылады. Mitsuori сәулет студиясы орындаған Армадейлдегі (Мельбурн) Виктория мұра үйінің заманауи дизайны мен кеңеюі жарқын мысал бола алады.

Дәстүрді сабақтастық тұрғысынан қарастыру қазіргі заманғы тұрғын үй интерьерінің дизайнында Тарихи стильдердің дәстүрлі әдістері жаңа технологиялар мен стиль ағымдарымен үйлесетіндігін, сондай-ақ айқын көркем-бейнелі шешіммен, батыл экспериментпен бағытталғандығын анықтады.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Степанская Т.С. Традиции в культурном наследии Алтая // Фундаментальные исследования. 2008. № 8.
2. Шимко В.Т. Основы дизайна и средовое проектирование : учеб. пособие. М., 2004.
3. Терещенко Г.Ф. Художественные традиции как источник самобытности современного дизайна среды Горного Алтая : дис. ... канд. искусствоведения. Барнаул, 2008.
4. Ефремова О.В. Художественные решения отечественного жилого интерьера 1990-2010 гг. : дис. ... канд. искусствоведения. СПб., 2013.

УДК 50.397

ЛЕГКО ЛИ СОЗДАВАТЬ КОМПОЗИЦИЮ НАТЮРМОРТА?

Талипов Н.Х., Эгамбердиева Д.
ТГПУ имени Низами, г.Ташкент, Узбекистан

Резюме: Данная статья содержит практические рекомендации по созданию композиции натюрморта. Автором охарактеризованы основные требования к составлению композиции натюрморта с точки зрения художественно - эстетического воспитания и технического оформления. Подчеркнута необходимость творческого подхода к созданию композиции произведения изобразительного искусства

Summary:This article contains practical recommendations for creating a still life composition. The author characterizes the basic requirements for composing a still life composition from the point of view of artistic and aesthetic education and technical design. The necessity of a creative approach to the creation of a composition of a work of fine art is emphasized.

Готового рецепта или формулы для создания образовательного натюрморта не существует. Обучение студентов изображению (рисованию) начинается с работы с натюрмортами: почему? Основной закон изобразительного искусства при создании натюрморта из прошлого является важным инструментом в обучении. Натюрморт - это французское слово, образованное "бездушная натура". Для того чтобы ваше обучение было эффективным, вам необходимо обозначить знаками действующих лиц, которые подчинены цели. Интерес к уроку и его продукту были выбраны таким образом, чтобы представлять выборочно взаимосвязанные данные. Поэтому важно, чтобы натюрморт был привлекательным во всех отношениях и красивым в

целом. Повседневный натюрморт вызывает у студентов вдохновение и забывчивость при изображении того, что они видят.

Для того чтобы поработать с натюрмортом, студент должен выполнить следующее:

а) разместите на бумаге, с точки зрения композиции, изображенной водителями;

б) определение плана узлов и агрегатных единиц размещаемого объекта;

в) соответствие перспективным законам с полнотой;

г) работайте с цветами "богатство справедливости";

д) точно определите желаемый их цвет и тон;

е) основа и определение натюрморта.

Натюрморт кои нуждается в тщательном рассмотрении. При составлении натюрморта ведущий несколько раз расставляет предметы и вещицы, внимательно рассматривая их в частной и публичной композиции, неоднократно меняя местоположение, если Смотритель не удовлетворен картиной в целом. Преподаватель (специалист) требует от учащихся поиска самостоятельного творчества для того, чтобы овладеть полным составом сочинения.

Композиции: симметрия, асимметрия, идентичность, ритм, движение, основное подчинение деталям, центр композиции, видение, слова и баски центра композиции. Композиционный центр правосудия будет расположен в художественном мазке.

Одной из особенностей значимости образовательного натюрморта является советское размещение изображенного. Улан, более крупные объекты находятся сзади, а более мелкие - в переднем ряду, план два частично закрыт (слегка). Но высшие чины должны восприниматься как куст по этим законам изображения [3,4].

Создание натюрморта - это творческая работа. Справа - эстетический вкус художника, выразительный и вечный взгляд. Для того чтобы композиция натюрморта была волшебной и производила впечатление, необходимо сохранить естественность компонентов и занятий. Таким образом, композиционные разделы натюрморта должны отличаться друг от друга формой, размером, материалами, цветом, насыщенностью рядов.

Художественные формы композиции и изображение объемного света и тени, акцент на геометрических фигурах достигаются благодаря естественному расположению.

Преимущество натюрморта в том, что на нем можно изобразить знакомые предметы от художников и художественные сочетания, и возникает ощущение новизны. Это особенно важно для обучения и творчества. Композиция учебного натюрморта должна отвечать эстетическим требованиям, с одной стороны, и дидактическим - с другой.

Большое значение имеет объем картины. Исходя из темы натюрморта, выбираются теплые и холодные тона. Самовар "Рейнджер" "участвовал" в натюрморте, цвета красный, золотой, желтый должны преобладать справа от

помощника, который оживил великолепную картину и создал ощущение кипящего самовара. На холсте было несколько опор для загрузки учебных натюрмортов.

В учебном натюрморте фон реки вещей должен быть ярким, например, светло-голубых, светло-зеленых, солнечных тонов. Кроме того, необходимо соблюдать консистенцию используемого материала (ткань, холст, плотная бумага) и без использования красок. В некоторых натюрмортах вы можете добавить к рисунку объект, но это в виде дополнительной натуры, которая должна соответствовать общей композиции и образовывать единое целое. Тосковать по дому необходимо, потому что натюрморт - ведущая композиция.

Полотно важно не только для тех вон, но и для объектов, изображенных в сонете Катара. Фон да, объекты также должны быть обработаны ультразвуком так, чтобы взгляд зрителя, в первую очередь, падал на центр композиции.

Художник смотрит на знак композиции натюрморта с первого взгляда, его профессиональная точка зрения больше соотносится с законами перспективы. Таким образом, взаимный свет и связь компонентов, важность рефлексов, теней, обнаженных теней и порядок распространения света между ними. Если взгляд зрителя изменится, вы сможете по-новому увидеть расположение и освещение натюрморта, центр изображения должен в любой момент попадать зрителю в глаза. Прежде чем приступить к работе в заданном формате, мы должны сначала набросать натюрморт для кишкене, и только потом приступать к работе над основой. Работая акварелью, вы вдыхаете, чтобы нарисовать более освещенные части предметов [5].

Когда появится пятно, вы можете восстановить или уменьшить цвет царапины, например, удалить излишки краски с бумаги, и тогда пятно станет светлее (бледнее). Если цвет Рейнджера находится в нужном месте, то цвет счастливчика не должен быть слишком ярким.

Мы не должны забывать, что все вещи, абсолютно все должно быть изменено в определенное время. В натюрморте объекты рассматриваются не по отдельности, мы должны постараться дать единую картину на рисунке без рисунка. Когда их двое на земле, нет необходимости разделять их и сравнивать по цвету. Но если в представленном перед нами натюрморте это вещи, и их спинки отличаются индивидуальной окраской, то мы должны сравнить их с единством.

Для того чтобы выполнить акварель, вначале не следует отмечать более 3-5 элементов, чтобы они не отличались друг от друга по форме и порядку цветов. Я не собираюсь переходить к более сложным постановкам (композициям), пока не получу стабильный положительный результат в простой картине. Демон, который экономно рисовал акварелью, постепенно усложнил задачу.

Вывеска, отражающая свет керамического Иртыша, имеет блестящую поверхность. Все предметы размещаются на столе, на задней стенке на фоне светло-голубой или черной ткани. В плодах каменистой тени - чистый плуг. В керамическом Иртыше есть теплые и холодные отблески.

Созданный таким образом натюрморт не создает одежды для предмета, но изображение птицы несколько сложное, чтобы получить наилучший цвет плодов прошлого, нужно строго соблюдать соотношение (или комбинацию) бивней. Акварельные краски несколько бледноваты при создании, поэтому их нужно наносить на город (большего размера).

На предварительных занятиях необходимо полюбоваться материалами разных видов и рек с озера (для фона). К тому, где натюрморт расположен "ниже линии горизонта" и на расстоянии 2-3 метров от художника. Если у исполнителя нет достаточного опыта работы с натюрмортом, натюрморт может быть выше или ниже, чем нарисован горизонт.

Разные тюркские демоны использовали предметы, которые шли на блестящее угощение, для натюрмортов, чтобы лучше передать их. Например, изобразить ереси на глянцевом стекле очень сложно, заполнив их тюркской водой (возлюбленной), завоевавшей право. Использование фруктов и зелени природы для натюрмортов дало хорошие результаты, но через 2-3 сеанса Кейн смог их поддержать. Можно использовать зимнюю крошку, например, гранат, кукурузу, тыкву. Также распространена композиция натюрмортов с сухофруктами и овощами. Жизнь на повестке дня и ведите дневник всех расходов, которые вас окружают в жизни идеальная форма работы с натюрмортом - отличная находка.

Список использованной литературы:

1. Беда Г.В. Живопись. М., 1989.
2. Бойметов Б.Б. Қаламтасвир Дарслик. Мусиқа: 2006.
3. Абдирасилов С.Ф.,Толипов Н.Х., Орипова Н.К. Рангтасвир, Ўзбекистон 2006.
4. Кузин В.С. Вопросы изобразительного творчества. -М.,1971.
5. Молева Н.М. Выдающиеся русские художники-педагоги. М., 1991.

УДК 378.126

ФОРМЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПЕДАГОГОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ И НЕКОТОРЫЕ ИХ ОСОБЕННОСТИ

Тожиева Ф.М.
ТГПУ им. Низами, г.Ташкент, Узбекистан

Резюме: В статье ведётся рассуждение по трём, так называемым «опосредственным» формам повышения квалификации, из десяти официально установленных форм повышения квалификации педагогических кадров. Поясняется удобность и преимущественные стороны опосредственных форм повышения квалификации.

Summary:The article shall reflect the three so-called mediately forms of qualification improvement among ten officially available for improvement of qualification of pedagogical cadres. The comfort and advantage of mediately forms of qualification improvement shall be explained.

Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 16.02.2006 г. № 25 «О дальнейшем совершенствовании системы

переподготовки и повышения квалификации педагогических кадров» предусматривает, что повышение квалификации педагогических кадров учебных заведений может осуществляться по следующим 10 формам:

1) обучение в специализированном образовательном учреждении по повышению квалификации (академия, институт, центр, факультет, курсы);

2) обучение в базовом образовательном учреждении;

3) обучение в образовательном учреждении по методу «Устоз-шогирд»; 4) стажировка на производстве;

5) стажировка в научно-исследовательском учреждении;

6) зарубежная стажировка;

7) самообразование;

8) творческий отпуск по решению ученого (научно-педагогического) совета;

9) открытые учебные занятия;

10) участие с докладами в научных, научно-методических и научно-практических семинарах, конференциях, августовских чтениях и др.

Согласно Постановлению, эти формы повышения квалификации делятся на 2 группы. Первая группа называется «прямыми формами повышения квалификации (обучение по образовательным программам)», и в эту группу входят первые 7 из вышеперечисленных форм повышения квалификации. Остальные 3 входят во вторую группу, которая называется «опосредственными (обучение без образовательных программ)» формами обучения.

Согласно своему названию, повышение квалификации по формам, входящим в первую группу предусматривает обучение по программам, которые формируются в определенном порядке. Согласно порядку указанному в Постановлении, учебные программы повышения квалификации будут формироваться учебными заведениями, являющимися заказчиками повышения квалификации и территориальными органами управления образованием и согласованными учебными заведениями повышения квалификации.

В настоящее время в системе Народного Образования полностью внедрена только одна форма повышения квалификации педагогических кадров: обучение в специализированном образовательном учреждении по повышению квалификации. А относительно новая форма «дистанционное обучение» с некоторыми трудностями постепенно вводится в рамках формы самообразования.

Однако можно наблюдать, что на практике в системе повышения квалификации, формирование учебных программ повышения квалификации по внедрённым ныне этим формам обучения осуществляется не в порядке как указано в Постановлении. Это сама по себе отдельная проблема.

Здесь мы рассмотрим опосредственные (обучение без образовательных программ) формы обучения и их особенности, которые свободны от этой проблемы повышения квалификации

Как указано в Постановлении повышение квалификации в таких формах осуществляется, согласно своим названиям, без учебных программ. Это самая

важная, имеющая принципиальный характер особенность, которая отличает его от прямых форм повышеня квалификации. Поскольку-постольку в Постановлении эти формы повышения квалификации признаются формами повышения квалификации они считаются легитимными. Прежде чем рассматривать другие особенности о посредственных форм повышения квалификации, считаем необходимым привести их определение- пояснение.

Творческий отпуск – отпуск, предоставляемый педагогическим кадрам решением ученого (педагогического) совета образовательного учреждения для создания новой учебной литературы (учебника или учебного пособия), разработки и внедрения в учебно-воспитательный процесс современных педагогических и информационных технологий, завершения крупной научной работы (монографии, диссертации и др.), связанных с направлением профессиональной деятельности педагога.

Открытые учебные занятия – занятия по заранее объявленной проблемной или инновационной тематике, проводимые по расписанию в академических группах с применением современных информационно-коммуникационных технологий, интерактивных методов обучения. Открытые учебные занятия служат экспериментальной площадкой для отработки и внедрения в учебный процесс современных педагогических и информационных технологий, интерактивных методов обучения, школой педагогического мастерства для молодых педагогов [1].

Участие в научных и научно-методических семинарах, конференциях, августовских чтениях и др. – выступление педагогических кадров с научными или научно-методическими докладами (сообщениями) по актуальным вопросам педагогической науки и практики, методологии и технологии обучения, направленными на решение существующих проблем и обеспечение высокого качества учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях. Участие педагогических кадров в крупных научных или научно-методических семинарах, конференциях даёт им возможность обменяться информацией и опытом работы, ознакомиться современными тенденциями в организации учебного процесса и прогрессивными образовательными технологиями, способствует росту уровня их профессиональной квалификации.

Из этих определений и пояснений о посредственных форм повышения квалификации можно увидеть что субъекты повышения квалификации сформировываются из состава педагогов:

а) завершающих работу над учебником, учебным пособием, комплексом дидактических материалов, монографией, диссертацией и тому подобных, связанных с направлением профессиональной деятельностью;

б) проводящих учебные занятия на образцовом уровне с применением современных информационно-коммуникационных технологий;

в) выступающих с научными или научно-методическими докладами (сообщениями) по актуальным вопросам педагогической науки и практики, методологии и технологии обучения, направленными на решение

существующих проблем и обеспечение высокого качества учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях.

Из вышеприведённых определении, характеристик и пояснении опосрестственных форм повышения квалификации можно увидеть что повышение квалификации в опосредственной форме является творческим процессом. Педагог, вовлечённый в такой процесс, работая над собой самостоятельно, и изучая и усваивая достигает результатов этого процесса. А на самом деле он считается таким образом повышающих свою квалификацию самостоятельно.

Теперь рассмотрим некоторые положительные особенности опосредственного повышения квалификации.

1. Удобность. Педагог, вовлечённый в опосредственную форму повышения квалификации, проводит этот процесс неотделимо от своего коллектива, семьи и бытового комфорта. Он может писать учебники, учебные пособия, монографии; также готовится к открытым урокам, работать над материалами докладов на научно-методических семинарах, конференциях в удобном месте и в удобное время.

2. Побуждение на активность. В действующей в настоящее время форме повышения квалификации слушатель, согласно своему названию, повышает квалификацию как «слушатель». Он проявляет себя как пассивный участник этого процесса. Он остаётся потребителем «готового продукта». При опосредственном повышении квалификации он становится активным участником этого процесса. Теперь он: продвинутый учитель, который проводит обучение на образцовом уровне; работающий над учебниками, учебными пособиями, монографиями, диссертациями, также активно участвующий на научных, научно-методических семинарах и конференциях творческий педагог. Эти аспекты проявляются только тогда, когда педагог творчески активен. Поэтому творческая активность является одним из основных факторов-характеристик опосредственного повышения квалификации [2].

3. Малозатратность. Было отмечено, что педагог, повышающий свою квалификацию опосредственно, проводить этот процесс в удобном для него месте (в основном по месту жительства). Известно, что непосредственные повышения квалификации осуществляются далеко от места проживания слушателя и носят определенную затрату. Для слушателя, проживающего в определённом регионе нетрудно подсчитать среднюю сумму этих затрат. Для этого общую сумму всех видов годичных затрат регионального Института переподготовки и повышения квалификации педагогических кадров следует разделить на количество слушателей, повысивших свою квалификацию в этом году. Такие расходы называются бюджетными и покрываются они государством. Всем известно, на практике, кроме этих бюджетных расходов, имеются еще и разные, официально не фиксируемые бытовые расходы, покрываемые за счет слушателей.

При опосредственном повышении квалификации же таких затрат не бывает. Поэтому, опосредственное повышение квалификации является мало затратным как за счет бюджета, так и за счет повышающего свою квалификацию педагога.

4. Создание и усиление мотивации. Легитимность, удобство и низкая стоимость опосредственных форм повышения квалификации также приводя к интересу и стремлению к этим формам повышения квалификации, создают и усиливают мотивацию к учебе, к творческой активности. Эти мотивы в соответствии с факторами, которые их создают и усиливают, условно классифируются следующим образом: а) мотивы, связанные с изучаемым предметом: знание новых фактов, приобретение знаний и навыков, определение характера событии и явлении и тому подобные стремления являются мотивами побуждающими на приобретение знаний и навыков; б) мотивы, связанные с самим процессом обучения: стремление продемонстрировать интеллектуальную активность, ведение рассуждении, преодолевание трудностей в решении проблем даёт посыл *(или побуждает*) на приобретение знаний и умений, и теперь педагога привлекает и завораживает не только и не столько получаемые результаты, но и сам процесс приобретения знаний и умений; в) чувство долга и ответственности передь обществом, коллективом, наставниками и ученикам, семьей и т.д.; г) стремление к самоопределению, к самосовершенствованию, к определению своего места и значения.

5. Вдохновенность. Эта особенность проявляется в сочетании с особенностью творческой активности, описанной выше. Вдохновение приходит от творческой активности, или другими словами, вдохновение не приходит без творческой активности. Если педагог, решивший повысит свою квалификацию в опосредственной форме активен, но не вдохновлён, он не сможет успешно завершит опосредственное повышение квалификации. Только педагог, повышающий опосредственно свою квалификацию с творческой активностью и вдохновением, сможет создать учебники, учебные пособия, монографии и тому подобные продукты; может проводить учебные занятия на образцовом уровне; может выразить себя на научных, научно-методических конференциях и семинарах.

6. Привлекательность. Вышеописанные особенности опосрелственного повышения квалификации усиливают желание к такой форме повышения квалификации. Кроме того, педагог, опосредственно повысивший свою квалификацию, поражает две цели одним выстрелом: во первых, он будет считаться официально повысившим свою квалификацию, во вторых, благодаря своей творческой продукцией он получает признание педагогического сообщества своего региона и республики. Нет сомнений, что у каждого педагога, наблюдающего такую ситуацию, будет возникать, развиваться и укрепляться чувство стремления и желания к таким формам профессионального развития.

7. Легитимность. В Постановлении Кабинета Министров № 25 от 2006 года даются определения десяти, в том числе и опосредственным формам

повышения квалификации. И этим подтверждается лигитимность опосредственных форм повышения квалификации. Единственное различие в статусе прямых о опострединственных форм повышения квалификации состоит в том что, проходящим прямые формы пвышения квалификации выдаются сертификаты государственного образца, а вопрос какие документы должны выдаваться повышающим свою квалификация опосредственно остался открытым. В настоящей работе (статье), в качестве такого документа, предлагается выписка из протокола педагогического (научного) совета образовательного учреждения в котором работает данный педагог.

8. Возникновение творческой атмосферы в педагогическом коллективе и повышение его творческого потенциала. Из приведённых выше характеристик и объяснений опосредственных форм повышения квалификации видно, что удобство, легитимность, низкая стоимость и другие привлекательные особенности, связанные с такими формами профессионального развития, невольно создают призыв и интерес к обновлению и углублению своих знаний, умений и навыков посредством таких форм повышения квалификации, и, в конечном счете, образует творческую атмосферу в коллективе. И этим привлекает членов коллектива к участию в научно-методических конференциях и семинарах; к созданию набора учебников, учебных пособий и дидактических материалов; к проведению учебных занятий на высоком профессиональном уровне. И всё это станет сильным фактором повышения творческого потенциала коллектива.

Из приведенных выше пояснений особенностей опосредственных форм профессионального развития можно увидеть и отметить, что они служат основными факторами в создании здоровой творческой конкуренции и повышения профессионального творческого потенциала педагогического коллектива образовательного учреждения. Педагогический коллектив с высоким профессиональным и творческим потенциалом сможет решать любую проблему, связанную с обучением. Поэтому внедрение в систему профессионального развития опосредственных форм повышения квалификации является актуальным и важным для педагогических кадров.

Список использованной литературы:

1. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 16.02.2006 г. “О дальнейшем совершенствовании системы переподготовки и повышения квалификации педагогических кадров” за № 25.

2. Яхьяев М.С., Тожиева Ф.М. Мотивы и потребность в повышении квалификации учителей. //Ж. Народное образование, 2008. № 1.

ОӘЖ 67.980

ҚАЗАҚ САЛТ - ДӘСТҮРІНДЕГІ ШИ ТОҚУ ӨНЕРІНІҢ МӘНІ ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ ҚАЗАҚ ТҰРМЫСЫНДА ҚОЛДАНЫЛУЫ

Тойшыбай Н.А, Джақсыбай А.С. Сарқыт А. Қ, Шералиева Д. Қ.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В данной статье рассматривается характеристика художественный труд -оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях

Summary: This article discusses the characteristics of artistic work and recreational work in preschool educational institutions.

Қазақ халқының ұлттық мәдениеті ғасырлар бойы өзінің жалғасын тауып, бүгінгі күнге жетіп отыр. Ежелгі халықтың қолөнері қазіргі заманғы озық үлгілерімен ұштасу арқылы жалпы халықтың игілігіне айналуда.

Алайда ұлттық қолөнеріміздің кейбір түрлері ұмытылып, немесе ескіріп қолданылудан қалып барады. Бұл түсінікті де. Ғылым мен техника қарыштап дамыған заманда бұрын қолмен жасалатын көптеген бұйымдарды фабрикалар мен арнайы шеберханаларда станоктар шығара бастады, шығарып та жатыр. Бұл - біріншіден, екіншіден мәдениеті артып өркениетке ұмтылған халқымы дың эстетикалық талғамы өсіп, уақыт талабына сай жиһаздар жинан, киім киіп, дегендей өмір сүріп жатыр [1].

Осыған байланысты қолөнердің бірсыпыра салаларының, олардың туындыларының тұтынушылық сұранысқа қажет болмай қалуы құбылыс. Десекте назар аудара кетелік, Кеңес өкіметі құлағаннан кейінгі жылдары еліміздің экономикасы ешқандай сынды көтере алмайтын жағдайға жетті, тиісінше халықтың да әл-ауқаты күрт төмендеп кеткені белгілі.

Осындай қиынқыстау жылдары дүкендерде халықтың тұрмыс тіршілігіне қажетті тауарлар жоғалып кетті, ал бола қалған жағдайда оларды сатып алуға кісілердің көпшілігінің қаражаты жетпеді. Нәтижесінде жер-жердерде қолөнер қайтадан жандана бастады, әсіресе орталықтардан шалғай жатқан ауылдарда бұл үрдіс бүгін де жалғасып келеді [2].

Мұның өзі халқымыздың қолтаңбалы өнері саласында жинақталған мол тәжірибесін зерделеп, оның қыр-сырын қолөнермен шұғылдануға ниет білдірген жас шеберлерге ашып берудің маңызы зор. Тақырыптың өзектілігі де осындай жағдаймен сабақтасып жатыр деп ойлаймын Қазақ салт-дәстүріндегі ши тоқу өнердің негізі болып табылады. Оның ерекшелігі сипаты ши тоқу өнерді кез-келген халықтың көркем мәдениетін сақтаушы деп атауға болатындығына ықпал етеді.

Мектепте көркем еңбек сабағын өтетін балаларды дамыту және тәрбиелеу үшін ши тоқуды зерттеу өте маңызды. Ши-бұл халықтық өнер, ал халықтық өнер - бұл ең алдымен халықтың ғасырлар бойы жинақталған бай рухани тәжірибесі, оның көркемдік идеялары мен дәстүрлері мәдениеттің ажырамас бөлігі. Халық өнерін, оның дәстүрлерін, эстетикалық мұратын, сонымен қатар

рухани және адамгершілік мұраттарын зерттеу үлкен тәрбиелік мәнге ие.

Сондықтан,ши тоқуды зерттеу арқылы балалар әртүрлі халықтардың көркем мәдениетінің тарихы мен даму ерекшеліктерімен сәндік-қолданбалы шығармашылықтың бай және алуан әлемімен таныса бастайды. Ши тоқу барлық деңгейдегі көркемдік білім беру пәндерінің маңызды элементі болып табылады. Бұл жұмыста ши тоқу өнерінің пайда болу тарихы, оның түрлері мен айрықша ерекшеліктері қарастырылады, сонымен қатар көркем еңбек пәніне арналған бұл өнердің мәні тақырыбы қозғалады.

Өзектілігі балаларды сәндік сурет салуға үйретудің бастапқы кезеңінің ши тоқу ерекшелігін және көркемдік қабілеттерін дамытуды ескеруден тұрады: көркем-бейнелі ойлау, шығармашылық қиял, визуалды есте сақтау, шындыққа эмоционалды қатынас [3].

Қазіргі кезде елімізде ұлттық құндылықтардың қайта өркендеуіне көмек көрсетілді. Н. Ә. Назарбаевтың «Қазақстанның болашағы қоғамның идеялық бірлігінде» атты еңбегіндегі: «Мәдени дәстүрлер қашанда әлеуметтік қайта түрлеудің қайнар көзі болып келеді. Қазастанда ұлттық өнерді, мәдениетті дамытуға барынша қолдау жасалып отыр» деген сөзі.Осынның айғағы технология пәні бойынша еңбек ету арқылы өз қабілетін дамытуда атабабасының ұлттық дәстүрі мен өнерін одан ары дамытуға бағыт ала отырып, қолөнердің күнделікті тұрмыста пайдаланып, бүгінде киімдерде, үй жабдығы сияқты бұйымдарда тұтынуын аңғарту керек.

Қолөнердің әсерін мен пайдасының арқасында қыз бала мектепте қолөнерге бейімделіп, жасау технологиясын жетік игеріп меңгерсе, ол өз өмірін де, бір қажетіне осы қолөнерде әсерін етіп жаратары сөзсіз.Әрбір қыз балалар үнемділікке, үй тұрмысына қажетті бұйымдардың дайынын сатып алмайтындай, қолдан өзі жасап, жеке тұрмыс салтына әсемдікті енгізуге ұмтылатын болса, бұл әрине ата- аналардың да қуанышы [4].

Осыған байланысты, өмірдегі ең керекті нәрсе — еңбек, еңбек арқылы адам өз аңсаған биіктігіне жетеді. Сондықтан бүгінгі егемен еліміздің іргетасын нығайтып, келер ғасырға жалғастыратын, көрірегі ашық , саналы, арманшыл жастар екені даусыз. Тарихтың асыл қазынасын зерттеп үйретуге, халықтың мәдени мұрасын қадірлеп, дәстүрін жалғастыра білуде дана халқымыздың қолөнерін үйренуде шығармашылық жоба жұмыстарымды дамытып, жастар бойына сіңіре бермекпін.

- Оқушыларға ши тоқу әдістерін үйрету
- Көркем еңбек сабақтарында оқушыларға ши тоқудың үйрету әдісін үйретудің теориялық тұрғыда зерттеп, әдістемелік жүйесін әзірлеу
- көркем еңбек сабақтарында сәндік қолданбалы өнер арқылы ши тоқу өнерін зерттеу:
- ши тоқу өнерін қалыптасуы мен дамуы бойынша әдибетерді зерітеу;
- көркем еңбек сабақтарында оқушыларға ши тоқу өнерін үйрету әдістемесін ұсыну;
- дайнын ши тоқу өнерін өнімдерді құрастыру мен безендіруді үйрету

Халық шеберлері байлыққа байлық қосып, молшылық жасаумен қатар, сол баршылықты байыпты етуге, тұрмысын сәндендіре түсуге үлкен үлес қосты.лттық қолөнердің әсем туындылары еңбек адамдарына рухани азық, эстетикалық талғамын қанағаттандыратын, сұлу да әдемі, тиімді де ұласымды ұлттық киімдер мен жасау-жабдықтарын жасады.

Өскелең ұрпаққа халық қолөнері шеберлерінің туындылары мен таныстыра отырып, өрнектер салынған шым шилер ауыл мен қала үйлерінің қабырғасынан орын алып, әсемдігімен көз тартуда. Қазақ халқының сәндік-қолданбалы қолөнері - барынша дамыған, бағалы, әрі мол мұра. Жас ұрпақ үшін оның танымдық әрі тәрбиелік мәні зор екені бәрімізге мәлім. Сол себепті ықылым заманнан халықтың эстетикалық талғамын қалыптастыруда игі әсер еткен осы мұрамен танысу оны кәдеге жарата білу, жас ұрпақ үшін теориялық әрі практикалық жағынан өте тиімді.

Қорыта келгенде қазақ даласында ұзақ та, күрделі дамудың нәтижесінде қоғамдық еңбектің түрлі салалары пайда болды. Халықтың сана сезімі өскен сайын, халықтың қолөнері туындады. Халқымыз тұрмысын жақсартуды, киімкешекті, үй жиһаздарын тиімді де сәнді, ұнасымды пайдалануды армандады.

Соның нәтижесінде біздің бабаларымыз бен аналарымыз кейінгі ұрпақтар үшін көптеген өнер мұраларын қалтырды. Сол себептен оқушыларға ши тоқу өнерінің даму тарихы мен оны тоқудың әдіс-тәсілдерін көрсету мақсаты тұрды

Мақсатымызға сәйкес, бүгінгі күнге дейін сақталып келген сәндік қолөнерін, сәндік-қолданбалы өнердің мазмұнын байытып, заманауи технологиялар мен әдістер арқылы жетілдіру, ақ ши, шым ши сияқты ши туын ши сияқты ши туындыларын орындаудың әдістерін көрсету жолдарын Сөйтіп, зерттеу барысында біз мынадай нәтижелерге қол жеткіздік.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Художественная обработка материалов. О. Н. Нижибицкий 2016г

2. Теоретические и методические основы преподавания изобразительного искусства в общеобразовательных учреждениях. А.В. Жуликов 2016г.

3. Основы цветоведения и колористики. Цвет в живописи, архитектуре и дизайне: Курс лекций. - М.: МГСУ, Рац А.П. 2014.

4. Киселева, Е. А. Развернутое тематическое планирование. Технология 5-11 классы. Вариант для девочек. По программе В.Д. Симоненко / Е.А.Киселева, О.В.Павлова, Г.П. Попова. — Волгоград: Учитель, 2015. – 111с. 5. Тауипбаева А. Т., Абдихайымова Г. Т. Орта мектептегі технология сабағында қазақтың ұлттық қол өнерін пайдалану ерекшеліктері // Молодой ученый. — 2015. — №7.2. — С. 57-60

ОӘЖ 67.980

ҚАЗАҚТЫҢ САЛТ-ДӘСТҮРІНДЕГІ КИІЗ БАСУ ӨНЕРІ МЕН ЖҮННІҢ ДАЙЫНДАЛУ ТЕХНОЛОГИЯСЫ

Төрехан Д. А, Дадаржанова Д. Ш, Уринбосарова Г. Р Төлебай А. Ж.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Казақстан

Резюме: В данной статье рассматривается характеристика художественный труд -оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях

Summary: This article discusses the characteristics of artistic work and recreational work in preschool educational institutions

Жүнді киіз басу және өңдеу - бұл біздің халқымыз үшін ғасырлар бойы ерекше көркемдік құндылығы бар қолөнер түрі. Біздің әжелеріміздің қолынан туған әлемнің қайнар көзі, оның он саусағынан өнер тамшылап тұрды.

Мұнда көптеген тартымды қызыл-жасыл оюлар, көптеген түрлі суреттер мен ежелгі бұйымдар бар.Мүмкін, сондықтан да киіз үй, көшпелі қазақ күмбезді ордасының сұлулығы халық арасында әрқашан өз маңызын жоғалтқан жоқ [1].

Жүннен жасалған бұйымдар көптеген ғасырлар бойы адаммен бірге жүрді. Алдымен жабайы, содан кейін қолға үйретілген жануарлардың жүні қолданылды. Көптеген халықтар үшін, әсіресе көшпелі халықтар үшін киіз тоқыма бұйымдарының жалғыз белгілі түрі болды және өмір бойы адаммен бірге жүрді. Қолөнер ретінде киіз басу Алтай, Балқан және Батыс Азияның кең аумақтарына таралды [2].

Адамдар киізде ұйықтап, киіз киіп, жылқыларды киіз көрпелермен жауып тастады. Ыстық пен суықтан құтқарылған зұлым рухтар мен жау жебелерінен қорғалған сезіндім. Азия халықтарында сіз киізден жасалған зергерлік бұйымдарды, тұрмыстық заттарды, аяқ киім мен киімдерді таба аласыз. Киіз басу - бірнеше мың жыл бұрын пайда болған ең көне өнер. Көптеген жылдар бойы бұл қолөнер қолданбалы сипатта болды.

Бұл негізінен көшпелі халықтардың тұрмыстық қажеттіліктерін қанағаттандырды. Бірте-бірте киізден адам өмірін безендіретін көркем бұйымдар пайда бола бастады. Бұл күндері киіз басудың ерекше техникасы өз қолыңызбен ерекше әдемі заттар жасауға мүмкіндік береді, адамның пішіні мен түсі туралы идеясын қалыптастырады, талғамын дамытады және шығармашылықпен жұмыс істеуге мүмкіндік береді.

Бұл күндері көптеген адамдар үшін киіз басу қызықты хоббиге айналды. Қазір киізден жасалған бұйымдар адам өмірінің әртүрлі салаларында қолданыла бастады. Киіз заттар қазақ мәдениетінде кездеседі, мысалы, әйгілі етік-нағыз қазақ қысы үшін ең жылы аяқ киім [3].

Бірақ киіздің мүмкіндіктері бүгінде әлдеқайда кең: бұл қолданбалы өнерді сүйетіндер ерекше киімдерді, сөмкелерді, аяқ киімдерді, картиналарды, сәндік бұйымдар мен кілемдерді, фото жиектемелерді, гүл композицияларын,

Көңілді ойыншықтарды, шам ұстағыштарды және т. б. сатып ала алады.

- Көркем еңбек сабақтарында жалпы білім беретін орта мектеп оқушыларына жүнді киіз басу және өңдеу, оқушылардың көркемдік-ойлау қызметін дамыту, жоғары тиімді көркем қолөнер жасау.
- Ғылыми- теориялық негіздерін қарастыру.
- Көркем еңбек сабақтарында жүнді өңдеу және киіз басуды енгізу арқылы оқушылардың шығармашылық қабілеттерін күшейту;
- Көркем еңбек сабақтарында жүнді киіз басу мен өңдеудің сәндік-қолданбалы өнерін зерттеу:
- жүнді киіз басу мен өңдеудің қалыптасуы мен дамуы туралы әдебиеттерді зерттеу;
- оқушыларды көркем еңбек сабақтарында жүнді киіз басу және өңдеу әдістерімен таныстыру;
- зерттеу жұмысының мақсаты: киіз бен жүннің тарихын зерттеу,киіз бен жүнді өңдеуді үйрету, Көркем еңбек сабақтарында оқушыларға жүнді киіз басу және өңдеу әдісін үйретудің

Қазіргі заманғы киіз көптеген ғасырлар бойы жинақталған тәжірибеге сүйенеді, көптеген ұрпақтардың шығармашылық жетістіктерін белсенді қолданады. Киіз басудың пайда болуынан бастап қолданылатын киіз басу әдістері және оны едәуір байытатын, киіздің қолданылу аясын кеңейтетін жаңа әдістер қарастырылды.

Материалдың ерекшелігін талдау киіздің ерекше кескіндемелік қасиеттерін, оны материал ретінде пайдалану мүмкіндігін және бейнелеу өнері туындыларын жасаудың ерекше, перспективалы әдісін растауға мүмкіндік берді. Киіз басу тарихын жүйелі түрде зерттеуге назар аудара отырып, біз өзімізді жалпы адамзаттық мәдени мұраның бір бөлігінен айырамыз. Жинақталған тәжірибені зерттемей, жүйелемей, біз оны жоғалтамыз. Киіз басу-қазіргі заманғы өнер әлемінің қызықты құрамдас бөлігі.

Көшпелі халықтардың табынушылық материалы - киіз, бүгінде ең өзекті және заманауи материалдардың біріне айналды. Ол кез-келген ортаға өте жақсы сәйкес келеді. Бұл экологиялық таза, қарапайым, көп бағытты. Одан жасалған заттар қолмен жасалады және қолдың жылуын көтереді. Киіз техникасында сіз өте үлкен жұмыс немесе өрескел және жеңілдетілген өрнегі бар бұйымдар жасай аласыз. Дәстүрлі технологияның тағы бір ерекшелігі — материалды айтарлықтай тұтыну. Дегенмен, киіздердің сұлулығы мен беріктігі, жұмсақтығы мен табиғилығы суретшілерді үнемі қызықтырды.

Сабақ барысында матаға киіз басу үшін жүннен өрнектер жасалатын қолөнер бұйымдары немесе киіз, көлемді ойыншықтар, паннолар, сәндік бұйымдар, киімдер немесе аксессуарлар жасайтын ерекше әдіс. Киіз басу - жер бетіндегі ең көне тоқыма өндірісі [4].

Археологтар киізден жасалған алғашқы бұйымдарды 8000 жылға жатқызады. Адамдардың жүн тоқуды қалай үйренгені туралы аңыз бар, ол жойылады тамыры Нұхтың кемесі туралы аңызда жатыр. Сандықтағы қойлар қалың үйіндіге үйіріліп, және бүйірлерінен түсіп, суланып кеткен жүн қылдарын байқамай таптап, тұяқтарымен соғудан болған.Кеме бос болған соң

бұл жерден әдемі жүннен пайда болған киіз кілем табылды. Ежелгі адамдар жабайы жануарлардың табылған жүнінен домалата бастады, және содан кейін ғана иіруді, тоқуды, мата жасауды үйренді.

Жүн жылуды жақсы ұстайды, ылғал мен жел өтпейтін, әдетте киіз үйдің төбесін жабу және ішкі безендіру үшін қалданған. Емдік қасиеттерімен танымал. Бас киім талшықтан жасалған, аяқ киім тіккен. Ойындарға арналған домалақ шарлар жасаған. Еденге төсеп, киіз іліп өткен. Оларды қабырғаларға ілді - киіз қымбат жиһаз деп саналды. Әсіресе киізді ақ деп есептеді: ол тазалықтың, тектіліктің сипаты саналды [5].

Айтулы мерекелерде, салт-дәстүрлер кезінде де кеңінен қолданылды. Тұрмыс құрған әйелдің қанжығасында киізден жасалған тұрмыстық заттар болуы шарт болды.

Пайдаланған әдебиет тізімі:

1. Ысқаққызы Ә. Сырмақ өнері. Танымдық- көпшілік басылым. Жоғары сынып оқушылары мен педагогтарға, көпшілік оқырман қауымға арналған. – Алматы. «Алматыкітап» ЖШС, 2017.
2. А. Д. Қасимов “Қазақ халқының қолөнері” 2005ж, Алматы.
3. Жәнібеков Ө. ЭХО. А., «Өнер»2014 ж.
4. А. П. Тәжімұратов «Шебердің қолы ортақ» А., 2016 ж.
5. Шаңырақ. Үй – тұрмыс энциклопедиясы. А., 2017 ж.

УДК 75(047)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕЙЗАЖНОЙ ЖИВОПИСИ УЗБЕКИСТАНА ПОСЛЕВОЕННОГО ВРЕМЕНИ (30-50-е годы XX века)

Туланова Д.Ж.
Ташкентский государственный педагогический университет имени Низами,
г. Ташкент, Узбекистан

Резюме: Рассвет пейзажной живописи Узбекистана после Великой отечественной войны, имеет важное значение, так как это даёт возможность к дальнейшему комплексному изучению развития пейзажной живописи Узбекистана на современном этапе. Определение основных тенденций в жанре пейзажа изучаемого периода могут быть использованы при изучении развития истории изобразительного искусства Узбекистана в целом.

Summary:The dawn of landscape painting in Uzbekistan after the Great Patriotic War is important, as it provides an opportunity for further comprehensive study of the development of landscape painting in Uzbekistan at the present stage. Determining the main trends in the genre of landscape of the period under study can be used in studying the development of the history of fine art in Uzbekistan as a whole.

Пейзаж завоёвывает популярность на художественных выставках второй половины 30-х годов XX века. Успехи соц.строительства, рост новых промышленных центров, благоустройство городов, строительство оросительных каналов - всё это давало богатый материал и содействовало

развитию индустриального пейзажа. От экзотики старого Востока художники-пейзажисты с большой охотой переходят к отражению динамики современности. Вместе с индустриальным пейзажем существует и активно себя проявляет пейзаж лирический и лирико-эпический. В этом жанре выступают и художники старшего поколения, такие, как П. Беньков, М. Новиков, П. Ган, А. Волков, и более молодые, но уже сложившиеся живописцы, как У. Тансыкбаев, Н. Карахан.

Исторический перелом в судьбе страны в духе социалистического реализма предугадывался, а затем образно переосмыслялся в творчестве художников авангардного направления [А. Волкова, В. Уфимцева, У. Тансыкбаева, Н. Карахана]. В первые годы некоторые приёмы социалистического реализма оказались для ряда художников средством выражения романтического ощущения наступления новой эры и преобразования своей Земли [У. Тансыкбаев, Н. Карахан].

В конце 30-х годов значительного развития достигает в Республике пейзажный жанр, расцветает дарование У. Тансыкбаева, плодотворно работают в этой области Н. Карахан, М. Новиков, молодой Р. Тимуров, П.Ган, П. Никифоров, К. Григорьянц и др. [1,2].

Развитие пейзажа послевоенного периода было несколько драматичным, поскольку с точки зрения идеологии рассматриваемого периода стране нужны были пейзажи, где основными героями был человек, преобразующий родную Землю, а образ природы служил лишь фоном. Многие художники, создававшие картины в пейзажном жанре [А. Волков, У.Тансыкбаев, Н. Карахан, П. Ган, П. Беньков, Р. Тимуров, З. Ковалевская, О.Татевосян] послевоенного периода всё ещё сохраняли тенденции, преобладавшие в пейзаже довоенной эпохи. Хотя, идеология рассматриваемого периода не допускала пейзажа, тем не менее, пейзаж играл дополняющую роль в больших картинах. А самые интересные находки можно увидеть в этюдах. Именно этюды, выполненные на пленэре, определили специфические черты развития пейзажа этого периода. Таковы, например, работы А. Волкова в последние годы его творчества.

Война 1941-1945 гг. отразилась и на судьбе искусства Узбекистана. Но по-прежнему ведущие позиции занимает живопись, где также заметны важные перемены. В искусство приходит новое поколение художниковы. Среди них Р.Ахмедов, Н.Кузыбаев, В.Зеликов, М.Саидов, Т.Оганесов и Ю.Елизаров, получившие образование в Ленинградском художественном вузе имени И.Е.Репина [3]. Для этих художников, работа на пленэре была основополагающей стороной творчества. И естественно, это привело к развитию пейзажа.

Рассвет пейзажной живописи в Узбекистане в послевоенный период объясняется рядом причин. Во второй половине XX века пейзажная живопись достигла своего расцвета, сложившись в яркое самобытное явление. В этом огромную роль сыграли творческие достижения таких крупнейших мастеров пейзажа как У. Тансыкбаев, Н. Карахан, П. Беньков, Р. Тимуров, М. Новиков и другие. Утверждая идею национального пейзажа, эти мастера новыми

живописными средствами осваивали широкий спектр художественных задач. В пейзаже этого времени решались проблемы световоздушной среды и ставились задачи пленэра. Формировались и новые приёмы пейзажной композиции, которые позволяли выстроить пейзажное пространство не как кулисную декорацию с расчленением на планы, а как фрагмент живой природы.

Поворот искусства в сторону социалистического реализма отмечен в исследованиях многих отечественных искусствоведов. На этом этапе важно замечание А. Хакимова: «… Рождение же собственно искусства соцреализма в Узбекистане датируется 1933 - 1934 гг., когда мемориальный стиль предшествующего десятилетия окончательно уступает место новой модели пластической и смысловой интерпретации. Это демонстрируют картины А. Волкова «Стройка кирпичного завода» (1933 г.), У. Тансыкбаева «Автогенная сварка» (1930-е гг.), «Загрузка мартена» (1933 г.), М. Курзина «Бригада деревообделочников» и «Пожарная команда» (обе - 1934 г.) Именно из двух типов восприятия Востока (реальности вообще) - мемориального (гедонистическая утопия) и футурологического (социальная утопия) - сформировался весь последующий спектр пластического языка и жанров искусства Узбекистана [4].

В этот период достаточное развитие получает архитектурный пейзаж в творчестве П. Бенькова, О. Татевосяна, З. Ковалевской, Р. Тимурова и др. Эти художники стараются в пейзажах передать национальную особенность, солнечный колорит Востока. Национальные черты, а именно это сторона вопроса наиболее выпукло сказывалось в архитектурных пейзажах, нашли отражение в творчестве художников. Этот факт отмечен Н. Ахмедовой следующим образом: традиционный комплекс, укорененный в сознании, хотя и запрещался советской идеологией, имплицитно пульсировал и постоянно воспроизводился им. Несмотря на революционные преобразования, всё ещё долго сохранялось и влияло на вкусы и потребности широких слоёв общества. Примечательно поэтому, что в начале 30-х гг., несмотря на требования «современной», то есть советской, тематики в картинах А. Волкова, П. Бенькова, Усто Мумина (А. Николаева), О.Татевосяна….присутствуют современная им реальность – всё ещё традиционный Восток и кочевая степь [5].

В послевоенный период творчества большое место занимает пейзаж часто с человеческими фигурами, который в сущности вытеснил характерную для творчества А.Волкова многофигурную жанровую картину: «В многочисленных пейзажах художник передает драматические переходы состояния природы и человека в ней - «Вечер. Окраина города», «Переход через ручей», «Осень», «Осенний пейзаж» (1946-1956)» [6].

Старогородские мотивы и пригородные сады служили для художника О.Татевосяна объектами для этюдов, как и объектами этюдов других художников. Его главное отличие от них - в способе трактовки этих мотивов. Здесь он проявил ряд ценных индивидуальных качеств живописца. Ему почти всегда удавались явления реальной жизни переводить на язык живописи,

сохраняя при этом конкретные индивидуальные внешние черты этих явлений [5]. Тенденции к чувственно убедительной трактовке мира приводят к тому, что пейзажный антураж начинает осмысляться как принципиально важная часть духовной атмосферы произведения. Условные фоны сменяются пейзажными фонами, нередко разрастающимися до размеров широкой панорамы мира.

Такое положение объясняется следующим образом: ряд художников старшего поколения, внёсших значительный вклад в формирование живописной школы Узбекистана в 20-30 годы, в 40-х годах и особенно в первое послевоенное десятилетие резко отошли от своих прежних исканий и не в последнюю очередь - под давлением критики, догматически трактовавшей принципы социалистического реализма. Известно, что ещё Дориваль считал импрессионизм «вариантом реализма» [6].

Одной из тенденций пейзажа этого периода - создание картин на индустриальные темы. В 1935 году художник У. Тансыкбаев работает над созданием пейзажей такого типа: «...В его картинах на индустриальные темы этих лет в построении объёмных пластических форм и отчасти в колорите с преобладанием локально-сопряженных, сближенных по тону красок (коричневой, синей или красной гаммы) чувствуется ещё влияние живописных концепций А. Волкова и более отдалённо П. Гогена [1]. Самым распространенным мотивом в пейзаже является тема сбора хлопка. Почти все художники, работавшие в этот период, обращаются к данной тематике. Уникальность пейзажей У.Тансыкбаева уместно показать, сравнивая его программный пейзаж 1935 года «Сбор хлопка» с картинами других художников этого периода на эту тему. Важно отметить, что на этом этапе многие художники выглядели художниками-документалистами, летописцами народных достижений, у Тансыкбаева же этого нет. Картины на тему сбора хлопка у Тансыкбаева это всё ещё эксперименты с цветом, импульсивно на одном дыхании написанные грамотные куски узбекской жизни, но уже наполненные светом и воздухом, результат постоянной работы на природе, исследование окружающего мира. Несмотря на то, что художник создаёт эти картины ещё в традициях постимпрессионизма, они в полной мере содержат в себе национальные особенности узбекского народа. В целом, в середине 30-х годов в творчестве У.Тансыкбаева наметился переход от фресковых декоративно-плоскостных приёмов к объемно-пространственной живописи [1,2].

В дальнейшем, уже в 40 годы У. Тансыкбаев работая в окрестностях Ташкента и в долине реки Чирчик, опираясь на многочисленные натурные этюды, создаёт картину «В долине Чирчика» (1940), которая существует в двух вариантах. Основной вариант был впервые экспонирован на Весенней выставке пейзажа и натюрморта в Ташкенте [1940]. Картина «В долине Чирчика» является этапной, так как с этого периода У. Тансыкбаев начинает работать над панорамными композициями. Кроме точного выполнения пунктов инструкции и сухого изображения заданных ландшафтов, он постепенно начинал эстетически осмысливать окружающую действительность. Под

непосредственными впечатлениями он создавали пейзажи далеко не похожие на прилежные академические штудии, переходя к свободным композициям, многоплановости и обобщениям, высшей точкой, которой станет создание картины «Утро Кайраккумской ГЭС» [1957]. Но до этого У.Тансыкбаев работая во время войны в «Окнах УзТАГА» (вместе с ним работали Н. Карахан, О. Татевосян, А. Подковыров (создаёт серию картин «По дорогам войны» [1942]. Картины выполнены в жанре пейзажа в приглушенных тонах, выбран «суровый» колорит. Вместе они создают атмосферу ужаса, хаоса и безысходности. Каждая картина является дополнением другой.

Богатство колористических решений присуще творчеству Н.Карахана, это предельная голубизна неба, горы. Н.Карахан – смело оперирует оранжевые, золотисто-желтым с фиолетово-синими пятнами яркой зелени, создающим мажорный аккорд. Живописное решение эмоционально впечатляюще и убедительно передает неповторимую красоту горного пейзажа с пшеничными полями, возделанным человеком**.** Горные этюды» [1937], «Кишлак в горах» [1940], «Бухарские этюды» [1943] [в коллекции НБУ], «Родной край» [1948]. Увлечение примитивом «Водораздел» [1947], «Голубое озеро» [1947], «На хирмане» [1950 музей Термеза], «Широки наши поля» [1951], «Тахиаташская гавань» [1952].

Для этого периода для творчества П.П.Бенькова характерна более эмоциональная насыщенность пейзажей. Они становятся лиричнее, в них сквозит легкая грусть, появляется ощущение одиночества автора. Меняется и манера письма, мазок становится более размашистым, свободным; почти пропадает детальная проработка; колорит более спокойный, приглушённый. Далее это приведет к созданию так называемых «пейзажей-настроения». П.Беньков - камерный художник, работавший в лучших традициях импрессионизма, тонко чувствовавший красоту природы. Так же непосредственно, понималась пейзажная среда в живописи Бенькова, включавшая в себя многие жанрово-бытовые мотивы. Беньков сумел создать произведения, от которых «веет теплотой и настроением». То, что было им сказано о «простой и задушевной природе» искусства художника, умевшего вносить сердечное чувство в изображение «родных мест, родной обстановки, родных типов», навсегда останется в сокровищнице искусствоведения Узбекистана.

В заключении необходимо отметить, что к настоящему времени в пейзажной живописи глубоко укоренились две большие традиции - традиция А.Волкова, которая получит бурный рассвет в 90-х годах XX века, когда появится так называемый знаковый пейзаж, пейзаж-символ, и традиции, и заложенные П.Беньковым, которая далее трансформируется в камерные-салонные пейзажи.

Список использованной литературы:

1. Лаковская В.Л. Послевоенная станковая живопись Узбекистана Основные тенденции. Диссертация кандидата искусствоведения. – Ташкент, 1984. – 200 с.

2. Хакимов А.А. История искусств Узбекистана Ташкент: Info Capital Group, 2018. - 416 с.

3. Хакимов А. Искусство Узбекистана: история и современность. – Ташкент: San’at, 2010. – 504 с.

4. Ахмедова Н. Живопись Центральной Азии XX века: традиции, самобытность, диалог. Ташкент, 2004. – 224 с.

5. Искусство советского Узбекистана. 1917 – 1972 годы. /В. Долинская, П.Захидов и др. Научный редактор Л.И. Ремпель. Изд. «Советский художник» М.1976 г. – с.13,17,20.

6. Калитина Н.Н. Французская пейзажная живопись. 1870-1970 - Ленинград: Искусство. Ленингр. отд-ние, 1972. - 262 с

УДК 37.0(082)

ТЕНДЕНЦИИ И ПРИОРИТЕТЫ РАЗВИТИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Халилов Р.Ш., Зайниддинова С.

Резюме: Статья рассматривает актуальные тенденции и приоритеты развития художественного образования. В ней анализируются исторические аспекты изобразительного искусства в педагогическом контексте, а также современные методики преподавания. Особое внимание уделяется качеству преподавания и методам его оценки. В заключении представлены рекомендации для улучшения качества преподавания художественных дисциплин.

Summary:The article explores current trends and priorities in art education. It examines the historical aspects of fine arts in the context of education and considers modern teaching methods. Particular emphasis is placed on the quality of teaching and methods of its assessment. The conclusion offers recommendations for improving the quality of art education.

С древних времен до наших дней изобразительное искусство занимало центральное место в культурной и педагогической жизни общества. Живопись, скульптура, графика — эти формы искусства были не просто способом выразить свое восприятие мира, но и мощным инструментом обучения.

В древних цивилизациях, таких как Греция, Рим и Египет, искусство было тесно связано с религией, образованием и философией. Академии, храмы и университеты использовали искусство для обучения молодых людей не только наукам, но и критическому мышлению, эстетике и морали.

В средние века искусство стало инструментом религиозного воспитания. Строительство соборов, создание икон и фресок преследовали не только религиозные, но и образовательные цели. Мастера и ученики работали вместе, передавая знания и навыки из поколения в поколение.

С приходом Ренессанса искусство стало больше фокусироваться на человеческой природе, чувствах и размышлениях. Эта эпоха породила множество великих художников и педагогов, чьи методы и подходы к обучению до сих пор используются в образовательных учреждениях.

В XX и XXI веках искусство стоит перед новыми вызовами. Глобализация, цифровизация, социокультурные изменения — все это требует адаптации традиционных методов преподавания к современной реальности. Новые медиа, интерактивные платформы, цифровое искусство предоставляют педагогам новые инструменты и возможности.

Однако, несмотря на весь технологический прогресс, основа художественного образования остается неизменной. Это — индивидуальный подход к каждому студенту, развитие его творческих способностей и критического мышления.

В наши дни художественное образование стоит перед рядом важных задач и вызовов, обусловленных быстрыми социокультурными и технологическими изменениями. Эти изменения оказывают влияние на методы преподавания, содержание образовательных программ и, в конечном итоге, на то, как студенты воспринимают и используют искусство в своей жизни.

В наши дни художественное образование стоит перед рядом важных задач и вызовов, обусловленных быстрыми социокультурными и технологическими изменениями. Эти изменения оказывают влияние на методы преподавания, содержание образовательных программ и, в конечном итоге, на то, как студенты воспринимают и используют искусство в своей жизни.

Современное образование в области искусства все больше уходит от стандартизированных методик к индивидуализированному подходу. Педагоги признают, что каждый студент уникален, и для его развития требуются свои методы и подходы.

Также нельзя игнорировать влияние технологий на художественное образование. Цифровые инструменты, такие как графические планшеты, программы для 3D-моделирования и виртуальная реальность, предоставляют студентам новые возможности для творчества и самовыражения.

Однако современное художественное образование сталкивается и с рядом проблем. Во многих странах уровень финансирования образования в области искусства снижается, что приводит к закрытию специализированных школ и курсов.

Также многие педагоги отмечают проблему "академизации" искусства, когда учебные программы становятся слишком теоретическими и оторванными от практики.

Тем не менее, многие образовательные учреждения и педагоги успешно справляются с вызовами современности. Во многих странах активно развиваются программы дистанционного обучения, которые позволяют студентам из разных регионов получать качественное художественное образование.

Также растет популярность междисциплинарных программ, которые сочетают изучение искусства с другими дисциплинами, такими как психология, социология или технологии.

Сердцем любой образовательной системы является педагог. Именно от его квалификации, методов преподавания и способности адаптироваться к меняющимся условиям зависит успех обучения. В контексте художественного образования качество преподавания играет особенно важную роль.

В современном мире от педагога требуется не только глубокие знания своего предмета, но и умение работать с разнообразными группами студентов, применять инновационные методики, интегрировать технологии в учебный процесс и учитывать социокультурные особенности своих учеников.

Многие учителя сталкиваются с проблемой устаревших учебных программ, неадекватного финансирования, нехватки образовательных ресурсов и технологий. Также актуальной проблемой является недостаток профессионального развития и повышения квалификации.

Для улучшения качества преподавания необходим комплексный подход. Это включает в себя:

Повышение квалификации педагогов через регулярные тренинги, семинары и мастер-классы.

Интеграция современных технологий в учебный процесс, таких как интерактивные доски, специализированное программное обеспечение и онлайн-платформы.

Развитие междисциплинарных программ, которые сочетают изучение искусства с другими областями знаний.

Создание условий для обмена опытом между педагогами из разных стран и культур, что поможет расширить горизонты и применять лучшие мировые практики в образовании.

В условиях постоянно меняющегося мира и быстрого развития технологий образование также должно идти в ногу со временем, адаптируясь к новым реалиям и предоставляя студентам актуальные и эффективные методы обучения [1].

Одним из ключевых направлений инноваций в области художественного образования является интеграция цифровых технологий. Компьютерная графика, 3D-моделирование, анимация, виртуальная и дополненная реальность — все это открывает новые горизонты для творчества и обучения.

Современные педагоги все больше используют интерактивные методы преподавания, такие как групповые проекты, мастер-классы, работа в мастерских и лабораториях. Такой подход позволяет студентам не только активно участвовать в образовательном процессе, но и применять полученные знания на практике.

Интеграция разных дисциплин в рамках одного курса или проекта становится все более популярной практикой в образовательных учреждениях. Такой подход позволяет студентам видеть связи между различными областями знаний и развивать комплексное мышление.

В условиях глобализации сотрудничество между образовательными учреждениями разных стран становится все более актуальным. Обмен

студентами, совместные проекты, международные семинары и конференции позволяют обогащать опыт и расширять культурные горизонты.

Художественное образование не только формирует профессиональные навыки и компетенции, но также оказывает глубокое влияние на личностное развитие студентов и на общество в целом. Одной из ключевых целей художественного образования является формирование критического мышления и креативности. Студенты учатся анализировать произведения искусства, видеть в них глубинные смыслы, делать связи между различными идеями и концепциями.

Искусство является зеркалом общества, отражая его культуру, историю, ценности и проблемы. Через художественное образование студенты погружаются в различные культурные контексты, что способствует формированию толерантности, уважения к различиям и межкультурному общению.

Занимаясь искусством, студенты учатся самовыражению, развивают свою индивидуальность и укрепляют самооценку. Художественное творчество помогает им справляться со стрессом, переживаниями и эмоциями, а также формирует у них устойчивую мотивацию к обучению и саморазвитию.

Художественное образование способствует созданию культурного капитала общества, обогащая его новыми идеями, концепциями и произведениями искусства. Выпускники художественных вузов часто становятся активными участниками культурной жизни, внося свой вклад в развитие искусства, культуры и образования [2].

В современном быстро меняющемся мире художественное образование стоит перед рядом вызовов, но также и перед уникальными возможностями. Рассмотрим, какие тренды и направления будут формировать облик художественного образования в будущем.

Впереди нас ждут еще более прорывные технологические новшества, которые изменят подходы к обучению. Виртуальная и дополненная реальность, искусственный интеллект и нейросети будут использоваться для создания новых форм искусства и обучения.

Границы между странами становятся все менее заметными, что открывает новые возможности для международного сотрудничества в области образования. Обмен программами, студентами и преподавателями будет способствовать обогащению культурного опыта и расширению образовательных горизонтов.

В будущем акцент в художественном образовании будет сделан на формирование таких компетенций, как креативное мышление, эмоциональный интеллект, способность к сотрудничеству и адаптации к быстро меняющемуся миру.

С учетом глобальных экологических вызовов, искусство и образование будут играть ключевую роль в формировании экологического сознания у новых поколений и продвижении принципов устойчивого развития.

Искусство всегда было мощным средством коммуникации, способным влиять на массовое сознание и формировать общественное мнение. В этом контексте художественное образование играет ключевую роль, подготавливая новые поколения художников и зрителей.

Живопись, скульптура, музыка, театр и другие формы искусства являются мощными инструментами воздействия на общество. Они могут вызывать эмоции, задавать вопросы, критиковать или поддерживать определенные идеи и ценности.

Художественное образование учит людей анализировать и критически воспринимать искусство, видеть за фасадом произведений и понимать их глубинные смыслы. Это позволяет обществу быть менее подверженным манипуляциям и более осознанным в своем восприятии культуры.

Через искусство и образование можно создавать мосты между различными культурами и нациями. Это помогает лучше понимать друг друга, устранять стереотипы и формировать более толерантное и открытое общество.

Искусство и художественное образование могут активно влиять на социальные и политические процессы в стране. Художники и их произведения могут становиться символами протеста, изменений или, наоборот, традиций и стабильности.

В современном мире роль художественного образования трудно переоценить. Оно служит мостом между прошлым и будущим, между традиционными формами искусства и новыми технологиями, между различными культурами и обществами.

Через процесс обучения люди не только приобретают профессиональные навыки и компетенции, но и формируют свою личность, мировоззрение, учатся понимать и ценить культурное наследие человечества [3].

Однако перед художественным образованием стоят и серьезные вызовы. В условиях глобализации, быстрого технологического прогресса и социокультурных изменений необходимо постоянно адаптироваться, искать новые методы и подходы, чтобы оставаться актуальными и эффективными.

Надеемся, что данная статья помогла читателям лучше понять значение и роль художественного образования в современном мире, а также осознать его потенциал и возможности для будущего.

Список использоанной литературы:

1. Агибалова Г.М. Роль художественного образования в формировании духовно-знаниевых комптенций//Образовательные технологии XXI века / Ред. С.И. Гудилина, К.М. Тихомирова, Д.Т. Рудакова. М.: Изд-во Ин-та содержания и методов обучения Российской Академии образования, 2006. С. 223-225.

2. Искусство и образование. Журнал методики, теории и практики художественного образования и эстетического воспитания. №4, 1998 г.

3. Художественное образование как объект культурологического исследования и художественной культуры: материалы науч.-практ. Конф. 20-21 дек. 2001, г. Воронеж / науч. Ред. Э.В. Паничева, Н.К. Шабанов. - Воронеж: ВГПУ, 2003. - Вып. 1. - 145 с.

УДК 65/986

MUHANDISLIK GRAFIKASI FANLARINI O'QITISHDA TALABALARNING KREATIV FIKRLASH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH

Gulomova N.X., Norboyeva M.A.
Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti, Toshkent, O'zbekiston

Резюме:В данной статье описана роль обучения инженерной графике в совершенствовании пространственного воображения и творческих способностей учащихся, творческих способностей, развития творческого подхода путем выполнения графических изображений, а также роль использования технических средств в процессе обучения предметам.

Summary:This article describes the role of teaching engineering graphics in improving students' spatial imagination and creativity, creativity, development of a creative approach by performing graphic images, and the role of using technical tools in the process of teaching subjects.

Bugungi kunda amalga oshirilayotgan ta’lim islohotlari o‘z ishiga ijodiy yondashuvchi, fan, texnika, san’at, ishlab chiqarishning jadal rivojlanishiga o‘z xissasini qo‘shadigan yuksak malakali kadrlar tayyorlashga bog‘liq. Shunga ko‘ra, jamiyat taraqqiyoti talablaridan kelib chiqqan holda har bir talabani ijodkorlik ruhida tarbiyalash muhim va zarurdir. Ta’lim jarayonida talabalarning aqliy intellektual, ijodiy xususiyatlari g‘oyalarning kreativligi ijodkorlik va yaratuvchanlik qobiliyati yuqori bo‘lganligi yaqqol namoyon bo‘ladi [1,2].

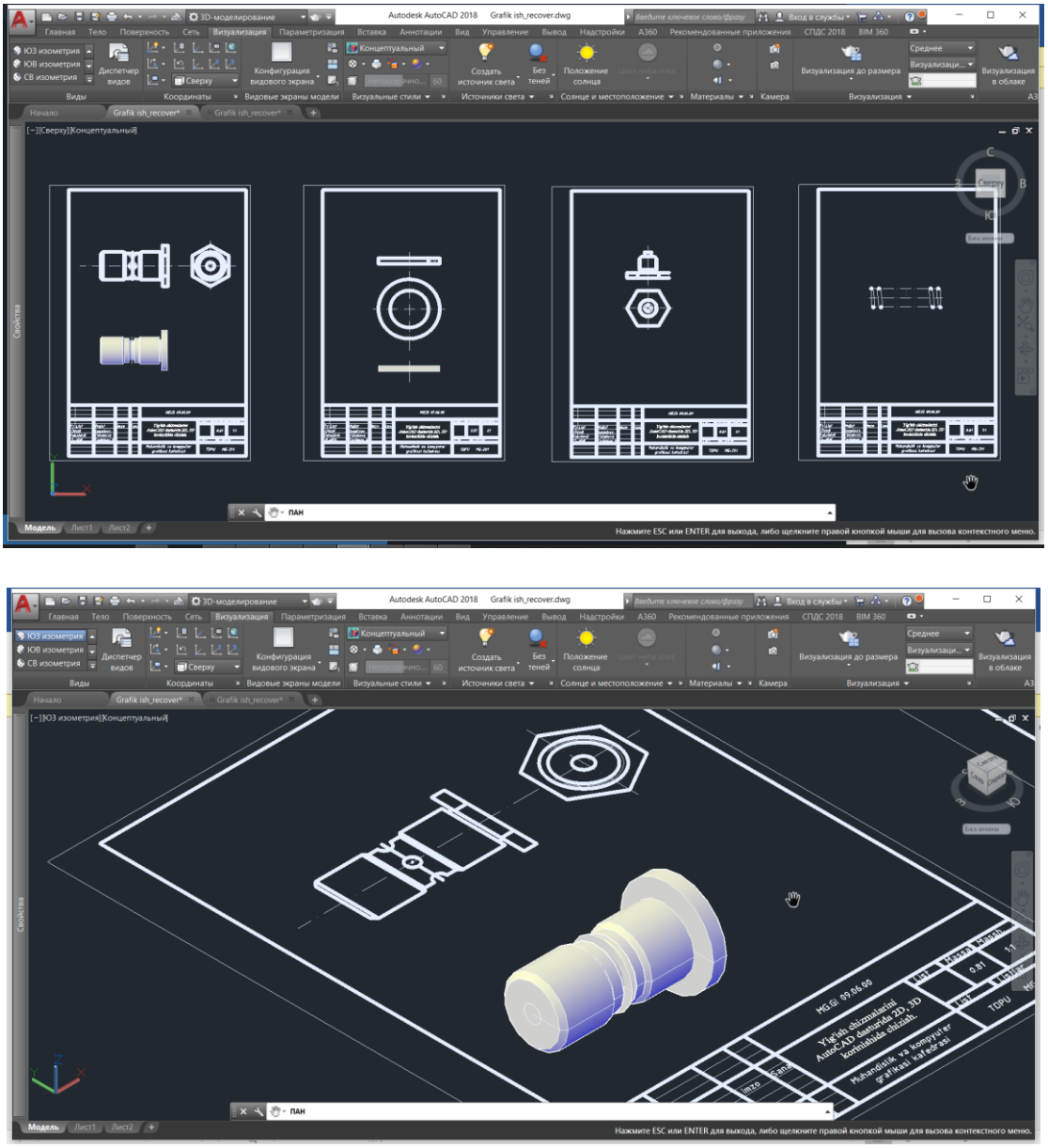
Bu borada, ayniqsa, talabalarning ijodiy faoliyatini shakllantirish imkoniyatlari turli axborot texnologiyalari va zamonaviy texnika vositalaridan samarali foydalanishda o‘z aksini topmoqda.

Hozirgi kunda rivojlangan davlatlar zamonaviy texnika vositalari va axborot kommunikatsion texnologiyalardan unumli foydalanish bo‘yicha ilmiy izlanishlar olib borilib, amaliyotda turli sohalar xususan ta’lim sohasiga keng tatbiq etilmoqda. Ta’limning integratsiyasini shakllantirish, ta’lim jarayoniga elektron ta’lim texnologiyalarini joriy qilish va bo‘lajak pedagoglarning fan jihatdan ilmiy dunyoqarashini kengaytirishga katta e’tibor qaratilmoqda. Xususan, Nizomiy nomidagi Toshkent Davlat Pedagogika Universitetining “Muhandislik va kompyuter grafikasi” kafedrasida ham ta’limning integratsiyalashgan yondashuvini kuzatish mumkin. Bunda fanlarni o‘zlashtirishda talabalarning fazoviy tasavvurini oshirish hamda fanni ilmiy jihatdan o‘zlashtirish, fanlarning uzviy bog‘liqligi va bu jarayonning kreativ fikrlashga bevosita ijobiy ta’siri kuzatiladi.

Chizmachilik, chizma geometriya, loyihalashtirish, kompyuter grafikasi va bir qator muhandislik grafikasi fanlari har bir o‘rganuvchida ilmiy bilimlarni oshirishi hamda bir vaqtning o‘zida fazoviy tasavvurni va har bir fikrga ijodiy yondashuvni rivojlantirishi bilan ham boshqa fanlardan farq qiladi [3,4].

Muhandislik fanlarini o‘qitishda duch kelishi mumkin bo‘lgan muammolarni tahlil qilish va ortiqcha vaqt, kuch sarf qilmagan holatda yechim topish maqsadida texnika va axborot texnologiya vositalaridan foydalanish imkoniyati mavjud. Ta’limni axborotlashtirish darajasini hisobga olib, muhandislik grafikasi fanlarini

o‘qitish jarayonida “Animation and graphics”, “Constuction of 3D modelind” kabi innovatsion yondashuvlarini joriy etish asosida KOMPAS, T-Flex CAD, Grafika 81, Sketchbook, ADEM, SPRUT-Texnologiya, KREDO, CorelDraw kompyuterli dasturlarini modellashtirish, takomillashtirish bo‘yicha ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari vositalarini qo‘llash va pedagogik faoliyat mazmunini o‘zgartirishga zamonaviy ilmiy yondashuvlar asosida ta’lim jarayonida AutoCAD/Kompas) dasturidan foydalanish orqali mashg‘ulot samaradorligini oshirish, Muhandislik grafikasi fanlarini o‘qitishda loyihalash metodini qo‘llash va o‘qitishning ilmiy-metodik ta’minotini takomillashtirish orqali bo‘lajak o‘qituvchilarning amaliy tayyorgarligi va kasbiy sifatlarini rivojlantirish bo‘yicha ilmiy tadqiqotlarga alohida e’tibor berilmoqda [5,6].



Chizish1. AutoCAD 2D formati

Masalan chizmachilik fanidan berilgan yig‘ish chizmasini bajarish uchun uning yig‘ma birliklarini AutoCad dasturida 2D formatda chizish va kerakli funksiyalar

yordamida uning yaqqol tasvirini bajarish mumkin. Bu yig‘ish chizmasining detallarga ajratilgan holati va har bir detalning ko‘rinishini fazoviy tasavvur qilish imkonini beradi. Berilgan chizmani o‘qish va uni keltirilgan o‘lchamlar bo‘yicha bajarish uchun grafik savodxonlik kerak. Grafik dasturlar esa nazariy ilmlarni amalda qo‘llash, qisqa muddat ichida murakkab chizmalarni bajara olish va eng asosiysi talabalarda ijodkorlikni texnika vositalaridan foydalanib to‘la namoyon etish imkonini beradi. 1-rasmda yig‘ish chizmasi belgilangan o‘lchamlar bilan AutoCAD dasturida 2D formatda bajarilgan [7,8].

Dars jarayonida talabalarga zamonaviy dasturlar qo‘llanilsa fikrlash qobiliyati, zukkoligi, topqirligi, turli vaziyatlardan chiqa bilishi, fazoviy tasavvur qila olishi va boshqa turli qobiliyatlarini aniqlashga yordam beradi. Ular quyidagilar:

- diqqatning barqarorligini ta’minlanadi;
- talabalarning layoqati shakllanadi va qobiliyat rivojlanadi;
- talabada fazoviy tasavvur qlish rivojlanadi;
- talabalarning sezgi analizatorlaridagi uyg‘unligini ta’minlanadi;
- talabalarda fanni o‘zlashtirish va diqqatlarini o‘stiradi;
- o‘quv jarayonida faoliyatni boshqarishni to‘g‘ri yo‘lga qo‘yiladi;
- dars jarayonida talabaning faol harakatga undaydi.
- talabaning dars jarayonida fikrlashga undaydi;
- talabaning amaliy darsda faolligini va grafik ishlarni mustaqil bajarishga undaydi;
- grafik ishlardagi masalalarni yechishda layoqati shakllanadi va qobiliyat rivojlanadi;
- talabalarda mavzularni o‘zlashtirish shakllanadi;
- xotira va diqqatning uzviy aloqadorligi oshadi;

Shaxsning fikrlash qobiliyati, ya’ni tafakkuri fikr yurgizish amallari yordamida rivojlanadi. Bu taqqoslash, analiz – sintez, umumlashtirish, abstraktsiyalash, konkretlashtirish kabi amallar hisoblanadi.

O‘qituvchi talabalarga bilim berishda zamonaviy dasturlardan foydalanilsa darsda ko‘zlagan maqsadiga erishishi mumkin, mavzularni oson o‘zlashtiradi va ta’lim jarayonining faol ishtirokchisiga aylanadi [9].

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 25-yanvardagi “Xalq ta’limi sohasidagi ilmiytadqiqot faoliyatini qo‘llab quvvatlash hamda uzluksiz kasbiy rivojlantirish tizimini joriy qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4963-son qarori https://lex.uz/docs/-5239538.

2. Gulomova, N., & Saidaliyev, S. (2020). Development of Emergency Image in Students Psychological-Pedagogical Problems. International Journal of Progressive Sciences and Technologies, 18(2), 181-186.

3. Адилов, П., Ташимов, Н., & Есбоғанова, Б. (2016). AutoCAD ЧИЗМА ДАСТУРИ ОРҚАЛИ ЧИЗМАЧИЛИКНИ ЎҚИТИШ ВА УЛАРНИНГ ИСТИҚБОЛИ. ВЕСТНИК КАРАКАЛПАКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ БЕРДАХА, 32(3), 53–55. извлечено от https://science.karsu.uz/index.php/science/article/view/851.

4. Tashimov, N. (2019). Ways of Development of Cognitive and Graphic Activity of Students. International Journal of Progressive Sciences and Technologies, 17(1), 212-214.

5. Валиев, А. Н., Туланова, Д. Ж., & Гуломова, Н. Х. (2018). Современные педагогические и инновационные технологии обучения на занятиях по черчению. Молодой ученый, (3), 183- 184.

6.Gulomova, N., & Saidaliyev, S. (2020). Development of Emergency Image in Students Psychological-Pedagogical Problems.International Journal of Progressive Sciences and Technologies,18(2), 181-186

7.Gulomova, N. (2021). CHIZMA GEOMETRIYA, CHIZMACHILIK DARSLARIDA TALABALARGA TESTLAR ORQALI ULARNING BILIMINI ANIQLASH.ГРААЛЬ НАУКИ, (4), 404-408. https://doi.org/10.36074/grail-of-science.07.05.2021.075

8.Obidova, M. X. (2023). WAYS OF ORGANIZATION AND METHODS OF TEACHING ENGINEERING GRAPHICS IN THE CONDITIONS OF MODERN DEVELOPMENT OF CAD SYSTEMS. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, *4*(04), 77-82.

9. Сайдалиев, С., & Гуломова, Н. (2022). Теория определения перспективы и ее применение на практике. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*, (May 6, 2022; Vilnius, Lithuania), 92-100.

UDC 50/52

THE USE OF DIDACTIC GAMES IN IMPROVING THE GRAPHIC CULTURE OF STUDENTS OF GENERAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Ibragimova L.M.
Tashkent State Pedagogical University named after Nizami, Tashkent, Uzbekistan

Summary:This article describes the use of didactic games and its importance in improving the graphic culture of students of general education institutions.

Резюме: В данной статье описывается использование дидактических игр и их значение в повышении графической культуры учащихся общеобразовательных учреждений.

It is known that the game occupies the main place in the activity of a child who is admitted to the 1st grade and takes the first step on the threshold of school. The game is their favorite activity, and they try to combine any activity with the game. Therefore, the teacher allows to increase the effectiveness of the educational process by using it for the purpose, without squeezing their favorite activity - the game.

In order to deeply and clearly imagine the content and importance of didactic games in the educational process, in this article we focus on the definition of concepts such as education, game, didactic tasks, game tasks and reveal their meaning. we want to pass [1].

Education is a planned process of imparting skills and competences to students, which knowledge, skills and competences students learn, acquire and strengthen.

The educational process is a situation in which students' memory is enriched, their speech and thinking grow, using various methods and methods.

The game is an activity that is embedded in the minds and hearts of students. their activity, depending on the types of games, reflects objective reality, life to a certain extent. Experience has proven that play is a vital necessity of school-aged children.

You should not rush to play the game from the first lesson. As in other classes, in the subject of drawing, students must have a certain level of knowledge of drawing. Therefore, it is recommended to choose the topic of the game only after the teacher has studied the knowledge levels of the students in the class.

Sometimes the game can be conducted in order to check how the students mastered the new topic. In some cases, if students have difficulty understanding the topic during the lesson, it is appropriate to conduct a lesson related to this topic, but in order to increase the activity of the students. All students in the class can participate in the game, or they can play in two or more teams. Some games can be played outside the classroom. It gives a good result in competitions such as drawing quiz and Olympiad.

The teacher must first divide each lesson into certain parts and determine what will be covered (teaching) in which part and what it consists of. Then, when the students feel bored, tired or psychological changes during the lesson, it is necessary to introduce a short-term didactic game adapted to the topic in order to add new content to the students' educational activities. Then, students' attention will be focused on the news, and their activity will increase. In such a situation, with the help of the proposed game, it will be possible to master the subject in full on time. Taking into account the above points, we will dwell on some of the didactic games used in the science of drawing, which serve to increase the effectiveness of the lesson and increase the interest of students in the lesson [2].

Didactic game "Comparison determination".

The condition of the game. Teaching to read drawings by comparing the views of details and clear images. The goal. To teach students to read drawings by comparing the views of details and clear images. To strengthen their analysis, synthesis, comparison and thinking skills, drawing reading skills. You will need the following equipment to play the game. One A1 format with views of 4 details, and two posters with clear images of those details in the same format. The numbers 1, 2, 3, 4 are written in the corners of the views of each detail on the poster, and the letters A, B, C, D are written on the clear images. The number 1 in the drawings is written incorrectly, that is, confused. If there are several types of such posters, all students in the class will have the opportunity to participate in the game.

Details of the game. The teacher calls two students to the blackboard and instructs one of them to find the views of detail A with a clear image and write it down on the blackboard. He instructs the second student to find a clear image of the detail and write it on the classroom board. Each student thinks for himself and, for example, writes down A4 as the first A and 4 are compatible with each other, they are clear images and views of one detail. The second student also thinks like this and writes down, say, 1B. Other students also answer the game condition in the same way. The teacher finishes the game and declares the students who guess correctly as winners.

Reminder. Before the game, it is good to conduct exercises with details that are described by one and two views, to form some skills in students, and then to use details with two and three views. All students' mistakes in their writing should be

explained. In order to save time, it is necessary to warn the students that "I will count from one to five" while giving them a little chance to find the answer.

Didactic game "Think of it".

The condition of the game. Finding a third view of a detail based on two given views [3].

The goal. To teach students to read drawings and analyze their appearance, intelligence and resourcefulness. Improving their drawing reading skills. The following equipment is required for the game. A poster - drawings in which two views of details are clearly visible to all students in the class. Devices for placing a third view next to each main view. The third views of these details are drawn and mixed. Clear images or models of these details are prepared and hidden in order to help the students to identify the third views of the details.

Details of the game. A drawing depicting two views of details is hung on the board. The teacher calls one of them and asks them to quickly find the third view of one detail in the drawings. The student reads two views of the detail from among the drawings, finds the corresponding third view and places it in the device in the drawing. The game will continue like this. During the game, if students have difficulty finding the third view of the details, they are shown previously hidden obvious images or models and are asked to identify the details that match these two views. If the student can find it correctly, it becomes easier to identify the third view of the detail. The teacher declares the students who completed the task quickly and correctly as winners.

Reminder. Before evaluating the game, if you select details that are very different from each other and practice identifying their third views through two views, then the difference between the details will be reduced and it will be easier to find the third view of the detail. It is recommended to pay attention to gradually increasing the complexity of the details selected for the exercise.

Didactic game "Find and match". The condition of the game. Prepare a whole complex drawing by summing up the scattered views of the details. The goal. To teach the ability to analyze the drawings of students, to teach resourcefulness, to develop their spatial thinking. Equipment. Three views of the details are drawn, they are cut from each other and mixed like a card. Clear images or models of hidden details are also prepared and hidden. Details of the game. The teacher distributes mixed views of the details to the students one by one and orders them to find three mutually compatible views of each detail and prepare a complex drawing. Pupils begin to create a complex drawing through the drawings in each other's hands. If students find it difficult to make a complex drawing, the teacher can help them identify the main view by showing clear images of hidden details or models. Winners are those who correctly find all three views of the detail and make a complex drawing. This game can be played in a different way. The teacher hangs the head views of the details on the magnetic board in a row at a certain distance and distributes their top and left views to the students. Students look at clear images or models of details and place their views below and next to their head views accordingly.

Didactic games like the above, if used in the course of the lesson, would increase the interest of students in the course of the lesson, expand their worldview, and help to form their logical and creative thinking.

List of used literature:

1. Qurbanov. Didactic games. Khorezm Regional Pedagogical Personnel Retraining and Advanced Training Institute. Urganch, 2011.

2. Tolipov O', Usmanboyeva M. Practical foundations of pedagogical technologies. - T.: 2005.

3. Rahmonov I., Valiyev A., Valiyeva B., Saidaliyev S., Rasulova S., Dadaboyeva D., Mardov S. Pedagogical technologies in teaching drawing. Methodical manual. Tashkent. 2012

ОГЛАВЛЕНИЕ

ХИМИЯ ЖӘНЕ БИОЛОГИЯ
ХИМИЯ И БИОЛОГИЯ

1 Абдижаббарова Г.М.
ЛИМОННЫҢ ҚҰРАМЫ ХИМИЯЛЫҚ ЖӘНЕ БИОЛОГИЯЛЫҚ ҚАСИЕТТЕРІ..... 3

2 Абдураимова Б.Б., Сиддикова Х.Н., Тұрсынхан М.Е., Беркінбай Ж.Қ.
ӨСІМДІКТЕРДІҢ ТІРШІЛІК ФОРМАЛАРЫНЫҢ КЛАССИФИКАЦИЯСЫ ЖӘНЕ АҒАШ БҰТАЛЫ ӨСІМДІКТЕРДІҢ ЭКОЛОГИЯСЫ..... 6

3 Акилбай А.В., Мырзабаева А.Р., Құралбай Д.О., Әбдірәш Ұ.М.
БИОЛОГИЯНЫ ОҚЫТУДЫҢ БЕЛСЕНДІ ТҮРЛЕРІН ҚОЛДАНУДЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ..... 9

4 Антаева А.Т., Дауанов Е.Н., Бегимбетова Г.Б., Пернеев Ә.Д.
ДӘРІЛІК ӨСІМДІКТЕРДІҢ ФИТОГЕОГРАФИЯСЫ ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ ТАРАЛУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ..... 14

5 Арысбайұлы Ш., Жүсіп Ж.Б., Муминжанова У. С., Рахманалиева М.
БИДАЙ ФУЗИКОКЦИНІНІҢ ӘСЕР ЕТЕТІН МЕХАНИЗМІН АНЫҚТАУ..... 17

6 Ахмет Д.С., Камилжанова Д.У., Жолчибекова Н.Н., Ермахан А.С.
ДҮНИЕ ЖҮЗІНДЕ ЭКОЛОГИЯЛЫҚ ДАҒДАРЫСТЫҢ БАСТАЛУ СЕБЕПТЕРІ..... 21

7 Бакирбаева Н.М., Тәңірберген А.А., Абдукадиров О.А., Есеркепова З.А.
ОҚЫТУДЫҢ ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН БИОЛОГИЯ САБАҒЫНДА ПАЙДАЛАНУ АРҚЫЛЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ҚҰЗІРЕТТІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ..... 24

8 Бестай Г.М., Еримбет А.Б., Сағынтай С.Н., Калдарова М.К.
БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ДЕНСАУЛЫҚ ЖАҒДАЙЫ..... 28

9 Ғалымжанұлы Н., Калдар Б.
КРОВАВАЯ ИСТОРИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА..... 31

10 Ғалымжанұлы Н., Әбдеш Г.
ҰЛЫ ҒАЛЫМ ЧАРЛЬЗ ДАРВИННІҢ ҒЫЛЫМДЫ ӨЗГЕРТКЕН ОЙЛАРЫ..... 36

11 Гани Альбина, Изтлеуов Г.М., Жумадуллаева А.И.
THE PROBLEM OF WATER QUALITY REGULATION..... 42

12 Жалгас М.А., Наурызбекова А.У., Базарбай А.Р., Тойчиева Б.Х.
МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫ ДАМЫТУДЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК ШАРТТАРЫ..... 45

13 Жанаділ Г.У., Серікбай Э.Қ., Илашбекова Ф.М., Рахимберді А.Е.
ҒЫЛЫМИ БІЛІМ БЕРУДІҢ ӘДІСТЕМЕЛІК НЕГІЗДЕРІН ЗЕРТТЕУ ЖӘНЕ ХИМИЯ МЕН БИОЛОГИЯНЫ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІН ЖЕТІЛДІРУ..... 48

14 Караманов С.А., Мадиұлы Н., Берік А.Ш., Ортай Қ.
ШЫМКЕНТ ҚАЛАСЫНЫҢ ҚАЛДЫҚ СУЛАРДЫ ТАЗАЛАУ ЖҮЙЕСІНІҢ ЦИАНОБАКТЕРИЯЛАР ҚҰРАМЫНЫҢ МЕЗГІЛДІК ӨЗГЕРУІ..... 52

15 Қазыбек Л.Ж., Орналықызы Ж., Сабитова А.С., Эргешова С.И.
БИОЛОГИЯ САБАҒЫНДА ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ПАЙДАЛАНУДЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ 55
16 Маматкулова О.Д.
СПИРТТЕРДІҢ ХИМИЯЛЫҚ ЖӘНЕ ФИЗИКАЛЫҚ ҚАСИЕТТЕРІ 57
17 Мунайдарова Б.А., Мүтәлі А.С., Мухитқызы М., Оңғар Д.Б.
БИОЛОГИЯ ПӘНІ БОЙЫНША САБАҚТАН ТЫС ОҚУДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ..... 60
18 Нәби А., Барат А., Изтлеуов Г.М., Жумадуллаева А.И.
ION EXCHANGE AND ION CHROMATOGRAPHY IN ENVIRONMENTAL MONITORING..... 63
19 Оразымбетова Г.А., Ғани А. Б.
БОЛАШАҚ БИОЛОГ МҰҒАЛІМДЕРДІ ДАЯРЛАУДА ВИРТУАЛДЫ ЗЕРТХАНАЛЫҚ ЖҰМЫСТАРДЫ ҚҰРУ МЕН ҚОЛДАНУДЫҢ МҮМКІНДІКТЕРІ..... 68
20 Паташова А.Н., Арынбай А.
БИОЛОГИЯ САБАҒЫНДА ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУДЫҢ ТИІМДІЛІГІ..... 71
21 Серикбаева Л.Т., Садырбаева М.А., Абдусабирова Ф.А., Алмасбек А.А.
ХАЛЫҚ ҚҰНДЫЛЫҚТАРЫН ЗЕРТТЕУДЕГІ ҚАЙНАР КӨЗДЕР..... 75
22 Султанова Ш.Ж., Ғалымжанова К.Ғ.
АЛАКӨЛ КӨЛІНІҢ АЛЬГОФЛОРАСЫНЫҢ БИОАЛУАНТҮРЛІЛІГІН ЖӘНЕ СИСТЕМАТИКАСЫН ЗЕРТТЕУ..... 79
23 Шырынбек А.О., Нурлыбай А.Б., Жумабекова Т.Н., Мырхайдар А.Е.
БАЛАЛАРДЫҢ АС ҚОРЫТУ ЖҮЙЕСІНІҢ АНАТОМО - ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ..... 83
24 Aliyev I.E.
ANALYSIS OF BIOCHEMICAL CHANGES OCCURRING IN BASIC NUTRIENTS..... 88

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

1 Абдуллаев Ш.З., Сарымамед-О.И.Ш., Құдярбеков Ж.Н., Кенжеқұл М.Е
ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ГИГИЕНАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ..... 91
2 Ахматжанов Д.К., Қалдыбек А.С., Алимханова Ә.Р., Асан Н.О.
ӘЛЕМДІК СПОРТ ОЙЫНЫ - ФУТБОЛ ТАРИХЫ 94
3 Абдикаримов Д.А., Базарбеков Б.А., Еминжанов И.З., Спат Ғ.Д.
ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ПЕДАГОГИКАСЫ ЖӘНЕ ОНЫ ЖҮЗЕГЕ АСЫРУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ..... 98
4 Абдукаримова Б.Б., Қалмұрат О.Е., Тұрсынбеков Н.Е., Кумисбеков М.М.
ОЙЫН ӘДІСІНІҢ БАСТАУЫШ МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМЫТУҒА ӘСЕРІ..... 101
5 Абдыбек Б.С., Әжіхан Ж.С., Тәңірберген Е.М., Дауытбек Е.П.
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІ БОЙЫНША ОҚУ ПРОЦЕСІН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ МЕН ТӘСІЛДЕРІ..... 106
6 Аинабеков Б.Б., Сарбагышев А.С., Назарбекова Ж.А., Идиятуллаев М.С.
СПОРТ ОЙЫН ТҮРЛЕРІ АРҚЫЛЫ ДЕНЕНІ ДАМЫТУ..... 108

7 Алибек С.Ш., Дербіс Ә.Р., Хабибов С.И., Айгабул Н.Н.
ЖАРАТЫЛЫСТАНУ САБАҒЫНДА ОҚУШЫЛАРДЫҢ ОҚУ-ТАНЫМДЫҚ ІС-ӘРЕКЕТТЕРІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ..... 111
8 Алиев А.Х., Өтеулі Ә.Б., Рахманалиев Д.Х., Бекметов С.Г.
ӘЙЕЛДЕР ДЗЮДОСЫНДАҒЫ ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ..... 115
9 Аманжолов А.Е., Абдурашидов А.Б., Мирзахматова Н.Б., Әділханова Н.Б.
МҰҒАЛІМДЕР МЕН АТА-АНАЛАРДЫҢ ӨЗАРА ӘРЕКЕТІ БАСКЕТБОЛ ОЙНАУДЫ ҮЙРЕНУДІҢ ШАРТЫ РЕТІНДЕ..... 117
10 Анарбаев Д.Ж., Аббаз Т.С., Іңкәр Б. Қ., Мамедов С.М.
БАСТАУЫШ МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ОҚЫТУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ..... 119
11 Арынбек С.А., Турсунқулов Ж.У., Калдибеков А.Т., Абдыханов М.Т.
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДАҒЫ КАРАТЭ СПОРТ ТҮРІНІҢ МӘНІ..... 122
12 Атаметова Д.Ш., Байтикбаев Н., Идиятуллаев М.С., Бегалы Е.А.
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ЖАРАҚАТТАНУДЫҢ СЕБЕПТЕРІ..... 127
13 Ахметулла А.А., Достай А.С., Аманкелди А.А., Шортан Б.Б.
БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫН БАСКЕТБОЛ ОЙНАУҒА ҮЙРЕТУДІҢ ӘДІСТЕРІ МЕН ФОРМАЛАРЫ..... 129
14 Бағланұлы М., Байдуллаев Б.С., Салауатұлы Е., Канай Г.М.
ДЗЮ-ДО КҮРЕСІНІҢ ӘДІС-ТӘСІЛДЕРІН ҮЙРЕТУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ..... 131
15 Бақтиярқызы Н., Акмулдаев Б.А., Айтбаев Б.Ә., Карипжан Е.Г.
ДЗЮДО ТЕХНИКАСЫ МЕН ТАКТИКАСЫН ОҚЫТУДЫҢ МАЗМҰНЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ..... 136
16 Бектұрғанов Д.С., Есекеев Б.Р., Бәйдіш Қ.Б., Бухаров Ш.Т.
КӨПЖЫЛДЫҚ СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҚ ЖҮЙЕСІНІҢ ҚҰРЫЛЫМЫ..... 139
17 Бердалы Р.Н., Қошбақов Қ.Ш., Салқынбек Н.Т., Куанышбек Б.С.
ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАНЫҢ СПОРТТАҒЫ РОЛІ..... 142
18 Бидайбек Н.Т., Қалдыбек С.М., Алибек Н.Ж., Асилбек Н.Н.
ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ МӘНІ.. 146
19 Бирючинский Д.Д., Данияров Э.К., Ким А.Д., Кенжебекова Л.С.
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ДОСТУПНЫЙ СПОСОБ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА..... 153
20 Еламанова Ә.Қ., Джаханова Ұ.Т., Румханов Ж.К., Әліхан Қ.С.
ШАҢҒЫ ЖАРЫСЫНДА ЖӘНЕ ЦИКЛДІК СИПАТЫ БАР БАСҚА СПОРТ ТҮРЛЕРІНДЕГІ ЕРЕКШЕ ТӨЗІМДІЛІК..... 156
21 Ержигитұлы А., Қамбар А.А., Сырлыбай Е.Б., Бахтияр А.Н.
ЖАТТЫҒУ ҚАРҚЫНДЫЛЫҒЫНЫҢ ШЕКАРАСЫ..... 159
22 Ескендирова З.Б., Демеу М.С., Бақтыбай Ж.Ә., Бұзауов Б.Қ.
МҰҒАЛІМНІҢ КӘСІБИЛІГІ - БАСКЕТБОЛ ОЙНАУДЫ ҮЙРЕНУ ЕРЕКШЕЛІГІ..... 162
23 Әбішбек С.К., Кембаев И.Д., Айтбек Н.М., Нұралы А.Н.
БАСТАУЫШ СЫНЫПТА ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫНДАРДЫ ӨТКІЗУДІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ..... 165
24 Жақсылық Н.Н., Рустемов Б.А., Губеев С.Р., Байгабек Ж.Н.
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДАҒЫ КҮШ МҮМКІНДІКТЕРІНІҢ МАҢЫЗЫ..... 167

25 Жамбул З.А., Оралбек Е.С., Жақыпбек Д.Б., Хусанов Н.И.
ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫН ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА НАСИХАТТАУ..... 170
26 Жанқұлова Ұ.Қ., Есенбек А.Т., Мақұлбек Б.А., Құрманова Т.С.
КӘСІБИ- ҚОЛДАНБАЛЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ҚЫЗМЕТІ МЕН МІНДЕТТЕРІ..... 173
27 Жарылкасынов Б.А., Әбжаппар М.С., Кудабай А.Т., Лес Б.Қ.
ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАДАҒЫ ЖАЛПЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ..... 177
28 Жолан Б.Ж., Косимбоев С.Е., Зиядулла Н.Е., Артуков М.С.
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ СТУДЕНТКЕ ӘСЕРІ..... 180
29 Жолбарысхан Е.Е., Жүсіпбай Д.Б., Жумахан Г.С., Калимбетов Б.Қ.
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫ КЕЗІНДЕГІ ОЙЫНДАР..... 182
30 Жолдасбек У.М., Алғабек Б.А., Қадырбек Д.А., Қабланбек Ш.А.
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДАҒЫ МҰҒАЛІМІНІҢ РӨЛІ..... 186
31 Жолдыбай А.М., Бахадырқызы Д., Колманбетова Г.Ш., Сабирхан М.З.
ОРТА МЕКТЕПТЕ ОҚУШЫЛАРҒАОЙЫН КЕЗДЕГІ БАСКЕТБОЛДЫҢ ТЕХНИКАСЫН ҮЙРЕТУ ӘДІСТЕМЕСІ..... 188
32 Жулевич Д.В.
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ РЕГУЛЯЦИИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ В ПОКОЕ И ПРИ МЫШЕЧНОЙ НАГРУЗКЕ..... 196
33 Жұмаділ Е.Ж., Ергешбай Р.Т., Эралиева Ш.Ш., Боранбай Е.Қ.
САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ МАЗМҰНЫ МЕН ҰЙЫМДАСТЫРУ ФОРМАЛАРЫ..... 199
34 Жұмаділда Е,Ж., Құлбалаев А.Т., Рахымжан Б.С., Телебаев Е.В.
АЛҒАШҚЫ ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚТЫ ОҚЫТУЫҢ ЖАҢА ТЕОРИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ ЖӘНЕ ӘДІСТЕМЕСІ..... 202
35 Зайдулла Ұ.М., Келдібай Е.А., Зулпухар А.С., Камолов И.А.
ОҚУШЫЛАРДЫҢ БИОЛОГИЯЛЫҚ ЖАСЫН АНЫҚТАУ ЖӘНЕ ОНЫҢ ОҚУ ПРОЦЕСІНЕ ӘСЕРІ..... 204
36 Илашбеков Б.Б., Пайзхан Е.Н., Нурбеков Н.Е., Сайдикаримов С.Т.
ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖҮЙЕСІН ДАМЫТУДЫҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ..... 207
37 Иманберди Р.М., Мусаханов Д.А., Султанов М.А., Әбденов С.Ә.
ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНЫ - КӨКПАР: ТАРИХЫ МЕН ЕРЕЖЕСІ..... 211
38 Калдыханов М.А., Бекбала Н.Б., Мамат А.М., Нуретдин З.М.
МЕКТЕПТЕГІ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНА ЖАЛПЫ СИПАТТАМА ЖӘНЕ ҰЙЫМДАСТЫРУ ТҮРЛЕРІ, МІНДЕТТЕРІ..... 213
39 Каназарова А.М., Кенжеқұл М.Е., Құдярбеков Ж.Н., Кенжетай С.А.
ТАЭКВОНДО ТАРИХЫ ЖӘНЕ ОНЫҢ СОҚҚЫЛАРЫНЫҢ ТҮРЛЕРІ..... 217
40 Каримкулова Д.Р., Бақбердиева А.Б.
ШАҢҒЫ ОЙЫНЫНДАҒЫ АРНАЙЫ ТӨЗІМДІЛІКТІҢ ФАКТОРЛЫҚ ҚҰРЫЛЫМЫ..... 221
41 Келдібек Н.Ж., Әбдірахман Қ.О., Қадыр О.Ә., Пазылбек Б.Б.
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ДАМУ ТАРИХЫ..... 225
42 Кенжетай С.А., Тұрар М.Ж., Исахан Е.Б., Хасан Е.М.
САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ – ДЕНСАУЛЫҚ КЕПІЛІ..... 230

43 Кенжекұл С.Қ., Жанышқыл Ә.Ж., Жамбыл Ж.Ш., Жумабай Г.Қ.
ДЕНЕНІ ҚАЛПЫНА КЕЛТІРУДІҢ ҚОЛ ЖЕТІМДІ ӘДІСІ РЕТІНДЕ ЕМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ..... 232
44 Қайм Ж.Б., Ибадуллаұлы Р., Момин Х.Ш., Ирсалиев И.Х.
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ЖАҢА ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУДЫҢ ТИІМДІЛІГІ..... 235
45 Қалабай Ғ.Ә., Есенәлі С.М., Бактыораз А.А., Жармагамбетов М.Т.
ОРТА МЕКТЕПТЕ ОҚУШЫЛАРДЫҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ МЕН ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІНЕ ДЕГЕН ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҚТАРЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ..... 237
46 Қалдар Д.Б., Сыдықбаев Б.С., Ирисдавлатов С.К., Өрісбай Б.Ж.
АРНАУЛЫ МЕДИЦИНАЛЫҚ ТОПТАРДА ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫН ЖҮРГІЗУДІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ 240
47 Қорғанбай М.Б., Ауелханұлы Б., Ашим Б.Е., Төлегенов Н.Ә.
СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН САҚТАУДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ РӨЛІ..... 243
48 Махмутбек А.Д., Өмірбек С.Б., Қуттыбек А.Ө., Қангелді О.М.
ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... 248
49 Мәдібек Б.Т., Пазылбекова А.К., Құралбаев Д.К., Мамыржанұлы Ә.
НЕГІЗГІ ТЕХНИКА ҰҒЫМЫ ЖӘНЕ ОНЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ШЕБЕРЛІКТІ ЖЕТІЛДІРУДЕГІ МАҢЫЗЫ..... 252
50 Мәлік Р.Т., Қылыш Б.Н, Әлімхан А., Қалдан А.Т.
БІЛІМ АЛУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ БІТІМІН ПРОФИЛАКТИКАЛЫҚ ТЕКСЕРУ ЖӘНЕ ДҰРЫС ҚАЛЫПТАСУЫ 254
51 Мұсақызы М., Жақсылық Н.Ж., Мамытбек М.П., Есенбай Н.Н.
МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМЕЛЕРІНДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-САУЫҚТЫРУ ЖҰМЫСЫ..... 257
52 Нагметұлы Н., Сатыбалды Н.Б., Асқарбек А.У., Сатым С.Ә.
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ ТАБИҒАТТЫҢ САУЫҚТЫРУ КҮШТЕРІ..... 260
53 Нарбай Б.Д., Озтай Е.Г., Мухтаров М.М., Қырғызбай М.Х.
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДАҒЫ ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ПСИХИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІГІ..... 263
54 Нұрғали М.С., Нысанбаев А.Ж., Нысан Б.М., Нуренбетова А.К.
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТТЫҢ АДАМ АҒЗАСЫНЫҢ ФУНКЦИОНАЛДЫҚ МҮМКІНДІКТЕРІН ЖЕТІЛДІРУІ..... 266
55 Нұрмағанбет Д.Т., Нұрхамитов А.Б., Мавлонов У.А., Мықтыбек Д.Н.
ДЗЮДОШЫНЫҢ БІЛІМІ, ІСКЕРЛІГІ МЕН ДАҒДЫЛАРЫ..... 271
56 Полатұлы А., Садыкова Ф.М., Алейников Д.А., Махмудалиев Ш.Д.
СПОСОБЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ..... 273
57 Рәсіл Б.Б., Темірханов Р.С., Темірәлі Б.А., Тойшибек А.Р.
ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІ КЕЗІНДЕ АҒЗАДАҒЫ ФУНКЦИОНАЛДЫҚ ӨЗГЕРІСТЕР..... 278
58 Сайдахматов А.Н., Есимбай А.М., Мұбарак М.Н., Әнуар Р.К.
ШАҢҒЫШЫ-ШАБАНДОЗДАРДЫҢ АРНАЙЫ ТӨЗІМДІЛІГІН ДАМЫТУДЫҢ НЕГІЗГІ ҚҰРАЛДАРЫ МЕН ӘДІСТЕРІ..... 282
59 Сапарбай Н.М., Әмзе Ж.Ш., Ермахамбет Ж.С., Ермахамбет Е.С.
ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ АДАМ АҒЗАСЫНА ӘСЕРІ..... 286

60 Сараджев Х.Э., Саипов С.Б., Сайфуллаев Р.Р., Ермаков В.В.
ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ В ШКОЛЕ..... 290
61 Сатыбалды Л.Н., Кенесов Р.Д., Мысыр Р.М., Тұрғын Б.А.
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ФИЗИКАЛЫҚ ЖҮКТЕМЕНІҢ НЕГІЗІ 294
62 Сейдилда Е.Қ., Бакилбеков Н.М., Анарбай А.Д., Арнабаев Е.М.
БАСКЕТБОЛ ОЙНАУДЫ ҮЙРЕНУДІҢ ШАРТЫ РЕТІНДЕ ОЙЫН ӘДІСІН ҚОЛДАНУ..... 295
63 Серікбай М.С., Абубакиров И.А., Арапбаева А.А., Смадияр А.Ш.
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ ОЙЫН ЖӘНЕ ЖАРЫСТЫҚ ӘДІСТЕРДІҢ СИПАТТАМАСЫ..... 297
64 Смаил А.Б., Садықбек А.С., Торахан Д.А., Пердебай Г.Б.
ИНТЕРВАЛДЫ ОҚЫТУ ЖӘНЕ ОНЫ ЖАҚСАРТУ ЖОЛДАРЫ..... 300
65 Сырлыбай Б.М., Жорабеков А.Е., Нұрманәлі А.А., Калибекова М.Б.
БАСКЕТБОЛДЫҢ ШАБУЫЛ ТЕХНИКАСЫН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ..... 303
66 Султанов М.У., Лесбек Ұ.Н., Жамбул Б.Т., Болысбек М.Б.
БОКСТЫҢ ПАЙДА БОЛУ ЖӘНЕ ДАМУ ТАРИХЫ..... 309
67 Тажибаев Ш.Ш., Айдарғали Р.Н., Сайфуллаев Р.Р., Хайдаркулов Б.З.
ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННЫХ СПОРТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... 314
68 Тажиматов А.Ш., Румханов О.С., Рахманкулов М.М., Тұрсынбек Е.Н.
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ - СТУДЕНТТЕРДІҢ ЖАЛПЫ МӘДЕНИЕТІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ НЕГІЗГІ КОМПОНЕНТІ..... 317
69 Тойчиев А.К., Қалдыбек М.О., Еркінбек А.О., Караманов А.Ұ.
ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ҚҰРЫЛЫМДЫҚ ЖӘНЕ КЕШЕНДІК ТҮРЛЕРІ..... 319
70 Төребек Н.Б., Тұрлыбек Б.И., Тәжібай А.М., Ибрагим Б.Б.
АКРОБАТИКА: СПОРТ НЕМЕСЕ ӨНЕР..... 323
71 Умаров Х.И., Шайдін А.Ө., Тұрсынбек А.Д., Қалдыбай А.М.
ОЙЫН ӘДІСІНІҢ БАСТАУЫШ МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМЫТУҒА ӘСЕРІ..... 328
72 Умиржанов Ж.К., Абдіхалық Е.М., Альжапар И.Б., Карим О.М.
ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ НАЧАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКЕ В СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ..... 330
73 Усербаев Р.Ж., Кудияров Ә.М., Абдраев Н.Д., Азизханов Ш.М.
ЖАТТЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА БОКСШЫНЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ НЕГІЗГІ ЕРЕЖЕЛЕРІ 333
74 Усипбекова Г.Е., Тұрдықұл Ж.У., Сарбасов Д.У., Жолымбекова А.Ш.
АДАМЗАТ ҚОҒАМЫНА ЖҮЗУДІҢ ПАЙДАСЫ..... 336
75 Файзулла Б.Ж., Асылхан Н.М., Аманқұл Б.Б., Турсуналиев Э.Э.
БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫН БАСКЕТБОЛ ОЙНАУҒА ҮЙРЕТУ МӘСЕЛЕСІ..... 339
76 Федосеев Р.В., Панкратов В.В., Нарметов А.А., Юлдашева С.М.
ИНТЕРВАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ, КАК ЕГО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ..... 343
77 Хамидуллаев К.Ф., Жандарбек О.Қ., Әлдекей И.Е., Пернебай Р.Т.
ГАНДБОЛ БЕЛСЕНДІ СПОРТТЫҚ ОЙЫН..... 346
78 Холмон С.Қ., Сирлибай Ж.Ж., Қалмаханбет Д.М., Әбдіжаппар М. Б.
ОРТА МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫН БАСКЕТБОЛ ОЙНАУҒА ҮЙРЕТУДІҢ ӘДІСТЕРІ МЕН ФОРМАЛАРЫ..... 351

79 Эргешов С.У., Икрамжанов Ж.З., Турашова Ә.Г., Исабек Н.Қ.
ЖОҒАРЫ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫ ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЫНЫҢ САПАСЫН ЖАҚСАРТУ МАҚСАТЫНДА ТОПТЫҚ ОЙЫН -САУЫҚ, ОЙЫНЫН ҚҰРУДЫҢ ЕРЕЖЕЛЕРІН АНЫҚТАУ..... 355

ДИЗАЙН ЖӘНЕ КӨРКЕМ ЕҢБЕК
ДИЗАЙН И ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ТРУД

1 Абдирасилов С.Ф., Ибрагимова С.
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА..... 359
2 Абдіжусіп А.Д, Сейдуллаева А.С, Сарсенбай Г.А, Диханбаева А.Ж.
КӨРКЕМ ЕҢБЕК САБАҚТАРЫНДА АРХИТЕКТУРАЛЫҚ ЖӘНЕ ЛАНДШАФТТЫ ДИЗАЙНДЫ ОҚЫТУДЫҢ МӘНІ МЕН МАҢЫЗЫ..... 364
3 Абдусаломходжаев Н.Н., Назирбекова Ш.Б.
ИЛЛЮСТРАЦИЯ КАК ВИД ГРАФИКИ..... 368
4 Абубакирова Р.А., Умарова Д.Т., Жиенбаева М.Н., Абдималик Т.Е.
КОМПЬТЕРЛІК ГРАФИКА ЖӘНЕ ДИЗАЙН..... 370
5 Ахмаджанова М.М., Алтинбекова А.А., Алимжанов Д.А., Аблай Д.Д.
ЭКОЛОГИЯЛЫҚ СӘУЛЕТ..... 373
6 Базарбай А. М, Оспанова А.П, Төлбасы Б.Д., Жасұзақ Р.А.
ОҚУШЫЛАРДЫҢ ҚАЗАҚТЫҢ ТҰРМЫСЫНДА ҚОЛДАНЫЛҒАН КИІЗ ҮЙ ЖАБДЫҚТАРЫН ЗЕРТТЕУ ӘДІСТЕМЕСІ..... 377
7 Валиев А.Н.
РОЛЬ И ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ СРАВНИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗА В ОБРАЗОВАНИИ (на примере центрального и ортогонального проецирования) 380
8 Жамал А.Б, Абдукарим А.Б, Акимова Ж.Б., Әшірбай Ж.Б.
КӨРКЕМ ЕҢБЕК САБАҚТАРЫНДА ОҚУШЫЛАРҒА ОЮ–ӨРНЕК КОМПОЗИЦИЯСЫН ҮЙРЕТУДІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ..... 385
9 Жапаш Ж.Ә, Дадабаев А.О, Бекмырза Б.Т Мейрам Д.Б.
КӨРКЕМ ЕҢБЕК САБАҚТАРЫНДА ҚАЗАҚТЫҢ ТҰРМЫСЫНДА ҚОЛДАНЫЛАТЫН ҰЛТТЫҚ ЫДЫС-АЯҚТАРДЫҢ ЖАСАЛУ ТЕХНОЛОГИЯСЫ..... 388
10 Зайдуллаева Р.Н., Рахматуллаева Ш.Ф., Курпажанова Д.М., Тұрсынова Д.А.
СӘУЛЕТ КЕҢІСТІГІНІҢ ЭМОЦИОНАЛДЫ ӘСЕРІ..... 390
11 Манапов Б.М, Мұрат Д.Н, Тілеміс А.Қ, Орынбасар А.А.
КӨРКЕМ ЕҢБЕК САБАҚТАРЫНДА АҒАШ ӨҢДЕУ ТЕХНОЛОГИЯСЫ АРҚЫЛЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДАҒДЫЛАРЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ..... 393
12 Нуртаев У.Н.
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСКУССТВОВЕДЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ НАЦИОНАЛЬНОГО ИСКУССТВА..... 395
13 Сағат А.Н., Турсынханова К.А., Сейдахмет Е.Д., Жунисова Б.И.
ЗАМАНАУИ ТҰРҒЫН ҮЙ ИНТЕРЬЕРІН ЖОБАЛАУДАҒЫ ДӘСТҮРЛЕР МЕН ИННОВАЦИЯЛАР..... 399
14 Талипов Н.Х., Эгамбердиева Д.
ЛЕГКО ЛИ СОЗДАВАТЬ КОМПОЗИЦИЮ НАТЮРМОРТА? 402

15 Тожиева Ф.М.
ФОРМЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПЕДАГОГОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ И НЕКОТОРЫЕ ИХ ОСОБЕННОСТИ..... 405
16 Тойшыбай Н.А, Джақсыбай А.С. Сарқыт А. Қ, Шералиева Д. Қ.
ҚАЗАҚ САЛТ - ДӘСТҮРІНДЕГІ ШИ ТОҚУ ӨНЕРІНІҢ МӘНІ ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ ҚАЗАҚ ТҰРМЫСЫНДА ҚОЛДАНЫЛУЫ..... 411
17 Төрехан Д. А, Дадаржанова Д. Ш, Уринбосарова Г. Р Төлебай А. Ж.
ҚАЗАҚТЫҢ САЛТ-ДӘСТҮРІНДЕГІ КИІЗ БАСУ ӨНЕРІ МЕН ЖҮННІҢ ДАЙЫНДАЛУ ТЕХНОЛОГИЯСЫ..... 414
18 Туланова Д.Ж.
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕЙЗАЖНОЙ ЖИВОПИСИ УЗБЕКИСТАНА ПОСЛЕВОЕННОГО ВРЕМЕНИ (30-50-е годы XX века) 416
19 Халилов Р.Ш., Зайниддинова С.
ТЕНДЕНЦИИ И ПРИОРИТЕТЫ РАЗВИТИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ..... 421
20 Gulomova N.X., Norboyeva M.A.
MUHANDISLIK GRAFIKASI FANLARINI O'QITISHDA TALABALARNING KREATIV FIKRLASH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH..... 426
21 Ibragimova L.M.
THE USE OF DIDACTIC GAMES IN IMPROVING THE GRAPHIC CULTURE OF STUDENTS OF GENERAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS..... 429

СТУДЕНТТІК ҒЫЛЫМ - 2023

атты халықаралық студенттік ғылыми-практикалық конференциясының
МАТЕРИАЛДАРЫ

МАТЕРИАЛЫ
международной студенческой научно-практической конференции
СТУДЕНЧЕСКАЯ НАУКА 2023

III ТОМ

Химия және биология, Дене шынықтыру және спорт, Дизайн және көркем еңбек/
Химия и биология, Физическая культура и спорт, Дизайн и художественный труд

Оргкомитет не несет ответственности за материалы, не содержащие научной новизны или оформленные с нарушением грамматики.

Подготовка оригинал-макета: Т.С. Митрошенко