



MIRAS
UNIVERSITETI

Университет MIRAS

«ЖАС ЗЕРТТЕУШІ 2024»

**АТТЫ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҒЫЛЫМИ-
ПРАКТИКАЛЫҚ КОНФЕРЕНЦИЯСЫНЫҢ
МАТЕРИАЛДАРЫ**

28-29 ҚАРАША 2024 ЖЫЛЫ

**МАТЕРИАЛЫ
МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-
ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

«МОЛОДОЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ 2024»

28-29 НОЯБРЯ 2024 ГОДА

УНИВЕРСИТЕТ «МИРАС»

«ЖАС ЗЕРТТЕУШІ 2024»

атты халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының

МАТЕРИАЛДАРЫ

28-29 қараша 2024 жылы

МАТЕРИАЛЫ

международной научно-практической конференции

«МОЛОДОЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ 2024»

28-29 ноября 2024 года

VI ТОМ

Химия және биология / Химия и биология

Дене шынықтыру және спорт / Физическая культура и спорт

ШЫМКЕНТ

ЖЫЛ БОЙЫ ТҮСІҢІЗ

357 000Т-ден
БАСТАП ОҚЫТУ

БАКАЛАВР
дәрежесінің оқу
мерзімі 2 жыл



БАКАЛАВРИАТ
от 2-х лет

ҚАШЫҚТЫҚТАН
оқыту



ОНЛАЙН
обучение

ҰБТ ТАПСЫРМАЙ
оқуға түсу мүмкіндігі
қарастырылған



ПОСТУПЛЕНИЕ
без ЕНТ

ОБУЧЕНИЕ ОТ
357 000Т
ПОСТУПАЙТЕ КРУГЛЫЙ ГОД

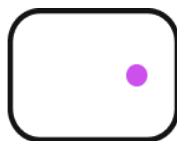
WWW.MIRAS.APP

[MIRAS.EDUCATION](https://www.instagram.com/miras.education)

Call-center:+7 (775) 007-30-01



ONLINE TYCY



TABYS.ME

Miras Университетінен ерекше ұсыныс!

Шақырылған әрбір талапкерге **100 000** теңгеден бастап табыс табыңыз. Толығырақ Tabys.me веб-сайтында.

Қаржылық тәуелсіздік пен қосымша табыс алу мүмкіндігін жіберіп алмаңыз! Бізге дәл қазір қосылыңыз және Tabys.me арқылы ақша табыңыз.



Уникальное предложение от Университета Miras!

Зарабатывайте от **100 000** тенге за каждого приглашенного абитуриента. Подробнее на сайте Tabys.me.

Не упустите свой шанс на финансовую независимость и дополнительный доход! Присоединяйтесь к нам прямо сейчас и начните зарабатывать с Tabys.me!

УДК 001
ББК 72
Ж 33

Жас зерттеуші 2024: Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференциясы материалдары. – Шымкент, 2024. – Т.6. Химия және биология / Дене шынықтыру және спорт – 520 б.

Молодой исследователь 2024: Материалы международной научно-практической конференции. – Шымкент, 2024. – Т.6. Химия и биология / Физическая культура и спорт – 520 с.

Редакция алқасы (*редакционная коллегия*): 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.

ISBN 978-601-82177-6-0

«Жас зерттеуші 2024» атты халықаралық ғылыми- тәжірибелік 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 научно-практической конференции «Молодой исследователь 2024» 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

ISBN 978-601-82177-6-0

© Университет «Мирас», 2024

**БИОЛОГИЯ САБАҚТАРЫНДА ФУНКЦИОНАЛДЫ САУАТТЫЛЫҚТЫ
ҚАЛЫПТАСТЫРУ ЖОЛДАРЫ**

Абдулла М.Н., Абдушукурова А.Т., Саип Н.Е.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье функциональная грамотность рассматривает уровень познавательных способностей учащихся и показатель продуктивной работы учащихся как уровень знаний.

Summary: In the article, functional literacy considers the level of cognitive abilities of students and the indicator of productive work of students as the level of knowledge.

Функционалдық сауаттылық оқушылардың танымдық қабілеттерінің деңгейін және оқушылардың өнімді жұмысының көрсеткішін білім деңгейі ретінде қарастырады. Бұл деңгей өмірдің әртүрлі саласындағы тапсырмаларды шешуде мектептік білім мазмұнының қолдаанбалық сипатына және оқушылардың игерген біліміне негізделеді.

Сондықтан қоғамдағы өмірлік пен практикалық іс-әрекеттердің дағдылары мен әлеуметтік іс-тәжірибені меңгеру үшін оқушылардың білім алу барысында негізгі және пәндік құзыреттіліктері қалыптасуы тиіс.

Биология – ХХІ ғасыр ғылымы. Сондықтан да ол жаңа ақпараттық технологиялармен тығыз байланысты. Қазіргі кездегі білім беру жүйесіндегі негізгі мақсат психикалық дамуы тежелген (ПДТ) оқушыға жеке тұлға ретінде қарап оның дамуына көп көңіл бөлуде. Бұл пәнді оқыту мұғалімнен зор міндеттерді талап етеді, өйткені ол бүкіл сыныптың қажеттіліктеріне жауап беруі тиіс [1].

Мектептегі биология пәнінің бастауыш білім беру сатысындағы дүниетану пәні негізінде құралады. Бұл пән бойынша оқушыларға еліміздің табиғаты, табиғи байлығы, экономикасы, ғылымы мен мәдениеті, этика, әдеп, эстетика, адам-адам, адам қоғам, адам табиғат арасындағы қарым қатынас түрлері жайында ғылыми сарамандық ұғымдар беріледі. Пәнді оқып үйрену барысында оқушылар дүниенің үш құрамдас бөлігі: адам, қоғам, табиғат саласынан білім алады. Биология, химия, география пәндерінің бастама негіздері қаланып, соның ішінде қоршаған дүние заттары, құбылыстары, табиғат экология туралы ғылыми түсінік қалыптасады.

Биология - бұл орта буында алғаш қосылатын пән. Сондықтан орта буында өсімдік құрылысы өсімдік жайындағы білім берудің алғашқы баспалдағымен танысады. Осы пәнді оқытуда жаңа технологиялардың тиімді әдісін алып жетілдіру барысында есте сақтауға негізделген ақыл ойын дамытатын оқуға көшу, мұғалім мен оқушының тең субъектіге түсіп, ынтымақтастықта болуын қажет етеді.

Биология пәнін оқытуда қазіргі кезде қойылатын талаптары мынандай:

- Оқыту мен оқуда АКТ пайдалану;
- Жаңа форматтағы әдіс-тәсілдерді сабақта қолдану;
- Негізгі білімділік ұғымдарды терең меңгерту;
- Оқытудың жаңа технологиясын пайдаланып, оқушылардың пәнге деген

қызығушылығын арттыру;

- Топтық негізде іздене білу дағдыларын қалыптастыру;
- Тақырыптық зерттеу жүргізу;
- Ойлау, есте сақтау қабілеттерін, өз ойын қорытуға дағдыландыру;
- Оқушының өз бетімен жұмыс жасау қабілетін жетілдіру, дамыту;
- Шығармашылық тапсырмалар орындату арқылы қабілеттерін арттыру.
- Сыни тұрғыдан ойлау қабілеттерін арттыру.

Тәжірибе жүзінде білім, біліктілік дағдыларын қалыптастыру;

- Жаңа терминдер мен сөздіктермен жұмыс жасауға дағдыландыру;
- Жаңа технологияларды сабақта пайдалану;
- Оқушылардың жас ерекшеліктеріне сай білім беру.

Жаңа технологияны меңгеру мұғалімнің оқу – тәрбие үрдісін жүйелі ұйымдастыруына көмектеседі. Сонымен қатар мұғалімнің интеллектуалдық, кәсіптік, адамгершілік, рухани, азаматтық және басқа көптеген адами қабілеттерінің қалыптасуына игі әсерін тигізеді.

Мұғалім оқытудың жаңа ақпараттық технологияларын меңгері, оны пайдалану арқылы өзінің материалдық базасын толықтырып, әрі уақытты үнемдейді.

Сын тұрғысынан ойлау технологиясының стратегияларын пайдалануда оқушылардың ізденушілік, зерттеушілік әрекетін ұйымдастыруға жол ашады. Оқушы жүрегіне жол тауып, оның білімге деген құштарлығын арттырып, өзін-өзі тәрбиелеуін ғылыми деңгейде ұйымдастыру үшін, әр оқушының дара ерекшеліктерін ескере білім алуға қабілетін зерттей отырып, тұлғалық негізінің ашылуына жол ашатын ұстаз.

Оқу мен жазу арқылы сын тұрғысынан жобасымен танысып, оның стратегияларын өз тәжірбиелеріңізде қолданудан өзіңіздің біліктілігіңіздің арта түскендігін аңғарасыз. Биология пәні бойынша, «өсімдіктердің көбею мүшелері», «гүлдің құрылысы» атты тақырыптардағы сабақтарда осы технологиялардың тиімді әдістерін қолдануға болады. Сонымен қатар сабақтарда «кубизм», «топтастыру», «бес жолды өлең», «түртіп алу жүйесі», «венн диаграммасы» стратегияларын жиі пайдалануға болады.

Оқушылардың қызығушылығын арттыру үшін осындай тиімді әдістердің пайдасы бар. Бұл сабақтардың дәстүрлі сабақтардан өзгешелігі топтап отырып, оқушыларға жеке, жұпта, топта ойларын ортаға салып талдайды. Осы стратегияларды пайдаланып өткізген сабақтарда өз ойын анық айтып, өзін еркін ұстап, өз білімін өзі талқылауға оқушыларға мүмкіндік жасалынады [2].

Ортаға салған ойларын мәтіндегі негізгі ойға сәйкестендіріп қағаз бетіне түсірерде де қорғайды. Әр топ қағаз бетіне түсірген сызбаларды талқылап жатқада сөйлейтін оқушы да топ мүшелерінің оргуметтерін жинақтап сөйлеуге

дайындалады. Бірінші кезеңде оқушылар әрі ойланып, әрі еске түсіріп, әрі жазып, өз ойларын саралап, өзге оқушылардың пікірін тыңдап, білімін кеңейте түседі. Ортамен қарым қатынас жасай білуге, басқаны тыңдай білуге, топта бір тұжырымға келуге, топ алдында өз ойын қорғай білуге, айта білуге үйретеді. Оқушылардың жазған пікірі басқа оқушылардың пікірін тыңдап толықтырып, топта сызба ретінде түсіргенде ойындағы негізгі қажеттігін жазады.

Білім саласындағы міндеттерді жүзеге асыру үшін, мектеп ұжымында әр мұғалім күнделікті ізденіс арқылы барлық жаңалықтар мен өзгерістерді сабақтарында енгізіп отырады. Қазіргі білім беру саласындағы оқытудың озық технологияларын меңгермейінше жан-жақты сауатты маман болу мүмкін емес. Жаңа технологияны меңгеру мұғалімнің интеллектуалдық, кәсіптік, адамгершілік және көптеген адами қабілеттің қалыптасуына игі әсерін тигізеді. Өзін-өзі дамытып, оқу-тәрбие үрдісін тиімді ұйымдастыруына көмектеседі. Оқыту мен тәрбиелеуге тың әдіс-тәсілдер енгізілді. Нәтижесінде тұтас педагогикалық үрдістер өзгертіліп, білім берудің тиімді деп танылған жаңа технологиялары дүниеге келеді. Кез-келген оқыту технологиясы мұғалімнен терең теориялық, психологиялық, педагогикалық, әдістемелік білімді, үлкен педагогикалық шеберлікті, шәкірттердің жан дүниесіне терең үңіліп, оны ұғына білуді талап етеді.

Психикалық дамуының негізгі бұзылыстары интеллектуалды даму деңгейі, яғни, зейіні, есте сақтауы, ойлауы, кеңістікті бағдарлауы төмен болып келеді. Осы себептерге байланысты психикасы дамуы тежелген (ПДТ) балалардың оқу үлгерімі төмен болады. Бұл балалардың оқуға үлгермеушілігі жеті – сегіз жастан анық байқалады. Оның негізгі белгілері: сабаққа белсенділігі байқалмайды, берілген тапсырмаларды үлкендердің көмегінен дұрыс орындай алмайды, сыныптастарымен аз араласады, өз ойын ашық айта алмайды, оқу мен жазу, есептеулерде көп қателер жібереді, тез шаршағыш, зейіні тұрақсыз болады өз өзін төмен бағалауы; қоршаған ортаға сенбеушілікпен қарауы; өз күшіне деген сенімсіздігі.

Психикалық дамуы тежелген балаларды оқыту барысында әдістемелік нұсқауларды дұрыс және жоғары деңгейде ұйымдастырып, төмендегі жұмыс түрлеріне көңіл бөлу керек:

– оқыту кезінде әр баламен жеке жұмыс жүргізу;

◆ Түрліше әдіс, тәсілдермен қажудың алдын алу, яғни, ақыл – ой мен тәжірибелік жұмыстарды алмастырып отыру;

◆ Қызықты және әсемделген дидактикалық заттарды дайындау, көрнекіліктің түрліше әдіс тәсілдерін қолдану;

◆ Баланың білім алу іскерлігін барынша белсенді етіп, олардың сөйлеуін дамытатын және оқу іскерлігіне қажетті дағдыны қалыптастыру әдістерін қолдану;

◆ Дайындық (оқу бағдарламаның нақты бір бөлігін меңгеруге) жұмыстарын жүргізу және қоршаған орта жайлы білімдерін кеңейтуді қамтамасыз ету;

◆ Оқуда және оқудан тыс кездерде баланың барлық іскерлігінің түрін дер кезінде, қажетті жағдайға сәйкес үздіксіз түзетілуіне көңіл аудару.

Сондықтан психикалық дамуы тежелген оқушының рухани өсуіне, функционалдық сауаттылығын дамытуға жағдай туғыза алатын, жаңалықтарды қабылдауға даяр, өз әрекетіне өзгеріс енгізе алатын педагогтар ғана бүгінгі қоғамның мүддесі мен әр баланың үрдісінен шыға алады. Ойы жүйрік, ақылы жетік, бәсекеге қабілетті, өзгерістерге бейім, жеке тұлғаны тек қана педагог қалыптастыра алады [3].

Психикасының дамуы тежелген балалар әр уақытта нәтижеге жету үшін бақылаудан тыс қалмауы қажет. Сонымен бірге әр баланың физиологиялық, психологиялық жас ерекшеліктерін ескеріп отыру қажет. Психикалық дамуы тежелген балалардың ерекшеліктерін басшылыққа ала отырып, балаларды мүмкіндіктеріне қарай дамыту, оларға сеніммен қарап, жеке тұлға ретінде өмірге бейімдеу, оқытудың тиімді тәсілдерін іздестіру, пәнге қызығушылығын, функционалдық сауаттылығын арттыру мақсатында түрлі жұмыстар атқарылады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Н.Назарбаев Қазақстанның әлеуметтік жаңғыртылуы «Егемен Қазақстан» 10 шілде, 2012
2. Е.Иманғалиев Мектеп оқушыларының функционалдық сауаттылығын қалыптастыру жолдары, 2012
3. Е.Очкур, Р.Жумабаева «Биология» әдістемелік нұсқау, Алматы, мектеп, 2016

ӘОЖ 636.933.2.082

АРАЛ ЭКОЛОГИЯЛЫҚ АЙМАҒЫНДА ӨНДІРЕЛТІН МАЛ ӨНІМДЕРІНІҢ САПАСЫН САРАПТАУ НӘТИЖЕСІ

Аманбаева Г.

М.Әуезов атындағы ОҚУ, Шымкент қ. Қазақстан

Резюме: В последние годы меняются климатические условия в странах центральной Азии, где с сокращением площадей ледников большинства горных систем Тянь-Шаня и Памир-Алая с юга и высыхание Аральского моря на севере. В этой связи, уже реально чувствуется нехватка воды для орошения, обводнения пастбищ; деградируется естественный растительный покров; усиливаются процессы эрозии и засоления, снижается производительная способность аграрных земель.

Основными факторами, определяющими оптимальный ассортимент молочных продуктов животноводческих хозяйств Приаральского региона Кызылординской области, являются региональные особенности, национальные традиции, требования адекватного питания различных категорий населения. Поэтому к качеству молока и молочных продуктов предъявляются особые требования, а при нарушении санитарно-гигиенических правил они могут стать благоприятной средой для развития патогенных микроорганизмов возбудителей ряда инфекционных заболеваний.

В этой связи, в данной статье приводятся результаты инновационных научных исследований по вопросам качества и безопасности животноводческой продукции, в

частности верблюжьего молока-шубат, в экологически неблагоприятных территориях южной части Казахстанского Приаралья.

По результатам научных исследований по безопасности верблюжьего молока в экологически неблагоприятных животноводческих хозяйствах Кызылординской области, которые наиболее близко расположены к Аральскому морю, на уровне региона, были предложены научные рекомендации и производственные предложения.

Summary: In recent years, climatic conditions in the countries of Central Asia have changed, with a reduction in the areas of glaciers in most of the mountain systems of the Tien Shan and Pamir-Alai from the south and the drying out of the Aral Sea in the north. In this regard, there is already a real shortage of water for irrigation, flooding of pastures; the natural vegetation cover is degraded; the processes of erosion and salinization are intensified, the productive capacity of agrarian lands is decreasing.

Priaralye region of Kyzylorda oblast are regional peculiarities, national traditions, the requirements of adequate nutrition for different categories of the population. Therefore, special requirements are imposed on the quality of milk and dairy products, and if sanitary and hygienic rules are violated, they can become a favorable environment for the development of pathogenic microorganisms of pathogens of a number of infectious diseases.

In this regard, this article presents the results of innovative scientific research on the quality and safety of livestock products, in particular camel milk-shubat, in environmentally disadvantaged areas of the southern part of Kazakhstan's Aral Sea region.

According to the results of scientific research on the safety of camel milk in ecologically disadvantaged livestock farms of the Kyzylorda region, which are closest to the Aral Sea, at the regional level, scientific recommendations and production proposals were proposed.

Қазіргі таңда, Қазақстанның Оңтүстік бөлігінде апатты жағдайдағы Аралдың агроресурстарын қалыпқа келтіру және ондағы мал шаруашылығы өнімдерінің сапасы мен қауіпсіздігіне жан-жақты зерттеулер жүргізу, көкейкесті мәселелердің біріне айналып отырғаны баршаға мәлім. Осы мақсаттарды жүзеге асыру барысында біз алдымызға: Арал апатты аймағында мал шаруашылығының қай бағыттары, қалай өркендейтіні; өндірілетін мал өнімдерінің сапасын сараптау арқылы бағалау сияқты біршама зерттеулерді жоспарлаған болатынбыз.

Экологиялық жағдайға байланысты Арал аймағында, экономикалық тұрғыдан қарағанда, мал шаруашылығын өркендету мақсатында түйе малын өсіру тиімді, әрі келешегі мол деп санаймыз.

Атап айтқанда, Арал экологиялық аймағындағы қоршаған ортаның кері әсері, ондағы жер бетінің құрғауы, тұрмыстың төмендеуі, науқастардың көбеюіне, жан-жануарлардың азайып, жоғалуына және өндірілетін мал өнімдерінің сапасының төмендеуіне әкеліп соғуды. Барлық елдердің ғалымдарында үлкен алаңдатушылық тұғызып, олардың тікелей араласуына және жан-жақты зерттеулер жүргізуіне шақырады [1,2].

Жалпы алғанда, түйе мен бие сүтінің казеин фракцияларының, сондай-ақ олардың ферменттелген өнімінің салыстырмалы миграциясы сәйкес болмайды және түйе сүтінің α -, β - және κ -казеинінің салыстырмалы миграциясы сәйкесінше 25 және 15 кДа аралығын құрайды. Түйе сүтінде казеиндік кешеннің ақуыздық компонентінің болуы келесідей: α s – казеин 50,78%, β –

казеин 17,85%, κ – казеин 16% γ – казеин 15,37, сәйкесінше сиыр сүтінде 40,12%, 24,28%, 27,93%, 7,67%. анықталды.

Түйе сүтінен сарысу ақуыздық компонентінде β-лактоглобулин сәйкестендірілетінін айта кету керек, бұл оның түйе сүтінде жоқ екендігі туралы мәліметтерді тағы да растайды [3].

Біздің жүргізген зерттеу жұмыстарының нәтижесінде, аталмыш экологиялық аймақта, түйе малын ет, сүт және жүн өндірудің, оның сапасын республика шаруашылықтарында зерттеп өсірудің ғылыми-тәжірибелік негізі жасалып, малдың өнімін арттыру мен оның санын көбейту, олардан алынатын сүт өнімдерінің сапасын одан әрі жақсартудың жолдары көрсетіліп арнайы ғылыми ұсыныстар берілді.

Қызылорда облысында соңғы жылдары тек Арал проблемасы ғана емес, оның әсері тиіп отырған аймақтық және басқа да экологиялық күйзеліс пен қауіпсіздіктің бар екені жасырын емес. Бұл жердің сусызданып құрғауына, құнарсыздануына, судың ластануына, топырақ құрамында ауыр металдардың көбеюіне әкеп соғуда.

Осының салдарынан да болар, кейінгі кезде ауыл шаруашылығында өндірілетін өнімдердің сапасының төмендеуі жиі белең алуда. Мұны әсіресе аталмыш облыстағы шағын ауыл шаруашылығындағы жеке қожалықтар және басқа да мал шаруашылығы саласындағы кәсіпорындар байқауда.

Ғылыми зерттеулердің бірінші кезеңінде Қызылорда облысының Арал мен Қазалы аудандарындағы шаруашылықтарда өндірілетін түйе сүтінің қауіпсіздік көрсеткіштерін зерттеу жұмыстары жүргізілген болатын.

Зерттеу мәліметтеріне сүйенетін болсақ түйелердің сүтінде ауыр металдар құрамы кестеде көрсетілген шаруашылықтарда жалпы талаптарға сай болып келуде. Алайда, Арал теңізінен алшақтаған сайын шаруашылықтардағы түйелердің сүтінде ауыр металдардың құрамы азая түсуде және белгіленген стандарт талаптарына СТ РК 166-97 «Верблюжье молоко» (шубат) сай келуде.

Арал, Қазалы және Шиелі аудандарындағы түйелердің сүтінің құрамындағы қорғасын мөлшері 0,03-0,25 деңгейде, мышьяк 0,011-0,021, кадмий 0,03-0,04, цинк 1,8-2,1, мыс 0,7-1,3 болып отыр.

Кесте – 1. Арал мен Қазалы аудандарындағы шаруашылықтарда өсірілетін түйелердің сүтінде кездесетін ауыр металдар құрамы

Ауыр метал түрлері	ПДК	Арал ауданының шаруашылықтары:		Қазалы ауданының шаруашылықтары:	
		«Берекет» ЖШС	«Исламбек» ЖШС	«Женис» ЖШС	«Аржиков Б» ЖШС
Цинк	2,0	2,1	2,0	2,0	2,0
Мыс	1,0	1,3	1,1	0,8	0,6
Қорғасын		0,25	0,23	0,11	0,10

	0,10				
Кадмий	0,03	0,04	0,04	0,02	0,016
Сынап	0,005	нет	нет	нет	нет
Мышьяк	0,05	0,021	0,021	0,023	0,024

Зерттеу нәтижелері бойынша Арал ауданындағы «Берекет» пен «Исламбек», Казалы ауданындағы «Женис» пен «Аржиков Б» шаруа қожалықтарында өндірілетін түйе сүтімен сараптамалық жұмыстар жүргізілген болатынбыз (1 кесте).

Түйелердің сүтінде қорғасын, цинк, мыс және кадмий құрамының әсіресе Арал ауданындағы Берекет пен Исламбек ШҚ біршама көтерілгені байқалуда. Бірақ, көңіл толтыратын бір жағдай, сауылған түйелердің сүтінде табиғат экожүйесіндегі қауіпті болып саналатын сынап металының құрамы жоқ болып шыққаны қуантады.

Арал мен Казалы аудандарында түйе сүтінің құрамындағы цинк, мыс және мышьяқтың мөлшері көрсетілген нормаға сай болып келсе, сынап элементінің ізі болса мүлдем байқалмайды, ал кадмийдің ізі болса, болар-болмас қана білінді.

Шаруашылықтардан алынған сүт құрамында микробиологиялық компоненттердің, антибиотиктердің (левомецитин, пенициллин, стрептомицин т.б.), микротоксиндер (Авлатоксин М), пестицидтердің (ГХЦГ, ДДТ) және олардың метаболиттерінің байқалғанын көрсетті.

Қорыта келе, Қызылорда облысының Арал мен Казалы аудандарындағы шаруашылықтардан алынған топырақ үлгілерінде, ауыр металдардың құрамы, әсіресе қорғасынның, цинк, мыс пен мышьяқтың мөлшері аздап арытқығаны байқалды. Бірақ, бұл элементтер мөлшері, мал өнімдерінің, әсіресе түйе сүтінің құрамында қауіп туғызатындай белгіленген стандарт нормасынан аса қоймады. Алайда, келешектегі олардың мөлшерінің артпасына ешкімнің кепілдік бере алмасы анық.

Жалпы, мал өнімдеріне келетін болсақ, Қызылорда облысында жүргізілген экологиялық өнім сапасын сараптау нәтижелері, өндірілетін сүт және басқа өнімдерінің таза екенін айқындап берді.

Келешек, облыс аумағында өндірілетін мал өнімдерінің сапасы мен қауіпсіздігі халықаралық стандарт талаптарына сай болу-болмауын белгілеп, нормативті - техникалық құжаттарын дайындау қажет және осы бағыт бойынша облыс мекемелеріне арнайы ғылыми нұсқаулар ұсынған жөн.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Панин М.С. Миграция тяжелых металлов и радионуклеотидов в звене: почва - растение (корма) - животные// Материалы международной конференции. Новгород. 1998.- С. 209.
2. Дмитриев М.Т. и др. Загрязные почв растительности тяжелыми металлами. Москва:

Наука. – 1989. - С. 455-458.

3. Елубаева М. Е. Қазақстан Республикасында өсірілетін түйе малының сүтін өндіру және өңдеу үшін генетикалық потенциалын зерттеу. Философия докторы (PhD) дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация. Алматы, 2018. - Б. 61-72.

ОӘЖ 636.933.2.082

КОЛИБАКТЕРИОЗҒА ҚАРСЫ БИОЛОГИЯЛЫҚ ПРЕПАРАТТАРДЫ КЕПТІРУ АРҚЫЛЫ ДАЙЫНДАУ ТИІМДІЛІГІ

Анархан Ә.

М.Әуезов атындағы ОҚУ, Шымкент қ. Қазақстан

Резюме: Последние годы жидкая консервация биологических препаратов (вакцины, сыворотки, плазмы крови, антибиотиков, гормонов, витаминов, диагностикумов и других препаратов) снижает их стабильность и ограничивает использование. В связи с тем, что вакцинные микробы погибают при хранении живых вакцин, в том числе суспензий, их быстрая активность снижается.

В этой связи, сохранение активности биопрепаратов всегда было необходимо в научных исследованиях. Дело в том, что в микробиологических лабораториях для поддержания микроорганизма обычно пытаются периодически пересаживать бактерии в новую питательную среду или переходить к вирусу и герпесу, но эти методы не обеспечивают стабильного хранения микробов, самих вирусов, но также требуют больших усилий и затрат. В решении проблемы продления срока жизни микроорганизмов можно остановить или замедлить жизнь и вернуться к оригинальным методам восстановления.

В материалах были указаны новый метод сублимации сушки биологических препаратов. Здесь метод сублимационной сушки состоит из замораживания и сушки, что означает, что во время процесса обмен и изменение реакции у микроорганизмов замедляется или полностью прекращается, в чем и преимущество данного метода.

Summary: Liquid preservation of biological preparations (vaccine, serum, blood plasma, antibiotic, hormone, vitamin, diagnosticum and other drugs) decreases their stability and limits the use. Due to the fact that vaccine microbes die during storage of live vaccines, including suspensions, their rapid activity decreases.

Preservation of activity of biological products has always been necessary in scientific researches. In microbiological laboratories, to maintain the microorganism, typically it is attempting to periodically transplant bacteria into a new nutrient medium or passage to a virus and herpes, but these methods do not provide a stable storage of microbes, viruses themselves, but also require a lot of effort and costly. In the solution of the problem of prolongation of lifespan of microorganisms it is possible to stop or slow down the life and return to the original methods of restoration.

For this purpose, the sublimation method is used for biological preparations drying. The sublimation drying method consists of freezing and drying, which means that during the process, the exchange and alteration of the reaction in microorganisms slows down or completely ceases.

Биологиялық препараттарды (вакциналар, қан сарысулары, қан плазмалары, антибиотиктер, гормондар, витаминдер, диагностикумдар және басқа да препараттар) сұйық күйде сақтау кезінде олардың тұрақтылығы төмендейді, сондықтан оларды ұзақ уақыт қолдануға мүмкіндік жоқ. Мысалы,

тірі вакциналар суспензия түрінде сақталған кезде вакциналық микроорганизмдердің өлуі салдарынан олардың белсенділігі тез төмендейді.

Ғылыми-зерттеу жұмыстарында биологиялық препараттардың тиімділігін сақтау өте маңызды мәселе болып келеді. Микробиологиялық зертханаларда микроорганизмдердің өміршеңдігін қамтамасыз ету үшін көбінесе бактерияларды жаңа қоректік ортаға қайта отырғызу немесе вирустарды жануарларға немесе клеткалық мәдениеттерге енгізу әдістері қолданылады. Алайда, бұл әдістер микроорганизмдер мен вирустардың табиғи қасиеттерін ұзақ мерзімге сақтауға кепілдік бермейді, сонымен қатар олар көп уақыт пен қаражатты талап етеді. Микроорганизмдердің өмір сүру уақытын ұзарту үшін олардың өміршеңдігін уақытша тоқтатып немесе баяулатып, кейіннен қайта жандандыратын әдістер қолданылады.

Қазіргі уақытта биологиялық препараттарды сақтау үшін сублимациялық кептіру әдісі кеңінен қолданылады. Бұл әдіс мұздату және кептіру процесін біріктіреді, оның барысында микроорганизмдердің метаболизмі мен тіршілік процестері баяулайды немесе толығымен тоқтайды.

Лиофилизация технологиясында жаңа жетістіктерге жету мақсатында автоматтандырылған жүйелер мен бағдарламалық басқару әдістері енгізілген. Лиофилизацияның негізгі екі кезеңі бар: алдын ала мұздату және сублимациялық кептіру.

Бірінші кезеңде препаратты мұздату кезінде ол әдетте 0°C-тан -50°C-қа дейін төмендетіледі. Бұл кезеңде препарат әлі сұйық күйде болады. Микробиологиялық зертханаларда қолданылатын қоректік орта даярлау үшін әртүрлі компоненттер араластырылады, кейін олардың стерильділігін тексеру үшін бірнеше сынамалар алынады.

Вакцина әзірлеу мен қолдану бойынша нормативтік құжаттардың сақталуы да маңызды, себебі вакцина сапасын бақылау және оның тиімділігін арттыру мақсатында көптеген зерттеулер жүргізіледі. Мысалы, ірі қараның колибактериозына қарсы құрғақ тірі вакцина сублимация әдісімен өңделеді және оны ауыл шаруашылығында алдын алу шаралары ретінде қолданады. Вакцинациялау барысында малдардың денсаулығы мен өнімділігін жақсарту үшін үнемі ғылыми жұмыстар жүргізіліп, жаңа биопрепараттар әзірленуде.

Шаруашылықтарда ауруларды болдырмау және емдеу бойынша жұмыстардың тиімділігін бағалау әрқашан маңызды болып табылады. Қажет болған жағдайда, аурудың таралуын тоқтату үшін малдарды жою немесе арнайы шаралар қолданылуы мүмкін. Экономикалық шығындар әртүрлі болуы мүмкін, бірақ вакцинациялау мен профилактикалық шаралар арқылы бұл шығындар айтарлықтай азайтуға болады [1].

Биологиялық препараттарды (вакциналар, қан сарысулары, қан плазмалары, антибиотиктер, гормондар, витаминдер, диагностикумдар және басқа да препараттар) сұйық күйде сақтау кезінде олардың тұрақтылығы төмендейді, сондықтан оларды ұзақ уақыт қолдануға мүмкіндік жоқ. Мысалы, тірі вакциналар суспензия түрінде сақталған кезде вакциналық микроорганизмдердің өлуі салдарынан олардың белсенділігі тез төмендейді.

Ғылыми-зерттеу жұмыстарында биологиялық препараттардың тиімділігін сақтау өте маңызды мәселе болып келеді. Микробиологиялық зертханаларда микроорганизмдердің өміршеңдігін қамтамасыз ету үшін көбінесе бактерияларды жаңа қоректік ортаға қайта отырғызу немесе вирустарды жануарларға немесе клеткалық мәдениеттерге енгізу әдістері қолданылады. Алайда, бұл әдістер микроорганизмдер мен вирустардың табиғи қасиеттерін ұзақ мерзімге сақтауға кепілдік бермейді, сонымен қатар олар көп уақыт пен қаражатты талап етеді. Микроорганизмдердің өмір сүру уақытын ұзарту үшін олардың өміршеңдігін уақытша тоқтатып немесе баяулатып, кейіннен қайта жандандыратын әдістер қолданылады.

Қазіргі уақытта биологиялық препараттарды сақтау үшін сублимациялық кептіру әдісі кеңінен қолданылады. Бұл әдіс мұздату және кептіру процесін біріктіреді, оның барысында микроорганизмдердің метаболизмі мен тіршілік процестері баяулайды немесе толығымен тоқтайды.

Лиофилизация технологиясында жаңа жетістіктерге жету мақсатында автоматтандырылған жүйелер мен бағдарламалық басқару әдістері енгізілген. Лиофилизацияның негізгі екі кезеңі бар: алдын ала мұздату және сублимациялық кептіру.

Бірінші кезеңде препаратты мұздату кезінде ол әдетте 0°C-тан -50°C-қа дейін төмендетіледі. Бұл кезеңде препарат әлі сұйық күйде болады. Микробиологиялық зертханаларда қолданылатын қоректік орта даярлау үшін әртүрлі компоненттер араластырылады, кейін олардың стерильділігін тексеру үшін бірнеше сынамалар алынады.

Вакцина әзірлеу мен қолдану бойынша нормативтік құжаттардың сақталуы да маңызды, себебі вакцина сапасын бақылау және оның тиімділігін арттыру мақсатында көптеген зерттеулер жүргізіледі. Мысалы, ірі қараның колибактериозына қарсы құрғақ тірі вакцина сублимация әдісімен өңделеді және оны ауыл шаруашылығында алдын алу шаралары ретінде қолданады. Вакцинациялау барысында малдардың денсаулығы мен өнімділігін жақсарту үшін үнемі ғылыми жұмыстар жүргізіліп, жаңа биопрепараттар әзірленуде.

Шаруашылықтарда ауруларды болдырмау және емдеу бойынша жұмыстардың тиімділігін бағалау әрқашан маңызды болып табылады. Қажет болған жағдайда, аурудың таралуын тоқтату үшін малдарды жою немесе арнайы шаралар қолданылуы мүмкін. Экономикалық шығындар әртүрлі болуы мүмкін, бірақ вакцинациялау мен профилактикалық шаралар арқылы бұл шығындар айтарлықтай азайтуға болады.

Колибактериоз – ірі қара мал мен ұсақ малдардың арасында кең таралған инфекциялық ауру болып табылады, ол көбінесе *Escherichia coli* бактерияларының қоздыруымен пайда болады. Бұл ауру малдардың өлім-жітіміне әкеліп соғуы мүмкін, ал оның алдын алу мен емдеуде вакцинация маңызды рөл атқарады. Соңғы жылдары колибактериозға қарсы вакцина әзірлеуде жаңа тәсілдер қолданылып, биологиялық препараттарды кептіру әдісінің тиімділігі артып келеді.

Сублимациялық кептіру әдісінің маңыздылығы

Колибактериозға қарсы вакциналар көбінесе сұйық күйде сақталады, алайда оларды ұзақ мерзім бойы сақтаудың күрделілігі мен тиімділігі төмен болуы себепті, сублимациялық кептіру (лиофилизация) әдісін қолдану өзекті болып табылады. Бұл әдіс препараттың белсенді компоненттерін қоршаған ортаның теріс әсерінен қорғап, оның ұзақ уақыт бойы сақталуын қамтамасыз етеді. Сублимациялық кептіру процесі кезінде препарат мұздатылып, содан кейін вакуум жағдайында сұйықтығын жоғалтып, құрғақ күйге келеді. Бұл процесс микроорганизмдер мен биологиялық белсенді заттардың өміршеңдігін сақтай отырып, препараттың тұрақтылығын арттырады.

Кептірілген биологиялық препараттардың артықшылықтары:

Ұзақ сақталу мерзімі: Сублимация әдісімен кептірілген препараттар ұзақ уақыт бойы сақтау мүмкіндігіне ие болады, себебі ылғалдың болмауы микроорганизмдердің белсенділігін төмендетеді немесе тоқтатады.

Тасымалдаудың жеңілдігі: Құрғақ биопрепараттар сұйық күйдегі препараттарға қарағанда тасымалдауға және сақтауға оңай. Бұл әсіресе вакцинацияның тиімділігін арттыру үшін қолайлы.

Тұрақтылық: Құрғақ күйде биологиялық препараттар микроорганизмдердің тіршілігін сақтай отырып, сыртқы факторларға қарсы жоғары тұрақтылық көрсетеді. Қоршаған орта температурасының ауытқулары мен басқа да қолайсыз жағдайлар препараттың тиімділігіне айтарлықтай әсер етпейді.

Экономикалық тиімділік: Сублимациялық кептіру арқылы препаратты сақтау мен тасымалдау шығындарын азайтуға болады, себебі сұйық препараттар үшін арнайы тоңазытқыш жабдықтар мен қымбат сақтау жағдайлары қажет.

Колибактериозға қарсы құрғақ тірі вакцинаның қолданылуы

Сублимациялық кептіру әдісі әсіресе ірі қараның колибактериозына қарсы құрғақ тірі вакцинаны өндіруде тиімді. Бұл вакцинаны сублимация әдісімен сұйық вакцинаны кептіріп дайындайды. Мұндай вакцина ветеринария саласында алдын алу мақсатында қолданылып, колибактериоздан қауіпсіздік шараларын қамтамасыз етеді. Құрғақ тірі вакциналар, әсіресе инфекциялардың таралуы жоғары болған шаруашылықтарда, аса тиімді болып табылады.

Құрғақ тірі вакцинаның тиімділігі:

Профилактикалық әсері: Вакцинация малдардың ағзасында колибактериозға қарсы иммунитет қалыптастырады, бұл аурудың алдын алу мен таралуын болдырмауға көмектеседі.

Жоғары иммундық жауап: Құрғақ тірі вакциналар малдардың ағзасында күшті иммундық жауапты тудырып, инфекцияға қарсы тұру қабілетін арттырады [2].

Практикалық қолдану: Вакцина оңай егілетін және жылдам әсер ететін препарат ретінде мал шаруашылығында тиімді қолданысқа ие.

Экономикалық тиімділік

Колибактериозға қарсы құрғақ тірі вакцинаны қолданудың экономикалық тиімділігі аурудың таралуын болдырмау арқылы айтарлықтай шығындарды

үнемдеуге мүмкіндік береді. Малдың өлім-жітімінің алдын алу, емдеу үшін дәрі-дәрмек шығындарын азайту және шаруашылықтағы жалпы өнімділікті арттыру вакцинаның тиімділігін дәлелдейді.

Колибактериозға қарсы биологиялық препараттарды кептіру арқылы дайындау, әсіресе сублимациялық кептіру әдісі, ветеринариялық практиканың маңызды бағыттарының бірі болып табылады. Бұл әдіс вакциналардың тұрақтылығын арттырып, тасымалдау мен сақтауды жеңілдетеді, сондай-ақ мал шаруашылығында тиімді профилактикалық шараларды жүргізуге мүмкіндік береді. Құрғақ тірі вакциналардың қолданылуы аурулардың алдын алуға ықпал етіп, шаруашылықтардағы экономикалық шығындарды азайтуға мүмкіндік береді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Кочерьян О.Н. «Материалы по обмену опытом работы научно – исследовательских институтов вакцин и сывороток». М. 2007 г.
2. Батырева А.Б. «Основы технологии сухих биопрепаратов». М.2006г.

ОӘЖ 378.013:581

**«ӨСІМДІКТЕР АНАТОМИЯСЫ МЕН МОРФОЛОГИЯСЫ» ПӘНІНЕН
ЖАСАНДЫ ИНТЕЛЛЕКТІ ЖҮЗЕГЕ АСЫРУ: МҮМКІНДІКТЕРІ МЕН
ПЕРСПЕКТИВАЛАРЫ**

Асан А.М., Каратаева А.Н., Омар Б.М., Курбанова М.Б.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье обсуждается реализация искусственного интеллекта по дисциплине "Анатомия и морфология растений": возможности и перспективы.

Summary: The article deals with the implementation of artificial intelligence in the discipline "Anatomy and morphology of plants": opportunities and prospects.

"Өсімдіктер анатомиясы мен морфологиясы" пәнінде жасанды интеллектті (ЖИ) қолдану білім беру процесін жетілдіруге және зерттеулерді тереңдетуге үлкен мүмкіндіктер ашады. Бұл технология оқыту әдістерін жақсарту, ақпаратты визуализациялау, деректерді талдау және зерттеулерді оңтайландыруда маңызды рөл атқара алады. Міне, осы пәнде ЖИ-ді жүзеге асырудың кейбір мүмкіндіктері мен перспективалары:

1. Жасанды интеллект өсімдіктердің анатомиялық және морфологиялық сипаттамаларын зерттеу кезінде үлкен деректер жиынтығын автоматты түрде талдай алады. Мысалы, өсімдіктердің әртүрлі тіндерінің микроскопиялық суреттерін талдау және құрылымдардың нақты айырмашылықтарын анықтау үшін жасанды интеллект қолдануға болады [1].

2. Жасанды интеллект әртүрлі өсімдік түрлерінің құрылымдық ерекшеліктерін талдап, олардың класификациясын, эволюциялық байланыстарын және даму заңдылықтарын анықтау үшін қолданылады. Бұл

өсімдіктердің анатомиясы мен морфологиясындағы бұрын байқалмаған заңдылықтарды табуға мүмкіндік береді.

2. Қолданбалы білім беру платформалары

Жасанды интеллект арқылы өсімдіктердің анатомиялық және морфологиялық құрылымдарын зерттеу үшін виртуалды зертханалар құруға болады. Оқушылар өсімдік бөліктерін виртуалды түрде зерттеп, кесінділер жасап, әртүрлі құрылымдардың өзара әрекеттесуі мен даму процестерін визуалды түрде көре алады.

Жасанды интеллект негізінде өсімдіктердің құрылымдарын егжей-тегжейлі зерттеуге мүмкіндік беретін виртуалды немесе толықтырылған шынайылықты қолдану, өсімдіктердің ішкі құрылысы мен дамуын 3D форматта көрнекі түрде көрсетуге жағдай жасайды.

3. Диагностикалық жүйелер

Жасанды интеллект ауру өсімдіктерді олардың морфологиялық және анатомиялық белгілері арқылы тану және диагностикалау үшін қолданылуы мүмкін. Бұл өсімдіктердің дамуындағы ауытқуларды ерте анықтап, ғылыми зерттеулерде немесе ауыл шаруашылығында өсімдіктерді қорғауға ықпал етеді.

Интерактивті оқыту және білім беру

Жасанды интеллектті оқушыларға өсімдіктер анатомиясы мен морфологиясын үйрену кезінде нақты уақыттағы интерактивті көмек бере алады. Оқушыларға күрделі ұғымдарды түсіндіріп, оқу процесінде олардың жетістіктерін бақылай алады. Жасанды интеллектті күрделі құрылымдарды интерактивті және көрнекі түрде ұсынуға мүмкіндік береді. Мысалы, өсімдік құрылымдарын анимациялық түрде көрсету арқылы сабақтарды қызықты және түсінікті етуге болады [2].

Жасанды интеллектті қолдану арқылы әртүрлі өсімдіктердің морфологиялық моделдерін құруға болады, бұл ғалымдарға олардың дамуын, экологияға әсерін және эволюциясын жақсырақ зерттеуге мүмкіндік береді.

Жасанды интеллектті өсімдіктерді зерттеудегі инновациялық әдістерді, мысалы, өсімдік тіндерін автоматтандырылған талдау әдістерін әзірлеуде көмектеседі.

Жасанды интеллектті студенттердің білім деңгейіне қарай жеке оқу бағдарламаларын дайындай алады. Оқушылардың жеке қажеттіліктерін ескере отырып, білім беру процесін оңтайландырады.

Студенттердің оқу жетістіктерін бағалау үшін жасанды интеллектті қолдануға болады. Ол практикалық тапсырмаларды, анатомиялық суреттерді талдау және түсіну деңгейін бағалай алады.

Жасанды интеллектімен басқарылатын роботтар өсімдіктердің анатомиялық құрылымдарын нақты уақыт режимінде зерттеуге көмектеседі. Олар ерекше дәлдікпен және жылдамдықпен қажетті деректерді жинай алады, әсіресе, қолжетімділігі қиын аймақтарда.

Дрондар және жасанды интеллект көмегімен өсімдіктердің биіктік, тығыздық, құрылымдық ерекшеліктерін талдауға болады.

Жасанды интеллект өсімдіктер анатомиясы мен морфологиясы саласындағы зерттеулер мен оқыту процесін мүлдем жаңа деңгейге көтере алады. Ол ақпаратты өңдеу жылдамдығын арттырып қана қоймай, сонымен қатар зерттеу әдістерін жетілдіріп, оқытудағы қызығушылықты арттырады. Жасанды интеллектінің осы салада қолданылуы білім беру мен ғылыми зерттеулердің тиімділігі мен дәлдігін айтарлықтай жақсартуға мүмкіндік береді.

Өсімдіктер морфологиясы-ботаникалық циклдің негізгі ғылыми пәні, жалпы биологиялық маңызы бар, ол келесі мәселелерді шешеді:

1. Эволюция процесінде қалыптасу заңдылықтары (морфогенез).
2. Өсімдіктердің жеке дамуы (онтогенез) процесінде қалыптасу заңдылықтары.
3. Өсімдіктер құрылымының топографиялық ерекшеліктері.

Морфологияны сөздің кең және тар мағынасында түсінуге болады. Морфология ғылыми пән ретінде кең мағынада XVIII ғасырда ботаникадан ерекшеленді. Болашақта ғылыми білімді жинақтау кезінде морфология өз кезегінде бірқатар нақты арнайы пәндерге бөлінді: сөздің тар мағынасындағы морфология (макроморфология немесе органография), тек өсімдіктердің сыртқы құрылымын зерттейді; ішкі құрылымның ерекшеліктерін зерттейтін өсімдіктердің анатомиясы; репродуктивті құрылымдардың пайда болуынан тұқымның пайда болуына дейін жабық тұқымдық өсімдіктердің дамуының бастапқы кезеңдерін қарастыратын өсімдіктердің эмбрио-логиясы. Морфологияны одан әрі саралау карпология (жеміс туралы ғылым), цитология (жасуша туралы ғылым), палинология (қазба және қазіргі өсімдіктердің споралары мен тозаңдары туралы ғылым), стоматография (стоматологиялық кешендер туралы ғылым) және т. б. сияқты жеке ғылыми пәндерді оқшаулауға әкелді [3].

"Өсімдіктер морфологиясы" оқу курсы сөздің кең мағынасында морфологияны білдіреді. Ол өсімдіктерді ұйымдастырудың жалпы принциптері туралы түсінік береді: ол өсімдіктер мен олардың мүшелерінің сыртқы және ішкі құрылымының ерекшеліктерін, көбею және жеке даму ерекшеліктерін қарастырады. Курстың негізгі міндеттерінің бірі-өсімдік ағзаларының қалыптасуы мен даму процестеріне ғылыми көзқарасты, өсімдіктерге әртүрлі экологиялық тауашаларды игеруге мүмкіндік беретін өсімдік құрылымдарының эволюциясының бейімделу сипаты туралы идеяларды қалыптастыру. Өсімдіктер морфологиясы систематика, физиология, өсімдіктер экологиясы, фитогеография және басқа да бірқатар жалпы биологиялық пәндер үшін, сондай-ақ оқу практикасы мен арнайы практикумдар үшін қажетті негіз болып табылады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Абдукадирова Ж.А., Ермекбаева А.Т., Байташева Г.У., Чилдибаев Ж.Б., Шаймерденова Г.З. Өсімдіктер анатомиясы мен морфологиясы пәнін оқытуда болашақ биология мұғалімдерінің инновациялық ойлауын қалыптастырудың құрылымдық-мазмұндық моделі / ТарМПУ, «Заманауи білім: әдіснама, теория мен тәжірибе» атты хал. ғыл.-тәж.

конф. – Тараз, 2018. – Б. 41-44.

2. Абдукадирова Ж.А., Еремекбаева А.Т., Байгашева Г.У., Чилдибаев Ж.Б., Шаймерденова Г.З. Жоғары оқу орындарының оқу үрдісінде болашақ биология мұғалімдерінің инновациялық ойлауын қалыптастыру жолдары / ТарМПУ, «Заманауи білім: әдіснама, теория мен тәжірибе» атты хал. ғыл.- тәж. конф. – Тараз, 2018. – Б. 45-48.

3. Абдукадирова Ж.А., Курманбаева М.С., Ералиева Ж.М., Шілдебаев Ж.Б. Биологияны тиімді оқытуда студенттердің инновациялық ойлауын дамыту. Оқу - әдістемелік құрал. – Алматы: Нұр-Диас, 2016. – 94 б.

ӘОЖ 378.147:57

МЕКТЕПТЕ ЖАЛПЫ БИОЛОГИЯЛЫҚ ҰҒЫМДАРДЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ӘДІСТЕМЕЛІК НЕГІЗДЕРІ

Ахмет С.Ы.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье раскрывается необходимость формирования и развития общебиологических понятий, вычленяются общебиологические понятия из системы биологических понятий школьного курса биологии, раскрываются этапы и определяются методические условия формирования и развития общебиологических понятий школьного курса «Общая биология».

Summary: The article reveals the necessity to form and develop general biological concepts, distills general biological concepts from the system of biological concepts of a school biology course, reveals the stages and defines the methodical conditions for the formation and development of general biological concepts of a school general biology course.

Зерттеудің өзектілігі қазіргі кезеңдегі қоғамның әлеуметтік даму тенденцияларымен, ғылымда болып жатқан өзгерістермен анықталады. Постиндустриалды ақпараттық қоғамға көшу ғылыми ақпарат көлемінің және оның қартаю қарқынының үздіксіз өсуі, ғылымдағы интеграциялық процестердің күшеюі, технократтық тенденциялардың жоғарылауы, табиғаттың терең және қайтымсыз өзгерістері, оның ішінде табиғи ресурстардың, биоәртүрліліктің, биота генофондының қысқаруы салдарынан мәдениеттің эрозиясы жағдайында жүзеге асырылады.

Ғаламдық ауқымдағы экологиялық жағдайдың бұрын-соңды болмаған шиеленісуі, біздің планетамызда өмірдің өмір сүруіне қауіп төнген кезде, адам мен табиғат арасындағы қарым-қатынастың моральдық аспектісін өзектендіруді, табиғатқа қатысты құндылық бағдарларының өзгеруін бірінші орынға қояды. Қоғам мен табиғат арасындағы қарым-қатынас мәселесі адам мен оның адамгершілігінің проблемасы болып табылады (А.В. Яблоков). Табиғатты сақтау үшін адамның моральдық жауапкершілігі бүкіл тіршіліктің, өмірдің өзіндік құндылығы туралы ережеге негізделген [1].

Адам мен табиғат арасындағы қарым-қатынас адамзат қоғамының мәдениетімен анықталады. Техногендік өркениет жолындағы қоғамның үздіксіз дамуы білім мен мәдениеттің, сондай-ақ функционалды және кәсіби білімнің гуманистік құндылықтармен бөлінуіне әкелді. Бұл жалпы білім берудің де, биологиялық білім берудің де мақсаттары мен мазмұнын қайта қарау қажеттілігін анықтады. 90-шы жылдары пайда болған білімнен мәдениетке ауысу оқу пәндерінің мазмұнын таңдаудың жаңа тәсілдерін анықтады (И.Я. Лернер, В. С. Леднев).

Біріншіден, мектептегі білімнің ғылыми мазмұны оның ғылымдағы орны мен рөлі үшін ғана емес, сонымен бірге адамның жалпы мәдениетін қалыптастырудағы, оқушылардың дамуы мен тәрбиесіндегі маңызы үшін де таңдалуы керек. Биологияның оқу пәнін мәдениет саласы ретінде түсіну мектеп биология курсының мазмұнын қайта қарау, жалпы мәдениетті қалыптастыру үшін ең маңызды білімге назар аударуды күшейту, оларды игеру сапасын арттыру қажеттілігін анықтайды. Курстың мазмұны мен құрылымы ғылымдардың, сондай-ақ ғылымдар мен мәдениеттің қалған әлемінің өзара әсерін көрсетуі керек. Биология-оқушыларды өмірмен таныстыратын жалғыз оқу курсы, сондықтан биологиялық білімнің мазмұнын өмірдің тұтастығы мен бірегейлігі, оның жалпыадамзаттық құндылығы туралы идеяларды қалыптастырудағы рөліне қарай таңдау керек.

Екіншіден, мектеп биологиясы курсының мазмұнына енгізілген білімді таңдау кезінде тиісті ғылымды зерттеу объектісіне, оның танымдық мәдениеттің құрамдас бөлігі ретінде әлемнің жалпы ғылыми бейнесін қалыптастырудағы рөліне назар аудару қажет. Биологияны зерттеу нысаны-тірі табиғат. Қазіргі ғылымда өмір бірегей Жалпы планетарлық құбылыс ретінде қарастырылады, оны құрайтын биожүйелердің баламалылығы танылады. Сонымен бірге биологиялық танымның әдіснамалық принциптері-тұтастық, жүйелілік, тарихизм өмір ұғымдарымен, оның деңгейлік ұйымдастырылуымен және эволюциясымен байланысты (Б. Л. Астауров, Дж.Бернал, М. М. Камшилов, А. А. Малиновский, И.Т. Фролов, И.И. Шмальгаузен, Э. Шредингер, К.Х. Уоддингтон және т. б.).

Осы позициялардан өмір әртүрлі деңгейдегі жүйелердің эволюциялық дамуына қабілетті бірқатар материалдық, тұтас ретінде көрінеді. Биологиялық білім берудің соңғы кезеңінде оқушылар өмір, оның эволюциясы, биожүйелердің әртүрлілігі, адамның табиғаттағы орны мен рөлі туралы білімдерін қалыптастыруы керек [2].

Өмір туралы, оның деңгейлік ұйымдастырылуы мен эволюциясы туралы тұтас идеяларды қалыптастырудағы маңызды рөл эмпирикалық білімге қатысты жүйелік қалыптастырушы рөл атқаратын, ғылыми дүниетанымның, гуманистік тәрбиенің, тірі табиғатқа құндылық қатынасының, ақыл-ой дамуының негізін құрайтын теориялық жалпы биологиялық ұғымдарға жатады. Олар күрделі, көп элементті және пәнаралық, сондықтан олардың дамуы биология, физика, химия, география және астрономия саласындағы білімге сүйене отырып, дәйекті және жүйелі түрде жүргізілуі керек.

Жалпы биологиялық ұғымдарды оқшаулау мәселесі жаңа емес. Бірқатар әдіскер-биологтар бұл ұғымдардың жүйелік қалыптастырушы рөлі, олардың дүниетанымдық маңызы, биология курсының жекелеген бөлімдеріндегі ұғымдардың дамуын бақылайды, олардың қалыптасуындағы пәнаралық байланыстардың рөлін негіздейді (Е. П. Бруновт, Н. М. Верзилин, Б.В. Всевятковский, И. Д. Зверев, Б. Д. Комиссаров, В. М. Корсунская, А. Н. Мягкова, Н. А. Рыков және т.б.). Алайда, бүгінгі күні жалпы биологиялық ұғымдарға назар оларды бөлу және жүйелеу әдіснамасының дамымауына, олардың иерархиясы мен функцияларын орнатуға, ұғымдарды дамытуға интегративті көзқарас қажеттілігіне байланысты шиеленісе түсті. Әдіскерлер мен педагогикалық қоғамның жалпы білім беру мазмұнын стандарттауға назар аударуы оқушылардың жалпы биологиялық ұғымдарды меңгеру деңгейіне қойылатын талаптарды әзірлеу мәселесін өзектендірді [3].

Жалпы биологиялық ұғымдарды дәйекті дамыту идеясы, олардың абстрактілігіне, алаңдаушылығына байланысты мектеп практикасында жеткілікті көрініс таппайды, сондықтан оларды игеру сапасы көбінесе жоспарланған нәтижеге жетпейді. Мектептегі биология курсы бір-бірімен тығыз байланысты бөлімдерден тұрады. Негізгі мектепте морфология, анатомия және систематика туралы білім басым, олар биологиялық процестер мен құбылыстардың мәнін ашу үшін қажетті физика-химиялық білімнің болмауына байланысты жалпы сипаттамалық болып табылады. Теориялық білім негізінен орта мектепте жалпы биология курсына оқытылады, ол ғылым негіздеріне сәйкес құрылады және мектеп курсы деңгейінде автономды тақырыптарды (цитология негіздері, Экология негіздері және т.б.) қамтиды, бұл оның мазмұнының тұтастығын қамтамасыз етпейді.

Негізгі мектепте жалпы биологиялық ұғымдарды енгізу мүмкіндіктерін жүзеге асыру өте қиын, өйткені оларды қалыптастыру үшін физика, химия, география, астрономия туралы білім қажет, ал қазіргі қолданыстағы оқу жоспарына сәйкес бұл курстар биологиядан кейін енгізіледі. Соңғы жылдары педагогика ғылымында жаратылыстану білімдерін біріктіруге көп көңіл бөлініп, негізгі мектеп үшін интеграцияланған курстар құрылуы кездейсоқ емес. Алайда интеграцияланған курстар негізінде жалпы биологиялық ұғымдарды дамытудың әдістемелік негіздері әзірленбеген күйінде қалып отыр.

Әдістемелік негіздер деп біз Биологияны оқыту әдістемесінің бастапқы, негізгі ережелерін, ол зерттейтін мәселелерді түсінеміз. Жалпы биологиялық ұғымдарды дамытудың әдістемелік негіздерін әзірлеу екі аспектіні қамтиды - мазмұнды және процедуралық

Мазмұндық аспект жалпы биологиялық ұғымдардың мазмұнын әзірлеудің әдіснамалық тәсілдерін анықтауды, ұғымдар жүйесін бөліп көрсетуді, олардың иерархиясы мен өзара байланыстарын орнатуды, білім мазмұнының жалпы білім деңгейін және оларды игеруге қойылатын талаптарды әзірлеуді, ал іс жүргізу аспектісі - білімнің әртүрлі аспектілері мен танымдық іс-әрекеттің ерекшеліктерін интеграциялауды ескере отырып,

ұғымдарды дамытудың әдістемелік шарттарын (талаптарын) анықтауды қамтиды.

Бүгінгі таңда жалпы биологиялық ұғымдарды дамытудың әдістемелік негіздері мағыналы жағынан да, іс жүргізу жағынан да жеткілікті зерттелмеген күйінде қалып отыр. Бұл салада әсіресе жалпы биологиялық ұғымдарды бөлудің әдіснамалық тәсілдерін анықтау, олардың иерархиясы мен өзара байланыстарын анықтау; жалпы биологиялық ұғымдардың оқу мазмұнын, олардың жалпы білім беру деңгейін, оларды игеруге қойылатын талаптарды әзірлеу; интегративті тәсіл негізінде ұғымдарды дамытудың психологиялық және әдістемелік шарттарын анықтау мәселелері өткір тұр [4].

Осылайша, ғылыми-педагогикалық қарама-қайшылық мәдени көзқарасты өзектендіру және қазіргі биологиялық ғылымның даму тенденциялары оқушыларда өмір туралы тұтас идеяларды қалыптастыруды көздейді. Жоғары білім беру, тәрбиелеу және дамыту әлеуеті бар, биологиялық білім мазмұнының жүйелік қалыптастырушы элементтерінің ролін атқаратын іргелі жалпы биологиялық ұғымдарды ертерек енгізу және орта мектептен жоғары мектепке дәйекті дамыту арқылы материя қозғалысының биологиялық формасы және оған тән заңдылықтар ретінде өмір туралы идеяларды қалыптастыруға болады. Алайда, жаратылыстану ғылымдарының интеграциясын ескере отырып, олардың пәнаралық құрамына сүйене отырып, жалпы биологиялық ұғымдарды дамытудың әдістемелік негіздері кейбір жағдайларда дамымай қалады. Сондықтан мектеп биология курсына жалпы биологиялық ұғымдарды дамытудың әдістемелік негіздерін интегративті негізде әзірлеу өзекті болып көрінеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Кувырталова, М. А. Биологияны оқытуда инновациялық технологияларды қолдану / М. А. Кувырталова, З. В. Фадеева. - Мәтін: тікелей / / Инновациялық педагогикалық технологиялар: IV халықаралық материалдар. ғылыми. конф. (Қазан қ., мамыр 2016 ж.). - Қазан: Бук, 2016. — 165-167 ББ. - URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/190/10480> / (өтініш берген күні: 08.11.2024).

2. Биологияны оқыту әдістемесі: әдістемелік-оқу құралы. Қостанай: А.Байтұрсынов атындағы ҚМУ –ті, 2019. – 105 б.

3. Коршунов М. Ю., Ступникова Н. А. Использование игровой технологии в школьном курсе географии 6 класса при изучении темы «Атмосфера» // Лучшая студенческая статья 2019: сб. ст. XXV Междунар. науч.-исслед. конкурса. Т. 2. Пенза: Наука и Просвещение, 2019. С. 239-243.

4. Кропова Ю. Г., Гусейнова С. Я. Геймификация в естественнонаучном образовании // Педагогический журнал. 2022. Т. 12, № 2А. С. 386-392.

ХИМИЯНЫ ОҚЫТУДАҒЫ ЖАСАНДЫ ИНТЕЛЛЕКТТІҢ РӨЛІ

Баянбай С.М., Раман А.Г., Мануар Н.Е.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Искусственный интеллект (ИИ) — это область информатики, занимающаяся созданием систем и программ, которые могут выполнять задачи, требующие интеллекта, такие как понимание языка, распознавание образов, решение проблем и принятие решений. ИИ включает в себя различные технологии и методы, такие как машинное обучение, нейронные сети, обработка естественного языка и компьютерное зрение.

Summary: Artificial intelligence (AI) is a field of computer science concerned with the creation of systems and programs that can perform tasks that require intelligence, such as language comprehension, pattern recognition, problem solving and decision making. AI includes various technologies and techniques such as machine learning, neural networks, natural language processing and computer vision.

Жасанды интеллект (ЖИ) қазіргі білім беру жүйесінде, соның ішінде химияны оқытуда, маңызды рөл атқарады. Оның бірнеше негізгі аспектілері бар:

Жеке оқыту: ЖИ оқушылардың жеке ерекшеліктері мен оқу стилін ескере отырып, материалды жекелей ұсына алады. Бұл оқушылардың қажеттіліктеріне сәйкес оқу бағдарламаларын құруға мүмкіндік береді.

Түсіндіру және визуализация: ЖИ химиялық реакцияларды, молекулалық құрылымдарды және процестерді интерактивті түрде визуализациялап, оқушылардың түсінуін жеңілдетеді. Мысалы, 3D модельдер мен анимациялар арқылы күрделі ұғымдарды түсіндіруге болады [1].

Тестілеу және бағалау: ЖИ автоматтандырылған тестілеу жүйелері арқылы оқушылардың білімін тексеруге, нәтижелерін талдауға және қай жерлерде қосымша көмек қажет екенін анықтауға көмектеседі.

Интерактивті платформалар: ЖИ негізіндегі оқу платформалары, ойындар және симуляциялар арқылы оқушылардың химияға деген қызығушылығын арттыруға, тәжірибелік дағдыларды дамытуға мүмкіндік береді.

Мультимедиялық материалдар: ЖИ көмегімен химиялық зерттеулер, эксперименттер және тәжірибелерді мультимедиялық форматта ұсыну мүмкіндігі білімді меңгеруді жеңілдетеді.

Оқыту процесін талдау: ЖИ оқыту нәтижелерін, оқушылардың прогресін және оқу әдістерінің тиімділігін талдауға көмектеседі, бұл мұғалімдерге оқу стратегияларын жетілдіруге мүмкіндік береді.

Қашықтан оқу: Пандемия жағдайында ЖИ-нің рөлі әсіресе маңызды болды, себебі ол қашықтан оқытуда студенттер мен мұғалімдер арасындағы байланысты сақтап, оқу процесін ұйымдастыруға көмектесті [2].

Жасанды интеллект химияны оқытуда оқыту сапасын арттыруға, оқушылардың мотивациясын көтеруге, әрі білім алу процесін тиімді

ұйымдастыруға мүмкіндік береді. Осының арқасында білім беру саласында жаңа мүмкіндіктер ашылып, химия пәніне деген қызығушылық артады.

Бүгінде білім беру саласында жасанды интеллект (ЖИ) қарқынды түрде енгізілуде. Химия пәні де осы өзгерістерден тыс қалмай, ЖИ-дің мүмкіндіктерін тиімді пайдаланып, оқыту процесін жақсартуда. Бұл ғылыми жұмыс ЖИ-дің химияны оқытудағы рөлін, оның артықшылықтарын және қолдану мүмкіндіктерін талдауға арналады.

Жасанды интеллект – бұл машиналардың адамдық интеллектінің элементтерін имитациялау қабілеті. ЖИ алгоритмдері деректерді өңдеп, шешім қабылдай алады, бұл білім беру саласында да тиімділік арттыруға мүмкіндік береді.

Химияны оқытудағы ЖИ-дің артықшылықтары

ЖИ студенттердің оқу стилін және олардың білім деңгейін талдай отырып, оларға арнайы оқу материалдарын ұсына алады. Бұл жеке тәсіл әрбір оқушының қажеттіліктеріне сәйкес білім алуын қамтамасыз етеді.

Визуализация және түсіндіру:

Химиялық реакциялар мен молекулалық құрылымдарды визуализациялау үшін 3D модельдер мен анимациялар қолданылуы мүмкін. Бұл күрделі ұғымдарды түсінуді жеңілдетеді [3].

Интерактивті платформалар:

ЖИ негізіндегі оқыту платформалары мен симуляциялар оқушылардың химияға деген қызығушылығын арттырады. Мысалы, виртуалды зертханаларда эксперименттер жүргізу мүмкіндігі.

Тестілеу және бағалау:

Автоматтандырылған тестілеу жүйелері оқушылардың білімін тексеруге, нәтижелерді талдауға және қай жерлерде көмек қажет екенін анықтауға көмектеседі.

Мультимедиялық материалдар:

Химиялық процестер мен тәжірибелерді мультимедиялық форматта ұсыну білімді меңгеруді жеңілдетеді.

Оқыту процесін талдау:

ЖИ оқыту нәтижелерін, прогресті талдап, оқу стратегияларын жетілдіруге көмектеседі.

Виртуалды зертханалар: Оқушылар виртуалды зертханаларда химиялық реакцияларды зерттеп, қауіпсіздік жағдайында тәжірибелер жүргізе алады.

Оқу қосымшалары: ЖИ негізіндегі мобильді қосымшалар оқушыларға интерактивті тапсырмалар мен ойындар арқылы білімдерін тексеруге мүмкіндік береді.

Онлайн курстар: Пандемия жағдайында ЖИ-дің рөлі айқын көрінді, өйткені ол қашықтан оқытуда студенттер мен мұғалімдер арасындағы байланысты сақтап, оқу процесін ұйымдастыруға көмектесті.

Жасанды интеллект химияны оқытуда оқу сапасын арттыруға, оқушылардың мотивациясын көтеруге және білім алу процесін тиімді ұйымдастыруға мүмкіндік береді. Осының арқасында химия пәніне деген

қызығушылық артып, білім беру саласында жаңа мүмкіндіктер ашылады. ЖИ-дің тиімді қолданылуы білім беру жүйесінің заманауи талаптарына сай болуына ықпал етеді. Бұл жұмыс химияны оқытудағы ЖИ-дің рөлін тереңірек түсінуге және оның білім беру саласындағы маңызды аспектілерін қарастыруға мүмкіндік береді [4].

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Anderson, J. R., & Lebiere, C. (1998). The Newell Test for a Theory of Knowledge.
2. Luckin, R. (2018). Artificial Intelligence in Education: Promises and Implications for Teaching and Learning.
3. Holmes, W., Bialik, M., & Fadel, C. (2019). Artificial Intelligence in Education: Promises and Implications for Teaching and Learning.
4. Chen, X., & Xie, H. (2020). "Artificial Intelligence in Education: A Review." Educational Technology & Society.

ОӘЖ 591.3.044.

БИОЛОГИЯНЫ БЕЙІНДІК ОҚЫТУ

Ғалымжанұлы Н., Абдураимова Б.Б.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Программа ставит целью обеспечение подготовки школьников к реализации своего дальнейшего образовательного и профессионального пути по выбранному направлению, связанному с биологическим образованием.

Summary: The program aims to ensure the preparation of schoolchildren for the realization of their further educational and professional path in the chosen direction related to biological education.

Бағдарламаның өзектілігі: бағдарлама жалпы орта білім беру деңгейінде биология курсына кеңейтеді және тереңдетеді, пәнге танымдық қызығушылық тудырады, білім берудің одан әрі траекториясын таңдауға көмектеседі. Бағдарлама жеке тұлғаның әлеуметтік дамуына, жас ұрпақтың физикалық, психикалық және адамгершілік денсаулығын сақтауға бағытталған. Бұл бағдарлама негізінде әзірленген:

Қазақстанның Білім беру мекемелеріне арналған негізгі оқу жоспарына сәйкес бейіндік деңгейдегі жалпы орта білім берудің мемлекеттік стандарты (140 сағат, аптасына 4 сағат 10 сыныпта).

Жұмыс бағдарламасында жалпы орта білім беру сатысында (бейіндік деңгей) биологияны оқытудың мақсаттары мен міндеттері көрініс тапты.

Бағдарламада қарастырылған: негізгі биологиялық теориялар, идеялар мен принциптер туралы білімді игеру, мен әлемнің қазіргі жаратылыстану-ғылыми бейнесі; биология ғылымдарының әдістері туралы (цитология, генетика, селекция, биотехнология, экология); биожүйелердің құрылымы, әртүрлілігі және ерекшеліктері (жасуша, организм, популяция, түр,

биогеоценоз, биосфера); биология ғылымындағы көрнекті биологиялық жаңалықтар мен заманауи зерттеулер;

Қазіргі биологиялық ғылымның проблемаларын зерттеу процесінде танымдық қызығушылықтарды, зияткерлік және шығармашылық қабілеттерді дамыту; эксперименттік зерттеулер жүргізу, биологиялық мәселелерді шешу, биологиялық объектілер мен процестерді модельдеу;

Жабайы табиғат заңдылықтарын білу мүмкіндігіне, оған ұқыпты қарау қажеттілігіне, биологиялық зерттеулер жүргізу кезінде этикалық нормаларды сақтауға сенімділікті тәрбиелеу;

Күнделікті өмірде алған білімдері мен дағдыларын пайдалану мен өз қызметінің қоршаған ортаға, өз денсаулығына қатысты салдарын бағалау; экологиялық мәдениет дағдыларын дамыту; аурулар мен АИТВ-инфекциясының алдын алу шараларын негіздеу және сақтау [1].

Бағдарлама келесі міндеттерді шешуге бағытталған:

- Биология ғылымының негіздері туралы білімді оның тарихи дамуы контекстінде және оқушылардың бейіндік оқыту деңгейінде жүйелі қалыптастыру;

- Осы білімді алу және шығармашылық қолдану тәсілдерін меңгеру;

- Ғылыми және табиғат дүниетанымының құрамдас бөлігі ретінде және адамның өмірлік ұстанымындағы гуманистік, экомәдени құндылықтар мен табиғат бағдарларын түсіну шарттары ретінде ғылыми дүниетанымды қалыптастыру;

- Биология пәні арқылы тұлғаның дамуы

- Құзыреттілік деңгейде жалпы білім беру және пәндік дағдылар мен икемділікті, бейінді сипаттағы оқу - танымдық қызметті қалыптастыру.

Биологияны бейіндік деңгейде оқу нәтижесінде оқушы білу / түсіну

Биологиялық теориялардың негізгі ережелері (жасуша теориясы; тұқым қуалаушылықтың хромосомалық теориясы; эволюцияның синтетикалық теориясы, антропогенез теориясы); ілімдер (эволюцияның жолдары мен бағыттары туралы; Н.И. Вавилов мәдени өсімдіктердің алуан түрлілігі мен шығу тегі орталықтары туралы; В. И. Вернадский Биосфера туралы); заңдардың мәні (Г. Мендель; Т. Морганның байланысты мұрагері; гомологиялық тұқым қуалайтын өзгергіштіктегі қатарлар; ұрық ұқсастығы; биогенетикалық); заңдылықтар (өзгергіштік; байланысты тұқым қуалаушылық; жыныспен байланысты тұқым қуалаушылық; гендердің өзара әрекеттесуі және олардың цитологиялық негіздері); (Мендельдің Үстемдігі; экологиялық пирамида); гипотезалар (гаметалардың тазалығы, тіршіліктің мәні мен шығу тегі, адамның шығу тегі);

Биологиялық объектілердің құрылымы: жасушалар (химиялық құрамы мен құрылымы); гендер, хромосомалар, әйелдер мен ерлер гаметалары, прокариоттар мен эукариоттар жасушалары; вирустар; біржасушалы және көпжасушалы организмдер; түрлер мен экожүйелер (құрылым);

Биологиялық процестер мен құбылыстардың мәні: жасушадағы зат алмасу және энергияның өзгеруі, фотосинтез, пластикалық және энергия

алмасуы, ашыту, химосинтез, митоз, мейоз, гүлді өсімдіктер мен омыртқалылардағы гаметалардың дамуы, гүлді өсімдіктер мен омыртқалылардағы көбею, ұрықтандыру, организмнің жеке дамуы (онтогенез), гендердің өзара әрекеттесуі, гетерозис алу, полиплоидтар, алыс будандар, жасанды, қозғаушы және тұрақтандырушы іріктеу әрекеті, географиялық және экологиялық ерекшелену, эволюцияның қарапайым факторларының популяцияның генофондына әсері, тіршілік ету ортасына бейімделудің қалыптасуы, заттардың айналымы және экожүйелер мен биосферадағы энергияның өзгеруі, биосфераның эволюциясы [2].

Қазіргі биологиялық терминология және символизм;

Білу, түсіндіру: биологиялық теориялардың, идеялардың, принциптердің, гипотезалардың әлемнің қазіргі жаратылыстану бейнесін, ғылыми дүниетанымды қалыптастырудағы рөлі; биологиялық теорияларды, заңдар мен ережелерді қолдана отырып, тірі және жансыз табиғаттың бірлігі, тірі организмдердің туыстық байланысы;

Алкоголь, никотин, есірткі заттарының адам эмбрионының дамуына теріс әсері; мутагендердің адам ағзасына әсері; организмдер мен қоршаған ортаның байланысы; түрлердің, адамның, биосфераның эволюциясының себептері, адам нәсілдерінің бірлігі, тұқым қуалайтын және тұқым қуалайтын өзгерістер, тұқым қуалайтын аурулар, гендік және хромосомалық мутациялар, тұрақтылық, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі дамыту және экожүйелердің өзгеруі, қажеттіліктер түрлердің алуан түрлілігін сақтау;

Жасушадағы молекулалардың құрылымы мен функцияларының; жасуша органоидтарының құрылымы мен функцияларының; пластикалық және энергия алмасуының; Фотосинтездің жарық және қараңғы реакцияларының; эволюцияның қозғаушы күштерінің; эволюцияның жолдары мен бағыттарының өзара байланысын орнату;

Биология бойынша әртүрлі күрделіліктегі есептерді шешу;

Экожүйелерде (қоректену тізбектері, азық-түлік желілері) заттар мен энергияны тасымалдау жолдары, қиылысу сызбаларын жасау;

Өсімдіктер мен жануарлардың жасушаларын (микроскоппен), морфологиялық критерий бойынша түрлердің дараларын, өз аймағының экожүйесі мен агроэкожүйесін сипаттау; микропрепараттарды дайындау және сипаттау;

Организмдердің тіршілік ету ортасына бейімделуін, өсімдіктер мен жануарлардағы ароморфозды және идиоадаптацияны, Тірілердің айрықша белгілерін (жекелеген организмдерде), экожүйелердің абиотикалық және биотикалық компоненттерін, экожүйедегі организмдердің өзара байланысын, қоршаған ортадағы мутагендердің көздерін (жанама), өз аймағының экожүйелеріндегі антропогендік өзгерістерді анықтау;

Биологиялық модельдердегі биологиялық жүйелерді зерттеу (аквариум);

Биологиялық объектілерді (өсімдіктер, жануарлар, саңырауқұлақтар мен бактериялардың жасушалары, экожүйелер мен агроэкожүйелер), процестер мен құбылыстарды (өсімдіктер мен жануарлардағы зат алмасу; пластикалық және

энергетикалық алмасу; фотосинтез және химосинтез; митоз және мейоз; жыныссыз және жыныстық көбею; гүлді өсімдіктер мен омыртқалылардағы ұрықтандыру; сыртқы және ішкі ұрықтандыру; табиғи сұрыпталу формалары; жасанды және табиғи сұрыпталу; түрлену тәсілдері; макро-және микроэволюция; эволюция жолдары мен бағыттары) және салыстыру негізінде қорытынды жасау;

Өмірдің мәні, өмір мен адамның шығу тегі, Адам нәсілдері, биосферадағы Ғаламдық антропогендік өзгерістер, биология ғылымындағы заманауи зерттеулердің этикалық аспектілері туралы әртүрлі гипотезаларды талдау және бағалау;

Биологиялық ақпаратты әртүрлі көздерден (оқу мәтіндері, анықтамалықтар, ғылыми - танымал басылымдар, компьютерлік базалар, Интернет ресурстары) дербес іздестіруді жүзеге асыру және оны өз зерттеулерінде қолдану;

Практикалық іс-әрекеттегі және күнделікті өмірдегі дағдылар:

Биологиялық зерттеулердің нәтижелерін сауатты ресімдеу;

Қоршаған ортадағы мінез-құлық қағидаларын, вирустық (оның ішінде АИТВ-инфекциясы) және басқа да аурулардың, стресстердің, жаман әдеттердің (темекі шегу, алкогольизм, нашақорлық) таралуының алдын алу шараларын негіздеу және сақтау;

Суыққа және басқа ауруларға, тамақ өнімдерімен улануға алғашқы көмек көрсету;

Экологиялық проблемаларға, табиғи ортадағы мінез-құлыққа қатысты өз ұстанымын анықтау;

Кейбір зерттеулердің этикалық аспектілерін бағалау

Биотехнология (клондау, жасанды ұрықтандыру).

Оқушылардың дайындық деңгейіне қойылатын талаптар

Оқушылар атауды білуі керек (мысалдар келтіріңіз):

Жасуша теориясының негізгі ережелері; тірі организмнің жалпы белгілері;

Негізгі жүйелі категориялар, түрдің белгілері, тірі патшалықтар

Гүлді өсімдіктердің табиғаты, бөлімдері, кластары мен туыстары; патшалықтар, жануарлардың түрлері мен кластары;

Тұқым қуалаушылық заңдары;

Табиғи және жасанды қауымдастықтардың мысалдары, өсімдіктер мен жануарлардың өзгергіштігі, тұқым қуалаушылығы және тіршілік ету ортасына бейімделуі [3].

Оқушылар сипаттай білуі керек:

Бактериялар, саңырауқұлақтар, өсімдіктер мен жануарлар жасушаларының құрылымы, қызметі және химиялық құрамы;

Жасушаның бөлінуі;

Бактериялық, саңырауқұлақтың құрылымы мен тіршілік әрекеті,

Метаболизм және энергияның өзгеруі;

Организмдегі ферменттер мен дәрумендердің ролі;

Автотрофты және гетеротрофты организмдердің тамақтану ерекшеліктері(сапрофиттер, паразиттер, симбионттар);

Иммунитет, оның адам өміріндегі маңызы, СПИД-тің алдын алу;

Бактериялардың, саңырауқұлақтардың, Өсімдіктердің көбеюі, өсуі және дамуы және жануарлар, адамның көбею және даму ерекшеліктері; т.б.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі:

1. Государственный общеобязательный стандарт основного среднего образования от 3 августа 2022 года № 348.
2. Трибосынова А.А. Биологияны оқытудың замануи мәселелері, Алматы 2022ж.
3. Лаханова Ф.Е. Бакирова К.Ш. Биология пәнін ақпараттық-коммуникациялық технологияны пайдаланып оқытудың ерекшеліктері, Алматы 2023ж.

ОӘЖ 642-2

ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯ ҚҰРАЛДАРЫНЫҢ ОҚУШЫ ҚҰЗІРЕТТІЛІГІН АРТТЫРУДАҒЫ МАҢЫЗЫ

Ғани А.

Шымкент университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Характерной особенностью современной педагогической науки является стремление к созданию новых образовательных технологий, направленных на развитие личности.

Summary: A characteristic feature of modern pedagogical science is the desire to create new educational technologies aimed at personal development.

Қазіргі таңда оқу-тәрбиелеу процесінің тиімділігін қамтамасыз ететін іс-әрекеттің нақты түрлерін табудың, оқыту мен тәрбиелеудің әдістерін құрудың амалдарын қолға алу қажеттілігі туындайды.

Заманауи мектептің негізгі мақсаты әрбір оқушының білімге деген қажеттіліктерін оның икемділіктеріне, қызығушылықтарына және мүмкіндіктеріне сәйкес қамтамасыз ететін оқыту технологиясын табуға негізделеді.

Биология сабағында кейбір мәселелер компьютерлік технологиялардың көмегімен шешілуі мүмкін, олар біріншіден, олар өз негізінде оқушының қатаң іс әрекет алгоритмі болады. Өйткені кез келген оқушы ережені жаттап алғанменен оны қолдана алмайды. Алгоритмдерді, тірек-сызбаларды, таблицаларды қолдану оқу барысын ұйымдастырады [1].

Екіншіден, заманауи мектепте уақыттың тапшылығынан мектептің алдында сабақта уақытты мейлінше үнемдеу үшін оқыту құралдары мен әдістерін табу мақсаты тұрады. Ал компьютерлерді пайдалану осы амалдардың бірі болып табылады.

Үшіншіден, ақпараттық –коммуникативтік технологияларды пайдалана отырып оқыту- ол деңгейлі саралау болып табылады, өйткені осы технология

барысында оқушы өзінің білім берудің мазмұнымен, игеру деңгейін таңдауға құқығы бар. Осылайша мұғалім әр оқушыға міндетті немесе жоғары деңгейде білім алуына мүмкіндік тудыруы қажет (ол оқушының таңдауымен).

Жаңа білім беру парадигмасы алғашқы орынға білімді, икемді және дағдыларды емес, баланың тұлғасын, оны білім арқылы дамытуды шығарады.

Мұндай қағидаларға инновациялық оқыту технологиясы жауап береді. Инновациялық оқыту концепциясының пайда болуы оқытудың дидактикасы мен психологиясын дамытудағы жаңа кезең болды. Аталған концепция оның алдындағы тәсілдерге қарама-қайшы ретінде танымдық қабілеттер мен ойлауды жандандырудың жекелеген әдістерін ғана емес, білімнің практикасы мен теориясына оқытуға деген шығармашылық көзқарасты қалыптастыру жөніндегі тәсілді ендірі [2].

Оқытудың белсенді әдістерін кеңінен қолдану арқылы оқушыларға жаттанды емес, тиянақты білім беру керек. Сонымен қатар оқушылардың дербес ойлау, өз бетінше жұмыс істей білу қабілеттерін барынша дамытып, оларды өздігінен білім алуға баулу қажет.

Қазіргі кезде елімізде білім берудің жаңа жүйесі жасалып, әлемдік білім беру кеңістігіне енуге бағыт алуда. Бұл оқу - тәрбие үрдісіндегі елеулі өзгерістерге байланысты болып отыр. Себебі, білім беру парадигмасы өзгерді білім берудің мазмұны жаңарып, жаңа көзқарас, жаңаша қарым - қатынас пайда болуда. Келер ұрпаққа қоғам талабына сай тәрбие мен білім беруде мұғалімдердің инновациялық іс-әрекеттің ғылыми-педагогикалық негіздерін меңгеруі маңызды мәселелердің бірі. Олай болса барлық сабақтарды инновациялық технологияны пайдалану арқылы жүргізу бүгінгі күннің кезек күттірмейтін өзекті мәселелерінің бірі болып саналады [3].

Адамның шығу тегі мен тарихи даму кезеңдерін, нәсілдік ерекшеліктерін зерттейтін ғылым саласы антропология деп аталады. Адам мен жануарлардың дене құрылысында көптеген ұқсас белгілер бар. Швед ғалымы К. Линней өзінің "Табиғат жүйесі" атты еңбегінде адам мен маймылды сүтқоректілер класының өкілі ретінде біртуысқа жатқызған (1735). ХІХ ғасырдың бас кезінде француз ғалымы Ж.Б. Ламарк адамның жерде жүруге бейімделген маймыл тектес ата-тектен шыққандығын айтты. Ағылшын ғалымы Ч. Дарвин 1871 ж. "Адамның шығу тегі және жыныстық сұрыпталу" атты еңбегінде: "Адам — тіршіліктің тарихи даму сатысындағы ең жоғары әрі соңғы буыны" деп көрсетті. Ол: "Адам мен адам тәрізді маймылдардың арғы ататегі бір» — деген тұжырым жасады. Адамның жануарлар дүниесі жүйесіндегі алатын орны.

Зерттеудің мақсаты

Орта мектепте биология пәнінің ерекшеліктерін анықтап, тиімді жолдарын көрсету. Биология пәнінің сабағында инновациялық технология арқылы оқушылардың өз бетінше жұмыс істеу дағдыларын қалыптастырып, кәсіптік бағдар беру.

Зерттеудің міндеттері:

1. Зерттеу тақырыбы бойынша әдебиеттерге шолу жасап, ғылыми тұрғыдан талдау, сараптау жүргізу.

2. Педагогикалық эксперимент жүргізу және оның нәтижесін сапалық және сандық талдау.

Зерттеу нысаны

Жалпы білім беретін орта мектептің биология пәнін оқыту әдістемесі.

Зерттеу пәні

Биология пәнін оқыту арқылы оқушылардың білімі мен білігін, тәрбиесін қалыптастыру.

Ғылыми жаңашылдығы мен практикалық маңыздылығы

1. Жалпы білім беретін орта мектепте биология пәннн оқыту ерекшеліктерін анықтап, тиімді жолдарын көрсету

2. Орта мектепте биология пәнін оқытудың әдістемелік жүйесін жасап, оқу үрдісіне енгізу [4].

3. Минералдық тыңайтқыштар тақырыбын оқытудың әдістемесін анықтау.

Оқу процесіне қосылған биологиялық тәжірибелер оқушыларға олардағы білімді, икемді және дағдыларды белсенді пайдалануға, білімін тереңдетуге және оның деңгейін арттыруға, биологиялық құбылыстардың мәнін түсінуге, шығармашылық міндеттерді шешу кезінде оқушылардың әлеуетін арттыруға мүмкіндік береді.

Кез-келген елдің биология бойынша мықты білімі мен икемі бар, біліктілігі жоғары мамандарға қажеттілігі оқушыларды биология бойынша тәжірибелік практикалық даярлаудың деңгейін күшейту мен арттырудың қажеттілігіне алып келеді.

Барлығымызға белгілі, мектеп партасынан бастап оқушылар биология немесе басқа да ғылымдарға өзінің қызығушылығын таныта бастайды. Одан ары қарай оқушылардың болашақ мамандығын таңдауға олардың белгілі бір мектеп пәніне қызығушылық танытуы ықпал етеді. Сондықтан да мектептегі биологиялық тәжірибені қолдану оқушының биология пәніне қызығушылығы ықпал ететіндігі сөзсіз.

Зерттеу болжамы

Егер, биология пәнін инновациялық технология әдістері мен өткізуге көңіл бөлсе, онда оқушылардың биология пәніне деген қызығушылығын арттыруға және кәсіби бағдар беруге болады.

Зерттеу әдістері. Зерттеу тақырыбы бойынша педагогикалық – психологиялық, әдістемелік әдебиеттермен танысып, талдау жасау; озат мұғалімдердің іс-тәжірибелерімен танысу; әңгімелесу; бақылау; ізденушілік және зерттеушілік жұмыстар.

Мектептегі сабақ- бұл қоғамның жүйелік білім берудегі әлеуметтік тапсырысы болып табылады. Бұл қоғамның әлеуметтік- психологиялық қажеттілігінен туындаған.

Алға қойған мақсатқа сәйкес ақпараттық –коммуникативтік технологиялар оқушыға ҰБТ-ны сәтті тапсыру үшін сапалы білім алуға мүмкіндік беру.

Сонымен қатар, күтілетін нәтиже ретінде келесіне көрсетуге болады:

- оқу процесінде және сабақтан тыс іс-шараларға оқушылардың негізгі құзыреттілігін қалыптастыру ;
- оқушыға білім беру үшін мотивациясын көтеру;
- оқушылардың компьютерлік сауаттылығын игерту, мұғалімнің компьютерлік сауаттылығын жоғарылату;

Жобалық сабаққа дайындалу және оны өткізу процесінде оқытушы оқушылардың бойынан келесілерді қалыптастыруға мүмкіндігі болады: өзіндік жаңа оқу дағдыларын және кең ауқымды білім туралы түсінік; жаңа жеке тұлғалық қасиеттерді. Жоба әдісі әртүрлі шағын проблемалық мәселелерді шешу үшін оқу үдерісінде қолданылуы мүмкін және сол кезде шағын жобаларды ұйымдастыруға болады (қысқа мерзімді жобалар), студенттерді өз бетімен алған білімдерін шығармашылықта қолдана білуге үйретуді ұйымдастырады

Біріншісі типтік оқу материалдары үшін сынамаларды жетекші құрылымдар көрсететін экранынан тікелей үйрену сипатталады. Мұғалімнің рөлі оқушылардың дағдылары мен қабілеттерін жақсарту үшін оқытушылар мен кітаптар көмегімен қамтамасыз ету болып табылады [5].

Екінші түрі тілі әр түрлі деңгейлерінде қолданылатын қалай көрсетеді көп ақпараттық ақпаратты қамтиды. Бұл назарға сөйлеу функцияларының дәрежесін алады мазмұны оқиғасы әдетте байланысты емес болып табылады.

Жобаны өткізу кезеңдері:

1. Проблемалық жағдайды көрсету: ауызша, бейне тізбектерінің көмегімен, мультимедиялық құралдардың көмегімен.
2. Ми шабуылы.
3. Талқылау.
4. Гипотезаны насихаттау.
5. Жоба типін анықтау.
6. Ынтымақтастықтың шағын топтарын ұйымдастыру, рөлдерді бөлу.
7. Топта зерттеу стратегиясын ақпарат көздерін, нәтижелерді рәсімдеу әдістерін талқылау.
8. Өз тапсырмаларына сәйкес оқушылардың өзіндік зерттеу, іздеу жұмыстары.
9. Аралық талқылаулар, пікірталас, деректер жинау және өңдеу (сабақ үстінде, ғылыми қоғамда, шығармашылық шеберханаларында, кітапханада).
10. Жобалық жұмыстың нәтижелерін рәсімдеу.
11. Жобаны қорғау, мақұлдау, пікірталас.
12. алынған нәтижелерден шығатын жаңа проблемаларды болжамдау.
13. Өзін-өзі бағалау, сыртқы бағалау.

Жоба ұйымдастырылған мақсатты қызмет ретінде анықталады. Жобаның жұмысының нәтижесіне жаңа білім жатады. Жоба жұмыс түрі ретінде басқа

адамдарға ұсыну үшін нәтижелерді рәсімдеуді талап етеді, сондықтан бес баллдық жүйе арқылы бағалау мүмкін емес.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Концепция ФГОС общего образования /под редакцией А.М. Кондакова, А.А. Кузнецова- М.:Просвещение, 2009-39 с.
2. Сергеев И.С., Блинов В.И. Как реализовать Компетентностный подход на уроке и во внеурочной деятельности: Практическое пособие. – М.: Аркти, 2007. -132 с.
3. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя/ А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская; под редакцией А.Г Асмолова.- М.: Просвещение, 2010-159 с.
4. Қабдықайырұлы Қ., Монахов В.М. Оқытудың жаңа технологиялары. Алматы, 1999, -149б.
5. Кеңесбаев С.М. Білімді ақпараттандыру // Бастауыш мектеп, №7, 2004, 11-14б.

ОӘЖ 03.81.37

**ҒЫЛЫМ САЛАСЫНА ҮЛЕС ҚОСҚАН ҚАЗАҚСТАНДЫҚ ҒАЛЫМДАРДЫҢ
ЕҢБЕКТЕРІ**

Дауанова А.Н., Абдуқасым А.А., Сулеймен А.Ж.
Мирас Университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В научной статье рассмотрены научные труды казахстанских ученых, внесших вклад в сферу науки.

Summary: The scientific article examines the scientific works of Kazakhstani scientists who have contributed to the field of science.

Қазақстандық ғалымдардың химия ғылымына қосқан үлестері зор, және олардың еңбектері әртүрлі салаларда байқалады. Міне, кейбір танымал химиктердің еңбектері:

Қаныш Сәтбаев: Геолог, бірақ химиямен де айналысқан. Қазақстанның минералды ресурстарын зерттеп, металлургия және тау-кен химиясына қатысты жұмыстар жүргізді.

Жұмабай Шашбаев: Химия ғылымдарының докторы, органикалық химия және полимер химиясы саласында зерттеулер жүргізді. Ол полимерлердің жаңа түрлерін синтездеу бойынша жұмыстар атқарды.

Амангелді Сейдімбеков: Химия ғылымдарының кандидаты, заманауи химиялық технологиялар мен катализ саласында зерттеулер жүргізді.

Талғат Сүйінов: Химия ғылымдарының докторы, аналитикалық химия мен экология саласында зерттеулер жасап, қоршаған ортаның ластануын зерттеді.

Серікбол Рахымбаев: Химиялық технологиялар мен материалтану саласында жұмыс істеп, жаңа материалдардың синтезі мен қолданылуына арналған зерттеулер жүргізді.

Гүлжан Қаржаубаева: Химия ғылымдарының кандидаты, аналитикалық химия және экология саласында жұмыстар атқарды, сондай-ақ экологиялық таза технологияларды дамытуға үлес қосты [1].

Бұл ғалымдардың зерттеулері Қазақстанның химия ғылымының дамуына, жаңа технологиялардың енгізілуіне, сондай-ақ экологиялық мәселелерді шешуге ықпал етті.

Қазақстандық ғалымдардың ғылым саласына қосқан үлестері өте бай және әр түрлі. Міне, кейбір танымал ғалымдардың еңбектері:

Абай Құнанбаев: Абай – қазақ әдебиеті мен философиясының негізін қалаушы. Оның шығармалары қазақ мәдениетінің дамуына зор ықпал етті.

Ш.Уәлиханов: Қазақ тарихы мен этнографиясын зерттеген ғалым. Оның еңбектері қазақ халқының тарихын, мәдениетін, салт-дәстүрін зерттеуге арналған.

М.Әуезов: Қазақ әдебиетінің классигі, «Абай жолы» романы арқылы қазақ халқының тарихын, мәдениетін әлемге танытқан.

Қ. Сәтбаев: Геология ғылымының негізін қалаушылардың бірі, Қазақстанның минералды ресурстарын зерттеп, олардың игерілуіне үлкен үлес қосты [2].

Т. Жүргенов: Қазақ өнері мен мәдениетін зерттеуші, қазақ театры мен өнерінің дамуына зор ықпал етті.

А. Мырзахметов: Педагогика және психология саласында еңбек еткен ғалым, білім беру жүйесіндегі инновациялармен таныстырды.

Б. Нұржанов: Математика мен механика саласында танымал ғалым, оның зерттеулері Қазақстанның ғылыми-техникалық дамуына әсер етті.

С. Асфендияров: Медицина саласында, әсіресе, инфекциялық ауруларды зерттеу бойынша елеулі еңбектер жазған.

Г. Муканова: Педагогика және білім беру саласында, жастардың білім алу әдістерін зерттеумен айналысты.

Бұл ғалымдардың еңбектері Қазақстанның ғылымы мен мәдениетінің дамуына зор үлес қосып, еліміздің әлеуметтік-экономикалық жағдайын жақсартуға ықпал етті.

Химия ғылымының заңын жазған қазақ ғалымы - Әбу Насыр Әл-Фараби.

Алхимияны сол кездің ғалымдары бір металды бір металға қосу арқылы алтын алу ісіне пайдаланды. Ол кездің ғалымдары қазіргідей жасаған тәжірибелерін жария етпей, керісінше өте құпия сақтады. Әр ғалым өз пайдасын ойлап күні - түні өз зертханасында зерттеулер жүргізді. Әсіресе бұл өнер араб халифатында қанатын кеңге жайды, зор табыстарға да жетті. Тіпті алхимия 4 құпия ғылымның қатарына кірді. Бүгінгі таңда ғылымның қан тамырына айналған химия сол кездердегі алхимияның жемісі.

Фараби бұл өнерді талдай келе соңына қарай практикалық яғни өзінің зертханасында жасаған тәжірибелерімен жазған теориясының дұрыстығын дәлелдейді. Ол: Алтын, күміс басқа да отта жанбайтын бірақ балқитын металдардың бәрінің тегі бір. Сондықтан олардың айырмасы формасында емес олардың мәнді және кездейсоқ акциденцияларында (қасиеттері). Яғни

ғалымның айтуы бойынша отта жанбайтын бірақ балқитын металдардың тегі бір болғанымен қасиеттері арқылы бір бірінен ерекшеленеді. Бұл Фарабидің алхимияға қосқан ерекше жаңалығы деуге болады. Осы қағиданы атақты Роберт Бойл, Дальтон, Н.Бекетов, М.В.Ломоносов секілді ғалымдар Фарабиден жеті ғасырдан кейін ғана қайталап жасап, бабамыздың білімділігіне қайран қалған [3].

Қазіргі кезде қазақ ғылымының тарихында әсіресе отандық химия оқулықтарында Фараби бабамыздың адасушыларға дұрыс бағыт сілтеп химия ғылымы тарихында төңкеріс жасаған орасан еңбегі әлі де болса өз орынын ала алмай жүргені әрине, өкінішті. Өкініштісі сол бүгінде мектеп оқушыларынан химия туралы сұрар болсақ бірден Д.И.Менделеев туралы сайрай жөнеледі. Осылайша Ұлы бабамыздың еңбегі үнемі тасада қалып келе жатыр. Тек химия пәні бойынша 8-сынып оқулығының ең соңғы беттерінің бірінде Әл - Фарабидің “Химия өнерінің қажеттілігі туралы”- деп аталатын еңбегінің бар екендігі туралы ғана айтылған. Бұл әрине бүгінгі ұрпақтарға артылар сын деп білемін.

Полимерлеу саласында винил мономерлерінің радикалды полимеризациясымен байланысты жұмыстар дамыды. Мономерлердің, бастамашының, сенсублизатордың, ингибитордың, ортаның, бастамашының және мономердің концентрациясының сипатына байланысты процестің кинетикалық заңдылықтарын зерттеу бойынша жүйелі зерттеулер жүргізілді, алынған мәліметтер негізінде зерттелетін реакция механизмі ұсынылды. Винил мономерлерін терең трансформация дәрежелерінде массаға полимерлеу арқылы алынған нәтижелер ерекше маңызға ие. Трансформацияның терең дәрежелеріндегі полимерлену ерекшеліктері тізбектің үзіліс константасының өзгеруімен ғана емес, сонымен қатар басқа кинетикалық параметрлермен де байланысты екендігі көрсетілген, атап айтқанда: тізбектің өсу жылдамдығының константасы, инициация жылдамдығы, макро радикалдардың концентрациясы. Трансформацияның салыстырмалы түрде төмен деңгейлерінде және оған қоршаған ортаның тұтқырлығына әсер ету кезінде бастама жылдамдығының өзгеруін ескеру қажеттілігі анықталды. Сайып келгенде, сол кездегі полимерлік химиядағы жаңа принцип — фотохимиялық тежеу арқылы радиациялық полимерленуді реттеу әдісі жасалды. Тиісті бастамашыны таңдау арқылы "гель-әсердің" айтарлықтай төмендеуіне қол жеткізуге болатындығы анықталды (С.Р. Рафиков және Г. П. Гладышев).

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Сәтбаев, Қ. И. (1956). Геология, геофизика и химия. Основы методов геохимического поиска. Алматы: Қазақ мемлекеттік баспасы.
2. Шашбаев, Ж. (2003). Органикалық химия: Оқу құралы. Алматы: Қазақ университеті.
3. Сүйінов, Т. (2010). Химиялық технология және экология. Алматы: Қазақ ұлттық университеті.

БИОЛОГИЯ САБАҒЫНДА МУЛЬТИМЕДИЯЛЫҚ ОҚЫТУ ҚҰРАЛДАРЫН ПАЙДАЛАНУДЫҢ ӘДІСТЕМЕЛІК ТӘСІЛДЕРІ

Ергеш Г.Е., Тәңірберген А.А., Садырханқызы Г.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Преимущества мультимедийных технологий по сравнению с традиционными разнообразны. Многие биологические процессы отличаются сложностью. Дети с образным мышлением затрудняют обобщение абстракции, неспособны понять процесс без рисунка, изучить явление.

Summary: The advantages of multimedia technologies in comparison with traditional ones are diverse. Many biological processes are complex. Children with imaginative thinking make it difficult to generalize abstraction, are unable to understand the process without drawing, and study the phenomenon.

Мультимедиялық технологиялардың дәстүрлі технологиялармен салыстырғанда артықшылықтары алуан түрлі: материалды көрнекі көрсету, білімді тиімді тексеру мүмкіндігі, оқушылардың жұмысындағы ұйымдастырушылық формалардың және мұғалім жұмысындағы әдістемелік тәсілдердің алуан түрлілігі. Көптеген биологиялық процестер күрделілігімен ерекшеленеді. Бейнелі ойлау қабілеті бар балалар абстракты жалпылауды қиындатады, суретсіз процесті түсінуге, құбылысты зерделеуге қабілетсіз. Дамыту, олардың абстракциялық ойлау арқылы жүреді білім. Мультимедиялық анимациялық модельдер оқушының санасында биологиялық процестің тұтас көрінісін қалыптастыруға мүмкіндік береді, интерактивті модельдер процесті өздігінен "құрастыруға", өз қателіктерін түзетуге, өз бетінше оқуға мүмкіндік береді [1]. Келесі әдістемелік тәсілдерді қолдануға болады: Мұғалімнің мультимедияны пайдалануы: дыбысты өшіруді және оқушыдан процесті түсіндіруді, кадрды тоқтатуды және үдерістің алыс жүруін жалғастыруды, процесті түсіндіруді сұрауды. Оқушылардың компьютерді пайдалануы: мәтіндік материалды оқу кезінде: кестені толтыруға, қысқа конспект құрастыруға, сұраққа жауап табуға болады. Білімдерін бақылау: тест самопроверкой. Оқушылардың мультимедиялық презентациямен сөз сөйлеуі сөйлеуді, ойлауды, есте сақтауды дамытады, нақтылауды, бастысы ерекшелеуді, логикалық байланыстарды орнатуға үйретеді. Пәнді оқытуды ақпараттандыру кезеңдері: Компьютерді жазу машинасы ретінде қолдану, оның көмегімен қарапайым дидактикалық материалдарды, сабақ жоспарларын және т. б. дайындау. Электрондық оқулықтар мен білім беру ресурстарын электрондық тасығыштарда Көрнекі құралдар ретінде, олардың иллюстрациялық, анимациялық мүмкіндіктері бар пайдалану [2].

Microsoft Power Point, Microsoft Publisher, Adobe Photoshop және т. б. бағдарламаларының көмегімен өз оқу құралдарын жасау үшін бағдарламалық ресурстарды пайдалану. Оқу жобаларын қолдану, оқушылардың зерттеу оқу және сабақтан тыс жұмыстарына басшылық ету, қашықтық олимпиадаларға,

конференцияларға қатысу. Жүйені іздеу. Барлық өткен кезеңдерді органикалық қамтитын тұтас әдістемелік жүйені құру. Жоба әдісі соңғы уақытта кеңінен танылды, көптеген педагогтар оны сыныптық-оқу жүйесіне балама деп санайды. Білім беру жобасының негізіне оқушылардың өзіндік Мақсатты зерттеу қызметі алынған. Зерттеу оқу сипатында болса да, оны ұйымдастыру кезінде ғылымда жалпы қабылданған таным әдістері - бақылау, тәжірибе, аналогия, талдау және синтез қолданылады. Кейбір зерттеушілер зерттеу және жобалау сияқты қызмет түрлерінің мағынасы, мазмұны мен бағыты бойынша принципті айырмашылықтарды талап етеді және олармен келіспеуге болмайды. Дегенмен, зерттеушілік оқыту және жобалау тығыз байланысты және баланың интеллектісі мен шығармашылық қабілеттерін дамытудың тиімді құралы бола алады, оны ересек өмірге дайындау.

Мультимедиа ағылшын тілінен аударғанда "көп құралдар": дыбыс, бейне, графика (схемалар, фотосуреттер, суреттер) дегенді білдіреді. Егер қысқаша айтылса, мультимедиа - кез келген ақпаратты экранға шығаруға мүмкіндік беретін компьютер мен проектор

Презентациялар-пәнді оқу кезінде оқушылардың танымдық белсенділігін дамыту құралы. Бұл көрнекілік, мұғалімге сабақта логикалық, ғылыми түрде видеофрагменттерді қолдану арқылы түсінік беруге мүмкіндік береді. Материалды осындай ұйымдастыру кезінде оқушылар жадының үш түрі енгізіледі: көру, есту, моторлы. Презентация күрделі материалды кезең-кезеңмен қарауға, тек ағымдағы материалға ғана емес, сонымен қатар алдыңғы тақырыпты қайталауға мүмкіндік береді. Бекіту кезінде оқушыларда қиындық тудыратын мәселелерге егжей-тегжейлі тоқтауға болады. Анимациялық әсерлерді пайдалану оқушылардың оқылатын тақырыпқа қызығушылығын арттыруға ықпал етеді. Көрнекілік компьютерлік демонстрациямен сабақтар өткізу оқушыларға материалды жақсы есте сақтауға, зерттелетін сұрақтың мәніне тереңірек енуге көмектеседі [3]. Мультимедиялық технологияны оқытудың түсіндірмелі-иллюстрациялық әдісі ретінде қарастыруға болады, оның негізгі мақсаты оқу материалын хабарлау және көру жадын қосу кезінде күшейетін оның табысты қабылдауын қамтамасыз ету арқылы оқушылардың ақпаратты меңгеруін ұйымдастыру болып табылады. Мультимедиа әдістемелік жағынан келесі демонстрациялық артықшылықтарға ие: үш өлшемді кеңістікте оқыту процесінің ерекшеліктеріне сәйкес мөлшерленуі мүмкін ақпаратты ұсынады; слайдтардың көмегімен танымдық іс-әрекетті ұйымдастырудың әртүрлі формаларын қолдануға болады: фронтальды, топтық, жеке; түрлі бейнефрагменттерді, суреттерді, сызбаларды, диаграммаларды пайдалануға, тәжірибелерді көрсетуге болады. Мультимедиялық презентация Сабақтың үш жақты дидактикалық мақсатына сәйкес келеді: білім беру аспектісі-оқушылардың оқу материалын қабылдауы, зерттеу объектілері арасындағы байланыстар мен қарым-қатынасты түсіну; дамытушы аспект-оқушылардың танымдық қызығушылығын дамыту, жалпылау, талдау, салыстыру, олардың шығармашылық қызметін жандандыру; тәрбие аспект-ғылыми дүниетанымды қалыптастыру, өзіндік және топтық жұмысты нақты ұйымдастыра білу,

серіктестік сезімін тәрбиелеу, өзара көмек көрсету қабілеті. Слайд-презентацияларды сабақты дайындау кезінде қолдану өте ыңғайлы, өйткені слайдтарды сабақтың әр кезеңіне дайындауға болады. Бұл ретте бірқатар негізгі талаптарды сақтау қажет. Слайдта сөздердің ең аз саны болуы керек. Жазулар мен тақырыптар үшін анық үлкен қаріпті қолдану керек, мәтінді пайдалануды шектеу керек. Лаконичность-оқу бағдарламаларын әзірлеудегі бастапқы талаптардың бірі. Слайдқа оқушылар дәптерге жазып алатын ұсыныстарды, анықтамаларды, сөздерді, терминдерді шығарып, презентацияны көрсету кезінде оларды дауыстап оқыған жөн. Әріптердің, цифрлардың, белгілердің мөлшері, олардың қарама-қайшылығы оларды парттардың соңғы қатарынан нақты қарау мүмкіндігімен анықталады. Фонды, әріптерді, сызықтарды көздің тітіркенуі мен шаршауын тудырмайтын тыныш "ұлы емес" түсті бояумен құю қолайлы. Мәтін үшін жақсы пайдалану ашық реңктері, қолайлы қоңыр, күрең түсті. Оқушылардың білімді жақсы меңгеруі үшін бір тонда безендірілген слайдтарды ұсыну керек, бірақ тек ақ түсті ғана емес: экранның өзі жарқын, ақ түсті балаларға әсер етеді және олардың көру белсенділігі төмендейді. Фон үшін тыныш суық тондарды пайдалану жақсы: жасыл, күлгін, көк. Фонды безендіру үшін түрлі суреттерді пайдалануға болады, бірақ фондық сурет оқушылардың назарын мәтіннен аудармайтындай. Сызбалар, суреттер, фотосуреттер және басқа да иллюстрациялық материалдар мүмкіндігінше ең үлкен өлшемде болуы, барлық экрандық алаңды біркелкі толтырылуы тиіс. Слайдтарды көру ақпаратымен жүктеуге болмайды.

Слайдтардың дыбыстық сүйемелдеуі өткір, алаңдатпауы керек. Бір слайдты көруге оқушылар экран суретіне назар аударуға алатындай, іс-әрекеттер реттілігін бақылап, слайдтың барлық элементтерін қарап, соңғы нәтижені тіркеп, жұмыс дәптерлеріне жазба жасай алатын жеткілікті уақыт (2-3 минуттан кем емес) бөлу керек. Сабақта мультимедияресурстарды қолдану кезінде мұғалім оқушылармен оқу өзара іс-қимылының формаларын икемді өзгертуге (фронтальды, топтық және жеке формаларды ауыстыру, оқушылардың дербестік үлесін түрлендіру, оқушының танымдық стилін есепке алу негізінде оқытуды дараландыру, оқушыға жеке қарқынмен және т.б. жұмыс істеу мүмкіндігін ұсыну), сондай-ақ оқушылардың өзара оқу іс-қимылының жаңа формаларын қолдануға мүмкіндік алады [4].

Биологияны оқыту әдістемесі осы пән бойынша білім беру процесінің мазмұнын және оқушылардың биологиялық материалды меңгеру заңдылықтарын зерттейді. Әдістеме жалпы білім беру мен тәрбиелеудің мақсаттары мен міндеттеріне сәйкес құрылады, Биологияны оқыту ерекшеліктерін ескере отырып, барлық мектеп пәндері үшін жалпы педагогикалық ғылым негіздеріне негізделеді, "Биология" пәнін оқытумен байланысты оқыту мен тәрбиелеу теорияларының мәселелерін қарастырады.

Биологияны оқыту әдістемесі-мектеп пәнінің ерекшеліктеріне байланысты оқыту және тәрбиелеу үрдісінің жүйесі туралы ғылым.

Ғылым-бұл пәндер мен құбылыстар туралы жаңа білім алуға бағытталған зерттеу қызметінің саласы. Ғылым қамтиды білім мәні туралы зерттеу, оның

негізгі міндеті - толық және тереңірек танып-білуге болады. Ғылымның басты функциясы-зерттеу. Биологияны оқыту әдістемесінің зерттеу пәні осы пән бойынша оқушыларды оқыту, тәрбиелеу және дамыту теориясы мен практикасы болып табылады.

Биология пәнін одан әрі жетілдіру мақсатында оқыту процесінің заңдылықтарын анықтау, жоғары саналы, жан-жақты дамыған және биологиялық сауатты қоғам мүшелері ретінде оқушыларды дайындаудың тиімділігін арттыру міндеттері ғылым ретінде Әдістеменің алдында тұр.

Дидактика негізіне сүйене отырып, әдістеме дамыта оқытудың маңызды міндеттерін шешеді. Дидактикадан айырмашылығы Биологияны оқыту әдістемесі биологиялық ғылымның мазмұны мен құрылымымен және оқу пәнімен анықталатын өзіндік ерекшелігіне ие. Әдістеме оқушылардың биология бойынша білімдерін және оларды практикада қолдана білуін меңгеруі үшін, ғылыми дүниетанымды қалыптастыру және өмір құндылығын түсіну үшін оқытудың тиімді әдістерін, құралдары мен нысандарын әзірлейді [5].

Биологияны оқыту әдістемесі кез келген ғылым ретінде ол зерттейтін процестер мен құбылыстардың объективті заңдарын таниды. Олардың жалпы заңдылықтарын анықтау оған оқиғаның барысын түсіндіруге және болжауға және мақсатты түрде әрекет етуге мүмкіндік береді.

Ғылымның негізгі белгілері, әдетте, оның мақсаты, зерттеу пәні, таным әдістері және білім беру формалары (іргелі ғылыми ережелер, қағидаттар, заңдар, заңдылықтар, теориялар мен фактілер, терминдер түрінде) болып табылады. Сондай-ақ, ғылымның қалыптасу және даму тарихы, оны өз ашуларымен байытқан ғалымдардың есімдері де маңызды.

Биологияны оқыту әдістемесінің алдында тұрған мақсаттар жалпы педагогикалық мақсаттар мен міндеттер арнасында жатыр. Сондықтан бұл әдістеме-зерттеу пәнінің ерекшелігіне негізделген педагогиканың ерекше саласы.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Аганина К. Ж. Мектеп пәндеріне оқыту барысында оқушылардың оқу-компьютерлік біліктерін қалыптастыру. - Авто-реф. дис. . канд. пед. ғылымдар. - Алма-Ата, 1996. - 22 б.
2. Агапова 0. И. А. Кривошеев 0. , Ушаков А. С. Оқытудың компьютерлік технологияларының үш буыны туралы. / 7 Информатика және білім беру. М., 1994. - N2. - с. 34-40.
3. Акопова М. А. ЭЕМ көмегімен техникалық ЖОО-да шет тілін оқытуды дараландыру. Автореф. дис. . канд пед. ғылымдар. - Л.: 1989. - 16 б.
4. Ананьев Б. Г. Адам таным пәні ретінде. Л.; Изд. Ле-нингр. ун-та, 1968.- 339 б.
5. Анастасова Л. П. Жалпы биология курасының негізгі генетикалық түсініктерінің қалыптасуы мен дамуындағы бейнелеу көрнекі құралдары. Дис. . канд. пед. ғылымдар. - Л., 1970. - 384 б.

ЭСПАРЦЕТ ТҮРЛЕРІНІҢ БИОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ МЕН АГРОТЕХНИКАСЫ

Әбдеш Г.Д., Антаева А.Т., Дауанов Е.Н., Медетбеков Р.Е.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В природе существует множество видов эспарцет, представляющих большой интерес для практического использования.

Summary: In nature, there are many types of esparcet that are of great interest for practical use.

Агротехникасы. Эспарцетті тек аяз күндері себу керек. Үйінділерді жырту 25-27 см тереңдікке дейін жүзеге асырылады. қарашірік көкжиегі аз топырақтарда егістік қабатының толық тереңдігіне дейін. Жел эрозиясына ұшыраған жеңіл механикалық құрамы бар топырақтарда жер жырту 12-14 см тереңдікке дейін қопсытқыштармен, ауыр сазды, тығыздалған топырақтарда – 25-27 см терең қопсытқыштармен жүзеге асырылады. Бұл тарауда біз белгілі бір операцияны орындайтын машиналардың маркаларын нақты жүргізбейміз, өйткені қазіргі уақытта фермаларда ескілерімен қатар көптеген жаңа шетелдік машиналар мен жабдықтар бар, сондықтан қандай машина қандай операция жасайтыны маңызды емес, оның сапалы және уақытында жүргізілуі маңызды.

Егіс алдындағы топырақты өңдеу. Көктемде аяздар мен жұптардағы ылғалдың жабылуы 2 ізде тіс тырмаларымен, ал үйінділерде – сақиналы тырмалармен немесе жалпақ дискілері бар пиллингтермен жүзеге асырылады. Егіс кезінде эспарцет топырақтың мұқият туралануын қажет етеді. Сондықтан тұқымның біркелкі жабылуын қамтамасыз ету үшін өріс шлейфпен немесе жоспарлаушылармен мұқият тегістеледі, содан кейін өріс сақиналы роликтермен оралады [1].

Себу мерзімі. Эспарцет егудің ең жақсы агротехникалық мерзімдерін жергілікті жағдайларға байланысты шаруашылықтар анықтайды. Көпжылдық бақылаулар көрсеткендей, көшеттердің ең жоғары толықтығы және онымен бірге ерте көктемгі егіс кезінде, 10 см тереңдіктегі топырақ 2-5°C температураға дейін жылынған кезде үлкен өнім алынады. Сіз эспарцетті жазда шілденің ең көп жауын-шашынына себе аласыз. Жазғы дақылдарда эспарцет тез дамып, қуатты тамыр жүйесі мен жер үсті массасын құрайды.

Жабық дақылдар. Жабық дақылдар эспарцеттің өсуі мен дамуына әр түрлі әсер етеді. Жаздық дәнді дақылдар (бидай, сұлы, арпа) егілген жылы эспарцетті тары (тары, могоар, Судан шөбі) қарағанда едәуір күшті тежейді және тежейді. Толық пісу кезеңінде жиналған дәндерден арпа ең аз депрессиялық әсерге ие, өйткені ол басқа дәндерге қарағанда қысқа және ерте піседі. Жасыл Жемге немесе шөпке жиналған тары дақылдарының ішінен судан шөбі ең көп қысымға ұшырайды. Бұл оның отставкасына байланысты.

Эспарцеттің дамуына шешуші әсер жабық дақылдың өнімділігінің мөлшері емес, эспарцеттің жабық дақылмен көлеңкеленуі басталған кезең. Тары дақылдарының дақылдарында эспарцет өзінің дамуының маңызды кезеңінен өтіп, жеткілікті тамыр жүйесін құрып, тары дақылдары жер үсті массасының үздіксіз шатырын құрғанға дейін негізгі өсуге әсер етеді. Басқа сонымен қатар, жабын дақылын шабу уақыты оң рөл атқарады. Жабық дақыл неғұрлым ерте алынса, 1 м² үшін эспарцет өсімдіктері соғұрлым көп болады. Жабық дақылдардың эспарцет көшеттеріне теріс әсерін әлсірету үшін оларды себу жылдамдығы 20-25% - ға, ал сұлы 30% - ға азаяды.

Егу әдістері. Эспарцет егу кезінде сапалы шөптен жоғары өнім алуды қамтамасыз ететін себу әдісін қолдану қажет. Далалық жемшөп өндірісінде эспарцет өсіру кезінде екі әдісті қолданған жөн – тар қатарлы (7,5 см) және қарапайым (15 см). Тек жеделдетілген көбею үшін немесе тұқымдық мақсатта эспарцет қолданған кезде кең қатарлы дақылдар қолданылады (45-60 см) [2-4].

Тұқым себу тереңдігі. Эспарцет тұқымдары терең ендіруге шыдамайды және сонымен бірге өну үшін өте көп ылғалды қажет етеді. Тұқым себудің қажетті тереңдігіне қол жеткізеді, отырғызғыштарды тиісті реттеуден басқа, егіс алдындағы өсіру тереңдігін азайтуға, өрістің беттерін тегістеуге және сақиналы роликтермен домалауға болады. Егіске дейін және одан кейін топырақты домалату облыстың барлық аймақтары үшін міндетті агротехникалық әдіс болып табылады. Домалау эспарцет тұқымдары үшін тығыз төсек жасайды, оларды топыраққа біркелкі (аз) көмеді, тұқымдарға ылғал ағынын және олардың достық өнуін қамтамасыз етеді. Эспарцет тұқымын отырғызу тереңдігі топырақтың механикалық құрамына байланысты және 2-4 см аралығында болады.

Тұқым себу жылдамдығы. Ол өте кең ауқымда өзгеруі мүмкін және себу мерзімі мен әдісіне байланысты. Өсіру мақсаттары, Климаттық, топырақ және басқа жағдайлар. Үздіксіз қарапайым себу кезінде эспарцет тұқымын себу жылдамдығы кең қатарға қарағанда біршама үлкен болады. Құрғақ жерлерде ол ылғалмен қамтамасыз етілген аудандарға қарағанда төмен, Жемге себу кезінде тұқым себуге қарағанда егу жылдамдығы жоғары болуы керек. Егу жылдамдығын анықтаған кезде шөпті (шөп немесе тұқым үшін) одан әрі пайдалануды ескеру қажет. Төмен себу жылдамдығы бермейді шөптің жоғары өнімділігі, ал қалыңдатылған дақылдарда тұқымның төмен өнімділігі бар. Біздің зерттеулеріміз бен облыстың озық шаруашылықтарының тәжірибесіне сүйене отырып, эспарцет себудің келесі нормаларын ұсынуға болады: үздіксіз себу кезінде – 80-90 кг/га, ал кең қатарда – 35-50 кг/га.

Эспарцет дақылдарына күтім жасау. Эспарцет дақылдарын күту жүйесіне жабық дақылдарды жинау, арамшөптермен күресу және дақылдарды тырмалау кіреді. Эспарцеттің дамуына қолайлы жағдай жасау үшін қыста кетер алдында жабық дақылдарды жинауды кешіктіруге болмайды. Эспарцет егілген алқаптарда, ең алдымен, жабын дақылы ретінде пайдаланылған кезде біржылдық шөптердің сабаны немесе пішені алынады. Копендерді немесе орамдарды жинаудың кешігуі олардың астында эспарцеттің өліміне әкеледі.

Тұқымсыз дақылдарда шөпті ерте шабу (ағарту) қолданылады. Арамшөптер өскен кезде шабу қайталаынады. Шөптерді тырмалау-эспарцетке күтім жасаудың маңызды әдісі. Ол топырақтың жоғарғы қабатын қопсытады, нәтижесінде ауа мен судың тамырларға жетуі үшін жақсы жағдайлар жасалады. Өмірдің екінші және кейінгі жылдарындағы эспарцет тырмалауға ерте көктемде, өсімдіктер өскенге дейін кіріседі. Тырмалау сонымен қатар жазда, әр шабудан 2-3 күн өткен соң және күзде, вегетациялық кезең тоқтағаннан кейін қолданылады [5].

Эспарцетті жинау уақыты. Қоректік заттардың көп мөлшері бар жоғары сапалы шөпті уақтылы шабу арқылы ғана алуға болады. Кейінгі операциялар дамудың соңғы кезеңдерінде шабылған, өрескел, көп қоректік заттар мен тағамдық құндылығын жоғалтқан шөптерден жақсы шөп дайындауға көмектеспейді. Эспарцет пішенінің егінінің шабу мерзіміне тәуелділігі 1-кестедегі мәліметтерден көрінеді. Эспарцетті шабудың ең жақсы уақыты – бүршіктену фазалары-гүлденудің басталуы. Шөп жинау шығындарға жол бермей, қысқа мерзімде жүргізіледі.

Кесте 1 – Эспарцет шөптерін жинау және жинау мерзіміне байланысты оның сапасы

Шөпті жинау фазасы	Өнімі, ц/га	Протеин, %	Клетчатка, %
Бүршіктену	38,2	22,0	22,7
Гүлдеу (басталуы)	45,8	19,4	25,1
Гүлдеу (жаппай)	53,0	16,1	31,1
Түйнектердің пайда болуы	52,1	14,0	33,5

Эспарцет-бір жерде 3-6 жыл немесе одан да көп өсетін көпжылдық өсімдік. Оның тұқымдары ең төменгі өну температурасына және 3-5° - қа ие. Тұқымдар өнгеннен кейін эспарцеттің жылу талаптары артады. Сабақтар мен жапырақтардың ең жылдам өсуі 20-25° температурада ылғал болған кезде пайда болады. Екі жапырағының фазасында өсімдіктер, әдетте, күзгі-қысқы кезеңде минус 10 - 12° дейінгі температурада өледі. Жапырақтардың тамыры мен розеткасы пайда болған кезде эспарцеттің қысқы төзімділігі артады. Розетканың қалыптасу кезеңінде 5-6, одан да жақсы 10-12 және одан да көп жапырақтар эспарцет жақсы қыстайды. Тамыр мойны қант пен басқа да пластикалық, органикалық заттардың көп мөлшері жиналады, нәтижесінде ол 20-25 градусқа дейін және одан да көп аязға шыдай алады.

Эспарцет басқа бұршақ дақылдарының арасында ылғалды үнемдеу және құрғақшылыққа төзімділік қабілетімен ерекшеленеді. Құрғақшылыққа төзімділіктің жоғарылауы, бір жағынан, топырақтың терең қабаттарындағы

тамыр жүйесінің даму күшімен, ал екінші жағынан, ерте көктемде вегетативті массаның тез өсуімен түсіндіріледі. Бұл оның өсуі мен дамуы үшін күзгі-қысқы жауын-шашынды жақсы пайдаланады. Қайта өсу кезеңінде алғашқы шабудан кейін эспарцет ылғалға жоғары талаптар қояды. Егер ол жеткілікті болса, ол жақсы өседі және екінші шабуды береді.

Ылғал жеткіліксіз жылдар бірінші шабудан кейін эспарцет нашар өседі және екінші шабудан төмен өнім береді. Эспарцет топырақты көп таңдамайды. Оны әртүрлі, соның ішінде құнарсыз топырақтарда өсіруге болады. Ол қара топырақтарда, каштан топырақтарында, сұр топырақтарда, сазды, құмды, құмды және тасты топырақтарда жоғары өнім бере алады. Ол су баспайтын шалғындар мен жайылмаларда да жақсы өседі. Басқа бұршақ тұқымдас шөптерге қарағанда, ол жоғары құрғақ жерлерде және жуылған беткейлерде жақсы өседі.

Эспарцет жемісі-бір тұқымды, жарылмайтын бұршақ. Бұршақтарда орналасқан тұқымдар тегіс, жылтыр, қатты тұқым қабығы бар, жасыл-қоңыр түсті бұршақ тәрізді. Құмды эспарцет тұқымының абсолютті салмағы (1000 дана) 8-ден 10 Г-ға дейін. Тұқымның өну температурасы минималды, сонымен қатар 3-5°. Бұл температурада олардың өнуі 25 күннен кейін ғана пайда болады. Далада орташа тәуліктік температура 10-12° болған кезде эспарцет 8-10 күннен кейін пайда болады.

Эспарцет тұқымдары піскеннен кейін тез тыныштық күйінен өтеді. Осыған байланысты оны жазда егін жинағаннан кейін 7-10 күн өткен соң, жаңа жиналған тұқымдармен себуге болады. Жаңбырлы ауа-райында тұқымдар тіпті өсімдіктің өзінде өніп шығуы мүмкін. Эспарцет тұқымдарының ісінуі және өнуі үшін құрғақ тұқымдардың жеміс қабықтарымен бірге салмағынан екі есе көп су қажет. Тұқымдар өнгеннен кейін эспарцеттің жылу талаптары артады. Эспарцет сабақтары мен жапырақтарының ең жылдам өсуі 20-25° температурада ылғал болған кезде пайда болады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Силыбаева Б. М., Карипбаева Н.Ш., Полевик В.В. Жоғарғы сатыдағы өсімдіктер. Семей, 2010.
2. Қазақстанның өсімдіктер әлемі. Алматы. 2008.
3. Ә.Ә.Әметов. Ботаника, Алматы, 2000 ж.
4. Бейсенова Ә.Б. Экология және табиғатты тиімді пайдалану. Оқу құралы. Алматы, 2004.
5. Кукенов М.К. Ботаническое ресурсосведение Казахстана. Алматы. Ғылым. 2000.

БИОЛОГИЯ ПӘНІН ОҚЫТУДА CASE ӘДІСІН ПАЙДАЛАНЫП ОҚУШЫЛАРДЫҢ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ОЙЛАУ ҚАБІЛЕТТЕРІН ДАМУ

Әбен Н.

№26 Жамбыл атындағы мектеп-гимназия, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассматриваются пути и значимость развития творческих способностей учащихся через использование кейс-метода в преподавании биологии. На уроках биологии, анализируя реальные жизненные ситуации, выполняя исследовательские задания и находя решения, учащиеся глубже усваивают знания и учатся применять инновационные подходы в решении проблем. В статье обсуждаются преимущества кейс-метода, его эффективность на уроках биологии и роль в развитии творческого мышления. Также приводятся конкретные примеры и рекомендации для формирования практических навыков у учащихся.

Summary: The article examines the ways and significance of developing students' creative thinking abilities through the use of the case method in biology teaching. By analyzing real-life situations, conducting research tasks, and seeking solutions in biology lessons, students deepen their knowledge and learn to apply innovative approaches to problem-solving. The article discusses the advantages of the case method, its effectiveness in biology lessons, and its role in fostering creative thinking. Specific examples and recommendations for developing students' practical skills are also provided.

*«Кейс әдісі – оқытуда шынайы өмір
жағдайларын модельдеу арқылы
білім беру тәсілі»
К.Миллер*

Кейс әдісі – нақты өмірде орын алған немесе ойдан құрастырылған жағдайларды (кейстерді) талдау арқылы оқушылардың практикалық және теориялық білімін тереңдетуге бағытталған оқыту әдісі. Бұл әдіс оқушылардың пәндік білімді тәжірибеде қолдануына мүмкіндік береді және оларды шынайы мәселелерді шешуге үйретеді.

Кейс әдісін қолдану оқушылардың түрлі ойлау дағдыларын қалыптастырады:

1. Сыни ойлау: Оқушылар кейстегі мәселені жан-жақты талдап, дәлелдер келтіру арқылы шешім қабылдауға үйренеді.

2. Аналитикалық ойлау: Мәселенің түпкі себептерін анықтап, салдарын болжай біледі.

3. Шығармашылық ойлау: Оқушылар баламалы шешімдер ұсынады және инновациялық тәсілдер қарастырады.

4. Топтық жұмыс: Кейс әдісі топтық талқылауды қажет етеді, бұл оқушылардың коммуникациялық және ынтымақтастық қабілеттерін дамытады.

Жоғарыда келтірілген анықтамаға қосымша, кейс әдісін пайдаланып оқыту (немесе білім беру): оқушы мен оқытушы арасындағы, сондай-ақ оқушылардың өзара байланысын көрсетеді; контекстті оқытуды және білімнің

ұзақ мерзімді сақталуын тиімдірек етеді; оқушылар жауаптарды немесе шешімдерді табатынына сенімді болуды талап етеді; тек қана «қалай» емес, “не себепті” деген сұрақтарға да жауап береді; оқушыларға “мәселені айналып өтуге” және әртүрлі көзқарастардан қарап көруге мүмкіндік береді [1].

Биология пәнінде кейс әдісін пайдалану оқушылардың жағдаятты шешу барысында жан жақты ізденісін арттырып, мәселеге сыни тұрғыдан қарап, когнитивті және шығармашылық ойлау қабілеттерін дамыта отырып, теориялық білімін практикада ұштастыруға көмектеседі. Сонымен қатар, тақырыпты ашуға, оны терең түсініп талдауға, есте сақтау қабілетін арттыруға септігін тигізетіні сөзсіз. Мұғалім кейс құрастыру барысында өте мұқият болғаны жөн. Мәтіннің немесе жағдаяттың негізгі мәнін ұғынып, талдап, зерттеп, шешімін шығару және қатемен жұмыс істеу дағдыларын қалыптастырып, өмірмен байланыстыра отырып олардың білім шекарасын кеңейту кейс әдісінің негізі болып табылады. Жағдаятты шешу барысында білім алушыларда туындаған қиындықтар олардың білімге деген мотивациясын төмендетпеу керек.

Биологияны оқыту барысында құрастырылған кейстерге мысал келтірсек: 8 сынып «Қоректену» бөлімі, «Асқазан ішек жолдарының аурулары және тамақтану гигиенасы» тақырыбында құрастырылған кейс.

Кейстің сипаттамасы:

Арман – жоғары сынып оқушысы, ол мектептегі сабақтары мен спорттық жаттығуларында үнемі шаршап жүретінін байқайды. Соңғы кезде оның ас қорыту жүйесінде де қиындықтар туындады: асқазаны ауырып, жиі қыжылдайды, ал кейде тамақ ішкен соң жүрегі айнитын сияқты сезінеді. Арманның күнделікті тамақтану рационы көбінесе тез дайындалатын тағамдардан, газдалған сусындардан және тәттілерден тұрады. Оның бос уақыты аз болғандықтан, дұрыс және уақытылы тамақтануға көңіл бөлмейді. Дәрігерге қаралғанда, Арманның ас қорыту жүйесіне әсер ететін салауатты тамақтану және өмір салтына қатысты кеңестер берілді [2].

Мәселе:

Арманға ас қорыту жүйесін жақсарту және жалпы денсаулығын нығайту үшін тамақтану рационын өзгерту мен өмір салтын оңалту керек.

Кейске қатысты сұрақтар:

1. Ас қорыту жүйесінің негізгі мүшелері мен олардың қызметтері қандай?
2. Дұрыс емес тамақтану және өмір салты ас қорыту жүйесіне қалай әсер етеді?
3. Қандай азық-түліктер ас қорыту жүйесіне пайдалы және қандайлары зиянды?
4. Асқазан қыжылы, жүрек айнуы, асқазан-ішек жолындағы ауырсыну сияқты белгілерді болдырмау үшін қандай алдын алу шаралары қажет?
5. Арманның жағдайын ескере отырып, оның күнделікті тамақтану рационын жақсарту үшін қандай кеңес беруге болады?

Оқушыларға арналған тапсырмалар:

1. Ас қорыту жүйесінің құрылымы мен әр мүше қызметі бойынша шағын зерттеу жүргізу.

2. Салауатты және зиянды тағамдарды анықтап, олардың ас қорытуға әсерін түсіндіріп, тамақтану кестесін жасау.

3. Асқазан қыжылы, іш ауруы сияқты белгілерді азайту немесе алдын алу үшін ұсыныстар дайындау.

4. Арманға арнап тамақтану бойынша бір аптаға арналған пайдалы тағамдар жоспарын жасап, оны сыныпта талқылау.

5. Жоғары калориялы және зиянды тағамдарды алмастыратын пайдалы альтернативалар тізімін құрастыру.

Нәтижесінде кейсті талдауда оқушылар мынаны үйренеді:

Ас қорыту жүйесінің құрылымы мен қызметін түсінеді;

Дұрыс тамақтану мен салауатты өмір салтының ас қорыту жүйесіне тигізетін оң әсерін ұғынады:

Ас қорытуға зиянды азық-түліктер мен олардың әсері туралы ақпарат алады;

Денсаулықты жақсарту мақсатында тамақтану тәртібін жоспарлауға қажетті дағдыларды меңгереді.

Биология пәнінде кейс әдісін қолдану көптеген артықшылықтарға ие.

Экологиялық мәселелерді талдау: оқушылар табиғи ортаны қорғау, экожүйенің тұрақтылығы, биотүрлілікті сақтау мәселелерін қарастырып, шешімдер іздейді.

Медициналық кейстерді талдау: генетикалық аурулар, ағзадағы патологиялық өзгерістер, инфекциялардың таралуы сияқты мәселелерді талдай отырып, биологияның медицинамен байланысын түсінеді.

Ғылыми зерттеу жүргізу дағдыларын дамыту: кейс арқылы оқушылар ғылыми гипотеза құру, эксперимент жоспарын жасау, алынған нәтижелерді талдау сияқты маңызды дағдыларды меңгереді [3].

Биология сабағында кейс әдісін қолдану оқушылардың пәндік білімін бекітіп қана қоймай, олардың ойлау дағдыларын кешенді түрде дамытуға мүмкіндік береді. Бұл әдіс оқушыларды сыни, аналитикалық және шығармашылық тұрғыдан ойлауға, шынайы өмірдегі мәселелерді шешуге үйретеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Эволюция дистанционного образования: кейс и тематические исследования: оқулық / Манолеску Д., Шифтер С., Гринвуд Л. – English, 2009. -345б.

2. Метод кейсов в обучении и бизнесе: оқу құралы / Миллер К. - Санкт-Петербург: Питер, 2011.

3. Биология 8 сынып: оқулық / А.Соловьева, Б.Ибраимова- Алматы “Атамұра”, 2018. -288б.

**"ОМЫРТҚАСЫЗДАР ЗООЛОГИЯСЫ" ПӘНІНЕН ЦИФРЛЫҚ МЕКТЕПТІҢ
БИОЛОГИЯ КУРСЫНДА «ОМЫРТҚАСЫЗДАР. КӨП ЖАСУШАЛЫ ЖАНУАРЛАР»
БӨЛІМІН ЗЕРТТЕУДЕ ДИДАКТИКАЛЫҚ ОЙЫНДЫ ҚОЛДАНУ**

Әбжәлел П.Н.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассмотрена возможность применения командных игровых обучающих технологий, в частности, для проведения обобщающего урока по разделу «Беспозвоночные. Многоклеточные животные» при изучении биологии в 8-м классе.

Summary: The paper considers the prospect of using team game Learning technologies for conducting a final Lesson on the section "Invertebrate. Multicellular animals" when studying biology in the 8th grade.

Көптеген зерттеушілер атап өткен қазіргі заманғы мектеп проблемаларының кешені, оқу белсенділігінің төмендеуі, мотивацияның жоғалуы, зейіннің жетіспеушілігі, фрагментті ойлау, Оқушылардың психологиялық даму деңгейін және цифрлық дәуір буынының анықталған ерекшеліктерін ескере отырып, жаңа тәсілдерді қажет етеді [1]. Білім беру сапасын арттыруға бағытталған көптеген жұмыстар бейнелеу құралдарын, шығармашылық қызметті, ойын және жеке-топтық технологияларды кеңінен қолдану мүмкіндігі [2].

Оқыту мен тәрбиелеу әдістерінің бірі бола отырып, командалық оқу ойыны мотивациялық-ынталандырушы, бағдарлаушы және компенсаторлық функцияны орындайды, оқушылардың пассивтілігін жеңуге мүмкіндік береді. Мұғалімнің маңызды міндеті-оқушылардың танымдық белсенділігін ынталандыруға және олардың дағдыларын дамыту деңгейін арттыруға мүмкіндік беретін әдістемелік әдістердің арсеналын толықтыру.

Әзірлеу және іске асыру салыстырмалы түрде оңай, бірақ көптеген вариацияларда лото принципіне негізделген Дидактикалық ойындарды пайдалану жеткілікті тиімді болуы мүмкін. Педагогикалық әдебиеттерде әртүрлі пәндерді: Математика, Орыс тілі, химия, Географияны зерттеуге арналған ұқсас әдістердің сипаттамалары бар [3]. Педагогикалық технологиялар қолда бар білімді көбейтудің репродуктивті әрекеттерін ғана емес, сонымен қатар ішінара іздеуді де қамтиды. Сабақ барысында білім алушылар егжей-тегжейлі нұсқауларды пайдаланбайды, бірақ белгілі бір дәрежеде бірлескен және жеке жұмыс процесінде жаңа білім алады. Ақыл-ой жаттығулары ақыл-ой белсенділігін арттыруға, объектіні әртүрлі позициялардан сипаттау және бағалау дағдыларын дамытуға бағытталған.

Бұл тәсіл сыртқы қысымның пайда болуын, тістеу қажеттілігін, қанағаттанарлықсыз баға алудан қорқуды қоспағанда, оң эмоционалды фонды, ынтымақтастық пен бәсекеге қабілеттілік атмосферасын қалыптастырудың арқасында оқушылардың оқу материалын қайталау және бекіту кезінде

мотивациясын арттыру үшін мұғалімді қосымша мүмкіндіктермен қамтамасыз ете алады [4].

Мақалада негізгі жалпы білім беру сатысында базалық және тереңдетілген деңгейде зерттелген омыртқасыз жануарларға қатысты оқу материалын жинақтайтын мәтіндік тапсырмалар мен визуалды бейнелер жиынтығы негізінде дидактикалық ойынды қолдану ұсынылады.

8-сыныптағы биологияны зерттеу әртүрлі таксондардың өкілдерінің алуан түрлілігі туралы материалды: Омыртқасыздардың көп жасушалы жануарларының типтері, кластары, бұйрықтары (барлығы 25-ке жуық жүйелі топтар), олардың ішкі және сыртқы құрылымының, жеке дамуының, өмірлік циклдары мен мінез-құлқының айрықша белгілері туралы материалды игеруді қамтиды. Осы курсты оқыту және білімді бақылауды ұйымдастыру тәжірибесі оқушылардың кейбір бөліктерінде оқудан бір жыл немесе одан да көп уақыт өткен соң қалдық білімнің жеткіліксіз жоғары деңгейін көрсетеді.

Ықтимал себептерге нақты материалдың салыстырмалы түрде көп мөлшері, жаңа терминдер мен ұғымдардың көптігі жатады. Табиғи ортада жануарлар әлемінің өкілдерімен сирек кездесетін ірі қалалардың тұрғындары үшін теориялық білім күнделікті практикалық тәжірибемен жеткілікті түрде қамтамасыз етілмейді, бұл материалды игеру сапасын жақсартуға ықпал етпейді. Жануарлар әлемінің алуан түрлілігі туралы білімді есте сақтау, мысалы, осы пәнді таңдаған жағдайда биология емтихандарын сәтті тапсыру үшін қайта зерттеуді және жаңартуды қажет етеді. Бұл жағдай үнемі анықталады олимпиадалық тапсырмаларды шешу процесі курс тақырыптарының кем дегенде бір бөлігін қайталау үшін айтарлықтай уақытты қажет етеді.

Осы зерттеу аясында "Омыртқасыздар. Көп жасушалы жануарлар" бөлімінің нақты материалын өзектендіруге мүмкіндік беретін жалпылама сабақтың материалдары мен әдістемесі әзірленді. Бастапқы кезеңде зерттелетін терминдердің тізімі, Жеке таксондардың сипаттамалары, белгілі бір организмдердің сыртқы және ішкі құрылымының ерекшеліктері, даму кезеңдері мен биологиялық процестер тұжырымдалды. Осылайша, зерттелетін омыртқасыз жануарлардың барлық таксондарына қатысты терминдер жүйеленген.

Тапсырмалар омыртқасыз жануарлардың белгілі бір таксономиялық тобына жатқызу жылдам көзқараспен айқын шешім болмайтындай етіп тұжырымдалады, бірақ ойлау процестерінің белгілі бір шиеленісін, мүмкін нұсқаларды асыра пайдалануды, олардың ең азын кесуді қажет етеді. Кейбір сұрақтарға жауап іздеу логикалық түрде немесе қосымша ақпарат көздерін қолдана отырып, жаңа білім алуды, заңдылықтарды анықтауды және кездейсоқ болжау мүмкіндігін азайтуды қамтиды.

Ұсынылған Әдістеме шеңберінде қолданылатын оқушылардың оқу белсенділігін ынталандыру, жаңа білімді өз бетінше іздеу және игеру, мәтіндік және графикалық ақпараттың үйлесуі зейіннің, есте сақтаудың және басқа да танымдық функциялардың әртүрлі формаларын тартуды талап етеді. Кейбір

карталарды бір уақытта әртүрлі ойын өрістеріне қолдануға болады, сәйкесінше олардың таңдауы сыни ойлауды ескере отырып, бірнеше ықтимал жауаптардың ең қолайлысын анықтауды талап етеді.

Қажет болған жағдайда, әдіс тренинг функцияларын орындауға мүмкіндік береді - тапсырмаларды өсу қарқынымен қайта орындау, сондай-ақ күрделі тапсырмалары бар карталарды қосу арқылы оқуды дәйекті түрде тереңдету, әртүрлі таксондарға сәйкес келетін ойын алаңдарымен бір уақытта жұмыс істеу.

Әзірленген әдістеме бойынша сабақты қарапайым түрде өткізу үшін сынып 2-5 қатысушыдан тұратын командаларға бөлінеді, оларға ойын алаңы және 9 карточкадан кездейсоқ жиынтық беріледі. Ойын жағдайының бірінші кезеңінде әр команданың қатысушылары қай таксонның сипаттамасына сәйкес келетінін анықтап, алынған жиынтықтан сәйкес карталарды таңдауы керек. Тапсырманы сәтті орындау үшін пәндік білімнің белгілі бір деңгейі, биологиялық объектілердің маңызды белгілерін анықтай білу, биологиялық ақпаратпен жұмыс істеу дағдылары қажет.

Келесі кезеңде барлық ойын өрістерін толтыру үшін қажетті жинақты алу үшін әр түрлі командалардың қатысушылары арасында карточкалармен алмасу қажет. Бұл қызмет тиімді қарым-қатынас пен ынтымақтастық дағдыларын жандандыруды талап етеді.

Сабақтың осы кезеңін жүзеге асыру үшін сыныптағы командалардың өкілдеріне еркін қозғалу мүмкіндігін беру керек, бұл әдетте шулы және эмоционалды қарым-қатынаспен бірге жүреді. Нәтижесінде әр команда қажетті карталарды алады, оларды тиісті ұяшықтарға орналастырады, соңғы тексеруді жүргізеді және мұғалімге нәтижелерді ұсынуға дайын екендігі туралы хабарлайды. Жұмысты орындау жылдамдығы үшін қосымша ұпайларды ойын өрістерін карталармен толтырған алғашқы үш команда алады, бұл көтерілген қолмен анықталады. Мүмкін ұпайларды бөлу схемасы: бірінші команда үш ұпай алады, екіншісі - екі, үшіншісі - бір.

Осыдан кейін орындалған жұмыстың сапасы тексеріледі: әрбір команда толтырылған өріс негізінде ауызша баяндама нысанында осы жануарлар тобының сипаттамасын ұсынады. Жауап команданың барлық мүшелеріне бөлінуі мүмкін, бұл әр оқушыға өнер көрсетуге мүмкіндік береді. Сипаттамада қателер болған жағдайда басқа командалардың қатысушыларына қате пайдаланылған карточкаларды анықтау мүмкіндігі беріледі. Әр команданың баяндамасы материалды бекіту және өзін-өзі тексеру үшін проектордың көмегімен экранда мұғалім алдын-ала дайындаған дұрыс толтырылған өрісті көрсетумен аяқталуы мүмкін.

Жеңімпаз команданы анықтау алынған ұпайларды есептеу арқылы жүзеге асырылады. Әрбір дұрыс жауапты қосу арқылы 1 ұпайға бағалауға болады тапсырманың орындалу жылдамдығы, баяндаманың сапасы, қарсылас командалардың баяндамаларында анықталған қателер үшін ұпайлар. Осы форматтағы сабақты өткізу уақыты қатысушылардың орташа дайындық деңгейіне, оқушылар мен ұйымдастырушының осындай іс-әрекет тәжірибесінің

болуына, пайдаланылған ойын алаңдарының санына байланысты 30-40 минутты құрайды.

Сабақты өткізудің бірнеше балама сценарийлеріне рұқсат етіледі, соның ішінде белсенділіктің едәуір төмен деңгейі, сабақтың болжамды қарқыны мен барысы. Мысалы, айырбастауды қажет етпейтін карточкалар жиынтығын шығарумен жеке немесе топтық жұмыс жасауға болады; сурет проекторы арқылы кезектесіп демонстрация, онда оқушылар өздерінің ойын алаңындағы Жануарлар тобының сипаттамаларын анықтап, мұғалімнен алып, таңдалған картамен ойын алаңының бір ұяшығын (зоологиялық лото) жабуы керек. Болашақта оны қашықтан форматта жүзеге асыру үшін сабақтың сандық нұсқасын жасауға болады.

Әзірленген әдістемені енгізу белсенді қатысуға қызығушылықтың жоғары деңгейін және оқушылардың көпшілігінің оқу процесіне қатысуын көрсетті. Тиімділікті бағалау үшін әзірленген сұрақтар тізбесін пайдалана отырып, кіріс және қорытынды тестілеу өткізілді.

Кіру тестілеуі сабақтың алдында, қорытынды тестілеу екі аптадан кейін өткізілді. Нәтижелерді талдау оқу материалын игеру сапасының белгілі бір өсуін көрсетті, бірақ статистикалық тұрғыдан сенімді нәтижелерге қол жеткізу үшін оқушылардың кең үлгісінде зерттеулерді жалғастыру қажет.

Бұл әдісті қолданудың артықшылығы-Омыртқасыздардың әртүрлі таксондары өкілдерінің биологиялық терминдерін, фактілері мен сипаттамаларын есте сақтау арқылы нақты материалды меңгеру деңгейін арттыру ғана емес, сонымен қатар иллюстрацияларды қолдану, коммуникативті дағдыларды дамыту, тәуелсіз және командалық танымдық іс-әрекеттің тәжірибесі арқылы бейнелі жадыны белсенді тарту. Балама дұрыс жауаптарды таңдау мүмкіндігі сыни ойлауды дамытуға және тақырыпқа саналы түрде қарауға ықпал етеді.

Геймификация мен ойынның белсенді қолданылуына қарамастан, сабақтың логикалық аяқталуы тақырып бойынша ауызша жауап беру мүмкіндігі болып қала береді, бұл ойын компонентін оқу процесіне қызмет етеді және ойын белсенділігін емес, алған білім деңгейін және оқудың негізгі нәтижелері ретінде өз ойларын тұжырымдау қабілетін бағалауға мүмкіндік береді.

Әдістеменің өзгергіштігі оны әртүрлі нұсқаларда қолдануға мүмкіндік береді: әр түрлі қиындық деңгейлерінде (біртіндеп күрделену мүмкіндігімен), ойын түрінде бәсекеге қабілетті түрде (әр түрлі топтардың мөлшері мен қатысушылардың санымен), геймификацияның кейбір элементтерімен немесе ойын компонентін қоспағанда, жеке тапсырмаларды орындау форматында. Әр тақырыпты өту кезінде терминдерді танудың жеке тапсырмаларын қолдану, содан кейін "көп жасушалы омыртқасыз жануарлар" бөлімі бойынша жалпылама ойын сабағын ұйымдастыру оқушылардың қажетті дағдыларының біртіндеп дамуын қамтамасыз етеді.

Қорытындылай келе, биологияның тұтас ғылыми дүниетанымды, әлемнің жаратылыстану-ғылыми бейнесін, организмде, табиғатта және қоғамда болып

жатқан негізгі процестерді түсіну үшін айтарлықтай әлеуеті бар екенін атап өткім келеді. Әрбір мұғалімнің негізгі міндеті-осы әлеуетті іске асырудың ең тиімді тетіктерін іздеу, оқушылардың пәнді оқуға деген қызығушылығын арттыру үшін жағдай жасау, осы білімді үздіксіз кеңейтуге ұмтылу.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Гордеева Т. О. Мотивация школьников XXI века: практические советы: метод. пособие. М.: Благотворительный фонд «Вклад в будущее», 2022. 135 с.
2. Пасечник В. В. Анализ состояния школьного естественнонаучного образования: содержание, проблемы и перспективы развития // Педагогическое образование и наука. 2021. № 1. С. 32-36.
3. Коршунов М. Ю., Ступникова Н. А. Использование игровой технологии в школьном курсе географии 6 класса при изучении темы «Атмосфера» // Лучшая студенческая статья 2019: сб. ст. XXV Междунар. науч.-исслед. конкурса. Т. 2. Пенза: Наука и Просвещение, 2019. С. 239-243.
4. Кропова Ю. Г., Гусейнова С. Я. Геймификация в естественнонаучном образовании // Педагогический журнал. 2022. Т. 12, № 2А. С. 386-392.

ОӘЖ 338.731

БИОЛОГИЯНЫ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ, ОНЫҢ МІНДЕТТЕРІ, БАСҚА ПӘНДЕРМЕН БАЙЛАНЫСЫ

Әлібекова А.Т., Умаров Э.К., Абдулла Г.Н.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Методика преподавания биологии изучает содержание образовательного процесса по данному предмету и закономерности усвоения учащимися биологического материала

Summary: The methodology of teaching biology studies the content of the educational process in this subject and the patterns of assimilation of biological material by students

Әдістеме жалпы білім беру мен тәрбиелеудің мақсаттары мен міндеттеріне сәйкес құрылады, Биологияны оқыту ерекшеліктерін ескере отырып, барлық мектеп пәндері үшін жалпы педагогикалық ғылым негіздеріне негізделеді, "Биология" пәнін оқытумен байланысты оқыту мен тәрбиелеу теорияларының мәселелерін қарастырады.

Биологияны оқыту әдістемесі-мектеп пәнінің ерекшеліктеріне байланысты оқыту және тәрбиелеу үрдісінің жүйесі туралы ғылым.

Ғылым-бұл пәндер мен құбылыстар туралы жаңа білім алуға бағытталған зерттеу қызметінің саласы. Ғылым қамтиды білім мәні туралы зерттеу, оның негізгі міндеті - толық және тереңірек танып-білуге болады. Ғылымның басты функциясы-зерттеу. Биологияны оқыту әдістемесінің зерттеу пәні осы пән бойынша оқушыларды оқыту, тәрбиелеу және дамыту теориясы мен практикасы болып табылады.

Биология пәнін одан әрі жетілдіру мақсатында оқыту процесінің заңдылықтарын анықтау, жоғары саналы, жан-жақты дамыған және биологиялық сауатты қоғам мүшелері ретінде оқушыларды дайындаудың тиімділігін арттыру міндеттері ғылым ретінде Әдістеменің алдында тұр.

Дидактика негізіне сүйене отырып, әдістеме дамыта оқытудың маңызды міндеттерін шешеді. Дидактикадан айырмашылығы Биологияны оқыту әдістемесі биологиялық ғылымның мазмұны мен құрылымымен және оқу пәнімен анықталатын өзіндік ерекшелігіне ие. Әдістеме оқушылардың биология бойынша білімдерін және оларды практикада қолдана білуін меңгеруі үшін, ғылыми дүниетанымды қалыптастыру және өмір құндылығын түсіну үшін оқытудың тиімді әдістерін, құралдары мен нысандарын әзірлейді [1].

Биологияны оқыту әдістемесі кез келген ғылым ретінде ол зерттейтін процестер мен құбылыстардың объективті заңдарын таниды. Олардың жалпы заңдылықтарын анықтау оған оқиғаның барысын түсіндіруге және болжауға және мақсатты түрде әрекет етуге мүмкіндік береді.

Ғылымның негізгі белгілері, әдетте, оның мақсаты, зерттеу пәні, таным әдістері және білім беру формалары (іргелі ғылыми ережелер, қағидаттар, заңдар, заңдылықтар, теориялар мен фактілер, терминдер түрінде) болып табылады. Сондай-ақ, ғылымның қалыптасу және даму тарихы, оны өз ашуларымен байытқан ғалымдардың есімдері де маңызды.

Биологияны оқыту әдістемесінің алдында тұрған мақсаттар жалпы педагогикалық мақсаттар мен міндеттер арнасында жатыр. Сондықтан бұл әдістеме-зерттеу пәнінің ерекшелігіне негізделген педагогиканың ерекше саласы.

Биологияны оқыту әдістемесі биологиялық материалды зерттеуге қатысты барлық мектеп пәндері үшін жалпы педагогикалық ережелерге негізделеді. Сонымен қатар, ол арнайы (жаратылыстану-ғылыми және биологиялық), психологиялық-педагогикалық, дүниетанымдық, мәдени және басқа да кәсіби-педагогикалық білімдерді, іскерліктер мен қатынастарды біріктіреді.

Биологияны оқыту әдістемесі білім беру мақсатын, "Биология" оқу пәнінің мазмұнын және оны іріктеу принциптерін анықтайды.

Білім беру мақсаты білім беру мазмұнымен, үдерісімен және нәтижесімен қатар кез келген педагогикалық жүйенің маңызды элементі болып табылады. Білім беру әлеуметтік мақсаттарды да, жеке тұлғаның мақсаттарын да ескереді [2]. Әлеуметтік мақсаттар дамушы қоғамның қажеттіліктерімен анықталады. Жеке тұлғалық мақсаттар жеке қабілеттерді, мүдделерді, білім алуға, өз бетінше білім алуға қажеттілікті ескереді.

Биологияны оқыту әдістемесі биологиялық білімнің маңызды мақсаттарының бірі - оқушылардың бойында табиғаттың тұтастығы мен бірлігіне, оның жүйелі және деңгейлік құрылуына, әралуандығына, адам мен табиғаттың бірлігіне негізделген ғылыми дүниетанымды қалыптастыру. Сонымен қатар, мектеп биологиясы биологиялық жүйелердің құрылымы мен қызмет етуі туралы, табиғат пен қоғамның өзара әрекеттестігінде тұрақты

дамуы туралы білімді қалыптастыруға бағытталған. Мақсатты бағдарларды білу мұғалімге Биологияны оқыту процесін басқаруға мүмкіндік береді.

Биологияны ғылым ретінде оқыту әдістемесінің негізгі міндеттері::

1) оқушыларды оқыту мен тәрбиелеудің жалпы жүйесіндегі биология пәнінің рөлін анықтау;

2) мектеп бағдарламалары мен оқулықтарын жасау және жетілдіру бойынша ұсыныстар әзірлеу және осы ұсыныстарды мектепте практикада тексеру;

3) Оқу пәнінің мазмұнын, оқушылардың жасына сәйкес оны оқытудың жүйелілігін және әр түрлі сыныптарға арналған бағдарламаны анықтау;

4) биологиялық ғылымның ерекше ерекшеліктерін ескере отырып, оқушыларды оқытудың әдістері мен тәсілдерін, сондай-ақ ұйымдастырушылық нысандарын әзірлеу;

5) оқу процесінің жабдықталуын практикада әзірлеу және тексеру: кабинетті ұйымдастыру, тірі табиғат бұрышы, мектеп оқу-тәжірибе учаскесі, тірі табиғат объектілерінің, көрнекі оқу құралдарының, жұмыс мүкәммалының және т. б.

Зерттеу объектісі мен пәні - кез келген ғылымның маңызды ұғымдары. Олар философиялық категориялар. Объект байқаушыға байланысты емес шындықтың мазмұнын білдіреді [3].

Ғылыми таным пәні-тәжірибеде тіркелген және практикалық іс-әрекет процесіне енгізілген әр түрлі аспектілер, объектінің қасиеттері мен қатынастары болып табылады. Биологияны оқыту әдістемесін зерттеу объектісі-осы пәнмен байланысты оқу-тәрбие (білім беру) процесі. Әдістеменің зерттеу пәні білім беру процесінің мақсаты мен мазмұны, оқыту, тәрбиелеу және дамыту әдістері, құралдары мен формалары болып табылады.

Биологияны оқытудың жетекші әдістері: бақылау, педагогикалық эксперимент, модельдеу, болжау, тестілеу, педагогикалық жетістіктерді сапалық және сандық талдау. Аталған әдістер тәжірибеге, сезімдік танымға негізделген. Алайда эмпирикалық таным сенімді білімнің жалғыз көзі емес. Пән мен құбылыстың мәнін, олардың ішкі байланыстарын анықтау теориялық танымның жүйелендіру, интеграция, дифференциация, абстрагирлеу, идеализация, жүйелік талдау, салыстыру, жалпылау сияқты әдістері көмектеседі.

Биологияны оқытудың жалпы әдістемесі мектептегі барлық биологиялық курстардың негізгі мәселелерін қарастырады: биологиялық білім беру концепциялары, мақсаттары, міндеттері, принциптері, әдістері, құралдары, формалары, іске асыру модельдері, мазмұны мен құрылымы, кезеңділік, үздіксіздік, елде және әлемде биологиялық білім берудің қалыптасу және даму тарихы; оқыту процесінде дүниетанымдық, адамгершілік және экокультуралық тәрбие; оқытудың мазмұны мен әдістерінің бірлігі; оқу жұмысының формалары арасындағы өзара байланыс.; биологиялық білім беру жүйесінің барлық элементтерінің тұтастығы мен дамуы.

Жеке әдістемелер оқу материалының мазмұнына және оқушылардың жасына байланысты әр курс үшін арнайы оқу сұрақтарын зерттейді. Онда сабақ әдістемесі, экскурсиялар, сабақтан тыс жұмыстар, сыныптан тыс сабақтар, яғни биологиядан нақты курсты оқыту жүйесі ұсынылған.

Ерекше бөлім "Биологияны оқыту әдістемесінің тарихы" болып табылады. Тарих мұғалімдер мен әдіскерлердің бір буыны жұмыс істеген проблемалар туралы түсінік береді.

Биологияны оқыту әдістемесі педагогикалық ғылым бола отырып, дидактикамен тығыз байланысты. Бұл-оқушылардың білімін, іскерлігін және дағдыларын меңгеру және нанымдарын қалыптастыру заңдылықтарын зерттейтін педагогика бөлімі. Дидактика барлық мектеп пәндеріне ортақ білім беру теориясы мен оқыту принциптерін әзірлейді [4]. Педагогиканың дербес саласы ретінде бұрыннан қалыптасқан Биологияны оқыту әдістемесі мектеп биологиясының ерекшелігіне байланысты оқыту мен тәрбиелеудің мазмұны, нысандары, әдістері мен құралдарының теориялық және практикалық мәселелерін әзірлейді.

Биологияны оқыту әдістемесі психологиямен тығыз байланыста болады, өйткені өз негізінде балалардың жас ерекшеліктеріне сүйенеді. Әдістеме оқушылардың жас ерекшеліктеріне сәйкес келетін жағдайда ғана тәрбиелеуші оқыту пәрменді болуы мүмкін екенін атап көрсетеді [5].

Биология бойынша оқу материалының мазмұны оқушы тұлғасының дамуына қарай сыныптан сыныпқа қиындайды. Жас ерекшеліктерін ескерместен, Биологияны оқыту оқушының ақыл-ой және психикалық мүмкіндіктеріне сәйкес келмейтін күшсіз немесе өте қарапайым болады. Балалар биологияны 11-12 жастан 17-18 жасқа дейін үйренеді. Сондықтан 6-7 сыныптарда мұғалім бір сабақта оқушылардың осы жастағы балаларға қажетті қызмет түрлерінің ауысуын қамтамасыз ете отырып, бірнеше түрлі әдістерді қолданады. Жоғары сыныптарда сабақ қабылдау тұрақтылығы үшін 1-2 әдістерді қолдану арқылы жиі өткізіледі.

Биологияны оқыту әдістемесі биология ғылымымен тығыз байланысты. Мектепте "Биология" пәні синтетикалық сипатқа ие. Ол биологияның барлық негізгі салаларын бейнелейді: ботаника, зоология, өсімдіктер, жануарлар мен адам физиологиясы, цитология, генетика, экология, Эволюциялық ілім, өмірдің шығу тегі, антропогенез және т.б. табиғи құбылыстарды дұрыс ғылыми түсіндіру, өсімдіктерді, саңырауқұлақтарды, жануарларды табиғатта тану, оларды анықтау, препараттау және эксперименттеу үшін мұғалімге жақсы теориялық және практикалық дайындық қажет.

Мектеп пәні мен биология ғылымының арасында үлкен айырмашылық бар. Биологиялық ғылымның мақсаты-зерттеу жолымен табиғат туралы жаңа білім алу. "Биология" мектеп пәнінің мақсаты - биологиялық ғылыммен өндірілген оқушыларға білім беру (фактілер, заңдылықтар). Оқушылар сабақта ғылымның іргелі негіздерімен, аса маңызды ғылыми проблемалармен ғана танысады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Аганина К. Ж. Мектеп пәндеріне оқыту барысында оқушылардың оқу-компьютерлік біліктерін қалыптастыру. - Авто-реф. дис. . канд. пед. ғылымдар. - Алма-Ата, 1996. - 22 б.
2. Агапова 0. И. А. Кривошеев 0. , Ушаков А. С. Оқытудың компьютерлік технологияларының үш буыны туралы. / 7 Информатика және білім беру. М., 1994. - N2. - с. 34-40.
3. Акопова М. А. ЭЕМ көмегімен техникалық ЖОО-да шет тілін оқытуды дараландыру. Автореф. дис. . канд пед. ғылымдар. - Л.: 1989. - 16 б.
4. Ананьев Б. Г. Адам таным пәні ретінде. Л.; Изд. Ле-нингр. ун-та, 1968.- 339 б.
5. Анастасова Л. П. Жалпы биология курасының негізгі генетикалық түсініктерінің қалыптасуы мен дамуындағы бейнелеу көрнекі құралдары. Дис. . канд. пед. ғылымдар. - Л., 1970. - 384 б.

ӘОЖ:-022.215:331.361:756(045)

ДУАЛЬДЫ ОҚЫТУ МОДЕЛІНДЕГІ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР

Әлімжан А.А.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Түйін: Бұл мақалада дуальды оқыту жағдайларына қатысты шоғырланған оқыту технологиясының мазмұнды және процедуралық ерекшеліктері қарастырылады, оның модельдері инновациялық режимде кәсіптік мектептің тәжірибесінде сыналады.

Summary: this article discusses the substantive and procedural features of concentrated learning technology in relation to dual learning conditions, the models of which are tested in the practice of a vocational school in an innovative mode.

Кәсіптік мектепте дуальды оқыту құбылысы бірлескен міндеттерді шешуде білім мен өндірісті жақындастыру қажеттілігімен байланысты. Бірінші кезекте-жоғары білікті кадрларды даярлау кезінде. Дуальды оқытудың тән белгілері - жұмысшы немесе маман даярлаудағы білім беру ұйымы мен кәсіпорынның бірлескен жауапкершілігі, кәсіпорынның жұмыс орнында Теориялық оқыту мен оқытуды синхрондау, техникалық мектеп немесе колледж оқытушысы мен тәлімгердің қызметін біріктіру өндірісте. Бұл оқыту моделінің тағы бір белгісі-кәсіптік білім берудің практикалық компонентінің артуы.

Кәсіптік білім берудің теориялық құрамдас бөлігі кәсіби құзыреттілікті қалыптастырудың негізі болып табылады. Білім құзыреттіліктің құрылымдық құрамдас бөлігі, қызметтің индикативті негізі ретінде әрекет етеді. Білім практикалық қызметтің негізі ретінде болашақ қызметкердің еңбек функцияларын саналы түрде орындауға, дұрыс шешімдер қабылдауға және өзгеретін өндіріс жағдайында әрекет етуге дайындығын қалыптастырады. Сондықтан кәсіби білім беру процесінде әрдайым екпін теориялық дайындыққа ауысады. Сондықтан оқытудың жаңа моделі - дуалды жағдайда теориялық

дайындық ұзақтығының қысқаруы жағдайында болашақ кәсіби қызметтің берік негізін құруды қамтамасыз ете алатын педагогикалық технологияларды таңдау жүргізіледі [1].

Белгілі бір педагогикалық технологияны қолдану үшін іріктеу критерийлері: а) инвариантты ядроны бөліп көрсете отырып, мазмұнды құрылымдау мүмкіндігі, яғни практикалық қызметтің бағдарлы негізін құру үшін оңтайлы қажетті мазмұнды бөлу мүмкіндігі; б) белгіленген уақыт аралығында аяқталған оқу циклін қамтамасыз ету және берілген нәтижеге қол жеткізу үшін педагогикалық технологияның процессуалдық аппаратын пайдалану мүмкіндігі.

Біздің көзқарасымыз бойынша, тиімді білім беру процесін қамтамасыз ету үшін жеткілікті ресурс шоғырланған оқыту технологиясына ие.

Дуальды оқыту теория мен практиканы шоғырланған оқыту технологиясы жағдайында оқу сабағы бастапқы игеруден бастап практикалық қолдану мен бақылауға дейінгі мазмұнды игеру бойынша жұмысты ұйымдастыруға мүмкіндік береді. Дуальды оқыту теория мен практиканы жұмыс орындарында Теориялық оқыту мен Практикалық оқытудың ауысу әдісімен синхрондауды қамтитындықтан, білім беру ұйымы мен кәсіпорны ең алдымен оқу процесінің кестесінде белгіленген ауысу кезеңі туралы келіседі. Тәжірибе көрсеткендей, дуальды оқыту жағдайында бұл Тәжірибе көрсеткендей, дуальды оқыту жағдайында бұл кезектесуді "3 арқылы 3" (білім беру ұйымында үш күн, кәсіпорында үш күн), "6 арқылы 6" (білім беру ұйымында бір апта, кәсіпорында бір апта) және т. б. режимінде жүзеге асыруға болады. жоспарланған ауысу кестесіне байланысты шоғырлану дәрежесін көрсететін әртүрлі үлкейту бірліктерін таңдауға болады-оқу пәні, оқу күні немесе оқу аптасы. Қалай болғанда да, теориялық дайындықтың мазмұнын қайта құрылымдау қажеттілігі туындайды, яғни. мазмұнды семантикалық блоктарға (дидактикалық бірліктер, Модульдер) бөлу және оларды белгілі бір ретпен құру. Жүйелілік тек оқу пәндерінің логикасымен ғана емес, сонымен қатар жұмыс орындарында оқытуды ұйымдастырудың логикасымен де анықталады [2].

Пәнаралық байланыстар негізінде мазмұнды жобалау мүмкіндігі оның құрылымына пәнаралық курстарды енгізу арқылы енгізілген. Сонымен қатар, оқу нәтижелеріне Стандартта көрсетілген талаптар мұғалімдерге оқу мазмұнын өз бетінше таңдауға және құрылымдауға мүмкін пәнаралық байланыстар негізінде мазмұнды жобалау мүмкіндігі оның құрылымына пәнаралық курстарды енгізу арқылы енгізілген. Сонымен қатар, оқу нәтижелеріне Стандартта көрсетілген талаптар мұғалімдерге оқу мазмұнын өз бетінше таңдауға және құрылымдауға мүмкіндік береді. Сондықтан шоғырланған оқыту технологиясы жағдайында мазмұнды құрылымдау теориялық дайындық мазмұнын жобалау технологиясына айналуы мүмкін [3].

Осылайша, білім беру ұйымында оқу кезеңінде оқу материалы студенттерге семантикалық блоктармен ұсынылуы мүмкін. Семантикалық блоктар оқу осылайша, білім беру ұйымында оқу кезеңінде оқу материалы

студенттерге семантикалық блоктармен ұсынылуы мүмкін. Семантикалық блоктар оқу пәндерін (жалпы білім беру және жалпы кәсіптік циклдар) және пәнаралық курстарды біріктіре алады. Мазмұн блоктарын үлкейту, оқу күні немесе бірнеше күн ішінде бір мәселені зерттеу шоғырланған технологияны іске асырудың ұйымдастырушылық шарттары болып табылады

Оқытушы оқуға таңдаған оқу материалы толық көлемде зерделенуі керек, яғни меңгеру деңгейі түсіну немесе қолдану деңгейінде қамтамасыз етілуі керек. Шоғырланған оқыту технологиясында оқу сабағын ұйымдастырудың формасы батыру сабағы екені белгілі. Ол білімді қалыптастырудың барлық кезеңдерінен өтуді қамтамасыз ететін белгілі бір құрылымға ие: өзектендіру - дәріс - өзін - өзі батыру (өзіндік практикалық жұмыс) - бақылау. Оқу сабағының кезеңдерінің бұл реттілігі шоғырланған оқыту технологиясының тағы бір ерекшелігін ескеруге мүмкіндік береді - логикалық дәйектілікте орналасқан, уақыт үзіліссіз зерттелетін Оқу материалы жақсы есте қалады және жадында ұзақ сақталады. Сонымен қатар, сабақтың бұл құрылымы бастапқы қабылдаудан бастап меңгеру деңгейін бақылауға дейінгі білімді қалыптастыру кезеңдерін ескеруге мүмкіндік береді [4].

Шоғырланған оқыту технологиясы бойынша ұйымдастырылған оқу сабағы оның құрылым Шоғырланған оқыту технологиясы бойынша ұйымдастырылған оқу сабағы оның құрылымында оқытудың әртүрлі формалары мен әдістерін қолдануды, сабақ бөліктерінің ұзақтығын Өзгертуді, студенттердің іс-әрекетін интеграциялауды, жұмыс кезеңдерін есепке алуды жоққа шығармайды.

Жоғарыда айтылғандарды қорытындылай келе, шоғырланған оқыту технологиясын қолдану дуальды оқыту моделінде теориялық дайындықты ұйымдастыру үшін келесі мүмкіндіктерді іске асыруға мүмкіндік береді деп санаймыз:

- технология жағдайларына оқыту мазмұнын іріктеу және құрылымдау есебінен мазмұнның оңтайлы болуын қамтамасыз ету;

- білімді қалыптастыру кезеңдерін сақтау, - кәсіби білім берудің теориялық құрамдас бөлігінен практикалық құрамдас бөлікке өтуді қамтамасыз етуге мүмкіндік беретін олардың қалыптасуының осындай деңгейіне кепілдік берілген қол жеткізу;

- дайындықтың әр кезеңіне бақылау мен өзін-өзі бақылауды үйлесімді енгізу, яғни. нәтижеге студенттің жауапкершілігін арттыру;

- студенттердің белсенді танымдық іс-әрекетіне жағдай жасау, олардың тәуелсіздігі мен өзін-өзі ұйымдастыруын арттыру үшін оқу процесін ұйымдастырудың әртүрлі әдістері мен формаларын қолдану.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Ключева Г.А. Концентрированное обучение теоретическим основам профессии в начальной профессиональной школе: дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. - Казань, 2000.

2. Ключева Г.А. Некоторые аспекты организации процесса обучения ориентированного на результат // Среднее профессиональное образование. -2015. - № 8. - С. 18-21.
3. Нуржанбаева Ж.О. Дуальды оқыту жүйесінде колледж студенттерінің бойында еңбек құндылығын қалыптастырудың педагогикалық негіздері: 6D012000:док. филос. PhD. ...автореф. дисс. – Шымкент, 2017
4. Айтенова Э.А. Дуальді-бағдарлы оқыту жағдайында болашақ педагогтардың кәсіби іс-әрекетке даярлығын қалыптастыру: 6D010300: док. PhD. ... дис. – Алматы, 2020. – 171 б.

ӘОЖ 57:004

БИОЛОГИЯНЫ ОҚЫТУДА ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Жаксыбаева А.Ж.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассматривается изучение инновационных технологий в преподавании биологии. Рассматривает особенности, сложность, применение инновационных программных средств в организации образовательного процесса. Особое внимание на уроках биологии уделяется использованию инновационных технологий.

Summary: The article discusses the study of innovative technologies in teaching biology. Considers the characteristics, complexity, application of innovative software tools in the organization of the educational process. Particular attention is paid to the use of innovative technologies in biology lessons.

Жаңа білім беру жүйесінің қалыптасуы қазіргі заманғы мектептің білім беру процесін ұйымдастырудағы елеулі өзгерістерді болжайды, олар нарық жағдайында одан әрі білім алуға, кәсіби қалыптасуға және ұтқырлыққа қажетті базалық білімі мен дағдылары бар белсенді тұлғаны қалыптастыруға арналған. Осыған байланысты білім беру технологияларының рөлі артып келеді. Зерттеушілер білім беру технологияларға инновациялық тәсілдердің үш түрін ажыратады: радикалды-мысалы, интернет-желі арқылы оқытуды, қашықтықтан оқытуды, виртуалды семинарларды, конференцияларды, ойындарды және т. б. қоса алғанда, компьютерлік технологиялар негізінде бүкіл оқу процесін қайта құру әрекетін жүзеге асыру; комбинаторлық-бұрын белгілі элементтерді біріктіру (оқытудың жаңа әдісі белгілі әдістер мен әдістердің ерекше үйлесімі ретінде мысалы, өзекті мәселе бойынша "сыни оқиғаларды талдау" дәріс-диалог немесе семинар); модификациялаушы (жетілдіруші) — қолда бар оқыту әдістемесін оны елеулі өзгертпестен жақсарту, толықтыру (мысалы, іскерлік немесе рөлдік ойын). Осы мәселе бойынша әдебиеттерді талдау педагогикалық практикада келесі технологиялар басым болғандығын көрсетті: ақпараттық-коммуникациялық, тұлғалық-бағдарланған, проблемалық жағдайларға негізделген деңгейлік саралауды, жобалық қызмет пен оқыту технологияларын жүзеге асыруға мүмкіндік береді. Бұл технологиялар білім беру мазмұнының барлық деңгейлері мен бағыттарында, соның ішінде биологияда маңызды рөл атқаратын жаратылыстану ғылымдарында кеңінен сұранысқа ие [1].

Оқу процесінде жаңа ақпараттық технологияларды қолдану цифрлық қоғам жағдайында объективті және табиғи процеске айналды. Қазіргі мектеп оқушылары жас кезінен бастап Интернетті, теледидарды және компьютерлік бағдарламаларды пайдалануды көздейтін жаңа инновация мен жаңа ақпараттық орта жағдайында дамиды, бұл мұғалімнің сөйлеуі мен оқулықтар сияқты дәстүрлі ақпарат көздерінің маңыздылығының төмендеуіне әкеледі. Оқытудың ақпараттық технологиялары-ақпаратпен жұмыс істеу үшін арнайы әдістерді, бағдарламалық және техникалық құралдарды (кино -, аудио — және бейне-құралдар, компьютерлер, телекоммуникациялық желілер) пайдаланатын педагогикалық технологиялар. Бұл технологияларды қолдану қазіргі заманғы оқушының ақпаратты қабылдауы мен ойлауының жаңа түрін қалыптастыруға әкеледі. Процестің негізі-оқу материалының символдық-символдық трансформациясы, әсері барған сайын артып келе жатқан семиотикалық кеңістікті құру. Белгілі ғалым А. Е. Войкунский бұл технологиялар табиғи және мәдени жадқа қосылып қана қоймай, оны түбегейлі қайта құратын, қайта құрылымдайтын сыртқы жадты қамтамасыз ететіндігін атап өтті; адамның қабылдау қабілетін күшейтеді, ақыл-ой белсенділігін басқа жолмен жоспарлауға және жүзеге асыруға мүмкіндік береді. Биология сабақтарында инновациялық бағдарламалық құралдарды қолдану мұғалімге білім талаптары аясында бірқатар мәселелерді шешуге мүмкіндік береді. Нәтижелерге қол жеткізуге арналған бағдарларда: жеке-мүдделер мен мотивтердің қалыптасуына ықпал етеді; метапәндік — биологиялық ақпараттың әртүрлі көздерімен жұмыс істеу, яғни әртүрлі көздерден қажетті ақпаратты табу, оны талдау, бағалау және оны бір формадан екіншісіне түрлендіру қабілеттерін дамытады; өз ұстанымын талқылау және дәлелдеу үшін сөйлеу құралдарын барабар пайдалану, әртүрлі көзқарастарды салыстыру, өз көзқарасын дәлелдеу, өз ұстанымын қорғау қабілеттері; пәндік — биологиялық объектілер мен процестердің маңызды белгілерін анықтауға, жіктеулерді игеруге ықпал етеді; адамдардың практикалық іс-әрекетіндегі биологияның рөлін түсіндіру, биологиялық объектілер мен процестерді салыстыру және т.б. "білім беру кеңістігі саласына неғұрлым иконалық формалар тартылса, білім алушылардың оны игеруі соғұрлым тереңірек болады, оқушының танымдық процесінде әр түрлі күрделілік белгілері болады" [2].

ИКТ әмбебап оқу әрекеттерін қалыптастыру процесін оңтайландыруға мүмкіндік береді, ең алдымен — танымдық және коммуникативті. Бұл технологиялар әртүрлі объектілердің маңызды жақтарын көрнекі түрде көрсетуді, зерттелетін процестер мен құбылыстардың динамикасын бақылауды талап ететін практикалық тапсырмаларды орындау кезінде әсіресе тиімді. Мұндай айырмашылықтар оның түрін анықтайтын оқу процесі мен визуализация міндеттерімен (когнитивті, дәлелдеу, иллюстрациялық), ақпараттың ерекшеліктерімен және онымен жұмыс істеу кезеңдерімен, оқушылардың жеке айырмашылықтарымен байланысты. Мультимедиялық анимациялық модельдер оқушының санасында биологиялық процестің тұтас

бейнесін қалыптастыруға мүмкіндік береді, интерактивті модельдер процесі өз бетінше "құруға", қателіктерін түзетуге, өзін-өзі оқытуға мүмкіндік береді.

Жалпы, ақпараттық-коммуникациялық технологиялар сабақ барысында оқушылардың танымдық іс-әрекетін ұтымды ұйымдастыруға; оқу процесін даралау мақсатында компьютерлерді пайдалануға; әрбір оқушыға өзінің оқыту траекториясын қамтамасыз ететін ашық білім беру жүйесін құруға мүмкіндік береді; түбегейлі жаңа танымдық құралдарға жүгіну; компьютерлік графика мен модельдеу құралдарын қолдану негізінде күрделі техникалық және биологиялық жүйелер ішіндегі микро және макроэволюциядағы құбылыстар мен процестерді зерттеу; өте үлкен немесе төмен жылдамдықпен жүретін әртүрлі биологиялық процестерді ұсыну. Ақпараттық-коммуникациялық технологиялар сабақтың әртүрлі кезеңдерінде және сабақтан тыс жұмыстарда қолданылады. Биология сабақтарында жаңа инновациялық бағдарламалық құралдарды қолдану мұғалімге оқытудың дәстүрлі түрлерін әртараптандыруға ғана емес, сонымен қатар келесі міндеттерді шешуге мүмкіндік береді: тапсырмаларды орындау кезінде оқушылардың өзіндік жұмысын жеңілдету, білім мен дағдыларды қалыптастыру сапасын арттыру, биологияны оқытуды қызықты, тиімді және мазмұнды етуге көмектеседі. Педагогикалық тәжірибені талдау биология сабақтарында келесі инновациялық технологиялық құралдар қолданылатынын көрсетті: интерактивті тақта, мультимедиялық презентациялар, слайд-шоулар [3].

Инновациялық технологиялар мен оларды жүзеге асыру құралдары Оқу процесінің әртүрлі жағдайларында қолданылады. Жаңа материалды үйрену немесе білімді тексеру кезеңінде компьютер немесе интерактивті тақта тамаша демонстрациялық құрал ретінде әрекет етеді, оқушылармен жеке жұмысты ұйымдастыруға көмектеседі. Бұл технологиялар мұғалімге немесе оқушыға үш құралды біріктіруге мүмкіндік береді: Біріншіден, дисплей экраны, екіншіден, кәдімгі маркер тақтасы, үшіншіден, интерактивті монитор. Мұндай технологияларды қолданған кезде компьютерлік презентациялар жиі қолданылады. Компьютерлік тестілеу-бұл жеке оқушылардың немесе жалпы сыныптың материалды игеруі туралы статистикалық мәліметтерді тез алуға және өңдеуге мүмкіндік беретін білім алушылардың білімін бақылаудың бір түрі. Оқытуда инновациялық технологияларды қолдану бойынша зерттеулер интерактивті тақтаның арқасында танымдық қызығушылықтың артып, оқу іс-әрекетінің нәтижелері жақсарғанын көрсетті. Интерактивті тақтаны пайдалану, әдеттегі мультимедиялық проектордан айырмашылығы, слайдтар мен бейнелерді көрсетіп қана қоймай, сонымен қатар сызуға, сурет салуға, проекцияланған кескінге белгілер қоюға, кез-келген түзетулер енгізуге және оларды компьютерлік файлдар ретінде сақтауға мүмкіндік береді. Интерактивті тақталар биология сабақтарын қызықты етеді және студенттерге материалды жақсы меңгеруге көмектеседі. Өз презентацияларын дайындау кезінде студенттер әртүрлі ақпарат көздерінен ақпарат алу, оны компьютерлік технологиялардың көмегімен өңдеу, өз көзқарастарын қысқаша және нақты тұжырымдау қабілеттерін дамытады. Мультимедиялық технологиялармен

жұмыс иллюстрациялық, статистикалық, әдістемелік, сондай - ақ аудио және бейнематериалдарды бір уақытта қолдану арқылы сабақтағы жұмыс түрлерін әртараптандыруға мүмкіндік береді, тақырып бойынша ақпаратты жүйелеу, топта жұмыс істеу, әртүрлі көздерден ақпаратты табу, жалпылау және талдау дағдыларын қалыптастыруға мүмкіндік береді [4].

Осылайша, Биологияны оқыту процесінде заманауи технологияларды қолдану оның тиімділігін арттырады, іргелі білім алуға, оқушылардың шығармашылығын, командада жұмыс істей білуін, жобалық ойлау және аналитикалық қабілеттерін, коммуникативтік құзыреттіліктерін, толеранттылығын және өзін-өзі оқыту қабілетін қалыптастыруға мүмкіндік береді, бұл жалпы оқушылардың жеке дамуының сәттілігін қамтамасыз етеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Кувырталова, М. А. Биологияны оқытуда инновациялық технологияларды қолдану / М. А. Кувырталова, З. В. Фадеева. - Мәтін: тікелей / / Инновациялық педагогикалық технологиялар: IV халықаралық материалдар. ғылыми. конф. (Қазан қ., мамыр 2016 ж.). - Қазан: Бук, 2016. — 165-167 ББ. - URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/190/10480> / (өтініш берген күні: 08.11.2024).

2. Пасечник В. В. Анализ состояния школьного естественнонаучного образования: содержание, проблемы и перспективы развития // Педагогическое образование и наука. 2021. № 1. С. 32-36.

3. Коршунов М. Ю., Ступникова Н. А. Использование игровой технологии в школьном курсе географии 6 класса при изучении темы «Атмосфера» // Лучшая студенческая статья 2019: сб. ст. XXV Междунар. науч.-исслед. конкурса. Т. 2. Пенза: Наука и Просвещение, 2019. С. 239-243.

4. Кропова Ю. Г., Гусейнова С. Я. Геймификация в естественнонаучном образовании // Педагогический журнал. 2022. Т. 12, № 2А. С. 386-392.

ОӘЖ 428.2

ХИМИЯНЫ ОҚЫТУ БАРЫСЫНДА ОҚУШЫЛАРДЫҢ ФУНКЦИОНАЛДЫҚ САУАТТЫЛЫҒЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ӘДІСТЕМЕСІ (7-9 СЫҢЫПТАР)

Зулкайнарова С.О., Абдикаимова М.А., Арысбай Л.Б.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье развитие навыков практического применения теоретических знаний учащихся в процессе преподавания химии через методiku формирования функциональной грамотности.

Summary: In the article, the development of skills for the practical application of theoretical knowledge of students in the process of teaching chemistry through the methodology of functional literacy formation.

Қазіргі жаһандану дәуірінде заман ағымына сай адамның мамандығы мен жасына қарай үнемі білімін дамыту арқылы функционалдық сауаттылықты жетілдіру маңызды болып табылады. Функционалдық сауаттылық адамның әлеуметтік ортаға, мәдени, саяси және экономикалық

қызмет пен салаларға белсене араласуы. Химияны оқытуда оқушылардың функционалдық сауаттылығын қалыптастыруда оқушының алған білімдерін өте жақсы түсініп, сол білімді өмірде тиімді пайдалануды қамтамасыз ету болып табылады. Функционалдық сауаттылықты қалыптастырудың басты мақсаты оқушыны қоршаған ортада белсенді болуына, шығармашылық қабілетін артырып, жүйелі ойналуға?, болашақ кәсіби мамандығын дұрыс таңдай алуға бейімдеу және өмір бойы кәсіби жолында ізденіп білім алуды қалыптастыру [1].

Функционалдық сауаттылыққа ие болу дегеніміз өмірде алған барлық білімдерін практикалық міндеттерді, әртүрлі өмірлік жағдайлар мен қызметтер саласында: кәсіби, коммуникативті, әлеуметтік және т.б салаларда қолдана білу [4]. В. В. Гаврилюк, Г. Г. Сорокин, Ш. Ф. Фарахутдинов сияқты зерттеушілер функционалдық сауаттылық ақпараттық қоғам мәдениетінің құрамдас бөлігі деп санайды [3]. Е. В. Воронова интеграцияланған сабақтарды оқушылардың функционалдық сауаттылығын қалыптастыру құралы ретінде қарастырады [2], оның құрамдас бөлігі жаратылыстану сауаттылығы болып табылады.

Химия сабағынан функционалдық сауаттылықты арттыруда интерактивті тапсырмалар мен виртуалды зертханалық жұмыстарды қолдану оқушылардың теориялық білімдерін тәжірибеде қолдануға мүмкіндік береді және де сыни аналитикалық ойлауының дамуына ықпал етеді. Осының арқасында оқушылардың ақпаратты есте сақтауы ғана емес, өз бетінше функционалдық сауаттылықтарын қолдану арқылы тұжырымдау, болжау және талдау дағдыларын дамытады.

Витте мен Бирстің пікірінше, оқушылардың химиялық сауаттылығын бағалау үшін оқушылардың химиялық мәселе бойынша жазбаша ақпаратты пайдалану және онымен жұмыс істеу, сондай-ақ күнделікті өмірдегі мәселелерді шешу үшін химиялық білімдері мен дағдыларын талдау қабілеті қажет. Оқушылар ақпаратты түсініп, мәтіннен қажетті ақпаратты таңдай алады, осылайша олар берілген ақпаратты пайдалану және дәлелдеу дағдыларына ие болады, бұл олардың химиялық сауаттылығының жоғары деңгейін білдіреді. Оқушылардың көпшілігі химиямен байланысты мамандықты таңдамайынша, химия сабағы кейінгі өмір үшін маңызды емес деп санайды. Оқытудың қолайлы стратегиялары, бұқаралық ақпарат құралдары және дереккөздер оқушылардың химиялық сауаттылығын арттыруға ықпал етуі мүмкін.

Химияны оқыту барысында функционалдық сауаттылықты қалыптастыруда жоба әдісі өте ыңғайлы. 7-9 сынып оқушыларын өзгертін мәселелерге бейімдеу, әртүрлі орталарда жұмыс қабілеттерін дамытады. Сонымен қатар, ойын технологияларын қолдану, соның ішінде ребустар, рөлдік ойындарды, сөзжұмбақтарды айтсақ болады. Ойын технологиялары арқылы 7-9 сынып оқушыларының мінез-құлықпен өзін-өзі басқаруды дамытатын және жетілдіретін қоғамдық тәжірибені құруға және игеруге бағытталған әртүрлі жағдайлардағы қызмет түрін қарастырамыз [5].

Зерттеу мақсаты: функционалдық сауаттылықты қалыптастыру әдістемесі арқылы химияны оқыту барысында оқушылардың теориялық білімін практикада қолдану дағдыларын дамыту.

Зерттеу әдістері. Бұл зерттеу сандық тәсілмен сипаттамалық зерттеу қолданылды. Бұл әдістің таңдалуы себебі, зерттеудің мақсаты сандық деректерге баса назар аударып отырып, оқушылардың химиялық сауаттылық деңгейін білу және сипаттау болды.

Зерттеу жұмысының мақсаты мұғалімдерден сауалнама алу арқылы мұғалімдердің құзыреттілігі анықтап, оқушылардың функционалдық сауаттылығын арттыру әдістерін анықтау. Сауалнама дегеніміз жеке адамдардың артықшылықтарымен өмірлік ұстанымдарын немесе ойы мен пікірін білу мақсатында бірдей сұрақтарды жеке адамдарға қою арқылы жиналатын мәліметтерді айтамыз.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Э.Гроссе, Х.Вайсмантель. Химия для любознательных. — СПб «Химия». 1978 — 280 стр.
2. Кричевский Г.Е. Химическая технология текстильных материалов. М.: Легпромышлениздат, 2002. — 436 с.
3. Құтжанова А. Ж., Таймурзаева Н. О. Мақта мата өндірісінің жалпы технологиясы. Астана: «Арман ПВ» баспасы, 2008. -246 бет.
4. Лабораторный практикум по материаловедению швейного производства. М.: Легпромышлениздат, 1991. -432с.
5. Малахов С А. Художественное оформление текстильных

ОӘЖ 579

БИОЛОГИЯ ПӘНІ БОЙЫНША ЭЛЕКТИВТІ КУРСТАР АРҚЫЛЫ БІЛІМ АЛУШЫЛАРДЫҢ БЕЙІН БАҒДАРЫН ТАҢДАУҒА ДАЙЫНДАУДЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

Каден Е.

Шымкент университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: На теоретическом уровне содержание общего образования рассматривается с учетом его состава и структуры, которые напрямую связаны с сущностью принципов, представляющих интересы общества и человека. Данные принципы выступают направлением поиска источников и являются системообразующим элементом в процессе создания общеобразовательного контента.

Summary: At the theoretical level, the content of general education is considered taking into account its composition and structure, which are directly related to the essence of the principles representing the interests of society and man. These principles act as a direction for searching for sources and are a system-forming element in the process of creating general educational content.

Білім беруді модернизациялау тұжырымдамасы жоғары мектептерде мамандандырылған оқыту жүйесін енгізуді қарастырады. Бейінді оқытудың мақсаты жоғары сынып оқушыларының бейімділігі мен қабілеттерін ескере отырып, олардың білім алуына, білім беруді жалғастыруға қатысты бейіндік қызығушылықтарын мен ниеттеріне сәйкес білім алуына жағдай жасау болып табылады. Қазіргі уақытта келесі негізгі профильдермен ерекшеленеді: жаратылыстану-математикалық, гуманитарлық, технологиялық, әлеуметтік-экономикалық. Бейіндік оқытудың ажырамас бөлігі пәндер бойынша элективті курстарды ұйымдастыру және өткізу болып табылатыны белгілі [1].

Элективті курстардың келесі түрлерін шартты түрде ажыратуға болады.

I. пәндік курстар, олардың міндеті негізгі оқу мектептеріне кіретін пәндер бойынша білімді тереңдету және кеңейту.

Өз кезегінде пәндік элективті курстарды бірнеше топқа бөлуге болады.

Осы оқу пәнімен тақырыптық және уақытша келісімі бар белгілі бір оқу пәнін тереңдетуге бағытталған жоғары деңгейдегі элективті курстар. Мұндай элективті курсты таңдау таңдалған пәнді профильде емес, терең деңгейде зерттеуге мүмкіндік береді. Бұл жағдайда барлық бөлімдер курсты азды-көпті біркелкі тереңдетеді.

Осы пәннің міндетті бағдарламасына кіретін негізгі курстың жекелеген бөлімдері терең зерттелетін элективті курстар.

Осы пәннің міндетті бағдарламасына кірмейтін негізгі курстың жекелеген бөлімдері терең зерттелетін элективті курстар.

Қолданбалы элективті курстар, оның мақсаты-оқушыларды білімді практикада қолданудың маңызды жолдары мен әдістерімен таныстыру, оқушылардың заманауи техника мен өндіріске деген қызығушылығын дамыту.

Табиғатты тану әдістерін зерттеуге арналған Элективті курстар.

Мектептің оқу жоспарына кіретін (физика, биология, химия, географиялық ашылулар тарихы) және оған кірмейтін (астрономия, техника, дін тарихы және т.б.) пәннің тарихына арналған Элективті курстар.

Есептерді шешу әдістерін (математикалық, физикалық, химиялық, биологиялық және т.б.) зерттеуге, физикалық, химиялық, биологиялық эксперимент негізінде есептерді құрастыруға және шешуге арналған элективті курстар.

II. Мақсаты оқушылардың табиғат пен қоғам туралы білімдерін интеграциялау болып табылатын пәнаралық элективті курстар [2].

III. Негізгі оқу жоспарына кірмейтін пәндер бойынша элективті курстар.

Элективті курстар мақсаттары мен мазмұны бойынша әр түрлі болғанымен, барлық жағдайда оларды таңдаған студенттердің сұраныстарына сәйкес келуі керек.

Элективті курстарды өткізу кезінде жаңа техникалық мүмкіндіктерді, атап айтқанда электрондық оқу құралдарын пайдалануға болады. Бұл топтардың аз толықтығына және оқушылардың қызығушылықтарының жалпылығына байланысты. Қазіргі уақытта өте жоғары сапалы CD - дискілердің саны өте көп, электронды кітапханалар құрылуда, электронды

материалдарды сабақта да, өзін-өзі тәрбиелеу процесінде де қолдану әдістемесі жасалуда.

Бейіндік оқыту тұжырымдамасында нақты белгіленгенін атап өткен жөн:

Элективті курстар - бұл орта мектептің оқу профиліне кіретін оқушылардың таңдауы бойынша міндетті курстар.

Элективті курстар оқу жоспарының мектеп құрамдас бөлігі арқылы жүзеге асырылады, негізгі бейіндік пәндерді оқуды мазмұнды қолдауға арналған немесе оқытудың бейінішілік мамандануына және жеке білім беру траекторияларын құруға қызмет етеді.

Элективті курстардың саны Оқушы таңдауға міндетті курстардың санымен салыстырғанда артық болуы керек.

Элективті курстар келесі міндеттерді шешуге бағытталуы керек:

- оқушының өзін-өзі анықтауына және/немесе одан әрі кәсіби қызметті таңдауға ықпал ету;
- жоспарланған бейінде оқытудың оң нәтижесін жасау;
- оқушыларды осы бейін бойынша жетекші қызмет түрлерімен таныстыру;
- оқушылардың танымдық қызметін жандандыру;
- оқушылардың ақпараттық және коммуникативтік құзыреттілігін арттыру.

В.В. Краевскийдің пікірінше, принциптер-бұл педагогикалық процестің мазмұнын, формалары мен әдістерін анықтайтын және оның сәттілігін қамтамасыз ететін тәрбие мен оқытуға қойылатын бастапқы, негізгі талаптар жүйесі. Олар нақты тарихи түрде алынған Оқытудың нормативтік негіздерін білдіреді [3].

Білім беру процесінің өзгергіштігі жағдайында бейіндік оқытудың мәнін көрсететін принциптер бірінші орынға шығады: интегративтілік принципі; оқытудың өнімділік принципі; вариативтілік принципі; оқытудың мазмұнды және процестік компонентінің бірлігі принципі.

Зерттеу үшін маңызды объектілердің әлеуметтік тәжірибесінен таңдау білім беру мазмұнын құрудың жалпы теориялық деңгейінде жүзеге асырылады. Білім беру мазмұнын қалыптастыру көздері мазмұны белгілі бір аспектіде білім беру мазмұнына айналатын объектілер немесе жағдайлар болып табылады [4].

Бейіндік оқытудың мәнін көрсететін білім беру мазмұнын құрастыру көздері:

- Ғылымның пәндік салаларының мәселелері;
- таңдалған профильдің ерекшелігін көрсететін мәтіндер;
- таңдалған профильге сәйкес келетін кәсіби қызметтің әртүрлі түрлері;
- профильге сәйкес келетін бейне, аудио материалдар;

Бейіндік оқытудағы элективті курстардың мазмұнын жобалау ерекшеліктерін түсіну үшін біз "оқу пәні" ұғымын және оның құрылымын қарастырдық. Оқу пәні-білім беру мазмұнын жүзеге асыру құралы, оны педагогикалық құралдардың көмегімен беру құралы. Л. Я. Зоринаның пікірінше, бір оқу пәнінің бірнеше мақсаты бар: білім мен дағдылар жүйесін,

дүниетанымды, оқушылардың құндылық бағдарларын қалыптастыру. Сонымен қатар, мақсаттардың бірі басым болып табылады, ол оқыту мазмұнының жетекші компонентін анықтайды. Барлық оқу пәндерін келесі түрлерге бөлуге болады:

- "ғылыми білім" жетекші компонентімен;
 - "қызмет тәсілдері" жетекші компонентімен;
 - "эстетикалық тәрбие" жетекші компонентімен;
- ядрода екі компонент болған кезде аралас опция.

Оқушылардың шығармашылық іс-әрекетінің тәжірибесі құзыреттілік тәсіл шеңберінде элективті курстар мазмұнының жетекші құрамдас бөлігі болып табылады, өйткені жеке тұлғаның тәжірибе жинақтауы арқылы әлем объектілеріне, оның ішінде кәсіптер әлеміне құндылық қатынасы дамиды. Болашақ білім беру және кәсіптік траекторияны саналы түрде таңдау Мамандықтар әлемін білуге ғана емес, белгілі бір мамандыққа деген көзқарасты қалыптастыруға бағытталған. Бұл оқу орнын, мамандықты таңдаудың бір реттік әрекеті емес, өмір бойы өзін анықтаудың үздіксіз процесі [5,6].

«Тірі организм» биология бойынша элективті курстың жұмыс бағдарламасы »жұжаттың мазмұны

Ұсынылған курс 6-8 сынып бағалары бойынша зерттелуге және тереңдетуге, биологияға тұрақты қызығушылық тудыратын, көкжиекті кеңейту, студенттердің жалпы мәдени деңгейін арттыруға бағытталған. Бағдарлама базалық оқу жоспарларының талаптарына негізделген және оған қосымша болып табылады, ол жылына 35 сағатқа арналған (аптасына сағат). Бұл курс биология бағдарламасының маңызды және күрделі мәселелерін зерттеуді қарастырады. Ол студенттерге негізгі және ескі оқу қадамы ретінде жасалған және одан әрі оқу профилін таңдауға көмектеседі. Ботаника курсының мәселелерін зерттеу курсы бойынша, өйткені осы бөлімдегі материал аяқталмағандықтан, жұмыс уақытының азаюына байланысты, аптасына 1 сағаттан кейін аяқталмаған [7,8]. Оқу барысында студенттер оқу кітаптары мен қосымша әдебиеттерден қажетті материалдарды өндіріп, жалпылама схемаларды, кестелер, сызбалар, сызбалар, шығармашылық жұмыстарды құрастыру үшін алған білімдерін қолданды. Курсты оқу барысында практикалық жұмыс қарастырылған. Зерттелген материалды бекіту құрастырылған схемалар, сызбалар мен кестелерден өтеді. Осы сабақтардың барлық ақпараттылығымен, олар күрделі жабдықтарды қажет етпейді және зерттеуді ұйымдастыруда пайдалы болуы мүмкін [9].

Элективті курстар-бұл оқу процесін өзектендіру мен дараландырудың жаңа механизмі. Элективті курстардың жақсы дамыған жүйесімен әр оқушы белгілі бір білім саласына белгілі бір бейімділікпен білім ала алады.

Ғылымда да, практикада да әдеттегі және дәстүрлі-бұл оқу материалын бөлімдер мен тақырыптар бойынша бөлу тәсілін көрсететін құжат ретінде ғана бағдарлама идеясы. Бұл жағдайда, әдетте, материалды тақырыптар бойынша бөлу, оны таңдау сияқты, таза интуитивті түрде жүзеге асырылады және бағдарламаның функциялары мен мақсатына, студенттерді даярлау

мақсаттарына байланыстырмай, еркін таңдалады. Өкінішке орай, бағдарламаның бұл сыртқы жағы жиі талданады және бағаланады, яғни оның мәніне еңбестен құжат ретінде жазудың белгілі бір түрінің сақталуы, оның функцияларын қалай орындайтындығы бағаланады.

Оқу курстарының бағдарламаларын сауатты бағалау үшін бағдарлама әзірленген оқу пәнінің мазмұнын меңгеру, "бағдарлама" ұғымының мәнін түсіну, яғни оның функционалдық мақсаты мен құрылу принциптерін білу, Бағдарламаның сапасына қойылатын талаптарға қандай мағыналар енгізілгенін және оны әзірлеу кезінде оның көрсетілген талаптарға сәйкестігіне қалай қол жеткізілетінін түсіне отырып, оны бағалау әдістемесін меңгеру қажет. Басқаша айтқанда, сарапшы белгілі бір талаптарға сәйкес бағдарламаларды жасай білуі керек, содан кейін олардың сапасын бағалай білуі керек, олардың осы талаптарға сәйкестігін анықтай алады, бұл зерттеудің өзектілігі неде [10].

«Биология» пәні бойынша жаңартылған білім мазмұнындағы оқу бағдарламасының ерекшеліктері анықталды.

Жаңартылған білім мазмұнындағы оқу бағдарламаларының сапасына талдау жасалды.

Жаңартылған білім беру үрдісінде биологияны оқытудың әдістеріне сипаттама берілді.

5-7 сыныптарда жаңартылған білім мазмұны бойынша «биология» оқу пәнін оқытуда оқу процесін ұйымдастыру.

6-8- 10 сыныптарда жаңартылған білім мазмұны бойынша «биология» оқу пәнін оқытуда оқу процесін ұйымдастыру.

9 және 11-сыныптарда оқу пәндері бойынша оқу бағдарламаларын, оқулықтар және оқу-әдістемелік кешендеріннің ерекшеліктері талқыланды.

Жаңартылған оқу жоспарына сәйкес биология пәнінің сабақ жоспары құрастырылды және ұсынылды.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың Қазақстан халқына Жолдауы - Халық бірлігі және жүйелі реформалар – ел өркендеуінің берік негіз <https://www.akorda.kz/kz/>

2. Сейткалиева Г.М., Примбетова С.Ч. Модернизация системы общего среднего образования в Казахстане и его роль в повышении качества образования // Место социально-гуманитарных наук в развитии современной цивилизации: сборник научных трудов по материалам Международной научнопрактической конференции 31 января 2020 г.: Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. С. 75-77. URL: <https://apni.ru/article/432-modernizatsiya-sistemi-obshchego-srednego-obr>.

3. «Білім берудің барлық деңгейінің мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарттарын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2018 жылғы 31 қазандағы № 604 бұйрығы.

4. <https://docplayer.com/39094128-Koncepciya-razvitiya-profilnogoobucheniya-v-respublike-kazahstan.html>.

5. Тұжырымдама Қазақстан Республикасында бейіндік оқытуды дамыту. <https://melimde.com/tjirimdama-azastan-respublikasinda-bejindik-oitudi-damitu>.

6. Қазақстан Республикасында білім беруді және ғылымды дамытудың 2020 – 2025 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасын бекіту туралы.

7. «Жалпы білім беру ұйымдарының (бастауыш, негізгі орта және жалпы орта білім беру) түрлері бойынша қызметінің үлгілік қағидаларын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2013 жылғы 17 қыркүйектегі № 375 бұйрығы.

8. «Жалпы білім беру ұйымдарының (бастауыш, негізгі орта және жалпы орта білім беру) түрлері бойынша қызметінің үлгілік қағидаларын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2013 жылғы 17 қыркүйектегі № 375 бұйрығы.

9. Тірек мектебінде (ресурстық орталықта) бейінді оқытуды ұйымдастыру әдістемесі. Әдістемелік құрал. – Астана: БІ. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы, 2013.

10. 12. Черникова Т.В. Методические рекомендации по разработке и оформлению программ элективных курсов//Профильная школа, 2015. - №5. – С.11-16.

ОӘЖ 275

БӨДЕНЕНІҢ БИОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Калам А.

Шымкент университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Обыкновенный перепел – сегодня известная птица в птичьих кругах. Многие люди знают, что его мясо и яйца полезны, поэтому предпочитают есть их часто. Птицы, живущие в природе, во многом отличаются от домашних пород. Вам следует рассмотреть эту породу с разных сторон и узнать о ней больше.

Summary: The common quail is a well-known bird in bird circles today. Many people know that its meat and eggs are healthy, so they prefer to eat them often. Birds living in the wild are different from domestic breeds in many ways. You should consider this breed from different sides and learn more about it.

Құстың сипаттамасы және сипаттамасы:

Кәдімгі бөдене екі жағынан – жабайы қоныс аударатын құс ретінде және оның үй жануарлары ретінде қарастырылуы керек. Біріншісі аң аулау арқылы алынады, екіншісі құс шаруашылығында өсіріледі.

Сыртқы түрі және ерекшелігі

Бөдене қырғауыл тұқымдасына жатады, тауық отрядының ең кішкентай өкілдері. Олардың орташа салмағы 80-ден 150 г-ға дейін өзгереді, ал құстың денесінің ұзындығы шамамен 18 см құрайды. Кәдімгі бөдененің жамылғысы қоңыр-қоңыр түске ие, оған жеңіл соққылар мен дақтар кесіледі. Қанаттары ұшты, құйрығы қысқа, төрт саусақты аяқтарында шыбық жоқ, мұрын аймағында қауырсындар жоқ, тұмсығы кішкентай [1,2].

Бөдене ұялайтын жеріне көктемде ұшып келеді де, қыстау үшін Оңтүстік Азия мен Африкаға ұшып кетеді. Далада, шабындықта, егістікте жерді шұңқырлап, құрғақ шөп төсейді де, 7 — 20 шұбар жұмыртқа салады, оны мекиені 15 — 17 күн басады. Бөдене өсімдік тұқымымен және өркенімен, кейде жәндіктермен қоректенеді. Бөдене әуесқой аңшылық мақсатта көп ауланады, сондай-ақ, үйде де ұсталады

Бөдене - тауықтәрізділер отряды, қырғауылдар тұқымдастарына жататын құс. Қазақстанда шөл дала мен биіктігі 3000 метрден жоғары таулардан басқа жерлердің бәрінде ұялайды, бірқатары республикамыздың қиыр оңтүстігінде қыстап та қалады. Дене тұрқы 20 см-дей, салмағы 80 — 150 г шамасында. Ақшыл жолақты кішкене сұр құс. Мекиенінің тамағы ақ, жемсауы мен көкірегі теңбіл болады. Бөдене — жыл құсы, соның ішінде түнде қоныс аударатын жалғыз түр.

Биологиялық құндылығы жөнінен бөдене жұмыртқалары тауықтың жұмыртқаларын басып озады. Бөдененің бес жұмыртқасы тауықтың біржұмыртқасының салмағымен тең болса, оның құрамындағы калий мен фосфор тауық жұмыртқасындағыдан бес есе көп, ал темір 4, 5 есе, В және В12 витаминдері 6 есе көп [3,4].

Бөдене көптеген үй құстары сияқты құнды диеталық етпен жұмыртқаның қайнар көзі болып табылады. Қазақстан да кең тараған Жапон сұр бөденесін ХХ ғасырдың 50-жылдарынан бастап АҚШ-та лабораториялық жануар ретінде пайдалана бастады және «Аполлон» бағдарламасы бойынша, космостық зерттеу жүргізуге қатыстырылды. Бөдене өсірудің түк қиындығы жоқ көрінеді. Бөдене жұмыртқасынан 37,8 градус жылылықта 17 күн ішінде балапан өріп шығады. Бұл балапандар 45 күннен кейін әр 16 сағат сайын жұмыртқалайды [5].

Бөдене өсіруді алғаш қолға алған жапондықтар. Қазіргі таңда жапон бөденесі, мрамор бөденесі, ағылшын бөденесі, фараон бөденесі атты төрт түрі өсіріледі. Бөдененің жұмыртқасы көптеген сырқаттарға шипа. Әсіресе, адам организміндегі темір қалдықтарымен шлактарды тазартады.

Өсімдік шаруашылығы өнімдерін қайта өңдеу және сақтау технологиясы зертханасы

Мал шаруашылығы өнімдерін қайта өңдеу және сақтау технологиясы зертханасы

Нан пісіру өндірісінің технологиясы зертханасы

Биотехнология, сапа және тамақ қауіпсіздігі зертханасы

Астық өнімдері мен құрама жем технологиясы зертханасы

Нан пісіру цехы, зерттеу және эксперименттік-зертханалық желілер – шұжық өндіру желісі, сүт өңдеу желісі, құрама жем және жемшөп қоспаларын өндіру желісі бар [6,7].

"Микроорганизмдердің республикалық коллекциясы туралы" ҚР Үкіметінің 2002 жылғы 30 шілдедегі № 830 қаулысымен институт базасында тамақ және қайта өңдеу өнеркәсібіне (АӨК) арналған микроорганизмдер коллекциясының ресми депозитарийі жұмыс істейді. Сақтау және зерттеу коллекциясында микроорганизмдер дақылдарының 2000-нан астам сақтау бірлігі бар. Ресми депозитарий бола отырып, коллекцияға ғылыми және өндірістік ұйымдардан микроорганизмдер дақылдары қабылданады. Коллекциялық дақылдар институттың ғылыми зерттеулерінде жаңа препараттар мен ұйытқылар жасау үшін қолданылады (мал шаруашылығына, құс шаруашылығына және балық шаруашылығына арналған препараттар, бидай және қара бидай нандарына арналған ұйытқылар және т.б.) [8].

Жалпы бөдене-бүгінде құс үйірмелерінде белгілі құс. Көптеген адамдар оның еті мен жұмыртқасының пайдалы екенін біледі, сондықтан оларды жиі жегенді жөн көреді. Табиғатта өмір сүретін құстар үй тұқымдарынан көптеген жағынан ерекшеленеді. Бұл тұқымды әр түрлі жағынан қарастырып, ол туралы көбірек білу керек.

Құстың сипаттамасы және сипаттамасы

Кәдімгі бөдене екі жағынан – жабайы қоныс аударатын құс ретінде және оның үй жануарлары ретінде қарастырылуы керек. Біріншісі аң аулау арқылы алынады, екіншісі құс шаруашылығында өсіріледі [9,10].

Сыртқы түрі және ерекшелігі

Бөдене қырғауыл тұқымдасына жатады, тауық отрядының ең кішкентай өкілдері. Олардың орташа салмағы 80-ден 150 г-ға дейін өзгереді, ал құстың денесінің ұзындығы шамамен 18 см құрайды. Кәдімгі бөдененің жамылғысы қоңыр-қоңыр түске ие, оған жеңіл соққылар мен дақтар кесіледі. Қанаттары ұшты, құйрығы қысқа, төрт саусақты аяқтарында шыбық жоқ, мұрын аймағында қауырсындар жоқ, тұмсығы кішкентай.

Еркек пен әйелді ажырату құс өмірінің үшінші аптасында, балапанның мамығы ересек адамның толыққанды өрікімен ауыстырылған кезде мүмкін болады [11].

Әйелдерде түсі ашық, ал кеудесінде көптеген қара нүктелер бар. Емшек қауырсыны теке де көзге түседі, ол, әдетте, однотонно. Бірақ олардың басындағы қауырсындардың түсі әйелдің қауырсындарымен салыстырғанда үлкен контрастқа ие. Еркектердің шақыруы жеңілірек, ал тұмсығы қараңғы және өте массивті. Жалпы дене салмағы бойынша еркектер аналықтардан төмен.

Таралуы

Ресейде қарапайым бөдененің екі кіші түрі өмір сүреді — еуропалық және үнсіз (немесе жапондық) бөдене. Үнсіз бөдене Жапонияда шамамен 100 жыл бұрын өсірілген, қазіргі уақытта құс фабрикаларында ет және жұмыртқа түріндегі құс ретінде өсіріледі [12].

Жалпы бөдене Батыс Азияда, Африкада және Еуропада кең таралған. Ресейде ол орта жолда кездеседі. Бұл құс қоныс аударуға жатады. Бөдене қыстауды Азияның оңтүстік-батысында немесе Африкада өткізгенді жөн көреді. Қыстаудан құстар кеш оралады-көбінесе мамыр айында.

Бөдене түнде ұшады, күндіз олар шалғындар мен егістіктерде отырады. Шаршаған құстарды жыртқыштардан қорғау олардың түсініксіз түсімен қамтамасыз етіледі, соның арқасында олар тіпті төмен шөптерде де бей-жай қарамайды [13].

Өмір салты

Табиғатта бөдене әртүрлі жәндіктермен, омыртқасыздармен, арамшөптердің тұқымдарымен, дәнді дақылдармен және Масленица өсімдіктерімен қоректенеді. Олар шөп оған ене бастағанда жерге ұя салады. Бұл мамыр айының соңында болады, әдетте іліністе шамамен 15 жұмыртқа болады.

Балапандар маусым айында өсіріледі, оларды әйел өсіреді, ер адам бұл процеске қатыспайды.

Бөдененің көптеген жаулары бар-Мартен, Түлкі, ай, қарғалар. Бұл және басқа да көптеген жануарлар ұяларын бұзады [14,15].

Қырғауылдар тұқымдасы (Phasianidae). Бұлар оңтүстік және қоңыржай ендіктерге көбірек тараған. Аяқтарының саусақтары қауырсынсыз, еркектерінің аяғында үлкен тепкілері болады. Саусақтарында мүйізденген ірі қабыршақтары болмайды. Оларға жататындар: Солтүстік Америка күрке тауығы (Meleagris galloavo) ол осы кездегі үйде асыралатын күрке тауықтардың арғы тегі, африка цесаркасы (Nimida meleagris), үнді павилодары (Pavo cristatus), Индияның жабайы тауықтары. Олардың ішіндегі айырықша маңызы бары банкив немесе бұта қызыл тауықтары (Galus galus). Бұта тауығынан үй тауықтары шыққан. Бұл тұқымдасқа қырғауылдар, бөденелер, кекіліктер т.б. жатады.

Бөдене (Coturnix coturnix) тауық тәрізділер отрядының ішіндегі - ең кішісі, салмағы 100-120г болады. Бұлар — жыл құсы. Біздің бөдене Индияда, Африкада, ал бір азғанасы оңтүстік Европада және Закавказьеде қыстап шығады. Олар көбінесе ашық жерде, далада, тоғайлықта мекендейді. 12-15 кейде 20-ға дейін жұмыртқа туады. Жұмыртқасынан шамамен 21 күннен кейін балапан шығады. Олар түрлі ұсақ омыртқасыздармен өсімдіктермен, олардың жемістерімен және дәндерімен қоректенеді. Күзге қарай өте қатты семіреді, Қырым, Кавказ жерлеріне қайта ұшқан уақытта оларды көп аулап ұстайды [16,17].

Кәдімгі бөдене – тауықтар жасағына, қырғауылдар тобына жатады. Бұл құс осы жасақтың ең кішкентай өкілі болып саналады. Оның денесінің ұзындығы бар болғаны 16-20 см, салмағы – 80-150 г. аралығында болады.

Ең алдымен, бөденені қандай мақсатта өсіретініңізді шешіп алыңыз. Егер сіздің мақсатыңыз жоғары сапалы бөдене етін өндіру болса, онда калифорниялық тұқымға назар аударған дұрыс. Негізінен, бөденені жұмыртқа алу үшін өсіреді. Бұл жағдайда ең жақсы тұқым – жапондық бөденелер. Жапондық үй бөденелері 50-60 күн шамасында жұмыртқа сала бастайды (салыстырып көріңіз, тауықтар 180-210 күннен кейін ғана жұмыртқа салады). Жыл сайын әр бөдене 300 және одан да көп, салмағы 10-14 гр болатын, дәмді де пайдалы жұмыртқа береді [18,19].

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Таңатаров А.Б, Әлпейісов Ш.Ә, Дабжанова С.Т. Құс шаруашылығы. – Алматы, 2005.
2. Төреханов А.Ә., Жазылбеков Н.Ә., Кинеев М.А. Қазақстанда мал мен құс азықтандыру және азық дайындау технологиясы. –Алматы, 2006.
3. Кочиш И.И., Петраш М.Г., Смирнов С.Б. Птицеводство. –М.: Колос, 2004.
4. Кочиш И.И. Куры. –М.: Колос, 1992. -16 с.
5. Агеев В.Н., Квиткин Ю.П., Поньков П.Н. Кормление сельскохозяйственной птицы. –М.: Россельхозиздат, 1982.
6. Пигарев Н.В. Клеточное содержания птицы. –М., 1990.

7. Ковинько Д.А. Научные основы птицеводства в Казахстане. -Том 1. -Алматы, 1996.
8. Кавченко В.Ф. Влияние добавок витаминов А1, В2, Д3, Е на продуктивность кур и инкубационные качества яиц //Витаминное питание сельскохозяйственных животных. –М.осква: Колос, 1973.
9. Шипилов В., Переслегина И. Новое в кормлении птицы //Птицеводство. –М., 1999.
10. Кошкин С. Витаминные смеси готовим тщательно //Птицеводство. –М., 2001.
11. Кузнецов С., Кузнецов А. Соединения микроэлементов в кормлении птицы //Птицеводство. –М., 2001.
12. Борискин А.А. Связь отдельных показателей качества яиц с индексом выводимостью. –Загорск, 1986.
13. Божко П.Е. Птицеводство яиц и мясо птицы на промышленной основе. –М., 1990.
14. Штель А.Л. Качество яиц и пути его повышения //Труды ВНИИТИП. –М., 1987.
15. Штель А.Л. Повышение качества продуктов птицеводства. –М.: Россельхозиздат, 1979. – 189 с.
16. Сметнев А.М. Учебное пособие по птицеводству. –М.: Колос, 1988.
17. Богданов М.О. О направлениях повышения эффективности и качества работы в птицеводстве //Птицеводство. –М., 1986.
18. Сергеева А.М. Контроль качества яиц. –М., 1988.
19. Рекомендации по кормлению сельскохозяйственной птицы. –Сергиев Посад, 2000. – 67 с.

ӘОЖ:-022.215:331.361:756 (045)

ЦИФРЛЫҚ БІЛІМ БЕРУ ОРТАСЫН ПАЙДАЛАНА ОТЫРЫП, БИОЛОГИЯНЫ ОҚЫТУДА ОҚУШЫЛАРДЫҢ ЗЕРТТЕУ ҚЫЗМЕТІН ҰЙЫМДАСТЫРУ

Кудайберген А.С.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Суматохин С.В. д.п.н., профессор

Московский городской педагогический университет

Резюме: В статье рассматриваются вопросы организации исследовательской деятельности учащихся при обучении биологии с использованием цифровой образовательной среды.

Summary: The article discusses the issues of organizing students' research activities in teaching biology using a digital educational environment.

Компьютердің оқушыларға да, сабаққа дайындық кезінде де, сабақтың өзінде де, әр түрлі шығармашылық жұмыстарды орындау кезінде де, сыныптан тыс жұмыстарда да үлкен, сөзбе-сөз баға жетпес қолдау көрсете алатындығы туралы көп айтылды және жазылды. 1986 жылдан бастап, компьютерлер мектепке алғаш келген кезде, 20 жылдан астам уақыт өтті, осы уақыт ішінде дауларда көптеген көшірмелер бұзылды, оқу процесінде есептеу техникасын қолданудың бірнеше тұжырымдамалары бір-бірін түбегейлі өзгертті.

Бүгін біз тағы да парадигмалардың өзгеруін байқаймыз: енді дәстүрлі "электронды оқулықтар" мен басқа да "CD-ROM" орнына цифрлық білім беру ресурстарын әзірлеу және пайдалану ұсынылады [1].

Цифрлық білім беру бағдарламалық өнімі ретінде нені білдіреді? Бұрын қолданылған оқу бағдарламаларына қарағанда олардың артықшылықтары қандай?

Цифрлық білім беру ресурстары (ЦББР) деп цифрлық жеткізгіштерде сақталған білім беру сипатындағы кез келген ақпарат түсініледі. ЦОР шартты түрде топтарға бөлуге болады: ақпараттық көздер, олар оқу жұмысында қолданылатын сандық форматтағы көптеген әртүрлі материалдар, ақпараттық көздермен жұмыс істеуді қамтамасыз ететін ақпараттық құралдар деп түсініледі.

Акт және ЦБР — бұл пәнаралық сипаттағы қолданбалы информатиканың перспективалы, толық зерттелмеген бағыты деп айта аламыз.

Сандық материалдарды топтарға бөлуге болады:

* символдық нысандар және іскери графика: диаграммалар, диаграммалар, карталар, түсіндірме мәтіндер, формулалар, тақырыптар және басқа элементтер, соның ішінде стандартты қосымшалар арқылы пайдаланушы жасаған

* оқу бағдарламаларының талаптарына сәйкес белгіленген мәтіндік құжаттар: көркем шығармалардың мәтіндері, ғылыми жұмыстар, тарихи құжаттар, оқулықтар;

* реалистік визуалды серия: фотосуреттер, суреттер, бейне фрагменттер, бейне экскурсиялар

* синтезделген визуалды қатар: екі / үш өлшемді статистикалық және динамикалық модельдер

* дыбыс қатары: қойылымдардың, музыкалық шығармалардың, тірі және жансыз табиғаттың дыбыстарының және т. б. дыбыстық жазбалары, сондай-ақ синхрондалған аудио және бейне объектілері

Цифрлық білім беру ресурстары ақпаратты жеделдетіп беру есебінен тұсаукесердің ақпараттық тығыздығын арттырудың бірегей мүмкіндігіне ие, сондықтан олардың дидактикалық функциясы түрлендіріледі.

Сабақтағы цоралар қарастырылуы мүмкін:

- мақсат ретінде емес, зерттеудің тағы бір құралы ретінде;
- тақырып бойынша қосымша ақпарат көзі ретінде;
- еңбекті өзін-өзі ұйымдастыру және өзін-өзі тәрбиелеу тәсілі ретінде;
- жеке тұлғаға бағытталған тәсіл мүмкіндігі ретінде;
- адамның жеке белсенділік аймағын кеңейту тәсілі ретінде.

ЦБР көмегімен биология сабақтарында оқу қызметін ұйымдастыру үшін мұғалімнің жұмыс орны автоматтандырылған болуы керек (компьютер, проектор, экран). Мультимедиялық кабинет стационарлық немесе мобильді болуы мүмкін. Біздің мектепте ОЖ биология кабинеті ноутбукпен, проектормен және экранмен жабдықталған және мобильді.

Сәйкес перифериялық құрылғылары мен бағдарламалық жасақтамасы бар мультимедиялық компьютер (ноутбук), біздің ойымызша, бірегей, әмбебап, интерактивті оқыту құралы болып табылады, ол қысқа мерзімде барлық дәстүрлі техникалық оқыту құралдарынесыстырады және ауыстырады (немесе біріктіреді) [2].

ЦБР болмауы керек:

1. Қолданыстағы ОӘК-ге қосымша тарауларды ұсыну.
2. Жалпыға қол жетімді анықтамалық, публицистикалық және т.б. ақпаратты қайталаңыз.
3. Сенімділікті тез Жоғалтатын материалдарға сүйену

ЦБР керек:

1. Қағаз оқу әдебиеттерімен салыстырғанда оқушыларға қол жетімді ақпараттық материалдың үлкен көлеміне ие болу.
2. Оқушылардың оқу іс-әрекетін ұйымдастырудың көбірек тәсілдерін ұсыну.

Техникалық аспектілер бойынша ЦБР типологиясы:

- * кешенді ЦБР (монолитті мультимедиялық бағдарлама);
- * жеке сандық ресурстар жиынтығы.

Мазмұны бойынша ЦБР типологиясы:

* Белгілі бір бағдарламамен, оқулықпен байланысты емес ЦОР жиынтығы;

- * Белгілі бір бағдарламамен, оқулықпен байланысты ЦОР жиынтығы.

Әдістемелік мақсаты бойынша ЦБР типологиясы:

- * электрондық оқулықтар;
- * электрондық кітапханалар;
- * электрондық сөздіктер, аудармашылар;
- * тест бағдарламалары;
- * тренажерлер;
- * оқу фильмдері.

Орындау бойынша ЦБР типологиясы:

- * Дискілердегі дайын ЦБР
- * ЦБР оқытушы дайындаған: жеке дидактикалық материалдар, презентациялар

Оқытушы дайындаған цифрлық білім беру ресурстары. Әрдайым" үйде жасалған " Цоралар орындауда ұтылмайды, тіпті одан да көп – оларда мазмұндық материал мен әдістемелік идеяда-"кәсіби" әзірлемелерде! Әрине, көбінесе осы мұғалімдердің орталықтарын іске асырудағы технологиялық құралдардың ассортименті Microsoft Office пакетіндегі қосымшалармен (ең алдымен Power Point бағдарламасымен) немесе ең жақсы жағдайда web-құжаттарды әзірлеумен шектеледі.

ДДҰ-ны пайдалану және әзірлеу кезінде мұғалім келесі кәсіби құзыреттіліктерге сәйкес келетін міндеттерді шешуі керек:

- 1) негізгі кәсіби құзыреттілікке сәйкес келетін міндеттерді шешу:

- компьютерлік техниканы пайдалану саласындағы практикалық дағдылар мен дағдыларды меңгеру;

- дәстүрлі және цифрлық (жергілікті және желілік) ақпарат көздерін пайдалану, іздеу жүйелерімен жұмыс істеу, ақпаратты таңдау және құрылымдау,

- ақпаратты өңдеу үшін Windows (xp) стандартты кеңсе бағдарламаларын (атап айтқанда: M. Word, M. P. Point, Nero, M. Exel, сайт құрастырушы) және басқа да танымал және жаңа бағдарламаларды пайдалану;

- топтық, ұжымдық қызмет және дәстүрлі және инновациялық оқу қызметінің басқа да түрлері жағдайында кәсіби міндеттерді шешу дағдыларын меңгеру;

2) базалық кәсіби құзыреттілікке сәйкес келетін міндеттерді шешу:

- оқу мақсаттарын тұжырымдау және қойылған мақсаттарға сәйкес биология сабағының мазмұны мен түрін анықтау; оқытудың ұтымды әдістері мен әдістерін таңдау, Оқу процесі үшін қажетті мультимедиялық, цифрлық ресурстарды таңдау немесе өз бетінше жобалау және оқытудың ақпараттық-коммуникациялық құралдарын сауатты пайдалану;

- оқушылардың өзіндік жұмысын ұйымдастыруда ЦОР-при сауатты пайдалану әдістемесін, оның ішінде олардың дербес зерттеу қызметін ұйымдастыру әдістемесін меңгеру;

- интернеттің және жергілікті желілердің, Қашықтықтан оқытудың мүмкіндіктерін пайдалану тәжірибесінде оқушылардың жұпта және шағын топтарда жұмыс істеуі үшін қажетті әдістемелік жағдайларды қамтамасыз ету;

- оқушылардың жеке ерекшеліктерін (қызығушылықтарын, қабілеттерін және т. б.) ескере отырып, биологияны оқытудың оқу процесін құрастыру;

3) арнайы кәсіби құзыреттілікке сәйкес келетін міндеттерді шешу:

- ОАА мен оқу іс-әрекетінің құралдарын іздеуді, талдауды және іріктеуді жүзеге асыру, олар әртүрлі тасымалдаушыларда немесе ғаламдық желіде биология сабақтарын дайындау үшін пайдаланылуы мүмкін;

- биология сабақтарына дайындық үшін дәстүрлі оқыту құралдары мен АКТ құралдарын ұтымды пайдалану әдістері мен әдістерін анықтау;

- әр түрлі ком-поненттерді пайдалана отырып, биология бойынша авторлық цифрлық ресурстарды әзірлеу;

- виртуалды пәндік ортаның әртүрлі компоненттері бар оқушылардың дербес жұмысын басқарудың мазмұнын жоспарлау мен әдістерін таңдауды қоса алғанда, дәстүрлі оқыту құралдары мен АКТ құралдарын пайдалана отырып биология сабақтарын жобалау; акт-қаныққан пәндік орта жағдайында оқушылардың оқу-зерттеу іс-әрекетін басқаруды жүзеге асыру.

- PowerPoint-бұл презентациялық графиканы дайындаудың әмбебап бағдарламасы, ол Microsoft Office пакетіне кіреді. PowerPoint-пен жұмыс істеудің негізгі әдістері слайдтардың фонын жасауға, оларға графикалық нысандарды орналастыруға, қажетті нысандарға гиперсілтемелер жасауға мүмкіндік береді. Сондай-ақ, слайдтардағы объектілердің мінез-құлқының қарапайым әсерлерін орнатуға болады, мысалы, мәтіннің немесе графикалық

кескіннің пайда болуы. Әрбір әсер мазмұнға баса назар аударуы керек. Эффектілерді шамадан тыс пайдалану слайдтың негізгі мазмұнынан алшақтатуы мүмкін.

Экранда сіз сабақ кезінде бұдан былай көрсетпейтін нәрсені көрсете аласыз, мысалы: 8-сыныпта адамның ЖҰӨ тақырыбын зерттеудегі оптикалық иллюзиялар.

ЦБР құралдарының көмегімен уақыт пен кеңістікте бізден бөлінген процестер мен құбылыстарды көрсету мүмкін болды. Көрнекі құралдардың тапшылығы, олардың физикалық және моральдық ескіруі мәселесі жойылады. Мысалы, "Антропогенез" және "Эволюция" тақырыптары бойынша [3].

Биология сабақтарында мен оқушылардың оқу-зерттеу сабақтарын ұйымдастыруда кітапты толықтыратын білім көзі ретінде ЦОР-ны жүйелі түрде қолданамын. ЦБР, әрине, дәстүрлі көрнекілік құралдарымен бірге қолданылады (кестелер, оқулық иллюстрациялары, муляждар, модельдер және т.б.).

Мен өз мақаламды Билл Гейтстің сөзімен аяқтағым келеді: "Әлемдегі барлық компьютерлер ынталы оқушыларсыз, білімді және адал оқытушыларсыз, қамқор және білімді ата-аналарсыз, сондай-ақ өмір бойы оқудың құндылығын көрсететін қоғамсыз ештеңені өзгертпейді".

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Тупицын И.И., Максимова Е.Н. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ И ПРОЕКТНЫХ РАБОТ БИОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЦИФРОВЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ // Современные проблемы науки и образования. – 2024. – № 2.; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=33342> (дата обращения: 07.11.2024).

2. Калинова. Г.С., Мягкова А.М., Резникова В.З. Оқушылардың биологиялық дайындығына қойылатын талаптарды ескере отырып, олардың білімі мен дағдыларын бақылау. "Мектептегі биология", 2002, № 3,4.

3. Поликанова Е.Г.(2018) Исторический аспект развития компетентностного подхода в образовании / Е.Г. Поливанова // Вестник ЧитГУ. № 4 (49), С. 48 - 52.

ОӘЖ 378.013:581

СЕЛЕН ЭЛЕМЕНТІНІҢ БИОЛОГИЯЛЫҚ ҚАСИЕТІН ЖӘНЕ АДАМ АҒЗАСЫНА ӘСЕРІН ЗЕРТТЕУ

Қожақұл С.С., Шаймарданова А.А., Зафарова М.В.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассматриваются данные по изучению биологических свойств элемента селена и его влияния на организм человека

Summary: The article examines data on the study of the biological properties of the element selenium and its effect on the human body

Тірі организмдердің қалыпты тіршілігін қамтамасыз ету үшін қажет маңызды химиялық элементтер әртүрлі белгілерге жіктелген биологиялық

маңызды элементтер деп аталады. Мысалы, " В. И. Вернадский мектебі " организмдегі концентрациясы 0,01% – дан асатын макроэлементтерді, микроэлементтерді 0,00001-ден 0,01% - ға дейін және адам ағзасындағы құрамы 0,000001% - дан аз ультрамикроэлементтерді ажыратады. сәйкес. S. Rilling классификациясына төрт элементті – оттегі, көміртегі, сутегі, азотты бөліп алып, оларды адам дене салмағының 96% – құрайтын органогендік элементтерге, сондай - ақ макроэлементтер (4%) мен микроэлементтерге (0,05%) жатқызады.

Элементтерді жіктеудің басқа нұсқасы олардың физиологиялық рөліне негізделген: жасушалардың негізгі бөлігін құрайтын макроэлементтер құрылымдық деп аталады, ал микроэлементтер маңызды және шартты - маңызды болып бөлінеді. Мұндай химиялық элемент маңызды болып саналады, ол болмаған кезде немесе оның ағзадағы концентрациясы төмендеген кезде өмірлік процестер бұзылады. Маңызды эссенциялық микроэлементтерге көптеген физиологиялық процестерде, соның ішінде иммундық реакцияларда селен шешуші рөл атқарады.

Селеннің көзі азық - түлік болып табылады және олардағы анықталған мөлшер оның топырақтағы деңгейіне тікелей байланысты. Топырақтағы селеннің орташа мөлшері 0,4 мг / кг құрайды. Бұл мән тұрақты емес және топырақтың құрамына, органикалық заттардың деңгейіне және берілген аумаққа тән жауын - шашын мөлшеріне байланысты. Гидросферадағы орналасуына байланысты судың құрамында әртүрлі мөлшерде селен бар. Мысалы, теңіз суында 1 литрге 4000-12000 мкг бар. Күнделікті өмірде халық Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтері бойынша осы микроэлементтің деңгейі ең төменгі рұқсат етілген деңгейде болатын және 10 мкг/л - ге тең ағынды суды пайдаланады [1].

Селен қосылыстарының екі түрі белгілі: селенометионин мен селеноцистеин. Емдік мақсатта және осы элементтің жетіспеушілігінен туындаған аурулардың алдын алу үшін оның органикалық формалары негізінен қолданылады, өйткені олар ас қорыту жолынан жақсы сіңеді. Селенометиониннің максималды мөлшері дәнді дақылдарда, негізінен жануарлардан алынатын өнімдерде кездесетін селеноцистеиннен бөлек анықталады.

Денеге енген кезде селеннің 50-80% - ы аш ішекке сіңеді, негізінен бүйрек және тоқ ішек арқылы 60% және 35%, сондай-ақ сілекей мен тер арқылы аз мөлшерде шығарылады. Бұрын жүргізілген зерттеулер кофені, алкогольді, сондай - ақ темекі шегуді теріс пайдаланатын адамдарда ағзадағы селеннің мөлшері айтарлықтай төмендегенін көрсетеді. Жұмыртқа мен күріштің диетасындағы тамақтану тәртібінің өзгеруі де организмдегі селеннің жетіспеушілігімен байланысты [2].

Қуық асты безінің, бауырдың, ұйқы безінің, тоқ ішектің, өкпенің қатерлі ісігінде селен қабылдау ісіктің өсуінің айтарлықтай төмендеуіне ықпал ететіні белгілі.

Селен әйелдердің де, ерлерде де репродуктивті функциясына әсер етеді, эмбрионды имплантациялауға, плацентаның дамуына, сперматозоидтардың қозғалғыштығын арттыру, тестостерон мен сперматозоидтардың синтезі арқылы құнарлылықты арттыруға қатысады.

Селеннің органикалық формаларының жоғары биологиялық

белсенділігі, олардың біртұтас антиоксиданттық белсенділігі, онкологиялық, кардиологиялық және нейрогендік аурулардан (Альцгеймер ауруы, Паркинсон ауруы) қорғану қабілеті, өмір сүру ұзақтығының артуы әртүрлі зерттеулерде анықталды [3].

Осылайша, адамға арналған селен көптеген физиологиялық процестерге әсер ететін, аурулардың кең спектрінің дамуын болдырмауға қатысатын маңызды микроэлементтер болып табылады. Селеннің қатерлі ісікке қарсы әсері қазіргі уақытта үлкен қызығушылық тудыруда, өйткені әлемде өлім себептерінің құрылымында неоплазмалар екінші орын алууда.

Селен элементінің биологиялық қасиеттері және адам ағзасына әсері

1. Селен элементі туралы жалпы мәлімет

Селен (Se) — периодтық жүйенің 16-шы элементі, табиғатта кездесетін микроэлементтердің бірі. Ол негізінен топырақта, судан және өсімдіктерде кездеседі. Селен адам ағзасында тек өте аз мөлшерде болса да маңызды рөл атқарады. Бұл элементтің ағзада ең басты қызметі — антиоксиданттық белсенділік және иммундық жүйені қолдау болып табылады.

2. Селеннің биологиялық маңызы

Селен көптеген биологиялық процестерде маңызды рөл атқарады. Оның әсері көбінесе мынадай процестермен байланысты:

Антиоксиданттық белсенділік: Селен әртүрлі ферменттердің құрамында болады, оның ішінде глутатионпероксидаза деген ферменттің құрамында да кездеседі. Бұл фермент клеткалардағы белоктарды, липидтерді және басқа молекулаларды тотығу стрессінен қорғап, оларды зақымданудан сақтайды. Яғни, селен — антиоксиданттық қасиетке ие және ағзаны зиянды радикалдардан қорғайды.

Иммундық жүйені қолдау: Селен иммундық жүйенің дұрыс жұмыс істеуі үшін қажет. Ол иммундық жасушалардың белсенділігін арттырады, вирустық инфекцияларға қарсы тұруды жеңілдетеді, сондай-ақ қабыну процестерін реттейді.

Қалқанша безінің гормондарын реттеу: Селен қалқанша безінің гормондарын өндіру үшін қажетті элемент болып табылады. Ол тиреоидтық гормондардың белсенділігін сақтайды және метаболизмнің дұрыс жұмыс істеуіне әсер етеді.

Жүрек-қан тамырлары жүйесіне әсері: Селен жүрек және қан тамырлары жүйесінің денсаулығына да пайдалы. Ол артерияларда холестериннің жиналуын болдырмайды және қан қысымын төмендетуге көмектеседі.

ДНҚ синтезі және клеткалық бөліну: Селен клеткалардың бөлінуі мен ДНҚ синтезінде маңызды рөл атқарады, ол ағзадағы жасушалық жаңару процесстерін қолдайды.

3. Адам ағзасына әсері

Селеннің ағзаға әсері оның жеткілікті мөлшерде түсуіне байланысты. Селеннің жетіспеушілігі және артық болуы адам денсаулығына түрлі әсерлер тудыруы мүмкін:

Селеннің жетіспеушілігі: Селеннің жетіспеушілігі гипотиреоз, жүрек-қан

тамырлары аурулары, иммундық жүйенің әлсіреуі, депрессия, қант диабеті, тіпті қатерлі ісіктердің даму қаупінің артуына әкелуі мүмкін. Сонымен қатар, селеннің жетіспеушілігі кейбір жүрек ауруларына, соның ішінде Кешан ауруына (жүректің бұлшық еттерінің зақымдануы) әкелуі мүмкін.

Селеннің артық болуы: Селеннің артық болуы (селеноз) да зиянды әсерлерге әкелуі мүмкін. Бұл жағдай тұмау, бас ауруы, тіс түсуі, асқазанның бұзылуы, терінің қышуы сияқты белгілермен байқалады. Селеннің көп болуы ағзадағы ауыр металдардың жиналуын арттырып, жедел токсикалық реакциялар тудыруы мүмкін.

4. Селеннің көздері. Селеннің негізгі көздері — табиғи өнімдер, оның ішінде: Тамақ өнімдері: Ең көп селен бар тағамдар — бразилиялық жаңғақтар, теңіз өнімдері (балық, аспаяндар, мидиялар), ет (сиыр еті, тауық еті), жұмыртқа, дәнді дақылдар (бұл жерде топырақта селен мөлшері маңызды), және сүт өнімдері.

Қосымша тағамдар: Селен сонымен қатар арнайы тағам қоспалары мен витаминдерде кездеседі. Бірақ ол табиғи жолмен алынған селеннен әлдеқайда аз тиімді болуы мүмкін.

Селен элементі — адам ағзасына қажет маңызды микроэлемент болып табылады. Оның жеткілікті мөлшерде болуы иммундық жүйенің дұрыс жұмыс істеуіне, антиоксиданттық қорғанысқа, қалқанша безінің қызметіне және жүрек-қан тамырлары жүйесінің саулығына оң әсер етеді. Дегенмен, селеннің жетіспеушілігі мен артық болуы да денсаулыққа кері әсер етуі мүмкін, сондықтан оның мөлшерін дұрыс реттеу маңызды.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Варламова Е.Г., Мальцева В.Н. Уникальность природы микроэлемента селена и его ключевые функции // Биофизика. 2019. № 4. С. 646–660.

2. Влияние селена на показатели периферической крови крыс / Н.Ю. Тимофеева, О.Ю. Кострова, Г.Ю. Стручко и др. // Медицинская наука и практика: междисциплинарный диалог: сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 55-летию Чуваш. гос. ун-та имени И.Н. Ульянова (Чебоксары, 8–9 апреля 2022 г.). Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2022. С. 70–73.

3. Гусейнов Т.М., Яхьяева Ф.Р. Селен и старение, роль селена в геронтологических процессах // Биомедицина. 2015. № 4. С. 3–7.

ӘОЖ:-022.215:331.361:756(045)

ОҚЫТУДЫҢ БЕЛСЕНДІ ӘДІСТЕРІН ҚОЛДАНУ АРҚЫЛЫ БИОЛОГИЯНЫ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІН ЖЕТІЛДІРУ

Қонысбек А.Е.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

***Резюме:** В статье представлены разработки по биологии при изучении темы «Птицы». Разработки составлены в игровой форме. Этот метод позволит улучшить качество знаний и повысить мотивацию к изучению предмета.*

Summary: The article presents developments in biology in the study of the topic "Birds". The developments are made up in a playful way. This method will improve the quality of knowledge and increase motivation to study the subject.

Әр мұғалім студенттердің өз пәніне қызығушылық танытқанын, оның сабақтарына қуанышпен қатысып, жаңа білім алу үшін белсенді жұмыс істегенін қалайды. Бұл сұрақ, әрине, мұғалімдерді ғана емес, ата-аналарды да қызықтырады. Өкінішке орай, екеуі де, кейбір жағдайларда сіз оқуға деген құлшыныс сияқты мәселеге оралуыңыз керек.

Мұндай позицияның негізгі проблемасы-оқушының қызығушылығының болмауы және білім қажеттілігін қалыптастырудың бұзылуы. Сонымен, білімдегі дұрыстықтың мәні неде? Ол қалай пайда болады? Ал білім алушының оң қызығушылығына қол жеткізу үшін педагог қандай жұмыс жүргізуі тиіс?

Оқушының мотивациясы-оқуда оң нәтижеге жетудің негізгі компоненттерінің бірі. Сәтсіз оқушыларда жақсы жетістіктерге жетуде тұрақты мотивацияны қалыптастыру-мұғалімнің басты міндеті. Тәжірибеші психологтардың көпшілігі бұл барлық заманауи мектептердің проблемасы болып табылатын оқу мотивациясын қалыптастыру деп санайды [1].

Қазіргі психологияда мотивацияның келесі түрлері ажыратылады:

- 1) жұмыс нәтижесіне бағдарланған Мотивация.
- 2) процесті ынталандыру (оқушы сабақ процесіне қызығушылық танытады)
- 3) бағалауға ынталандыру (жақсы баға алуға ұмтылу)
- 4) кедергілерден аулақ болуға ынталандыру (оқушы қандай да бір жағымсыз жағдайдан аулақ болуға тырысады)

Мотивацияның ең маңызды түрлері-нәтижеге бағытталған процесті ынталандыру. Қазіргі уақытта өз бетінше жұмыс істеуге қабілетсіздік пен құлықсыздық мәселесі өте дамыған, сондықтан оқушының қиындықтары туындайды [2].

Оқушының танымдық белсенділігін белсендіру үшін әртүрлі әдістер қолданылады. Бала әрдайым мұғалімнің монотонды әңгімесіне, бүкіл сабақты көрсетуге мәжбүр болатын эмоциясыз сабырлы әрекеттерге қызығушылық таныта бермейді. Балалар белсенділікті, эмоцияны, бәсекелестікті, ынталандыруды жақсы көреді. Мұның бәрін белсенді оқыту әдісін қолдана отырып, бір сабаққа орналастыруға болады.

Сабақтағы белсенді (ойын) әдістер өте ыңғайлы әдіс болып табылады, өйткені оны әртүрлі жас топтарында және әртүрлі жағдайларда қолдануға болады. Бала жас кезінен бастап қоршаған әлемді ойнап үйренеді. Оқытудың геймплейі оқуға деген ынтаға ие, мәжбүрлеудің болмауы, оқыту ұжымда және ұжым арқылы жүреді. Ойын мінез-құлық нормаларын жақсы меңгереді, ойын тек үйретіп қана қоймай, өзгертеді және тәрбиелейді. Бұл әдіс есте сақтау, ойлау, қиялға белсенді әсер етеді. Бұл қатысушыларға өздерін ашуға, белсенді позицияны үйренуге мүмкіндік береді [3].

Алайда, ойын оқыту технологиясы жеткілікті түрде зерттелгеніне қарамастан, ол мектеп тәжірибесінде белсенді қолданылмайды. Сондықтан оқу тәжірибесінде ойын технологиясын қолдану мәселесі талдауды қажет ететін өзекті мәселе ретінде қарастырылады.

Ойын формаларын қолдана отырып сабақ құрастырған кезде келесі ойын бөліктерін пайдалануға болады.

Тапсырма 1.

Құстардың көбеюі туралы мәтінді толықтырыңыз.

Жұмыртқа салмас бұрын көптеген құстар салады. Оларға салынған құстың жұмыртқасы.

Құстың денесінің жылуымен жылытылатын жұмыртқалардың ішінде дамиды [1].

2-тапсырма.

Сіздің алдыңызда анаграммалар бар.

А) құстың атын жасау үшін әріптерді елестетіп көріңіз.

Б) жетіспейтін әріптерді сөздерге салыңыз.

3-тапсырма.

Біздің қазіргі құстардың ата-бабалары құрылымында және тіпті әдеттерінде бауырымен жорғалаушыларға ұқсайтын Жануарлар екені белгілі. Оңтүстік Америка өзендерінің жағасында құс бар, онда алғашқы құстардың ерекшеліктері сақталған. Ол бұтақтар мен ағаштардың бұтақтарына жабысып, бұтақтан бұтаққа көтеріледі. Оның келбеті өте қорқынышты, бірақ ол зиянсыз. Бұл шөпті құс. Егер сіз жіберілген әріптерді соңғы сөздерге енгізсеңіз, онда олардан құстың аты шығады.

Осылайша, биологияда оқытудың белсенді әдістері мен әдістерін қолдану оқу процесін ұйымдастыруға, білім алушыларды танымдық іс-әрекет процесінде оқу материалын дербес, бастамашыл және шығармашылық игеруге ынталандыруға бағытталған.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Абишева Н.М., Мырзашова А.К. Языковое образование как важный фактор модернизации образовательного кластера Казахстана. Proceedings of the International Scientific Conference "Modern Methodology of Science and Education" (September 18, 2017, Warsaw, Poland)/ Архив публикаций - RS Global <http://archive.ws-conference.com/wp-content/uploads/pw0282.pdf>

2. Калинова. Г.С., Мягкова А.М., Резникова В.З. Оқушылардың биологиялық дайындығына қойылатын талаптарды ескере отырып, олардың білімі мен дағдыларын бақылау. "Мектептегі биология", 2002, № 3,4.

3. Поликанова Е.Г.(2018) Исторический аспект развития компетентностного подхода в образовании / Е.Г. Поливанова // Вестник ЧитГУ. № 4 (49), С. 48 - 52.

ХИМИЯНЫ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ ПӘНІ ЖӘНЕ ОНЫҢ ҒЫЛЫМИ НЕГІЗ

Мамытова А.К., Садибек А.А., Мухаметжанова Н.А.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье методика преподавания химии учебный предмет для педагогических учебных заведений. Содержание и структура курса методики преподавания химии.

Summary: In the article, the methodology of teaching chemistry is an educational subject for pedagogical educational institutions. The content and structure of the chemistry teaching methodology course.

Химияны оқыту әдістемесі пәні және оның ғылыми негізі. Химияны оқыту әдістемесінің міндеттері. Химияны оқыту әдістемесінің басқа ғылымдармен байланысы және оның педагогика ғылымдарындағы орны. Химияны оқыту әдістемесінде қолданылатын зерттеу әдістері. Химияны оқыту әдістемесі педагогтық оқу орындары үшін оқу пәні. Химияны оқыту әдістемесі курсының мазмұны мен құрылымы. Химияны оқыту әдістемесінің пайда болуы және дамуы туралы қысқаша тарихи деректер.

Химияны оқытудың мақсат мен міндеті

Химиялық орта білім және оның маңызды компоненттері. Химия курсының білім, тәрбие және дамыта оқыту мүмкіндіктерінің сипаты.

Оқыту мақсаты: химиялық білім беру, педагогикалық дайындық, таным қабілетін, практикалық білік пен дағды қалыптастыру, ғылыми көзқарас негіздерін қалыптастыру.

Химияны оқытуда жалпы білім беру міндеттері: заттар және олардың өзгеруі жөнінде маңызды деректерді оқыту, химиялық ұғымдарды түсіндіру, химия теориясы мен заңдарының мәнін ашып түсіндіру.

Политехникалық білім міндеттері: химия өндірісінің ғылыми негізін оқу. Химияның өмірмен байланысын танып білу, халық шаруашылығын химияландыру мәселелері, қоршаған ортаны қорғау, оқушыларды кәсіби бағдарлау және еңбекке баулу.

Оқушылардың оқу іс-әрекетін дамыту міндеттері: химиялық білім, білік және дағды қалыптастыру. Оқушылардың өз беттілігін және танымын, оқуға ынтасын қалыптастыру [1].

Ғылыми көзқарас қалыптастыру міндеттері: көзқарастың жаратылыс-ғылыми жағы, ғылыми-атеистік тәрбие. Дүниенің ғылыми сипатын қалыптастырудағы химияның ролі. Көзқарастың танымдық жағы. Қазірге дейін химияны оқыту әдістемесі - ғылым ретінде танылып келеді. Сондықтан да химия пәні мұғалімдерін дайындайтын жоғары оқу орындарының оқу жоспарына химияны оқыту әдістемесінің курсы енгізілді. Химияны оқыту әдістемесі педагогикалық ғылым әрі оқу пәні. Химия - заттардың бір-біріне өзгеруін зерттейтін ғылым. Демек, химияны оқыту әдістемесі мектептің химия

курсындағы осындай заңдылықтарды оқушыларға үйрету жолдарын, түсіндіру тәсілдерін зерттейтін педагогикалық ғылым деп түсінуіміз керек.

Оған оқу үрдісін ұйымдастыру, оқушылардың танымдық іс-әрекетіне басшылық, сарамандық дағдылар мен іскерліктер қалыптастыру, шығармашылық қабілеттер мен ғылыми дүниетанымдық көзқарастарды дамыту жатады.

Келесі мәселе - «қалай оқиды?» - деген сұрақтың жауабына келсек, ол оқушылардың іс-әрекеті бойынша анықталады. Химияны оқыту әдістемесіне ғылыми тұрғыдан қандай анықтама беруге болады? Бұл әлі күнге дейін толық шешімін таппаған мәселелердің бірі болып саналады. Кейбір оқу құралдарында мынадай анықтама берілген: бұл - жасөспірімдерге химия ғылымын үйретудің қоғамдық әрекеті және оларды білім алуға тәрбиелеп, дамыту, мектептегі химия курсының мазмұнын оқушыларға игерту заңдылықтары туралы педагогикалық ғылым. Химияны оқыту әдістемесі мұғалімнің оқу материалын оқытуы мен оқушылардың химиялық білімді саналы меңгеруін, алған білімдерін іс жүзінде қолдану ерекшеліктерін және дағдыларын дамыту әдістері мен құралдарын айқындап береді. Химияны оқыту әдістемесі әрі ғылым, әрі оқу пәні ретінде оқытудың мазмұнын, оқыту әдістерін тәрбие жұмысымен тығыз бірлікте, өзара байланыста зерттейді. Оқытудың заңдылықтарын ашумен қатар, оқытудың мазмұн-мақсатын, оқыту формалары мен құралдарын, оқытушы мен оқушының іс-әрекетін бір-бірінен ажыратпай біртұтас қарастырады.

Химияны оқыту әдістемесінің зерттейтін объектісі - сол пәнді оқыту әрекеті. Оқыту, педагогика, дидактика және әдістеме ғылымы тұрғысынан түсінуге болатын күрделі әрекет болып табылады. Педагогикалық тұрғыдан қарастырғанда оқыту дегеніміз - жасөспірімнің бойына ұжымдық тәжірибесін, Дидактикалық жағынан алғанда, оқыту білім берудің мазмұнын жасөспірімге жеткізу ісіндегі сабақ беру (мұғалімнің қызметі) мен оқудың (оқушының таным әрекеті) бірлігі әдістемелік тұрғыдан алғанда оқыту - нақтылы оқу пәнінің материалын жасөспірімге жеткізу ісіндегі сабақ берумен оқудың бірлігі.

Оқыту әрекетіне «мұғалім-оқушы», «оқушы-оқу пәні», «оқушы-оқушы» қатысады. Осылардың ішіндегі ең негізгісі - мұғалім мен оқушы қарым-қатынасының бірлігі мен үйлесуі, оқытудың мақсаттары мен міндеттері, мазмұны, ұйымдастыру формалары, құралдары мен әдістері арқылы жүзеге асады.

Жеке оқу пәндерінің мақсаты қоғамның мектеп алдына қойған әлеуметтік талабы бойынша анықталады. Ол мақсат – әржақты жетілген, өз ісіне сенімі күшті, қоғамдағы түбірлі өзгерістерді жүзеге асыруға қабілетті кісіні тәрбиелеу. Бұл, мақсатқа жету үшін мектеп жасөспірімдерді табиғат, қоғам, адам және оның еңбегі туралы білім жүйесімен қаруландырады, ақыл-ой, адамгершілік, эстетикалық, дене тәрбиесін береді, ғылыми және ізгілік көзқарастарының, қабілеттерінің барынша дамуына қажетті жағдайлар жасайды. Мектеп жасөспірімнің бойына азаматтық борыш, елі мен жерінің тағдыры үшін

жауапкершілік қасиеттерді сіңіреді, шығармашылықпен еңбек етуге, өзін-өзі басқаруға әзірлейді.

Осы жалпы мақсатқа сәйкес әр пәннің алдына ғылым негіздерінен білім беру, тәрбиелеудегі жинақты тәсілді жүзеге асыру, оқушыларды әржақты дамыту мақсаттары да қойылады. Химия пәні де оқушыларға табиғат туралы және

Технологиялық білім беру, ғылыми көзқарас қалыптастыру, солардың негізінде экологиялық, экономикалық, адамгершілік, еңбек және т.б. тәрбиесін беру, олардың бақылау, қабылдау, түсіну және ойлау қабілетін дамыту мақсаттарын көздейді [2].

Бұл мақсаттар химияны оқыту барысында одан әрі салаланып жүзеге асады, олар:

1. Химия ғылымының негізін оқушыларға игерту арқылы үздіксіз білім алуға, сарамандық істерге араласуға әзірлеу, политехникалық дайындық беру;

2. Химия зертханасында, өндірісте, табиғатта және күнделікті өмірде байқалатын сапалық өзгерістерді бақылауға және түсіндіре білуге үйрету;

3. Химиядан алған білімді басқа пәндерден алған біліммен байланыстырып, табиғат туралы ғылыми материалистік көзқарас қалыптастыру;

4. Заттармен, құралдармен, кернекі құралдармен жұмыс істей білудің біліктері мен дағдыларын игерту;

5. Білім, білік және дағдыны оқу барысында, өмірде, қоғамға пайдалы еңбекте қолдана білуге үйрету;

6. Оқушыларды білім мен білік алу инициативасына, дербестікке және табандылыққа тәрбиелеу;

7. Оқушылардың химияға құштарлығын және қабілетін дамыту, кәсіптік бағдар беру.

Химия пәнінің мақсаттары әр сыныптың химия курсына, олардың жеке тақырыптарында, тақырыптар бойынша откізілетін сабақтарда нақтыланады.

Химияны оқыту әдістемесінің міндеттері Оқытудың мақсаты дегеніміз - жорамал нәтижесі, ол оқытудың міндеттері арқылы жүзеге асады. Орта мектепте химиядан берілетін білімнің мазмұны химия ғылымының даму дәрежесін ескеріп, дидактикалық талаптарға сай таңдап алынады және химия ғылымының негізі деп аталады. Химияның негізі үш салалы білімнен тұрады. Олар: заттар туралы ілім; химиялық теориялар мен заңдар жөніндегі білім; химиялық өндіріс туралы білім.

Химиядан орта білім берудің бірінші міндеті - химияның жаратылыстану ғылымдарының арасындағы алатын орнын көрсету.

Химиядан орта білім берудің екінші міндеті – пәнаралық байланысты жүзеге асыру. Химия заттардың химиялық қасиеттерін зерттеу және түсіну саласында физиканың әдістері мен теориялық көзқарастарын пайдаланады. Жер туралы ғылымдар (геология, минералогия және т.б.) минералдар мен тау жыныстарының өзгерістерін олардың құрамына кіретін заттар деңгейінде қарастырып, түсіндіруге тырысады. Организмдердегі тіршілік әрекеттерінің

мәнін физика мен химияның заңдылықтарына сүйене отырып, молекулалық биология зерттейді. Бұл ғылымдар арасындағы байланыстар алуан түрлі, яғни айтылғандармен ғана шектелмейді. Химияны оқыту барысында келтірілген сызбанұсқаға сәйкес осы ғылымдар арасындағы өзара байланыстың мәнін ашып көрсету керек [3].

Химиялық орта білім берудің үшінші міндеті - табиғаттың тұтастығы, онда жүзеге асатын құбылыстардың бір-бірімен байланыстылығы, шарттылығы жөнінде ғылыми көзқарас қалыптастыру. Өлі табиғатты құрайтын минералдар мен тау жыныстары, тірі табиғатты құрайтын организмдердің денесі заттардан тұрады. Заттардың өзі жүзге жуық химиялық элементтердің атомдарынан, ал атомдар санаулы ғана қарапайым бөлшектерден құралады.

Химиядан орта білім берудің тәртінші міндеті - орта мектептегі химияның негізіне кіретін заттар туралы оқу материалын іріктеу. Қазір үш миллионнан астам заттар белгілі, олардың саны үздіксіз артуда. Осы миллиондаған заттардың ішінен

қайсысын және қандай дәрежеде өту қажеттігін шешу - аса жауапты міндеттердің бірі. Заттар туралы білім ұғымдардан тұрады, олардың негізгілері - химиялық элемент, химиялық реакция, химиялық өндіріс.

Химиядан орта білім берудің бесінші міндеті - химия курсына құрайтын ұғымдар жүйесін, әр жүйеге кіретін жеке ұғымдарды анықтау, олардың оқылу ретін белгілеу.

Заттар мен ұғымдар теориялық қозғалыстар тұрғысынан іріктеп алынады. Олардың бірі - теорияны өтуге әзірлеу үшін, екіншісі - бекіту үшін, үшіншісі теорияның негізінде оқып үйрену үшін қажет. Мәселен, заттардың қасиеттерін, оның атом-молекулалық құрылысын, сондай-ақ элементтердің қасиеттерін түсіну үшін атом құрылысын, периодтық заң мен периодтық жүйені білу керек.

Химиядан орта білім берудің алтыншы міндеті - орта мектепте оқылатын теориялардың мазмұнын, деңгейін және орнын негіздеу. Теориялық білім деректі материалдарды сұрыптау, түсіндіру және болжау, ұғымдарды анықтау міндетін атқарады [4].

Химиядан орта білім берудің жетінші міндеті - орта мектептегі химия ғылымының негізіне кіретін өндірістік материалдарды анықтау арқылы оқушылардың политехникалық әзірлігін арттыру. Бұл негізді жүзеге асыру үшін химия өндірістерімен және олардың ғылыми негіздерімен таныстыру, технологиялық негізгі ұғымдарды қалыптастыру, қалаулы қасиеттері бар өнімдерді, бағалы синтетикалық материалдарды өндірудегі, қалдықсыз технология жасаудағы химияның мәнін көрсету, химиямен байланысты мамандықтарға кәсіптік бағдар жасап, еңбек тәрбиесін жүзеге асыру керек.

Химиядан орта білім берудің сегізінші міндеті - табиғатты аялай білуге баулу; химияны және химия өнеркәсібін оркендетуге байланысты ауаның, судың, топырақтың ластануын болдырмау; минералды тыңайтқыштарды, өсімдіктерді қорғайтын заттарды пайдаланудың тиімді және тиімсіз жақтарын білу; соңғы кезге дейін химияны тек қана мадақтайтын сыңаржақтылықты

қойып, оның табиғатқа, организмдерге және адам денсаулығына тигізетін қолайсыз әсері жөнінде екі жақты ақиқат пікір тудыру.

Химиядан орта білім берудің тоғызыншы міндеті - оқушылардың таным әрекетін жандандыру, білім мен білік алудағы белсенділігін арттыру.

Химиядан орта білім берудің оныншы міндеті - оқушыларға химияның ғылыми тілін жетік меңгерту; химиялық әдебиеттермен жұмыс істей білудің біліктері мен дағдыларын қалыптастыру, сөйлей білуге, өз ойын анық, дәл, жүйелі және дәлелді жеткізе білуге үйрету; химияның өзіне ғана тән тілдік құралдарын, химиялық символиканы, номенклатурасын және терминологиясын жетік білдіру; олардың мағынасы мен құрылысын нақтылы түсініп, қолдана білуге үйрету [5].

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Э.Гроссе, Х.Вайсмантель. Химия для любознательных. — СПб «Химия». 1978 — 280 стр.
2. Кричевский Г.Е. Химическая технология текстильных материалов. М.: Легпромбытиздат, 2002. — 436 с.
3. Құтжанова А. Ж., Таймурзаева Н. О. Мақта мата өндірісінің жалпы технологиясы. Астана: «Арман ПВ» баспасы, 2008. -246 бет.
4. Лабораторный практикум по материаловедению швейного производства. М.: Легпромбытиздат, 1991. -432с.
5. Малахов С А. Художественное оформление текстильных

ОӘЖ 633.1.

АСТЫҚ ТҰҚЫМДАС ӨСІМДІКТЕР ЖӘНЕ ОНЫҢ БИОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Минбаева Ж.Р., Ахмет Д.С., Камилжанова Д.У., Көлшікбай Г.З.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Ксерофитные растения по типу жизни кормовые виды растений, включенные в интродукцию, относятся к однолетним и многолетним травянистым растениям.

Summary: Xerophytic plants by type of life forage plant species included in the introduction belong to annual and perennial herbaceous plants.

Еркек шөп – суыққа төзімді дақыл. Тұқымы 2-5° жылылықта өне бастайды, Тіршілігіне қабілетті егін көгі топырақтың орташа температурасы +5° шамасында пайда болады. Көктемгі көктеуі ауаның температурасы +5-7° тұрақты көтерілгенде (шамамен сәуірдің 10-20 аралығында) басталады да, күзде +5°-тан төмендегенде тоқталады. Гүлденуі мен тұқымның пісуі 10 – 12° жүре алады.

Көктеуден масақтануға дейін (шабылмалы пісуі) еркекшөп егістігінің екінші және одан кейінгі тіршіліктің жылдарында 700-750° жиынтық температура және 50 – 65 күн қажет. Бұл аймақта еркекшөп масақтану кезеңіне маусымның бірінші он күндігінде жетеді. Тұқымның пісуіне 1200-1300° белсенді температура жиынтығы қажет, орта есеппен кезеңнің ұзақтығы -85 – 100 күн. Еркекшөп басқа астық тұқымдастарға қарағанда көктем де ерте көктейді және 20°-қа дейінгі көктемгі аязға төтеп береді. Еркекшөптің қыстың суығына төзімділігі өте жоғары, тіпті қар қабаты болмағанның өзінде 35-40°-қа дейінгі аязға шыдайды, алайда оның жас егін көкегі қысқа кетсе, қыстың суығына шыдамай өлім қалуы ықтимал.

Еркекшөп 10-15 күнде су басуға шыдайды, өнімнің артуына мүмкіндік жасайды, бірақ суармалы жерлерде дақылды өсіру орынсыз. Транспирациялық коэффициенті кең масақты еркекшөпте 400-720, тар масақты еркекшөпте 390-640. ҚАУ тәжірибелерінде еркекшөптің су пайдалану коэффициенті пішенге есептегенде мынадай болды: алғашқы жылы -136-246, екінші жылында-43-67 м³/ц ең аз су шығыны-50-56 м³/ц кең қатарлы (30-45 см) егісте бұл көрсеткіш 32-45 м³/ц –ге дейін төмендеді. Ғылыми дәлелденген тыңайтқыш нормасын енгізгенде ол 40-42 м³/ц болады [1].

Орта есеппен жылдың жағдайына байланысты жинақтау су пайдалану 140-200 мм (1400-2000 мм³/га) болатындығын еске алсақ және су пайдалану коэффициенті 60-80 м³/ц (орта агротехника дәрежесі) болғанда, пішеннің орташа өнімі 18-30 ц /га –ға жетуге тиіс.

Қазақстанды аудандастыруға жіберілген еркекшөп сорттары өздерінің толық дамуына ерте көктемде сепкенде екінші жылға, күзде сепкенде үшінші жылға жетеді және 4-5 жыл бойы тұрақты өнім береді, одан кейін егістікті жыртқан жөн. Себілген жылы еркекшөп баяу өседі және шабыс бермейді. Жоғары пішен өнімі мен тұқымды 2-4-5 тіршілік жылдары алуға болды.

Еркекшөптің өсімдіктері алқаптарда 20-25 жылға дейін сақтала алады, бірақ пішен өнімі 3-5 ц/га-дан аспайды, ал еркекшөптің жас егістігі 20-25 ц /га пішен өнімін қалыптастырады, әсіресе пішен өніміндегі үлкен айырмашылық қуаңшылық жылдары анық байқалады, ылғалды жылдары айырмашылық біршама азаяды, тіпті тегістеліп кетеді.

Еркекшөп топырақ талғамайды, механикалық құрамы әр түрлі топырақтарда да сортаңдау топырақтар да өсе алады.

Қазақстанда аудандастыруға жіберілген еркекшөп сорттары:

Карабальский-202- Қарабалық МАТС-да шығарылған. Тарақша еркекшөп түріне жатады. Өсімдігі орташа тығыздықтағы сабағы тік тұратын, жапырақтылығы –21 – 35%, 1000 тұқымның массасы -2,1-2,5 г.

Қыстың суығымен қуаңшылыққа жоғары төзімділігімен сипатталады. (1,3,4,7,8,9,11,12).

Долинский- 1- Қарағанды МАТС-да шығарылған, 1968 (7). Батыр – ҚазАШҒАЗИ-да шығарылған, 1992 (2), Ақтөбелік жіңішке масақты, 1943 (2), Ақтөбелік жергілікті жуан масақты, 1948 (2), Тобағай, 1998 (11),

Красноводопадский-414,1977 (13), Краснокутскілік жіңішке масақты- 305,1962 (6), Прогресс-85, 1994 (3), Таукұмдық будан,1984 (3),Оралдық жіңішке масақты, 1994 (6), Жергілікті сорттар, 1967 (3).

Еркекшөп – *Agropyron*. Егістік жағдайында өсірілетін еркекшөптің келесі түрлері көптеп кездеседі: үлкен масақты еркекшөп – *Agropyron pectiniforme*, жіңішке масақты не құм еркекшөбі – *Agropyron sibiricum* еркекшөбі – *Agropyron desertotum*. Олардың ішіндегі кең тарағаны - үлкен масақты еркекшөп. Тамыры - шашақты, жақсы дамыған. Сабағы - 70-80 см-дей. Жапырағы –сызықты, әлсіз түкті, жасыл және ашық-жасыл түсті. Масағы жұмыртқа, ұзынша-жұмыртқа пішінді, ұзындығы 7, ені 2,5 см. 1000 дән салмағы 1,3-2,7 г.

Бидайық (*Roegneria*) – көпжылдық астық тұқымдас шөп. Тамыр жүйесі - жақсы дамыған шашақ тамыр. *Сабағы* - тік, жіңішке, биіктігі - 80-120 см. *Жапырағы* - тар және жұмсақ. *Гүл шоғыры* — бос масақ, ұзындығы 10-15 см. Масақшалары 2-3 гүлді, қылтықсыз, масақ өзегіне жақын орналасқан. Дәні қауызды, ұзынша кескінді, жоғарғы жағы айдарлы. 1000 дән салмағы 2,8-3 г.

Үйбидайық (*Boiium*) - көпжылдың астық тұқымдас шөп. Тамыр жүйесі жақсы дамыған шашақты тамыр. Сабағы - биіктігі 30-70 см-ге жететін тік өсетін сабақ. *Жапырағы* - сызықты, тегіс, жылтыр, қою-жасыл түсті.

Масағы. - тік, масақшалары сирек орналасқан. Масақшалары 6-10 гүлді, қылтықсыз, қоңыр-жасыл түсті, масақ өзегіне жіңішке жағымен бекіген. Дәні - қауызды, ланцет пішінді, қысқа, жапырылған, ұшы кең, 1000 дән салмағы 1,9-2,2 г. Тарлау (*Elymus*) - көпжылдық астық тұқымдас шөп. *Тамыр жүйесі* — шашақты, 120-150 см тереңдікке бойлайды. *Сабағы* - төмен жағы тізеше бүгілген, биіктігі 50-90 см-ге жететін сабақ. *Жапырағы* - көкшіл-жасыл түсті, беті бұжырлау. *Масағы* - бос, 10-25 см-ге жетеді, піскен кезде төмен қарап иіледі. Масақшалары 3-7 гүлді, төменгі гүл қауыздары, ұзын қылтықты (2,5 см-ге дейін). Дәні қауызды, ірі (6-12 мм), өрескел түктермен қапталған, 1000 дән салмағы 3 г.

Шашақ басты астықты шөптер. Жима тарғақ (*dactylis*) - көпжылдық астық тұқымдас шөп. *Тамыр жүйесі* - жақсы дамыған шашақты тамыр. *Сабағы* - тік өсетін, төменгі жағы тізеше бүгілген биіктігі 35-150 см-ге жететін сабақ. *Жапырағы* - жұмсақ, төмен қарап иілген, кейде иілмейтін, ашық-жасыл не қою жасыл түсті, кейде воскілік қабат түсіне байланысты көкшіл. Гүл шоғыры екі жақты шашақ бас. *Масақшалары* — сабақ

ұшында шоғырлана орналасқан. Дәні ұзынша, үш қырлы, ұшы иіле үшкірленген дән. 1000 дән салмағы 0,8-1,2 г.

Сүбегеле (*Festuca*) - көпжылдық астық тұқымдас шөп. Тамыр жүйесі — шашақты 1 м және одан төмен бойлайды, кейде қысқа тамыр. Сабағы - тік өсетін, тізеше бүгілген, 20 см-ге жететін сабақ. Жапырағы — сызықты, астыңғы жағы жылтыр, қою-жасыл және айқын жасыл түсті.

Гүл шоғыры - шашыраңқы не бір жаққа қарай бейімделген шашақбас (9-50см-ге жетеді). Масақшалары сызықты, ланцетті, көп гүлді (8-

ден 14-ке дейін). Дәні - ланцетті, ұзындығы 6-7 см, жасылдау-сұр түсті. 1000 дән салмағы 1,6-г.

Үйбидайық (*Agghehenaiægumtп eianиз*) -көпжылдық астық тұқымдас шөп. Тамыр жүйесі - жақсы дамыған шашақ тамыр. Сабағы - тік өсетін жететін сабақ. *Жапырағы* - сызықты, шеті бұжырлау, сұржасыл түстен қою жасыл қоңыр түске дейін. *Гүл шоғыры* — қомақты, ақшыл-жасыл.

Масақшалары - екі гүлді, төменгі гүлі аталықты ұзын қылтықты, жоғарғысы-қос жынысты, қылтықсыз, кейде қысқа қылтықты [2,3].

Жемісі - ұзынша келген иілген немесе оралған ашық-қара түсті, қылтықты. 1000 дән салмағы 2,7-3,5 г.

Қылтықсыз арпабас (*Bгониз*) көпжылдық астық тұқымдас шөп. Тамыр жүйесі - тамыр сабағы жақсы дамыған, 2 м тереңдікке дейін бойлайтын шашақты тамыр. Тамыр сабағы 10-20 см тереңдікке бойлайды. Сабағы көптеген тік өсетін, биіктігі 160 м және одан да биік болатын сабақ-тардан тұрады. Жапырағы - ұзын, кейде орташа, тақыр кейде әлсіз түкті, жасыл, кейде антоцианды. Гүл шоғыры - ірі, шашыраңқы шашақ бас.

Дәні - жалпақ, ланцетті кескінді, ұзындығы 6-8 см, 1000 дән салмағы 3-4 г.

Судан шөбі (*Зогёгшш*) - біржылдық шөптесін өсімдік. Тамыр жүйесі - жақсы тарамданған, 2-3 м тереңдікке бойлайтын шашақты тамыр.

Сабағы - тік өсетін, бұтақтанған, 1,5-2,5 м және одан да биік болып келетін іші ақшыл түсті паренхимамен толтырылған сабақ. Сабақтың төменгі буындарынан кейде ауа немесе қосалқы тамырлар пайда болады. *Жапырағы* - ірі, тақыр, көкшіл-жасыл түсті. *Гүл шоғыры* -20-60 см-ге жететін шашыраңқы шашақ бас. Масақшалар қос-қостан орналасқан, оның бірі - жеміс беретін, ұзындығы 4-8 см қылтықты, екіншісі - сағақты, жеміс бермейді. *Жемісі* - қауызды дән, ұзынша - жұмыртқалы кескінді, әлсіз жапырылған, сары қызыл-қоңыр түсті. Дән негізінде түкті екі масақ өзек қалдығы бар. 1000 дән салмағы 10-15 г. [4,5].

Қарабас шалғын, атқонақ (*Phieung*) - көпжылдық астық тұқымдас шөп. Маңызды түріне шалғындық немесе шалғындық қарабас (*Phieung ргаienzе*) жатады. *Тамыр жүйесі* - шашақты, жіңішке. *Сабағы* қуыс тік өсетін немесе төменгі жағы сәл иілген, биіктігі 90-100 см және одан жоғары. *Сабақ буыны* қоңыр-күлгін түсті. *Жапырағы* сызықты, жасыл, ұзындығы орташа, жалпақ, жұмсақ. *Гүл шоғыры* - бастанған шашақ бас (сұлтан), цилиндрлі немесе конусты, ұзындығы 7-12 см және одан ұзын. *Жемісі* - ұсақ, жұмыртқа кескінді дән, күмісті гүл қауыздарымен көмкерілген. 1000 дән салмағы 0,3-0,5кг.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Естественные кормовые ресурсы СССР и их использование /Под ред. академика Хачатурова Т.С.-М.: Наука, 1978. -182 с.

2. Байтулин И.О. Предпосылки и тенденции опустынивания в Казахстане //Трансформация природных экосистем и их компонентов при опустынивании: научный сборник. –Алматы, 1999. –С.7-15.

3. Базилевская Н.А. Об основных теории адаптации растений при интродукции //Бюллетень Главного ботанического сада. -1981. –Вып.120. –С.3-9.
4. Матвеев Н.А. Улучшение пастбищ Прикаспия. –Ашхабад, 1987. -63 с.
5. Нечаева Н.Т. Научные основы улучшения пустынных пастбищ Средней Азии //Кормопроизводство. –М., 1986. -№12. –С.16-18.

ӘОЖ 378.147:57

ОҚУШЫЛАРДЫҢ БЕЛСЕНДІЛІГІН АРТТЫРУ ҮШІН БИОЛОГИЯНЫ ОҚЫТУДА ЗАМАНАУИ ӘДІСТЕРДІ ҚОЛДАНУ

Мутали Ф.А.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассматриваются возможности использования кейс–технологии при обучении биологии и химии, определены дидактические принципы, на которые опирается кейс–технология, и приведены этапы работы с кейсом на уроках. Применение кейс–технологии в учебном процессе способствует развитию у учащихся мышления, восприятия, повышает мотивацию учения и стимулирует познавательный интерес учащихся, но требует серьезной длительной подготовки и, безусловно, большего времени для подготовки учителя к уроку.

Summary: The article discusses the possibilities of using case technology in teaching biology and chemistry, defines the didactic principles on which case technology is based, and shows the stages of working with the case in the classroom. The use of case technology in the educational process contributes to the development of students' thinking, perception, increases the motivation of learning and stimulates the cognitive interest of students, but requires serious long–term preparation and, of course, more time to prepare the teacher for the lesson.

Білім-кез келген өркениетті қоғамды қалыптастырудың негізі. Сондықтан білім беру мазмұны ғылым мен практикаға ілесе отырып, үнемі жаңарып отыруы керек, білім беру процесінің әдістері мен технологиялары адамның практикалық іс-әрекетінде қолдау тауып, мемлекеттің қажеттіліктері мен әлеуметтік сұранысты қанағаттандыра отырып, үнемі жетілдіріліп отыруы керек.

Қоғам дамуының қазіргі кезеңі білім беру жүйесіне саяси, әлеуметтік-экономикалық, дүниетанымдық және басқа факторларға байланысты бірқатар түбегейлі жаңа проблемалар туғызады. Академиялық ұтқырлықты арттыру, әлемдік ғылыми-білім беру кеңістігіне интеграциялау, білім берудің әртүрлі деңгейлері арасындағы байланыстарды күшейту қажеттілігі туындайды. Яғни, білім берудің басты мақсаты – адамды үнемі өзгеріп отыратын әлемде өмір сүруге дайындау және оның өзін-өзі дамыту мүмкіндіктері мен қабілеттерін қамтамасыз ету үшін білім беру процесін дамытудың сапалы жаңа деңгейі қажет.

Қазіргі заманғы биология сабағы әртүрлі әдістемелік әдістерді, әдістемелерді және жаңа технологияларды қолдана отырып құрылуы керек. Бірақ сабақта оқушының белсенділігін арттыру мәселесі оқу процесі үшін әлі де

өзекті болып қала береді. Сабақта әр оқушы өз қабілеттерін көрсете алуы, материалды талқылауға қатысуы, сұрақтарға жауап беруі үшін оқытудың белсенді әдістеріне назар аудару керек [1].

Биологияны оқыту оқытудың әртүрлі құралдары мен әдістерін қолдануды қамтиды. Пәннің ерекшелігіне байланысты зерттелетін объектінің маңызды белгілерін бөліп көрсету және жалпылау қажет деп айтудың қажеті жоқ, бұл онымен тікелей жұмыс кезінде ғана мүмкін болады. Бұл жағдайда тірі объектілерді зерттеу әдістері жетекші болып табылады, яғни бақылау және эксперимент. Практикалық іс-әрекет оқушыларда қоршаған әлем туралы тұтас идеяларды қалыптастыруға, объектілер мен құбылыстар арасында себеп-салдарлық байланыстарды нақты белгілей білуге мүмкіндік береді. Ең алдымен, бұл студенттердің зертханалық практикумды орындау кезінде тірі табиғатты эксперименттік зерттеу дағдылары мен дағдыларын қалыптастыру және дамыту, оның өмір сүру заңдылықтарына терең ену.

Қазіргі кезеңде биологияны оқытуда студенттердің қоршаған әлемді ғылыми танудың дәстүрлі әдістерін игеруіне ерекше назар аударылады: теориялық және эксперименттік, бұл танымдық белсенділігі төмен балаларға әрдайым қызықты бола бермейді. Қазіргі балалар ақпарат алу үшін кітаптарға аз жүгінеді және оны компьютерден алуға тырысады. Биология курсына жаңа ақпараттық технологияларды қолдану оқушылардың мотивациясы төмен болған кезде оқыту деңгейін айтарлықтай арттырады. Оқытуда мультимедиялық технологияны қолданудың артықшылықтарының бірі-қызметтің жаңалығы, компьютермен жұмыс істеуге деген қызығушылық есебінен оқыту сапасын арттыру [2].

Биология сабақтарында компьютерді қолдану оқушылардың белсенді және мағыналы жұмысын ұйымдастырудың жаңа әдісі бола алады, бұл сабақтарды көрнекі және қызықты етеді. Компьютерлік жүйелерді қолданатын сабақтар мұғалімді алмастырмайды, керісінше оқушымен қарым-қатынасты мазмұнды, жеке және белсенді етеді.

Биология бойынша материалды ұсынудың ең тиімді формаларына Мультимедиялық презентациялар жатады. Мультимедиялық презентациялар мұғалімге шығармашылықты, даралықты көрсетуге, сабақ өткізуге ресми көзқарастан аулақ болуға мүмкіндік береді. Бұл форма оқу материалын алгоритмдік тәртіпте толық құрылымдық ақпаратпен толтырылған жарқын тірек кескіндер жүйесі ретінде ұсынуға мүмкіндік береді. Бұл жағдайда оқушыларды қабылдаудың әртүрлі арналары қатысады, бұл ақпаратты тек фактографиялық емес, сонымен қатар оқушылардың жадына ассоциативті түрде енгізуге мүмкіндік береді. Оқу ақпаратын ұсынудың мақсаты-оқушыларда ақыл-ой бейнелерінің жүйесін қалыптастыру. Оқу материалын мультимедиялық презентация түрінде беру оқу уақытын қысқартады, балалардың денсаулық ресурстарын босатады [3].

ИКТ сабақтарында пайдалану жұмыс уақытының жоғалуын азайтуға, балаларды өз бетінше жұмыс істеуге үйретуге, оларды тәртіпті және тапсырмалардың дәлдігіне үйретуге, өзін-өзі тексеруге немесе өзара тексеруге

кететін уақытты қысқартуға мүмкіндік береді. Әр баланың жұмысын ұйымдастыруға, оны сабақта бағалауға мүмкіндік бар, бұл оқушының мотивациясын қолдау үшін өте маңызды.

Психологтардың пікірінше, оқушының танымдық белсенділігі туа біткен және тұрақты емес, динамикалық түрде дамитын сапа. Танымдық белсенділік әр түрлі факторлардың әсерінен дами алады: мектептер, жолдастар, отбасы, Еңбек және т.б. сонымен қатар, оқушының сабақтағы мұғалімнің қарым-қатынас стилінің белсенділік деңгейіне, оқушының үлгерімі мен көңіл-күйіне әсер ету фактісі даусыз. Сондықтан әр түрлі сабақтарда бір оқушының танымдық белсенділігі күрт өзгеруі мүмкін.

Білім беру процесіне белсенді әдістерді енгізу кезінде білім алушылар ең алдымен оқытудың "субъектісі" болып табылады, шығармашылық тапсырмаларды орындайды, мұғаліммен диалогқа түседі. Негізгі әдістер-шығармашылық тапсырмалар, оқушыдан мұғалімге және мұғалімнен оқушыға сұрақтар.

Оқытудың белсенді әдістерін жүзеге асыру кезінде оқушылар мен мұғалімнің бір семантикалық кеңістікте болуы маңызды. Шешілетін мәселенің проблемалық өрісіне бірлесіп ену, яғни.біртұтас шығармашылық кеңістікке қосу, мәселені шешудің құралдары мен әдістерін таңдаудағы үйлесімділік.

Биология сабақтарында проблемалық оқыту әдістерін қолдануға назар аударайық. Оларды қолдану мұғалімге мектеп оқушыларын қайшылыққа итермелеуге және оны шешудің жолын табуға мүмкіндік береді.

Бұл әдістің маңызды компоненттері кез-келген құбылысты әртүрлі позициялардан (эколог, биолог, қала тұрғыны және т. б.) қарау; салыстыру, жалпылау және қорытындылар, фактілерді салыстыру; жалпылау, негіздеу, нақтылау, ойлау логикасы; проблемалық мәселелерді шешу (жеткіліксіз немесе артық деректермен, сұрақ қоюдағы белгісіздікпен, даулы деректермен, әдейі жіберілген қателіктермен, шешім уақыты шектеулі, "психологиялық инерцияны" жеңу үшін). Проблемалық оқыту әдісін ұтымды пайдалану үшін өзекті міндеттерді нақты таңдау қажет; оқу жұмысының әртүрлі түрлерінде проблемалық оқытудың ерекшеліктерін анықтау; проблемалық оқытудың оңтайлы жүйесін құру, оқу және әдістемелік құралдар мен нұсқаулықтар құру; баланың белсенді танымдық белсенділігін тудыруы мүмкін мұғалімнің жеке көзқарасы мен шеберлігі [3].

Дәстүрлі емес (стандартты емес) сабақтар да оқушылардың белсенділігін айтарлықтай арттырады. Биология сабақтары үшін ең оңтайлы-сабақ-аукцион; сабақ-баспасөз конференциясы; сабақ-консилиум.

Биология сабақтарында қызықты "модель құру" әдісін қолдану ұсынылады. Қазір біздің қолымызда қызықты компьютерлік бағдарламалар, сабақтарда қолданатын анимациялық модельдер бар. Мысалы: адамның қаңқасын жинаңыз, адамның жүрегі серия виртуалды анатомия. Мұнда "Комментатор" әдісі де орынды - анимациядағы дыбысты өшіріп, балаларға бейнені немесе сюжетті айтуға мүмкіндік беріңіз. Балалар өздері модельдік

қосымшаларды қуана жасайды:" Жасушаның бөлінуі"," Гүлді өсімдік мүшелері","Балық қаңқасы".

Ойындар-бұл коммуникативті және кооперативті құзыреттілікті қалыптастырудың жақсы формасы - іскерлік ойындар. Рөлдік ойындарды пайдалану ойын сюжеті мен үлестірілген рөлдерге сәйкес модельденген өмірлік жағдайда оқушылардың мақсатты әрекеттерін қалыптастыруға ықпал етеді. Ойын технологиялары негізгі құзыреттіліктердің дамуына ықпал ететіні сөзсіз, өйткені мұнда жаңа ақпарат алу және алмасу жүреді, қарым-қатынас пен өзара әрекеттесу дағдылары қалыптасады және, әрине, өмірде қажетті білім алынады. Мысалы, зейінді дамыту ойындары:

- "Артық таңдау", "Төртінші артық", "ертегі ертегісі", "ойлағаныңды тап".

Оқыту-күрделі іс-әрекет. Ересектердің Дело-оны ұйымдастыру, мазмұнын анықтау, оқу материалын беру формалары, жолдары мен құралдары туралы ойлану, баланы онымен әрекет етудің ең ұтымды әдісін іздеуге бағыттау, қажетті көмек көрсету.

Педагогикалық қызметтің көпжылдық тәжірибесі көрсеткендей, биология сабақтарында оқытудың белсенді әдістерін қолдану оң нәтиже береді.

Көбінесе, әсіресе жалпылама сабақтар өткізген кезде мен оқушылардың топтық жұмысын ұйымдастырамын. Ынтымақтастықта оқыту мыналарды қамтиды: топтағы оқушыларды өзара байыту, оқу-танымдық процестерді жандандыруға әкелетін бірлескен әрекеттерді ұйымдастыру, бастапқы әрекеттер мен операцияларды бөлу, қарым-қатынас, қарым-қатынас және өзара түсіністік. Топтағы жұмыс оның барлық құрамын белсенді қызметке тартуға мүмкіндік береді, оқу іс-әрекетінің эмоционалды тартымдылығы артады.

Жоғарыда айтылғандарды қорытындылай келе, оқушылардың танымдық белсенділігінің деңгейі сабақтарда белсенді әдістерді, оларға сәйкес әдістемелік әдістер мен оқу құралдарын қолдануға байланысты екенін атап өтеміз.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Кувырталова, М. А. Биологияны оқытуда инновациялық технологияларды қолдану / М. А. Кувырталова, З. В. Фадеева. - Мәтін: тікелей / / Инновациялық педагогикалық технологиялар: IV халықаралық материалдар. ғылыми. конф. (Қазан қ., мамыр 2016 ж.). - Қазан: Бук, 2016. — 165-167 ББ. - URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/190/10480> / (өтініш берген күні: 08.11.2024).

2. Биологияны оқыту әдістемесі: әдістемелік-оқу құралы. Қостанай: А.Байтұрсынов атындағы ҚМУ –ті, 2019. – 105 б.

3. Коршунов М. Ю., Ступникова Н. А. Использование игровой технологии в школьном курсе биология // Лучшая студенческая статья 2019: сб. ст. XXV Междунар. науч.-исслед. конкурса. Т. 2. Пенза: Наука и Просвещение, 2019. С. 239-243.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ПРИ ПРЕПОДАВАНИИ БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

Нарбаева Д.

студентка 2 курса Шахрисабзского государственного педагогического института

Ташманов И.

преподаватель Шахрисабзского государственного педагогического института

Известно, что повышение познавательной активности учащихся должно быть направлено на развитие их творческих способностей в работе учителя. Достижение цели и решение задач обучения зависит от изученного материала. Развитие знаний и самостоятельных способностей учащихся, применение научно-технических решений в жизни даст результаты в будущем. В исследовании таким вопросам уделяется особое внимание.

It is known that increasing the student's knowledge activity should be focused on the development of their creative abilities in the teacher's work. Achieving the goal and solving the problems of education depends on the studied material. Development of students' knowledge and independent ability, application of scientific and technical solutions to life will give results in the future. In the research, special thoughts are given to such issues.

Различные биологические задачи вызывают большой интерес у учащихся. В этом месте биологические задачи активизируют мыслительную деятельность учащихся. Развивается логическое мышление. Формируется познавательная самостоятельность и, как следствие, познавательный интерес к биологии. В ходе выполнения заданий можно заметить, что у учащихся развивается умственная активность и желание учиться дальше. Не будет ошибкой сказать, что это показатель развития познавательного интереса к биологии [1].

Использование биологических задач эффективно в развитии познавательного интереса к биологии. Правда, если нет познавательной задачи, сущность мышления не может быть раскрыта. Трудно найти решение. Нахождение решений заданий в процессе обучения повышает активность учащихся. Учащиеся изучают и анализируют явления природы. Они ищут пути решения проблем. Они предсказывают решение проблемы. Приводятся доказательства и доказательства, это позволяет активизировать интеллектуальную деятельность школьника, развитие логического мышления, познавательной самостоятельности и, как следствие, формирование. Он развивает творческий интерес к биологии и учится задавать проблемные вопросы ученикам на уроках. Он учится работать над собой, оставляя проблему посередине. Он должен решить свою задачу самостоятельно, доказать свои суждения и тем самым показать свой талант. Это, безусловно, позволяет активизировать интеллектуальную и исследовательскую деятельность.

На основе проведенных учащимися экспериментов, наблюдений и анализа литературных данных учащиеся учатся самостоятельно решать познавательные задачи и делать выводы. Более высоким уровнем

познавательного интереса считается интерес учащегося к причинно-следственным связям, установлению закономерностей, установлению общих закономерностей явлений, действующих в различных условиях. На этом этапе в ходе учебного процесса обнаруживается не только понимание общего смысла, но и глубокая опосредованность, понимание наиболее важных, важных сторон, движения учащегося [2].

Обычно психический процесс формируется на основе познавательного интереса как направленности личности. «Любая технология, разработанная в дидактике, служит для активизации познавательной деятельности учащихся и повышения эффективности обучения, но в следующих технологиях этот вопрос занимает основную мысль:

1. Дидактические игровые технологии.
2. Проблемные образовательные технологии.
3. Модульные образовательные технологии.
4. Технология кооперативного обучения.

5. Технология проектирования. Вместе с тем, что технологии, позволяющие активизировать познавательную деятельность учащихся и повысить эффективность обучения, имеют свои 40 характеристик, которые являются воспитательными, развивающими, воспитательными, приводящими к творческой деятельности, коммуникативными, логическими в учебном процессе. Она выполняет такие функции, как мышление, формирование способов мыслительной деятельности, анализ собственной деятельности, руководство своей карьерой, обучение правильному достижению цели, налаживание сотрудничества. Однако при сравнении функций педагогической техники выяснилось, что эти функции не занимают одно и то же место» [3].

Мы хотели бы продемонстрировать когнитивные знания студента на примерах из заданий.

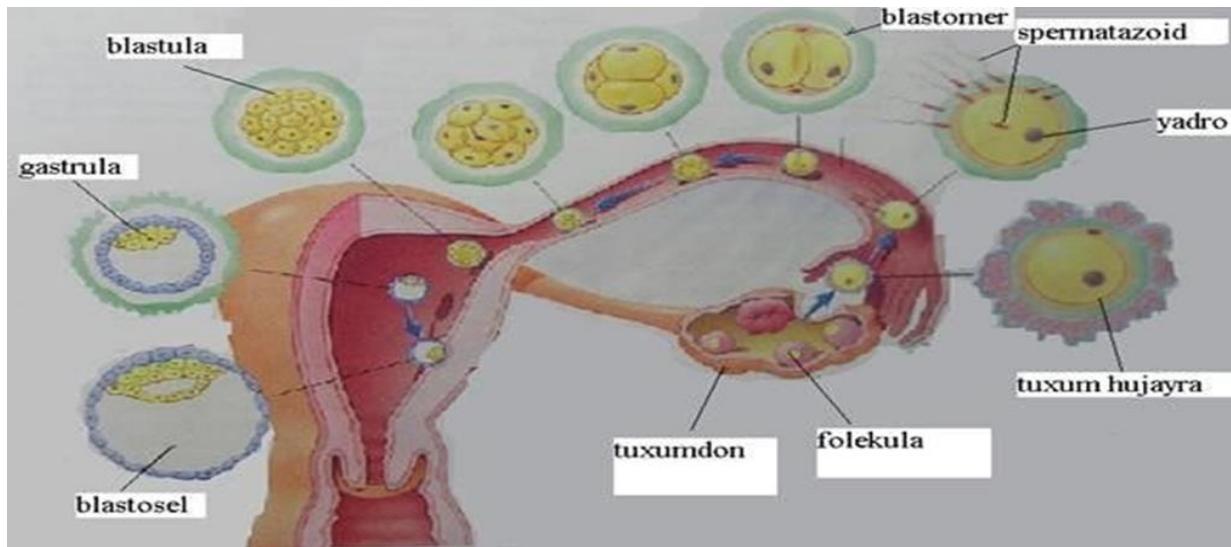
Задание 1. Заполните приведенную ниже таблицу, исходя из своих знаний по теме «Кровь».

Группы крови	Агглютиноген (в эритроцитах)	Агглютинин (в плазме)
I (0)		
II (A)		
III (B)		
IV (AB)		

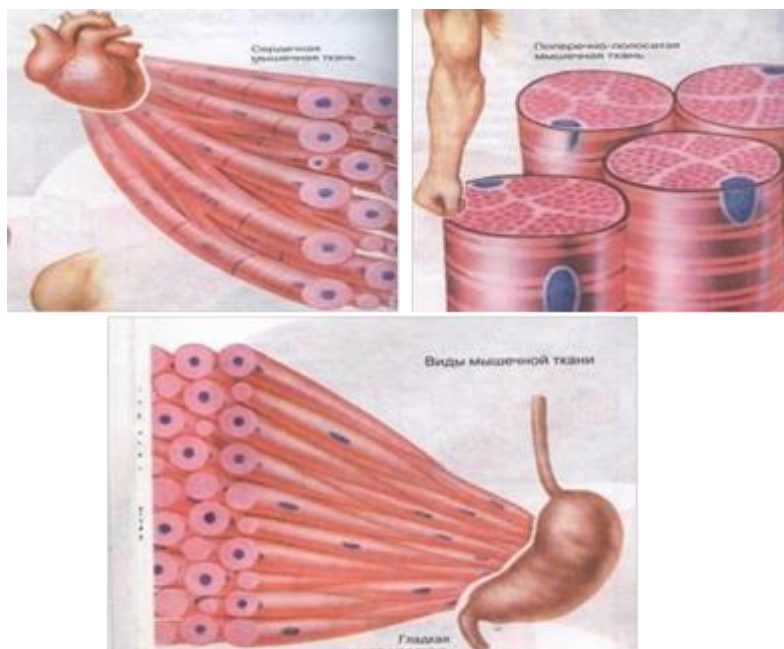
Задача 2. Посмотрите на картинку. Кратко опишите оплодотворение и развитие плода.

Для того чтобы кратко описать процесс оплодотворения и развития

плода, мне нужно больше информации или контекста, так как картинка, на которую вы ссылаетесь, недоступна в этом формате. Однако, я могу объяснить процесс оплодотворения и развития плода в общих чертах [4]:



Задание 3. Объясните следующие картинки, исходя из своих знаний по теме «Ткани».



Часто преподаватель знакомит учащихся с историей решения научной проблемы, вовлекает их в рассуждения ученого, исследователя с научным вопросом.

Если в ходе предыдущей работы подготовлена соответствующая почва положительное отношение к обучению, взаимное доверие между учителем и учащимися, любовь к учителю и его предмету, то познавательная задача будет легче усваиваться учащимися. Коллективный характер решения проблемы, ее совместное обсуждение также способствует активизации интеллектуального поиска учащихся.

«В формировании социально-активной гражданской компетенции у учащихся важны все формы образования: уроки, внеклассные мероприятия, экскурсии и внеклассные мероприятия. Вечера природы, мероприятия по озеленению, известные писатели и встречи с учеными подготавливают почву для развития у учащихся социально-активной гражданской компетенции. В целях развития у учащихся национально-культурных компетенций учитель ведет биологию путем привития в сознание и сердце учащихся национальных и общечеловеческих ценностей, мировоззрения, религиозных верований, национальных и этнических особенностей других, традиций и соблюдения обрядов, бережно сохранять историческое, духовное и культурное наследие народа, соблюдать установленные в обществе правила этикета, соблюдать культурные нормы и здоровый образ жизни при ходьбе и стоянии, интеллектуально, нравственно наряду с духовно-этическими, хозяйственными, юридическое, физическое, трудовое воспитание, внимание следует уделить эстетическому воспитанию. Тематические вечера, мероприятия, встречи, субботники, проводимые со студентами, играют важную роль в формировании у студентов общекультурных компетенций» [5].

В постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан от 6 апреля 2017 года № 187 «Об утверждении государственных образовательных стандартов общего среднего и среднего специального, профессионального образования» один из принципов основан на приоритете личность, ее стремления, способности и интересы [6].

Критическое мышление — это процесс, при котором человек рассматривает проблему с разных точек зрения, самостоятельно находит несколько (или возможных) решений, устанавливает множество связей между объектами и событиями, делает логические выводы. Критическое мышление развивается за счет усвоения новой информации, связанной с личным жизненным опытом. Во-первых, при критическом мышлении учащийся является активным участником обсуждения того, что он знает о предмете. Он учит студентов анализировать собственные знания о подходах к теме, которую они начали подробно анализировать. Важность этого первого шага становится очевидной при описании оставшихся двух шагов. Для ученика очень важно через эту базовую деятельность определить свой уровень знаний и постепенно добавлять к ней новые знания. Это важно, потому что знания укрепляются [7].

Вторая цель фазы испытания — активировать ученика. Обучение – это активная деятельность, а не пассивная деятельность. Чтобы учащиеся имели сознательный и критический подход к пониманию новой информации, они должны активно участвовать в процессе обучения. Участие активизируется, когда учащийся целенаправленно думает и начинает озвучивать эти мысли. Таким образом, ранее полученные знания возводятся на уровень осознания и могут быть основой для приобретения новых знаний. Третья цель фазы звонка определяется целью предложенной темы. Интерес и цель необходимы для того, чтобы студенты были вовлечены. Элементы эксперимента, подтверждающие или опровергающие сделанные учащимися предположения или экспериментальные решения их вопросов, экспериментальная проверка их сомнений неизбежно ведут к возникновению познавательного интереса [8].

Список использованной литературы:

1. Толипова Ж.О., Азимов И.Т., Султонова Н.Б. Уроки биологии.(книга для учителя) Методическое пособие для учителей. (9 класс) Издательство "Тафак-кур". Ташкент-2016.
2. Шахмурова Г., Рахматов Ю., Ходжаназаров О., Тогаева Г. Учебно- методический комплекс по модулю «Методика обучения биологии». Регио- нальный центр переподготовки и повышения квалификации работников народ- ного образования при Ташкентском государственном педагогическом универ- ситете, Ташкент, 2017.
3. Муталипова М., Имомов М. Учебно-методический комплекс по модулю передового зарубежного опыта в образовании. Т.:ТДПУ, 2017.
4. Муслимов Н.А., Усманбоева М.Х., Сайфуров Д.М., Тораев А.Б. Основы педагогической компетентности и творчества – Ташкент, 2015 г.
5. Жамол Саидов. Методика формирования базовых компетенций на уро- ках биологии Научный журнал «Наука и образование» / ISSN 2181-0842 июнь 2022 г. / Том 3 Выпуск 6
6. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 6 апре- ля 2017 года № 187 «Об утверждении государственных образовательных стан- дартов общего среднего и среднего специального, профессионального образо- вания».
7. Толипова Ж., Исабаева М. Общая методика преподавания биологии. Текст лекций. - Кокан, 2019.
8. Педагогические технологии в обучении биологии: учебник для студен- тов высших учебных заведений / Ю. О. Толипова; ответственный редактор Гофуров А.Т.; Министерство высшего и среднего специального образования Российской Федерации. - Т.: Изд-во им. Чолпона, 2011. - 160 с.

ЭОЖ 378.147:57

БИОЛОГИЯ САБАҚТАРЫНДА ОҚУШЫЛАРДЫҢ ЗЕРТТЕУ ДАҒДЫЛАРЫН ДАМЫТУ ҮШІН КЕЙС-ӘДІСТІ ҚОЛДАНУДЫҢ ТИІМДІЛІГІН ЗЕРТТЕУ

Өтебек Д.Ж.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассматриваются возможности использования кейс–технологии при обучении биологии и химии, определены дидактические принципы, на которые опирается кейс-технология, и приведены этапы работы с кейсом на уроках. Применение

кейс–технологии в учебном процессе способствует развитию у учащихся мышления, восприятия, повышает мотивацию учения и стимулирует познавательный интерес учащихся, но требует серьезной длительной подготовки и, безусловно, большего времени для подготовки учителя к уроку.

Summary: The article discusses the possibilities of using case technology in teaching biology and chemistry, defines the didactic principles on which case technology is based, and shows the stages of working with the case in the classroom. The use of case technology in the educational process contributes to the development of students' thinking, perception, increases the motivation of learning and stimulates the cognitive interest of students, but requires serious long-term preparation and, of course, more time to prepare the teacher for the lesson.

Қазіргі заманғы білім беру әлеуметтік және жеке қажеттіліктер арасындағы тепе-теңдік қамтамасыз етілетін және өзін-өзі дамыту (өзін-өзі жетілдіру, өзін-өзі тәрбиелеу) механизмін іске асыра отырып, жеке тұлғаның өзінің даралығын жүзеге асыруға және қоғамның өзгеруіне дайындығын қамтамасыз ететін жеке тұлғаға әсер етудің осындай технологиялары мен әдістерін жасауға көбірек көңіл бөледі. Оқу процесі түлекке жалпы мәдени, жеке, танымдық дамуды қамтамасыз ету үшін ұйымдастырылуы керек, ең бастысы, оқу қабілеті сияқты маңызды шеберлікпен қарулануы керек. Осыған байланысты білім беру мазмұнын жобалауға, сондай-ақ оқытудың заманауи білім беру технологияларын пайдалануға жаңа көзқарас көзделеді. Осындай тиімді оқыту технологияларының бірі кейс–технологияны пайдалана отырып, өмірлік–ситуациялық оқыту болып табылады.

Кейс технологиясы (әдіс) - бұл әрекетті оқыту. Іс-бұл белгілі бір форматқа сәйкес дайындалған және оқушыларға әртүрлі ақпарат түрлерін талдауға, оны жалпылауға, мәселені тұжырымдау дағдыларына және белгіленген критерийлерге сәйкес оны шешудің мүмкін нұсқаларын жасауға үйретуге арналған нақты Нақты жағдайдың сипаттамасы [1].

А. М. Долгоруков кейс–әдісті практикалық мәселелерді шешуде теориялық білімді қолдануға мүмкіндік беретін, оқушылардың өзіндік ойлауын, тыңдау, ескеру және өз көзқарасын дәлелді түрде айту қабілетін қалыптастыруға ықпал ететін құрал ретінде сипаттайды. Осы әдісті қолдана отырып, студенттер өздерінің бағалау және аналитикалық дағдыларын көрсетуге және жетілдіруге, командада жұмыс істеуге, проблеманың ең орынды шешімін табуға мүмкіндік алады.

Бұл әдіс "жетістікке жету" технологиясының маңызды жетістіктерін шоғырландырады. Ол студенттердің белсенділігімен, олардың жетістіктерін ынталандырумен, қатысушылардың жетістіктерін баса көрсетумен сипатталады. Оқытудың басқа технологияларына қатысты кейс–әдісті басқа технологияларды қолданудың күрделі жүйесі ретінде ұсынуға болады:

Бұл зерттеу аналитикалық технологиясының бір түрі, яғни. жағдайды талдауды, зерттеуді қамтиды.

Дамыта оқыту технологияларын қолданады (жеке, топтық және Ұжымдық даму, білім алушылардың жеке қасиеттерін қалыптастыру).

Ұжымдық оқыту технологиясын қолданады (топта (немесе кіші топтарда) жұмыс істеу және өзара ақпарат алмасу).

Бұл жобалық технологияның бір түрі, онда мәселе және оны шешу жолдары кейс негізінде қалыптасады (мәселені шешудің нұсқаларын табу үшін тапсырма және ақпарат көзі) [2].

Кейс-технология белгілі бір дидактикалық принциптердің жиынтығына сүйенеді: практикалық жағдайға бағытталған проблемалық типтегі оқу тапсырмасы әзірленуде, проблемалық сұраққа нақты жауап жоқ, бірақ шындық дәрежесіне сәйкес келетін бірнеше жауаптар бар, білім беру іс-әрекетіне баса назар аудару дайын білімді игеруге ғана емес, оны дамытуға, оқушылардың бірлесіп жұмыс істеуіне және мұғалімдер. Мұғалімнің рөлі-проблемалық мәселелерді қолдана отырып, студенттерді ынталандыру, топтың барлық оқушыларын істі талдау процесіне қосу арқылы пікірталас бағыты [1].

Оқушылардың жеке басын қалыптастыруға жағдай жасау, оларға Пәндік білім беру нәтижелеріне қол жеткізу, оқу іс-әрекетінің әмбебап әдістерін игеру үшін осы технологияның құндылығын белгілеңіз. Сондай-ақ гимназиядағы биология және химия сабақтарында кейс-технологияны қолдану тәжірибесімен бөлісу.

Технологияның мәні оның негізінде нақты жағдайлардың немесе жағдайдың сипаттамасы қолданылады (ағылшынша "case" - жағдай). Біріншіден, талдау үшін ұсынылған факт нақты өмірлік жағдайды көрсететіні жөн. Екіншіден, сипаттамада проблема немесе бірқатар тікелей немесе жанама қиындықтар, қарама-қайшылықтар, зерттеушінің шешуі үшін жасырын міндеттер болуы керек. Үшіншіден, белгілі бір мәселені немесе бірқатар мәселелерді шешудің практикалық жазықтығында қолдану үшін алдыңғы теориялық білім кешенін игеру қажет. Іс бойынша жұмыс барысында жағдайды талдауға қатысушылардың өздері үшін қосымша ақпаратпен қамтамасыз ету қажет.

Кейс әдісіне негізделген оқу процесі сәтті болуы үшін екі мәселе маңызды: жақсы жағдай және оны оқу процесінде қолданудың тиімді әдістемесі. Іс - бұл олардың шешімін ұжымдық немесе жеке іздеуді көздейтін практикалық мәселелер тұжырымдалған оқу материалдарының жиынтығы.

Сонымен қатар, онда белгіленген мәселені шешуге бағытталған сұрақтар жиынтығы болуы керек.

Сауатты құрастырылған іс келесі талаптарды қанағаттандыруы керек: құрудың нақты белгіленген мақсатына сәйкес келу; тиісті қиындық деңгейіне ие болу; Нақты жағдайдың бірнеше аспектілерін суреттеу; өзектілігін тез жоғалтпау; ұлттық бояуға ие болу; қазіргі жағдайда жеткілікті маңызды болу; болашақ кәсіби қызметтегі тән жағдайларды суреттеу; сыни ойлауды дамыту; пікірталастың басталуына ықпал ету; бірнеше шешім нұсқалары.

Case-study презентациясының белгілі бір стандарты жоқ: кейстер, әдетте, баспа түрінде ұсынылады, бірақ мәтінге кестелер, диаграммалар, фотосуреттерді қосу оны студенттер үшін көрнекі етеді.

Соңғы уақытта Мультимедиялық презентациялар белсенді қолданылуда.

Биология және химия сабақтарында мүмкін болатын жалғыз шешімі бар "шағын корпус" болып табылатын кейс түрі қолданылады. Идея студенттерді мәселені шешудің әртүрлі жолдарын талдауға және дұрысын таңдауға ынталандыру болып табылады. Мұндай жағдайлар оқушыларды барынша тартады және бірқатар көмекші, бағыттаушы сұрақтар мен тапсырмалармен бірге жүреді [3].

Биология сабақтарында біз көбінесе оқиға әдісін және ситуациялық талдау әдісін қолданамыз. Бірінші әдістің ерекшелігі - оқушылар жағдайды егжей-тегжейлі сипаттаудың орнына оқиға туралы қысқаша хабарлама алады. Ұсынылған ақпараттың негізделген шешімін қабылдау жеткіліксіз, сондықтан білім алушыларға ең алдымен қажет: ақпарат жинау; жағдайды түсіну; проблемалар бар-жоғын және олардың не екенін анықтау; не істеу керектігін ойлау; белгілі бір шешім қабылдау үшін нені білу керек екенін анықтау.

Оқытуға кейстерді әзірлеу және енгізу – күрделі және көп уақытты қажет ететін міндет. Оқытушының қызметі жағдайды талдауға және талқылауға арналған кейс пен сұрақтарды құру, оқушылардың жағдайды талдауға қосқан үлесін бағалау бойынша шығармашылық жұмысты қамтиды. Бірақ уақыт шығындары оқушылардың ақыл-ой белсенділігінің дамуымен, пәнге деген қызығушылықтың артуымен ақталады; кейс-әдіс білім алушыларда әмбебап оқу әрекеттерін қалыптастыруға ықпал етеді.

Әдебиеттер тізімі

1. Кувырталова, М. А. Биологияны оқытуда инновациялық технологияларды қолдану / М. А. Кувырталова, З. В. Фадеева. - Мәтін: тікелей / / Инновациялық педагогикалық технологиялар: IV халықаралық материалдар. ғылыми. конф. (Қазан қ., мамыр 2016 ж.). - Қазан: Бук, 2016. — 165-167 ББ. - URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/190/10480> / (өтініш берген күні: 08.11.2024).

2. Биологияны оқыту әдістемесі: әдістемелік-оқу құралы. Қостанай: А.Байтұрсынов атындағы ҚМУ –ті, 2019. – 105 б.

3. Коршунов М. Ю., Ступникова Н. А. Использование игровой технологии в школьном курсе биология // Лучшая студенческая статья 2019: сб. ст. XXV Междунар. науч.-исслед. конкурса. Т. 2. Пенза: Наука и Просвещение, 2019. С. 239-243.

ОӘЖ 591.3.044.

БИОЛОГИЯНЫ ОҚЫТУДЫҢ ҚАЗІРГІ КЕЗЕҢДЕГІ КЕЙБІР МӘСЕЛЕЛЕРІ

Пернеев Ә.Д., Жүсіп Ж.Б., Абдукадиров О.А.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассматриваются некоторые проблемы преподавания биологии на современном этапе в общеобразовательных школах.

Summary: The article discusses some problems of teaching biology at the present stage in secondary schools.

Қазіргі кездегі білім беру жүйесіне, әдістеменің инновациялық түрлерін және әдістерін енгізу педагогикалық ұжымның жеке басына және кәсіби құзыреттілігіне, білім берудің мазмұнына үлкен талаптар қояды.

Биология ғылымы тіршіліктің барлық деңгейлерінен бастап адамға дейінгі барлық организмдердің, сол тіршілік иелерінің табиғатпен, айналадағы ортамен байланысын, олардың қатынастарының заңдылықтарын ашып оқытады. Биология ғылымдары көптеген басқа ғылымдармен де тығыз байланыста, кейде олардың арақатынасын ажыратып бөлу өте күрделі.

Биология медицинаның теориялық негізі болғандықтан, ерекше гуманитарлық және практикалық маңызы бар. Көптеген аурулардың себептері олардың туындыларының гендері мен жасушалық ақуыздарының функцияларының бұзылуы болып табылады. Себептер мен механизмдерді мұндай түсіну патологияны болдырмау немесе науқас адамды емдеу мәселесінің ішінара шешімі болып табылады. Жасушалардың вирустармен әрекеттесуі, бактериялармен бірігуі, жаңа антигендерге иммунитеттің қалыптасуы, бақыланбайтын рак клеткаларының көбеюі, наркотиктерге деген құштарлықтың дамуы, қартаю себептері - бұл көптеген шексіз мәселелердің бірі, медицина және биология ғылымдары бүгінде осы мәселелерді шешуде. Қазіргі уақытта химиялық фармацевтерге қарағанда, дәрілік заттарды өндіруде молекулалық жасуша биологтарының мамандықтары басымдық көрсетуде. Генетикалық және жасушалық инженерия технологиялары экологиялық және генетикалық тұрғыдан таза эктопиялық препараттарды өндіруге мүмкіндік береді. Ауыстырылған гендер қант диабеті сияқты созылмалы ауруларды да басуы мүмкін. Жасанды ұрықтандыру - сәтті шешілген міндеттердің бірі. Жаңа технологияның жарық көруіне байланысты, клондау арқылы аталық жыныс жасушасынсыз көбею және ұрпақты дамытуға мүмкіндік бар. Бүгінгі күні бұл әдіс жануарларға арналған [1].

Биология құрылымдық бағытталған пән ретінде оқушының кеңістіктік белсенділігі негізінде жеке көзқарасты жүзеге асыру дағдыларын қалыптастыруға мүмкіндік береді. Биология сабақтарында оқылатын тақырыптар мен процестердің әртүрлілігі оқушылардың жалпы білім беру ақпараты мен ойлау дағдыларын дамытуға кең мүмкіндіктер береді. Бұл даму қазіргі уақытта кез-келген мамандандырылған мектепте жүргізілуде. Гуманитарлық категориялар үшін биология табиғатқа, өмірге жақындығы үшін бағаланады. Математика сабақтары үшін бұл тақырып популяциялық генетика формулаларына негізделген есептеулер, әртүрлі ақуыз формулаларын жалпылау және т. б. сияқты кең ауқымды қызмет саласын көрсетеді.

Орта мектептерде биологияны оқытуды талдау көрсеткендей, ҰБТ нәтижелері сыртқы және формальды сипатқа ие бола отырып, оқушылардың биологиялық білімінің сапасының жылдан жылға төмендеуін көрсетеді. Оқу орнының, университеттің биология мамандығына түсетін орта мектеп түлектерінің білімсіздігі, белгілі бір объектілер туралы жеткілікті жоғары білім деңгейін қалыптастыру, жалпы биологиялық, жалпы теориялық мәселелердің нақты объектілермен байланысын жете меңгермеу, оларға үлкен қиындықтар

туғызады.. Талапкерлердің көпшілігінде теориялық ойлау қабілеті нашар дамыған, оны қазіргі мектептегі биологияның сипаттамалық материалды, объективті ақпаратты және теориялық тұжырымдарды азырақ беретіндігімен түсіндіруге болады. Жалпы алғанда, мектеп оқушылары әртүрлі мүшелер құрылымының анатомиялық және морфологиялық бөліктерін есте сақтауы керек, бұл есте сақтау қабілетіне ауыртпалық түсіреді және қажетті дәлелдемелерді беруге мүмкіндік бермейді [2].

Биологияны оқыту кезінде 11 жастан 13 жасқа дейінгі оқушылардың ойлау ерекшеліктері әлі жеткілікті түрде ескерілмеген. Фактілерге деген қызығушылығынан басқа, ол білгендерін жалпылау мен абстракциялауда, пайымдауларын, тұжырымдарын нақтылауда, білімді қорытындылап синтездеуде маңызды рөл атқарады. Сондықтан биологияны зерттей бастағанда негізгі биологиялық ұғымдармен (эволюциялық, экологиялық, цитологиялық, морфофункционалды және т.б.) танысқандары дұрыс. Ал егер олар оқушылардың танымдық қабілеттеріне арналған болса және бірте-бірте кеңейіп, тереңдеп, жаңа деректермен толықтырылса, бұл өте қолайлы болады.

Биологиялық материалды дәйекті түрде беруге келетін болсақ, теориялық материалды меңгеру мен логикалық түсінуді жақсарту үшін келесі бөлімдер мен тақырыптарды кезектестіру қажет:

1. «Сезім мүшелері» бөлімі барлық мүшелер жүйесін оқып болғаннан кейін өтілуі керек, «Ішкі секреция бездері» бөлімі «Зат алмасу» тақырыбының алдында өтілгені дұрыс;

2. «Жер бетінде тіршіліктің пайда болуы» бөлімі «Жер бетіндегі тіршіліктің дамуы» бөлімінен бұрын оқытылуы қажет;

3. «Тірі ағзалардың химиялық ұйымдастырылуы» бөліміндегі «Нәруыздар биосинтезі» тақырыбын «Жасушадағы зат алмасу және энергияның пайда болуы» бөліміне ауыстыру керек;

4. «Жасушадағы зат алмасу және энергияның пайда болуы» бөліміне «Фотосинтезді» қосу қажет;

5. «Ч.Дарвиннің түрлердің пайда болу теориясы» бөліміндегі «Биологиялық прогресс пен регресс», «Биологиялық прогрестің өрлеу жолдары» тақырыптарын «Макроэволюция» бөліміне ауыстыру керек;

6. «Экологияға кіріспе» бөліміндегі «Әлемде және Қазақстанда экологияның мәселелері» тақырыбын «Биосфера және адам» бөліміне ауыстыру қажет.

Сондықтан бүгінгі таңда кездесетін негізгі проблемалар мектептегі биологиялық білім беру тұжырымдамасы мен мазмұнын, биология пәндері бойынша оқу бағдарламаларын қайта қарап өзгертуді қажет етеді [3].

Биологияның мазмұны арқылы ғылыми сауаттылықты модельдеудің бір әдісі - практикалық жағын жүзеге асыру. Бұған негізінен жоғары сынып оқушыларының практикалық зертханалық сабақтарын ұйымдастыру арқылы қол жеткізіледі. Бірақ материалдық-техникалық база мен зертханалық жабдықтар аудиторияларда сапалы зерттеулер жүргізуге мүмкіндік бермейді.

Эксперименттік бөлімнің кестесін қайта қарау керек, өйткені бағдарламадағы зертханалық жұмыстардың көп бөлігі белгіленген мерзімге сәйкес келмейді, практикалық жұмыстың күндері мен экскурсияның күндері көрсетілмеген, мазмұны түсініксіз. Бұл жұмыстардың уақыттарын ерте немесе кешірек уақытқа қалдырған дұрыс деп ойлаймыз. Мысалы:

№11 жұмыс. Бөлме өсімдіктердің өркенімен көбейту

«Жануарлар» бөліміндегі:

№1 жұмыс. Микроскоп немесе үлкейткіш шыны арқылы біржасушалыларды (кірпікшелі кебісше) бақылау: сыртқы құрылысы, денесінің тұрқы, қозғалысы, тітіркенгіштігі.

№2 жұмыс. Тұшы су гидрасының сыртқы құрылысын, қозғалысын, қоректенуін және тітіркенгіштігін оқып – үйрену.

№3 жұмыс. Шұбалшаңның, ұлудың сыртқы құрылысын оқып – үйрену (мүшелері, денесінің сілеймелі жабыны, қозғалысы). Былқылдақденелілерді су бетіне көтерілуі кезінде бақылау. Бақалшақтарының, тыныс алу тесігінің ашылуы. Бақалшақ пен тыныс алу тесігінің құрылысын оқып – үйрену.

№4 жұмыс. Аквариум балықтарын бақылау: сыртқы құрылысы, желбезектерінің орналасуы, қорегі, шартты рефлекстері.

7 сынып курсы бағдарламасынан төмендегі зертханалық жұмыстарды алып тастау қажет:

№1. Сүт қышқыл өнімдердегі, қияр мен қырыққабат тұзды сөліндегі күні бұрын даярланған шөп таяқшасының бактерияларды қарастыру (айран, қаймақ).

№4. Біржасушалы және жіп тәрізді балдырларды микроскоппен бақылау. Қынананың сыртқы және ішкі құрылысымен танысу.

№10. Бірүйлі және екіүйлі өсімдіктердің құрылысын салыстыру

№11. Жайылымда және шабындықтарда өсетін өсімдіктердің түрлерін анықтау.

№12. Дәрілік өсімдіктерді анықтау.

№13. Кірпікшелі кебісшенің құрылысы мен тіршілігі

№14. Тұшы су гидрасының құрылысы. Гидраның тітіркенгіштігі, қозғалысы

№15. Шұбалшаңның сыртқы құрылысы

№16. Былқылдақденелілердің сыртқы құрылысы

Алтыншы сыныпта жоспарланған фенологиялық бақылаулардың маңызы жоқ, себебі бұл бақылаулар бастауыш сыныптарда жаратылыстану және дүние тану пәндерінде қарастырылады.

Қалада жалпыға бірдей білім беретін мектептерде мұғалімдердің жасаған нұсқаулық карта мен зертханалық жұмыс дәптері бойынша жұмыс жүргізу тәжірибесі қолға алынған.

"Жаратылыстану ғылымдары" курсы жүйелі түрде тренингтер өткізуге мүмкіндік береді, оның мазмұны білім берудің гуманитарлық идеясын жүзеге асыруға мүмкіндік береді. Табиғат туралы абсолютті білімге деген құштарлық, жаратылыс ғылымдарына танымдық қызығушылық артуда.

Материал жаратылыстану пәндерін интеграциялау принциптеріне негізделген: физика, химия, география және биология бір уақытта оқытылған кадрларды қажет етеді, сондықтан біз жаратылыстану мамандарын даярлау

тәжірибесіне қайта оралуымыз керек. Түлектердің биологиялық дайындығының сапасын арттыру болашақ мамандық пен университетте үздіксіз білім алуды таңдай отырып, базалық мектеп пен мамандандырылған мектеп түлектерін даярлаудың аяқталуына сәйкес курстың кеңеюі мен тереңдеуін қамтамасыз етеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Государственный общеобязательный стандарт основного среднего образования от 3 августа 2022 года № 348.
2. Трибосынова А.А. Биологияны оқытудың замануи мәселелері, Алматы 2022ж.
3. Лаханова Ф.Е. Бакирова К.Ш. Биология пәнін ақпараттық-коммуникациялық технологияны пайдаланып оқытудың ерекшеліктері, Алматы 2023ж.

ОӘЖ 631.82

АЛҚА ТҰҚЫМДАСЫНЫҢ ТҮРІ КАРТОПТЫҢ БИОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІГІН ЗЕРТТЕУ

¹Равшанбекова Н.Х., ²Рамза С.Г., ³Жакыпова Т.
^{1,2}«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан, ³Арабаев атындағы Қырғыз
Мемлекеттік Университеті, Бішкек қ., Қырғызстан

Применение современных технологий при изучении биологических особенностей видов семейства кольчатых.

Применение современных технологий при изучении биологических особенностей видов семейства кольчатых.

Негізінен бұл шөпті өсімдіктер, бірақ олардың арасында бұталар бар, ал тропикалық ендерде - тіпті биік емес ағаштар бар. Алқа тұқымдасына картоп, қызанақ, баклажан, петуния, дурман, белена және т.б. өсімдіктер жатады. Бұл өсімдіктердің гүл шоғыры қосгүлді: 5 біріккен тостағаншадан, 5 біріккен күлтеден гүл шоғыры. Олар 5 аталық, және 1 аналықтан құралған. Алқа тұқымдасының гүлінің формуласы: дұрыс гүл, *Т(5)К(5)Ат5Ан1.

Жемісі -жидектер мысалы қара алқа, қызанақ, картоп, баклажан немесе қорапша мысалыпетуния, дурман, белена. Алқа тұқымдасы негізгі массасы жабайы өсетін болып табылады. Көбінесе бұл тұқымдасының өсімдіктері Оңтүстік және Орталық Америка аумағында шөп пен бұталар түрінде өседі, ағаш түрлері кең таралған.

Вегетациялық кезең. Өскін 13-20 күннен кейін пайда болады. Сорттың пісу мерзімі бойынша ерте пісетін (толық пісетін 70-80 күн), орташа ерте пісетін (80-90 күн), орташа пісетін (90-110 күн), орташа кеш (110-120 күн), кеш (120-140 күн) болып бөлінеді.Қалыпты климат жағдайында жақсы өседі. Түйнектер 4-5°С кезінде өсе бастайды,бірақ өсу баяу және тек 10°С дейін қыздырылған топырақта қарқынды өсе бастайды. Картоптың тамырлары 7°С төмен емес температурада түзіледі. Бұл уақытта жоғары температура түйнектердің қалыптасу процесін басады,оларды ұсақтауға және шығаруға

әкеледі. Ауа температурасы 42°C-ден жоғары болғанда тамыр өсуді тоқтатады, өйткені зауыт тыныс алу үшін ассимиляция өнімдерін фотосинтез процесінде жапырақтарды жинақтауға қарағанда көп жұмсайды [1]. Тамыр топырақ температурасының минус 1 - 1,5°C дейін қысқа мерзімді төмендеуіне ғана шыдайды, оның өсуі 7°C төмен температурада тоқтатылады. Төмен температураның ұзақ әсері өскіндерді өлтіреді, бірақ олар қондыру үшін өте ұсақ құлпынай пайдаланылмаса, қайтадан пайда болуы мүмкін. Түйнектердің қарқынды өсуі топырақтың 6-7°C дейін қызуы кезінде байқалады және оның 23-25°C дейін көтерілуі олардың өсуін тежейді, ал 29-30°C температурада түйнектің пайда болуы іс жүзінде тоқтатылады, бұл жағдайда суару қажет. Ылғалға картоп қалыпты талаптар қояды; ол үшін ең қолайлы жағдай топырақтың орташа ылғалдылығы кезінде жасалады. Түйнектердің қалыптасуы мен өсуі кезінде шілде және тамыз жауын-шашындары үлкен маңызға ие. Ылғалдың артық болуы теріс әсер етеді: көктемде жаңбырлы ауа райы түйнектердің дамуын тежейді, ал түйнектердің өсу соңында оларды крахмалды, сулы және ауруларға қарсы аз төзімді етеді. Картоптың транспирациялық коэффициенті 400-550, бірақ өсу жағдайларына байланысты 170-660 шегінде өзгереді. Ылғалға қажеттілік даму фазасы бойынша өзгереді. Картоп өсуінің басында аналық түйнегі бар ылғал қоры есебінен өмір сүре алады. Өнімді ылғал қоры кезінде топырақтың жыртылатын қабаты кемінде 15 мм картоптың өскіні кідірмейді. Критикалық кезең-Гүлдену басталғаннан ботваның өсуін тоқтатқанға дейінгі фаза [2]. Осы кезеңде топырақтағы ылғалдың жетіспеушілігі түйнек түсімінің күшті төмендеуіне әкеледі. Картоптың өсуі және түйнектердің жоғары түсімінің пайда болуы үшін неғұрлым қолайлы жағдайлар тамыр негізгі массасының таралу аймағында, гүлдену және түйнектің пайда болуы кезеңінде толық далалық ылғалдылықтың 70-80%-ы топырақ ылғалдылығында және түйнектерде крахмалдың жиналуы кезеңінде – 60-65% - ы кезінде жасалады. Қара шірікті топырақта картоптың жақсы өнімі өсіп және өнуі үшін Жауын-шашын түскен жылдары алынады, олар маусым-шілде және тамыз айларында басым болады. Топырақтың шамадан тыс ылғалдануы түйнектердің түсімін және оларда крахмалдың мөлшерін күрт төмендетеді. Картоп басқа дақылдардан жақсы ауада ылғалды пайдаланады. Жапырақтарда жиналған шық немесе тұман тамшылары картопты темір шаштардың көмегімен сіңіреді. Жарық. Картоп жарық сүйгіш. Жарықтың жетіспеуінде зауыт аз түйнек және сапасы төмен. Сондықтан картопты дұрыс орналастыру өте маңызды. Солтүстік-Оңтүстік жағдайында олардың бағыты күн бойы Батыс-шығысымен салыстырғанда біркелкі жарықтандырылады. Өсімдік ұзақ күн. Жақсы құлпынай білім беру үшін 15-18 сағаттық жарықтандыру қажет. 13-15 сағаттық жарықтандыруда, ал солтүстік облыстарда 20 сағаттық фотопериодта құлпынай түзеді. Құнарлы топырақта жақсы өседі. Олар бос, жақсы өңделген, қоректік заттар көп болуы керек [3]. Картоп үшін ең қолайлы саздақ және құмайт қара топырақ, сондай-ақ жеңіл құмайт және тіпті құмды шым-жапырақты топырақ, бірақ жақсы ыңғайлы, ең жақсы көңмен. Бұл мәдениет құрғаған шымтезек топырақтарында да пайда

болады. Картоптың ауыр, байланысқан, сазды топырағы аз. Оңтайлы болып көлемі 0,9-1,2 г / см³ болатын саздақ топырақ саналады. Тығыз топырақтарда картоптың өскіні кешіктіріліп, бірқатар жағдайларда отырғызылатын түйнектер шіриді. Тұқымдық материалды өсіру үшін жақсы топырақтар-әлеуетті жоғары құнарлылығы және қолайлы физикалық қасиеттері бар шымтезек. Картоп рН 4,5-5 топырақта жақсы өседі. Картоп-топырақтың қоректенуіне ең талап етілетін дақылдардың бірі.

Картоптың түйнегінде 10-28% крахмал, 15% май, 1,3% белок, А, В₁, В₂, С, РР, К₁, Д витаминдері, натрий, калий, кальций, хлор, күкірт тұздары, микроэлементтерден мыс, кобальт, йод болады [4].

Картоптан жоғары өнім алудың негізгі шарттарының бірі - уақытылы және сапалы күтіп-баптау жүргізу: картоп көгі шықпай және шыққаннан кейінгі тырмалау, қатар аралықтарды қопсыту, түбін көму, қосымша қоректендіру, зиянкестер және аурулармен күресу жұмыстарынан тұрады.

Картоп көгі шыққанға дейінгі бірінші тырмалауды, оны отырғызғаннан 5-6 күннен кейін, ал екіншіні - отырғызғанға 12-14 күн болғанда жүргізеді. Көк шыққаннан кейін, 1-2 рет тырмалап әрі қарай қопсытуға кіріседі. Қатар аралықтарды қопсытуды бірінші рет 12-14 см, екінші - 8-10 см (ылғал жетіспейтін жағдайда 7-8 см) тереңдікке жүргізеді. Өсімдік биіктігі 18-20 см жеткенде шанақтанудың басында түбін көмуге кіріседі. 10-12 күн өткеннен соң өсімдіктің түбін екінші рет гүлдеудің басында көмеді. Ылғал жеткіліксіз аудандарда түбін көмуді қатар аралықтарды қопсытумен алмастырады.

Картоп азық-түліктік, техникалық және малазықтық өнім, еліміздің барлық аймақтарында кеңінен өндіріледі. Картоп түйнегінде 75-80 % су және 20-25 % құрғақ заттар: оның ішінде 17-20 % крахмал, 1,5-2 - шикі протеин, 1-жасұмық, 0,2-0,3 - май, 1 % жуық күлді заттар және де ағзаға жеңіл сіңімді кальций, темір, фосфор, күкірт тұздары мен дәрумендер бар. Негізінде картоп С және В дәрумендер тобының (В₁, В₂ және В₆) көзі каротиноидтар мен РР және К дәрумендері де болады. Дәрумендер әсіресе жас түйнектерде өте көп.

Картоп отамалы дақыл болғандықтан, оның агротехникалық және агроэкономикалық рөлі ерекше. Ол өзінен кейін танаптарды таза қалдырып егіншілік мәдениетінің жалпы деңгейін көтереді және жаздық дақылдардың, ал ерте пісетін сорттары - күздіктердің жақсы алғы дақылы болып есептелінеді. Картоптың жоғары өнімділігі, өсімдіктің жалпы түрі экологиялық бейімделгіштігі, түрлі пісу мерзімдеріндегі сорттарының болуы, оның қамсыздандыру дақылы ретінде маңызын арттырады [5].

Картоп өте құнды тағамдық азық және оның «екінші нан» аталуы да орынды. Оның құрамындағы крахмал, декстрин, глюкоза, спирт және басқа да өндіріс салаларына шикізат болып саналады. Органикалық заттарының қорытылуы (83-97 %) бойынша ол мал азықтық тамыржемістер сияқты, өсімдік азықтарының ішінде бірінші орында. Картоп өсімдігінде улы зат - соланин болады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. А.Н.Матвеев Растения в закрытом грунте, Россия, 2005 г
2. И.А. Петров, В.А., Новиков Растения, Москва- 2001г
3. Интернет материалдары
4. Юсупов М., Петров Е., Ахметова Ф. Овощеводство Казахстана 1-том. Алматы,2000.
5. Юсупов М., Петров Е., Ахметова Ф. Овощеводство Казахстана 2-том. Алматы,2000.

ӘОЖ 636.933.2.082

ТУБЕРКУЛЕЗ АУРУЫНЫҢ ЭПИЗООТОЛОГИЯЛЫҚ ЗЕРТТЕУ НӘТИЖЕСІ

¹Рахимова Н., ²Алмасбек А.А.

¹М.Әуезов атындағы ОҚУ, ²Мирас университеті, Шымкент қ. Қазақстан

Резюме: В настоящее время основным, официально регламентированным методом массовой диагностики этого заболевания, не обязательно требующим убоя животных, является внутрикожная туберкулиновая проба. Однако, несмотря на наличие диагностической ценности, этот тест имеет определенные недостатки: даже у больных туберкулезом животные, чувствительные к атипичным микобактериям, могут реагировать на введение туберкулина и эпизоотологическая оценка. По мнению некоторых исследователей, результаты положительных показателей аллергоисследований не всегда подтверждаются патоморфологическими и бактериологическими методами изучения убитых животных, ответивших на туберкулин. Представленный в статье предложенны результаты эпизоотологической оценки туберкулеза крупного рогатого скота аулиеатинской породы в ТОО «О.Курбанов» Сайрамского района Туркестанской области юга Казахстана.

Summary: Currently, the main, officially regulated method of mass diagnostics of this disease, which does not necessarily require slaughter of animals, is the intradermal tuberculin test. However, despite the presence of diagnostic value, this test has certain drawbacks: even in animals with tuberculosis, sensitive to atypical mycobacteria, can respond to the introduction of tuberculin and epizootological assessment According to some researchers, the results of positive indicators of allergy tests are not always confirmed by pathomorphological and bacteriological methods of studying slaughtered animals that responded to tuberculin. The article presents the results of the epizootological assessment of tuberculosis in cattle of the Uliatin breed in ТОО "O.Kurbanov" of the Sairam district of the Turkestan region of southern Kazakhstan.

Түркістан облысы Сайрам ауданындағы Манкент елді мекеніндегі «О.Курбанов» өндірістік - кооперативтің басты даму бағыты болып мал шаруашылығы, оның ішінде сүтті аулиеата тұқымды ірі қара малы болып келеді. Қала берді, егін шаруашылығы, оның басым бөлігі мал азығын дайындау болып табылады. Ірі қара малының туберкулезінің эпизоотологиясын зерттей отырып, осы шаруашылықтың бірнеше бас (300 бас) малын тексеруге алдық. Барлық малға туберкулиндік сынақ жүргіздік. Ол үшін ППД-туберкулинді пайдаландық. Нәтижелерін тексеріп көріп қорытындылар жасадық (кесте 1).

Кестеде көрсетілгендей, бірінші рет туберкулиндік сынақ арқылы 377 бас, оның ішінде екі бөлімшеде қашарларға, алғашқы күндерден бастап, сүтпен қосып тубазид берілді. 30-35 күнге дейін жалғасты, күніне 1 кг тірі салмаққа 10 мг мөлшерінде (орташа әрбір басқа 0,3г) берілді. Ол үшін тубазидті 38-48

литрлік флягаларға құйылған бағалы сүтке араластырып, 19-20 басқа бір реттік есеппен, әрбір басқа 2 литр көлемінде берілді.

Сүтке тубазидті араластырған соң, оны жақсылап араластырады. Ол сүтте тез еріп, оған ащылау дәм береді. Қашарлар оны жақсы ішеді.

Кесте-1. Ірі қара малының шаруашылық бойынша туберкулез ауруының эпизоотологиялық зерттеу нәтижесі (2021-2023ж.)

Айлар	Барлығы		Оның ішінде туберкулинге белгі бергендер		Өлгені / сойылып етке өткізілгені	
	Бірінші рет	Қайта	Барлығы	бұзаулар	Барлығы	бұзаулар
Қаңтар	84	-	50	14	5	3
Ақпан	97	-	32	10	6	4
Наурыз	62	79	52	11	7	3
Сәуір	42	80	51	13	6	3
Мамыр	92	112	42	-	7	3
Маусым		204	48	17	11	2
Шілде		200	27	2	9	6
Тамыз		210	-	-	6	4
Қыркүйек		221	27	3	5	2
Қазан		-	-	-	4	2
Қараша		200	36	14	3	1
Желтоқсан		91	26	2	12	5
1 жылға	377	-	391	86	81	39

Тубазидті беруді тоқтатқаннан кейін 10 күн өткен соң, бұзауларды БЦЖ вакцинасымен 0,5 мл физиологиялық ертіндіге 1мг қосып, туберкулезге алдын ала тексерілмеген күйде бердік [1], яғни иммунизация жасалынды. 50-60 күн (2,5-3 айлық жаста) соң бірінші реттік бақылаулық тексеру жүргізілді. Қашарлардың көпшілігі (95-97%) туберкулинге белгі берді. Ол малдарды иммунды деп есептедік, ал туберкулинге белгі бермеген малдарды, сол мөлшерде, сол жеріне енгізе отырып қайта тексеруден өткердік. Енгізетін жерлерін 70% -дық спирт-рентифанатпен сұрттік. Барлық жағдайларда тубазид пен БЦЖ вакцинасын қолдану, белгіленген нұсқау бойынша туберкулезбен күрес шараларымен толықтырылып отырды. Бірақ мал қоралардың жөнделу, санитарлық жөндеу жұмыстары жүргізілген жоқ. Жас төлдерді оқшауланған изоляторларда ұстадық, және оларды тегіс егуден өткіздік.

Екінші бақылаулық тексеруді егілген қашарларға, егілгеннен соң 12 айдан соң жас шамасы 13 ай болғанда жүргіздік. Қазіргі кезде екінші

бақылаулық тексеру (аллергиялық) (ең соңғы егілген уақыттан соң 12 ай өткен соң) 1062 қашарға, оның ішінде 1238 БЦЖ вакцинасымен егілгендері бар. Олардан туберкулезге белгі бергендері болмады. Қайта егуді қашарларды қашырардың алдына жоспарладық, 20-22 айлық жас шамасында (март-наурыз айынан маусым 2021ж). Алдынала тексеру көрсеткендей, бұл әдістің арқасында (бірініен соң бірін: тубазидті енгізу мен БЦЖ вакцинасын егу), жиналған жас малдарды арасында туберкулезді жұқтыру жағдайын немесе мүмкіндігін тізгіндегендей болды.

Барлық жағдайда қашарларды таза фонда ектік, неге десеңіз тубазидті 30-35 күн көлемінде беру, туылғаннан соң бузауларда организмдегі латенттік инфекцияны басуға мүмкіншілік берді және бұзаулардың бір-біріне туберкулезді жұқтыру мүмкіндіктері жойылды. Бұл жерде жас төлдердің топталып ұсталатын жерінде жалпы малдың ауырушылық пайызы – 7,3% болды. Сөйтіп, орта есеппен 3 айдың ішінде бізге құрылып жатқан жас малдар тобының саулығын сақтауға (туберкулезден), бұл жерде тубазидті қолдану және БЦЖ вакцинасын егу арқылы мүмкіндік болды [2].

Жүргізілген шаруашылықтағы ветеринарлық зерттеулеріміздің және тексерулеріміздің негізінде біздер мынадай қорытындыларға келдік:

- ірі қара малы бойынша бірнеше жылдардан бері, әсіресе кейінгі 2018 жыл көлемінде туберкулез ауруы жөнінен сауықтырылмаған болып есептеледі. Мал ішінде соңғы 3 жыл ішінде туберкулезбен ауру көрсеткіші біршама төмендеген -4,2-11 %-ды құрайды. Шаруашылықта жыл сайынғы көп реттік малды туберкулиндік тексеру жолымен туберкулезге тексеру ісі қанағаттандырылмайды деп есептеуге болады. Оның ішінде ірі қара малы ішінде осы жолмен ауру малдарды анықтау шаралары жақсы жолға қойылмаған.

Шаруашылықта ірі қара малының ішінде мал басын сауықтыру үшін кезегімен тубазиді қолдану мен БЦЖ вакцинасын егу, сонымен қатар комплексті ветеринарлық-санитарлық іс-шараларды уақтылы жүргізіп отыру өзінің оң нәтижесін берді.

Ірі-қара малы ішінде туберкулез ауруымен ауырғандықтан, көптеген экономикалық шығындар шаруашылыққа өзінің кері әсерін тигізді. Атап айтқанда, шығын көлемі 100 тенге шаққандағы ветеринарлық шығындардың қайтарымдылығы -10,32 тенгені ғана құрады.

Шаруашылықтағы туберкулез ауруының эпизоотологиялық зерттеу нәтижесі бойынша, өндіріске мынадай ұсыныстар берілді:

- шаруашылықта ірі қара малы ішінде туберкулез ауруының алдын алып, сауықтыру жұмыстарын, жылына 6-8 рет тексеруден өткізіп тұру қажет (көпреттік тексеру). Әсіресе ересек малдарды туберкулезге қарсы туберкулиндік туберкулинді сынақтан өткізіп тұру қажет. Әрбір туберкулинге сынаққа белгі берген малдарды бөлп алып, диагностикалық союға жіберіп отыру керек. Оның соңынан патологиялық-анатомиялық және бактериологиялық зерттеулер арқылы, ол өлген малдарды тексеру жүргізілуі қажет;

- тез арада (5-7 күннің) ішінде ауру малдарды бөліп алып, оларды шаруашылықтың немесе асыл тұқымдылығына қарамастан етке өткізіп отырылуын қамтамасыз еткен жөн;

- шаруашылықта туберкулезден сауықтыру уақытын қысқарту үшін, ветеринарлық-санитарлық іс-шаралармен бірге, әр кезегімен ірі қараның жас төлдері арасында тубазидті және БЦЖ вакцинасын қолдану мүмкіншілігі бар. Оны мынадай жолмен жүргізіп отырған тиімді деп есептейміз.

Туылғаннан соң 5-7 күннен соң жас малға суытылған немесе қайнатылған суға қосып, одан әрі 30 күн көлемінде сүтке қосып тубазидті жас төлдерге 1 кг тірі салмаққа 5-10мг мөлшерінде күніне 1 реттен беріп отыру қажет. Тубазидті беруді тоқтатқан соң, бұзауларды БЦЖ вакцинасымен терісіне 1 мг мөлшерінде 0,5 мл физиологиялық ерітіндімен бірге ету керек. 2 ай өткен соң, және 12 ай өткен соң бақылаулық тексерулер жүргізіп, ары қарай эпизоотологиялық жағдайға байланысты іс-шараларды, өз уақтысында жүргізіп отырған жөн болады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. П.П.Вилиневский. Туберкулез крупного рогатого скота и методы их оценки Москва. Сельхозизд, 2011г. 98с.

2. Гизатуллин Х. Г. Профилактика туберкулеза у телят вакциной БЦЖ. Труды КазНИВИ. т. 5, 2004, г.Алматы. С. 211-213.

ОӘЖ 51:37.016

ЗООЛОГИЯ ПӘНІНЕН БІР ЖАСУШАЛЫЛАР ТАРАУЫН ОҚЫТУДА СЫНДАРЛЫ ОҚЫТУ ТЕОРИЯСЫН ҚОЛДАНУ

Сабитова А.С., Беркінбай М.Н., Абдусабиров Ф.А.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Определение формирования научного понятия интереса учащихся к биологии с использованием инновационных технологий.

Summary: Definition of the formation of the scientific concept of students' interest in biology using innovative technologies.

Зоология пәні бойынша бір клеткалы организмдерді оқытуда сындарлы оқыту теориясын қолдану тиімді әрі қызықты әдіс болып табылады. Мысалы, бір клеткалы қарапайымдылардың жасушалық құрылысын зерттеу кезінде оқушыларға түрлі типтер мен кластарды салыстыруды ұсынамын [1]:

1. Саркомастигофоралар типі (Sarcomastigophora):

а. Саркодиналар класы (Sarcodina)

б. Талшықтылар класы (Mastigophora)

2. Кірпікшелілер немесе инфузориялар типі (Ciliophora).

Осы типтер мен кластардың жасушалық құрылысындағы ұқсастықтар мен айырмашылықтарды талқылай отырып, оқушылардың сыни ойлау

қабілетін дамытуға мүмкіндік береміз. Мысалы, қарапайымдылардың жасушаларының органоидтарының құрылымы бірдей болмауы мәселесін шешуде сыни ойлаудың алғашқы қадамы болады. Оқушыларға жаңа ақпаратты түсіну кезеңінде топтарға бөлініп, жасушалардың сызбасын құруды ұсыну маңызды. Топтардағы жұмыс барысында олар схемалар мен кестелерді салыстырады, органоидтардың құрылысы туралы материалды талқылайды. Осы кезде оқушылар өздерінің білгені мен білмегенін, қандай жаңа мәліметтер алғанын және қорытынды нәтижелерін рефлексия түрінде ұсынады [2].

Қорытындыларды рефлексия негізінде жасауға болады: мысалы, «Мен білдім...», «Мен үшін жаңа нәрсе болды...», «Бұл менің пікіріме қайшы болды...» деген сияқты. Бұл процесс оқушылардың білімді тереңірек меңгеруіне және өздерінің ойлау қабілеттерін дамытуға ықпал етеді.

Сын тұрғысынан ойлау технологиясын биология сабақтарында және зоология бойынша зертханалық жұмыстарды орындауда қолдану өте тиімді. Мұнда оқушылар жасушалардың құрылысын зерттей отырып, сындарлы ойлау мен өз ойларын білдіру дағдыларын дамытады. Бұл тәсіл оқушыларды өз білімдерін дамытуға, сонымен қатар сыни тұрғыда ойлауға үйретеді. Сын тұрғысынан ойлау технологиясын қолдану арқылы биология және зоология пәндерінде зертханалық жұмыстарды орындауда білімді тереңдету мақсатында, оқушылар өздерінің өткен білімдерін қайта қарастырып, жаңадан меңгерген ақпараттарын жүйелей алады.

Омыртқасыздар зоологиясы бойынша тірі табиғи нысандарды зерттеу, мысалы, өрмекші тұрағын аквариумде жасау немесе жарық аулары арқылы шыбын-шіркейлерді жинау әдістерін қолдану, табиғатпен таныстыруға көмектеседі. Бұл әдістер қарапайым әрі тиімді, бірақ үнемі бақылауды талап етеді.

Омыртқасыздар зоологиясы бойынша тірі табиғи нысандарды зерттеу үшін, мысалы, өрмекшілердің тіршілігін зерттеуге болады. Өрмекшінің тіршілігін зерттеу үшін, оның өрмек тоқтайтын арнайы тұрағын жасауға болады. Шыны ванна немесе аквариумға өрмекшіні орналастырып, оған өрмек тоқтайтын станокты орналастыру ұсынылады. Өрмекшінің өрнегін байқау үшін станоктың құрылымын түрлеріне сәйкес жасау керек. Мысалы, шаршы өрмекші үшін II әрпіне ұқсас станок, ал үй өрмекшісіне бұрышты станок ыңғайлы болады. Мұндай жұмыстар оқушыларға табиғатқа жақын болуға және ғылыми зерттеу дағдыларын игеруге көмектеседі [3].

Жарық ауларының көмегімен шыбын-шіркейлер мен басқа да алтыаяқтыларды аулау әдістері де зерттеуге арналған қызықты тәжірибе болып табылады. Шыбындарды жарықтың көмегімен аулау өте қарапайым, бірақ оларды жинау үнемі қадағалауды талап етеді. Металдық құйғыны электр шамының астына іліп, оның аузына спирт немесе бензинмен толтырылған стакан орнату арқылы шыбын-шіркейлерді аулауға болады. Бұл әдіс өте тиімді, бірақ үнемі бақылауды қажет етеді.

Бұдан басқа, жарық ауы ретінде қуатты шамдар мен арнайы құрылғыларды пайдалану да тиімді. Олардың жұмыс істеу принциптері мен

қолданылуы туралы оқушыларға түсіндіру маңызды. Жарықтың түсуі және оған қонып қалған шыбын-шіркейлерді жинау процесі де ғылыми тұрғыдан маңызды болып табылады.

Қорыта айтқанда, бұл тәжірибелер мен әдістер оқушыларды табиғатқа деген қызығушылықтарын арттырып, ғылыми зерттеу жүргізу дағдыларын дамытуға ықпал етеді. Сын тұрғысынан ойлау арқылы оқушылар өздерінің білімін тереңірек меңгеріп, биология пәні бойынша практикалық жұмыстарда шығармашылық тәсілдерді қолдана алады.

Зоология пәнінен бір жасушалылар тарауын оқыту барысында сындарлы оқыту теориясын қолдану оқушылардың білімдерін тереңдетуге, ойлау дағдыларын дамытуға және табиғатқа деген қызығушылықтарын арттыруға мүмкіндік береді. Бұл теорияның негізгі мақсаты — оқушыларды белсенді оқу процесіне тарту, өз білімін құруға мүмкіндік беру және оқушылардың сын тұрғысынан ойлау қабілетін дамыту.

1. Сындарлы оқыту теориясының негіздері

Сындарлы оқыту теориясы оқушылардың өз тәжірибесі мен жана ақпаратты біріктіріп, өз білімдерін құрастыруын қамтамасыз етеді. Бұл тәсілде оқушының білім алу процесі тек мұғалімнің ақпаратты жеткізуімен шектелмейді, керісінше оқушының белсенді қатысуымен жүзеге асады. Мұнда мұғалім оқушыға нақты білімді бере отырып, оған сұрақтар қою, мәселелер туғызу және оқушылардың өздері осы мәселелерді шешу арқылы білім алуына жол ашады.

2. Жасушалық құрылыс мысалында сындарлы оқытуды қолдану

Зоология пәнінен бір жасушалылар тарауын оқыту кезінде сындарлы оқытуды қолдану оқушыларға әртүрлі қарапайымдылардың жасушалық құрылысын түсінуге мүмкіндік береді. Мысалы, саркодиналар (Sarcodina) мен талшықтылар (Mastigophora) кластарын салыстыру арқылы оқушыларға жасушалардың құрылысы мен функциялары арасындағы байланысты түсіндіруге болады [4].

Мысал: Оқушыларға келесі тапсырма беріледі: «Саркодиналар мен талшықтылардың жасушалық құрылысын салыстырыңыздар. Олардың қандай ұқсастықтары мен айырмашылықтары бар?». Бұл тапсырма арқылы оқушылар өз білімдерін кеңейтіп, жаңа ақпаратты салыстыру арқылы түсінуге мүмкіндік алады. Оқушылар топтарға бөлініп, бірлесіп жұмыс істейді, өз пікірлерін талқылайды, салыстырмалы кестелер мен схемалар жасайды.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Аванесов В.С. Основы педагогической теории измерений, 2013 – Москва.
2. <http://www.echo-az.com/archive/548/opinion.shtml> Плюсы и минусы тестовой системы:
3. Левина М.М. Технологии профессионального педагогического образования: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.– 272.
4. Қараев Ж.А, Кобдикова Ж.У. Актуальные проблемы модернизации педагогической системы на основе технологического подхода. – Алматы, 2005.

«АДАМ АНАТОМИЯСЫ» КУРСЫН ОҚЫТУДА ӨЛКЕЛІК КОМПОНЕНТІН ОҚЫТУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Сазан Ж.У.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье рассматриваются особенности преподавания регионального компонента в курсе «Анатомия человека». Важность учета региональных особенностей при преподавании анатомии объясняется тем, что анатомическое строение и физиологические характеристики различных географических, экологических и этнических групп могут значительно отличаться. В статье обсуждаются морфологические особенности местных популяций, влияние экологических и климатических факторов на структуру человеческого тела, а также влияние культурных и социальных факторов на процесс обучения.

Summary: This article discusses the features of teaching the regional component in the course "Human Anatomy". The importance of taking into account regional peculiarities in teaching anatomy is explained by the fact that the anatomical structure and physiological characteristics of various geographical, ecological and ethnic groups can differ significantly. The article discusses the morphological features of local populations, the influence of environmental and climatic factors on the structure of the human body, as well as the influence of cultural and social factors on the learning process.

Адам анатомиясы — медициналық білім берудің негізі болып табылатын пәндердің бірі. Бұл пән адам денесінің құрылысын, оның физиологиялық және патологиялық аспектілерін зерттейді. «Адам анатомиясы» курсының өлкелік компоненті, яғни нақты бір географиялық, тарихи және мәдени контексте адамның анатомиялық құрылымын зерттеу және оқыту — студенттерге жергілікті ерекшеліктерді ескеріп, оқу процесін тиімді түрде ұйымдастыруға мүмкіндік береді [1].

1. Өлкелік компоненттің мәні және маңызы

Өлкелік компонент, әсіресе медицинада, білім беру бағдарламаларын нақты аймақтың мәдени, әлеуметтік және экологиялық ерекшеліктеріне сай бейімдеуді білдіреді. Бұл компонент адам анатомиясын оқытуда жергілікті популяциялардың морфологиялық сипаттамаларын ескере отырып, ұлттық және аймақтық ерекшеліктерді зерттеуді қамтиды. Мысалы, Қазақстанның түрлі этникалық топтары арасында дене құрылымы мен анатомиялық белгілердің ерекшеліктері болуы мүмкін, бұл студенттерге адам анатомиясының универсалды жақтарымен қатар, аймақтық айырмашылықтарын да түсінуге көмектеседі [2].

2. Өлкелік компонентті оқытуда ескерілетін негізгі ерекшеліктер

Жергілікті популяциялардың анатомиялық ерекшеліктері

Әр аймақта, әр этникалық топ арасында анатомиялық белгілердің әртүрлі болуы мүмкін. Мысалы:

Бас сүйектері, бет құрылымы, дене биіктігі мен салмағы сияқты морфологиялық ерекшеліктер.

Тері түсі, шаш құрылымы және басқа да сыртқы белгілер аймақтық және этникалық топтарға байланысты өзгеруі мүмкін.

Адам анатомиясы пәнін оқыту барысында осы айырмашылықтарды ескеріп, студенттерді жергілікті популяциялардың анатомиялық ерекшеліктерімен таныстыру маңызды. Бұл болашақ дәрігерлерге клиникалық жағдайларда дұрыс диагноз қоюға және емдеудің дұрыс әдістерін таңдауға көмектеседі.

Климаттық және экологиялық факторлар

Климаттық жағдайлар мен экологиялық факторлар да адам анатомиясына әсер етуі мүмкін. Мысалы:

Судың тапшылығы немесе артықшылығы, тағамның құрамы, өмір сүру салты денсаулыққа әсер етеді.

Экологиялық факторлар (қоршаған ортаның ластануы, ауа райының ерекшеліктері) ағзаның құрылысын немесе физиологиялық процесстерін өзгертуі мүмкін.

Қазақстанның әртүрлі аймақтарындағы экологиялық жағдайлар мен өмір салты адамның анатомиясына әсер етеді, сондықтан бұл ерекшеліктерді оқу процесінде ескеру қажет.

Этникалық және мәдени факторлар

Қазақстанда көптеген этникалық топтар мен мәдениеттердің өкілдері өмір сүреді. Әр этникалық топтың өзіне тән әлеуметтік және мәдени ерекшеліктері болуы мүмкін, бұл адамдардың өмір салты мен денсаулығына әсер етеді. Анатомиялық құрылымда этникалық айырмашылықтарды ескерудің маңызы зор, өйткені бұл болашақ медициналық қызметкерлерге халықтың денсаулығын сақтау мен оны емдеу үшін тиімді тәсілдер таңдауға көмектеседі [3].

Тарихи аспектілер

Өлкелік компонентте тарих та маңызды рөл атқарады. Әр аймақтың медициналық тарихы, мысалы, жұқпалы аурулар тарихы немесе басқа да ерекше жағдайлар, адам анатомиясын зерттеу барысында пайдалы болуы мүмкін. Адам анатомиясын оқыту кезінде жергілікті тарихтың маңызы зор, өйткені өткен уақыттағы аурулар мен денсаулық мәселелері қазіргі таңда да әсер етуі мүмкін.

Өлкелік компонентті оқыту әдістері үшін кейс-стади әдісін қолдануға болады.

Өлкелік ерекшеліктерді оқыту үшін нақты клиникалық жағдайларды қарастыратын кейс-стади әдісін қолдануға болады. Бұл әдіс студенттерге нақты жағдайлар негізінде шешімдер қабылдауды үйретеді. Мысалы, белгілі бір аймақта таралған аурулар немесе генетикалық бұзылыстар туралы зерттеулер жүргізу арқылы студенттер өз білімдерін тереңдетіп, клиникалық дағдыларын жетілдіре алады.

Лабораториялық жұмыстар мен өлкелік зерттеулер мен жергілікті популяцияларда жүргізілетін зерттеулер студенттерге аймақтық ерекшеліктерді тікелей бақылап, тәжірибе жүзінде меңгеруге мүмкіндік береді. Лабораториялық жұмыстарда анатомиялық үлгілер мен суреттер арқылы

аймақтық және этникалық топтардың анатомиялық құрылымындағы айырмашылықтар көрсетілуі мүмкін.

Интерактивті оқыту және симуляция

Өлкелік компонентті оқытуда интерактивті әдістерді қолдану тиімді. Студенттер нақты анатомиялық ерекшеліктерді зерттеу үшін түрлі симуляциялар мен 3D модельдерін пайдалана алады. Мұндай әдістер оқушылардың практикалық дағдыларын дамытуға мүмкіндік береді.

Группалық талқылаулар мен семинарлар

Топтық талқылаулар мен семинарлар арқылы студенттер жергілікті мәдени және экологиялық факторларды ескере отырып, адам анатомиясындағы ерекшеліктерді талқылай алады. Бұл әдіс студенттерді сыни ойлауға, мәселені кешенді түрде қарастыруға үйретеді [4].

Өлкелік компонентті оқыту әдістері ретінде кейс-стади, полевой зерттеулер, интерактивті оқыту және группалық талқылаулар ұсынылған. Бұл әдістер студенттерге жергілікті ерекшеліктерді ескере отырып, адам анатомиясын терең түсінуге және клиникалық дағдыларын дамытуға мүмкіндік береді. Мақала «Адам анатомиясы» курсының оқыту сапасын арттыру, аймақтық ерекшеліктерді ескеріп, медициналық білім беру процесін жетілдіру бағытында ұсыныстар береді [5].

«Адам анатомиясы» курсының өлкелік компонентін оқыту — бұл аймақтық және этникалық ерекшеліктерді, экологиялық факторлар мен мәдени дәстүрлерді ескере отырып, студенттердің білімін кеңейтудің маңызды әдісі. Мұндай тәсілдер болашақ дәрігерлер мен медициналық қызметкерлерді жергілікті популяциялардың ерекшеліктеріне бейімдей отырып, клиникалық жұмыста тиімді болуға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, өлкелік компонент студенттерге анатомияның тек ғылыми аспектілерін ғана емес, сонымен қатар оның әлеуметтік және экологиялық аспектілерін түсінуге көмектеседі.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Сүлейменова, А. С. (2020). Анатомия: жалпы және жүйелік сипаттама. Алматы: Қазақ университеті.
2. Тұрарбекова, Г. С., & Құнанбаева, З. М. (2018). Адам анатомиясы негіздері. Астана: Фолиант.
3. Абдуллаева, М. А., & Байжанова, Ж. Б. (2019). Медициналық білім берудегі өлкелік компоненттің маңызы. Алматы: Медицина баспасы.
4. Петров, В. В., & Сидорова, Н. К. (2017). Этникалық және аймақтық ерекшеліктердің адам анатомиясына әсері. Журнал «Медициналық білім», 4(2), 56-63.
5. Қарақұлов, Ш. Қ. (2021). Қазақстанның этникалық топтарының дене құрылымдық ерекшеліктері. Журнал «Қазақ медицинасы», 15(3), 122-128.

ШЫМКЕНТ СУБҰРҚАҚТАРЫ СУЛАРЫНДАҒЫ АУЫР МЕТАЛДАР МЕН МИКРОФЛОРАНЫҢ ҚҰРАМЫН ARDUINO АРҚЫЛЫ ТАЛДАУ

Сақыбек А.Б., Кеңесбек А.Н., Қали Ш.А.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье рассматривается анализ состава тяжелых металлов и микрофлоры в воде фонтанов города Шымкента с использованием платформы Arduino. Цель исследования — определить уровень химического и биологического загрязнения воды в фонтанах. С помощью устройств Arduino были установлены сенсоры для исследования тяжелых металлов (свинец, кадмий, медь, хром) и микрофлоры, а также были собраны данные. Анализ образцов воды позволил выявить концентрацию тяжелых металлов и уровень бактериального загрязнения. Технология Arduino позволяет эффективно и точно проводить этот процесс с экономической точки зрения. Результаты исследования могут служить основой для улучшения экологического мониторинга городских водных ресурсов и эффективной организации мероприятий по охране водных ресурсов.

Summary: This article examines the analysis of the composition of heavy metals and microflora in the water of the fountains of Shymkent using the Arduino platform. The purpose of the study is to determine the level of chemical and biological contamination of water in fountains. Sensors for the study of heavy metals (lead, cadmium, copper, chromium) and microflora were installed using Arduino devices, and data was collected. Analysis of water samples revealed the concentration of heavy metals and the level of bacterial contamination. Arduino technology allows you to efficiently and accurately carry out this process from an economic point of view. The results of the study can serve as a basis for improving environmental monitoring of urban water resources and effective organization of measures to protect water resources.

Су ресурстарының ластануы, әсіресе қалалық жағдайларда, өзекті экологиялық проблемалардың бірі болып табылады. Шымкент қаласы қарқынды дамып келе жатқан мегаполис ретінде қоршаған ортаға антропогендік жүктеменің өсуімен бетпе-бет келіп отыр, бұл субұрқақтар мен ұңғымалардағы су сапасының нашарлауына алып келеді. Бұл нысандардағы су өнеркәсіптік өндіріске, көлікке, тұрмыстық және ауылшаруашылық ағындарына байланысты ауыр металдармен және патогендік микрофлорамен ластануы мүмкін.

Қорғасын, сынап, кадмий және мырыш сияқты ауыр металдар адам денсаулығы мен экожүйеге, тіпті төмен концентрацияда да улы әсер етеді. Бұл заттардың су қоймаларында және сулы горизонттарда жиналуы ұзақ мерзімді ластануға әкелуі мүмкін және ауыз су ресурстарына қауіпті әсер етуі мүмкін. Сондай-ақ, суда патогендік микроорганизмдердің болуы жұқпалы аурулардың таралуына әкелуі мүмкін, бұл әсіресе тығыз қалалық даму жағдайында қауіпті.

Шымкент су бұрқақтары мен ұңғымаларындағы судың ластану деңгейін зерттеу су объектілерінің жай-күйіне жан-жақты экологиялық бағалау жүргізуге және ластанудың негізгі көздерін анықтауға мүмкіндік береді. Су ресурстарының ластануын төмендетудің тиімді шараларын әзірлеу және енгізу

халықтың санитарлық жағдайы мен өмір сүру сапасын жақсартуға, сондай-ақ қаланың экожүйесін сақтауға көмектеседі [1].

Осылайша, Шымкент субұрқақтары мен ұңғымаларының суларындағы ауыр металдар мен микрофлораның құрамын талдау қоршаған ортаны қорғау мен қоғамдық денсаулық үшін өзекті және маңызды міндет болып табылады.

Су экологиясы қазіргі уақытта ғаламдық экологиялық проблемалардың бірі болып табылады. Әсіресе, қалалық аумақтардағы су ресурстарында түрлі химиялық және биологиялық ластану деңгейі жоғары болуы мүмкін. Бұл зерттеудің мақсаты — Шымкент қаласындағы субұрқақтарда су құрамында ауыр металдар мен микрофлораның бар-жоғын Arduino негізінде талдау. Arduino платформасын пайдалану арқылы су сапасын бақылаудың тиімді әрі экономикалық тұрғыдан қолжетімді тәсілдерін зерттеу жоспарланған.

Зерттеу мақсаты: Шымкент қаласының субұрқақтарында орналасқан су көздеріндегі ауыр металдардың (қорғасын, кадмий, мыс, хром, т.б.) және микрофлораның құрамын талдау. Осы мақсатқа жету үшін Arduino негізіндегі құрылғыны қолдана отырып, су сапасын анықтайтын сенсорлар орнату және нәтижелерді жүйелі түрде жинақтау [2].

Зерттеу әдістері

1. Arduino құрылғылары мен сенсорлар:

– Ауыр металдар сенсорлары: Қорғасын, кадмий, мырыш және басқа да ауыр металдарды анықтайтын сенсорлар қолданылады. Бұл сенсорлар судағы химиялық құрамды анықтауға мүмкіндік береді.

– рН сенсоры: Судың қышқылдығы мен сілтілігін өлшеуге арналған сенсор.

– TDS (Total Dissolved Solids) сенсоры: Су құрамындағы еріген жалпы қатты заттар мөлшерін өлшеуге арналған.

– Микрофлора анализаторы: Микробиологиялық ластануды бағалау үшін әртүрлі датчиктер мен сенсорлар қолданылады, мысалы, судағы бактериялардың болуы мен концентрациясын анықтайтын құрылғылар.

2. Микрофлораның құрамы: Су үлгілерін зертханаға жіберіп, микробиологиялық талдау жасалады. Бұл талдауларда бактериялар, саңырауқұлақтар, вирустар және басқа да микрофлора өкілдері анықталады.

3. Деректерді жинақтау және талдау: Arduino арқылы алынған мәліметтер деректер базасында сақталады, содан кейін талданып, қорытынды жасалады.

Нәтижелер және талқылау

Зерттеу барысында Шымкент қаласындағы бірнеше субұрқақтан алынған су үлгілерінің құрамында әртүрлі ауыр металдар мен микробиологиялық ластану белгілері анықталды. Arduino негізіндегі сенсорлар дәлдігімен нәтижелер беріп, дәстүрлі әдістермен алынған мәліметтермен салыстырғанда жоғары тиімділік көрсетті [3].

Зерттеу барысында Arduino құрылғыларын пайдалану арқылы судағы ауыр металдар мен микрофлораның құрамын тиімді әрі экономикалық тұрғыдан қолжетімді түрде талдауға болатындығы анықталды. Бұл әдіс

экологиялық мониторингтің жаңа мүмкіндіктерін аша отырып, қалалық су ресурстарын қорғауға бағытталған шараларды оңтайландыруға мүмкіндік береді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Алтынбеков, М. (2020). Қалалық су ресурстарын қорғау мәселелері. Алматы: ҚазҰУ.
2. Мұхамеджанов, Д. (2019). Су экологиясы және экологиялық мониторинг. Шымкент: Шымкент университеті.
3. "Arduino: The open-source electronics platform," Arduino Official Documentation, 2023.

ОӘЖ 636.933.2.082

**ОҢТҮСТІК ӨңІРІНДЕ МЕРИНОС ҚОЙЫНЫҢ ЖЕЛІЛІК ӨНІМДІЛІН
АРТТЫРУ ЖОЛДАРЫ**

Саламатова М.

М.Әуезов атындағы ОҚУ, Шымкент қ. Қазақстан

Резюме: В животноводстве, в том числе в овцеводстве, большое значение имеет селекционный отбор с целью повышения продуктивности мериносовых тонкорунных овец и выведения их потомства. В связи, актуальным является изучение продуктивности и биологических особенностей южноказахской мериносовой породы овец, адаптированной к природно-климатическим условиям пустынного горного района юга а также, разработка методов ее эффективного использования в селекции, с одновременным разведением и повышением продуктивности этих животных.

Изучая полезные характеристики и биологические особенности линейных овец, можно проводить целенаправленную селекционную работу на основе селекции и спаривания, повышающую эффективность их использования. В результате проведенных в этом направлении научно-исследовательских работ одним из основных нововведений дипломной работы является повышение мясной и шерстной продуктивности и улучшение способности к быстрому созреванию. Кроме того, ведется селекционная работа с южноказахстанскими мериносами путем скрещивания их с австралийскими мериносовыми баранами в направлении улучшения технологических свойств шерсти и увеличения чистошерстной стрижки.

Summary: In animal husbandry, including sheep breeding, selection is of great importance in order to increase the productivity of fine-wool merino sheep and breed their offspring. In this regard, it is relevant to study the productivity and biological characteristics of the South Kazakh merino sheep breed, adapted to the natural and climatic conditions of the desert mountain region of the south, as well as to develop methods for its effective use in selection, with simultaneous breeding and increasing the productivity of these animals. By studying the useful characteristics and biological characteristics of linear sheep, it is possible to carry out targeted selection work based on selection and mating, increasing the efficiency of their use. As a result of the research work carried out in this direction, one of the main innovations of the diploma work is an increase in meat and wool productivity and an improvement in the ability to quickly mature. In addition, selection work is being carried out with South Kazakhstan Merinos by crossing them with Australian Merino rams in the direction of improving the technological properties of wool and increasing pure wool shearing.

Мал шаруашылығында, оның ішінде қой шаруашылығында биязы жүнді қойлардың өнімділігін арттырып, олардың тұқымын асылдандыру мақсатында селекциялық сұрыптаудың маңызы зор. Осы мақсатта оңтүстіктің шөлді таулы аймағы табиғи-климаттық жағдайына бейімделіп шығарылған оңтүстік қазақ мериносы биязы жүнді қой тұқымының өнімділік және биологиялық ерекшеліктерін зерттеп, оны селекциялық асылдандыру жұмыстары мен мал өнімділігін арттыруда тиімді пайдалану әдістерін жасап шығару заман талабына сай өзекті мәселе болып табылады.

Желілік қойларының пайдалы белгілері мен биологиялық ерекшеліктерін зерттеу арқылы, оларды пайдалану тиімділігін арттыратын, іріктеу және жұптауға негізделген селекциялық жұмыстардың мақсатты түрде жүргізуге болады [1]. Осыған байланысты атқарылған зерттеу жұмыстарының нәтижесінде қазақтың биязы жүнді қойларының ет және жүн өнімділігін арттырып, тез жетілу қабілетін жақсарту, диплом жұмысының басты жаңалықтарының бірі болып табылады. Оның үстіне, оңтүстік қазақ мериностарымен селекциялық асылдандыру жұмысы, оларды австралиялық меринос қошқарларымен шағылыстыру арқылы жүннің технологиялық касиетін жақсарту, таза жүн қырқуды арттыру бағытында жүргізіліп келеді. Соның негізінде асыл тұқымды шаруашылықтарда таза жүн қырқымы 2,7-3,0 кг құрайтын селекциялық топтар құрылды [2,3].

Зерттеу жұмыстарындағы мақсат - шаруашылықтарда өсірілетін оңтүстік қазақ меринос қой тұқымының желілік өнімділігін анықтап, олардың тиімді тұстарын өндіріске ұсыну. Оның үстіне, селекциялық асылдандыру жұмыстары мен мал өнімділігін арттыруда тиімді пайдалану әдістерін жасап шығаруды алдымызға міндет етіп қойған болатынбыз.

Тағы бір айта кететін жайт, мұндағы кейбір бір жасар асыл тұқымды қошқарлар жоғары өнімділік көрсеткіштерімен сипатталады. Бұлардың ішінде салмақтары 70-75 кг, жүн өнімділігі 4,8-5,0 кг және жүн ұзындықтары 9,7-11,0 см дейін жететіндері кездеседі. Бұл осы мал топтарының үлкен потенциалдық мүмкіндіктерінің бар екенін дәлелдейді. Түркістан облысында алғаш рет биязы жүнді қой шаруашылығы тәжірибесінде селекция әдісімен жоғары өнімді тұқыл қошқарлардың «Бірлік» популяциясының табыны құрылып, оның ішінде екі жоғары өнімді аталық із құрылды. 2007 жылы I-аталық іздің (ұзын талшықты) қошқарларының орташа тірілей салмағы 96,6 кг, жүн түсімі 11,2 кг, жүн ұзындығы 11,5 см құраса, бұл көрсеткіш зерттеудің 2012-2014 жылдары орта есеппен, тиісінше: 92,3; 9,4; 11,0 см болып шықты.

Шаруашылықта өсірілген № 6120 аталық-қошқардың жүні қалың әрі еттілік формалары жақсы айқындалған. Оның ұрпағы да осы белгілермен сипатталады. Іріктеу және жұптау жұмыстары қойлардың еттілік өнімділігін жақсартып отырып, көрсетілген ерекшеліктерді сақтауға бағытталған.

Ең жоғарғы тірілей салмақ №587-ші желінің қошқарларына тән, ол № 024 және 6120-ші желілерге қарағанда тиісінше 4,4-6,5 кг-ға жоғары ($P=0,95$ и $0,001$). № 024-ші желідегі қошқарлардың тірілей салмағы орташа деңгейде.

Осы белгі бойынша саулықтардың арасындағы айырмашылық үлкен емес, сонда да № 587-ші желідегі малдардың басымдылығы бар (1-ші кестеде).

Жүн түсімі мен ұзындығы бойынша желілер арасында айтарлықтай айырмашылық жоқ. Алайда, № 6120-шы желідегі қошқарлардың жүн ұзындығы № 587 және 024 желілермен салыстырғанда тиісінше 1,1 -1,3 см-ге төмен ($P>0,001$).

Тәжірибеге қойылған 3 жастағы 8 бас аталық қошқарлардың тірідей салмағы 105-115 кг болды. Бұл белгі бойынша желілік қошқарлардың арасындағы айырмашылық үлкен емес екендігін білдіреді. Тәжірибедегі 520 бас саулықтардың орташа тірілей салмағы 64,8 кг, жүн түсімі 5,4 кг, жүн ұзындығы 9,1 см құрады. Саулықтардың негізгі бөлігінің жүн жіңішкелігі 21-23 мкм. Желілік саулықтардың еттілік пішіндері желіге жатпайтын саулықтармен салыстырғанда жақсы айқындалған. Олардың тірідей салмағы желілік емес саулықтарға қарағанда 5,6-6,5 кг-ға артық ($P>0,001$). Аталық қошқарлардың қырқылған жуылған жүнінің орташа түсімі — 5,7-5,9 кг, талшық ұзындығы - 10,8-10,9 см, жүн жіңішкелігі - 60-58 сапа.

Кесте - 1. Желілік аталық-қошқарлар мен саулықтардың өнімділігі

Желідегі нөмірі	Жыныстық жас топтары	Мал саны, бас	Тірілей салмағы, кг	Жүн түсімі, кг	Жүн ұзындығы, см
587	Аталық-қошқарлар	10	114,6±2,05	11,1 ±0,60	11,4±0,22
	Саулықтар	287	69,8±0,62	5,7±0,05	10,3±0,19
024	Аталық-қошқарлар	9	110,2±2,06	11,4±0,61	11,6±0,20
	Саулықтар	271	68,8±0,38	5,8±0,06	9,8±0,22
6120	Аталық-қошқарлар	7	108,12,00	10,8±0,57	10,3±0,25
	Саулықтар	267	68,1±0,35	5,7±0,05	9,6±0,18

Түркістан облысы Төлеби ауданы «Бірлік» ӨК қазақтың биязы жүнді тұқымының желілік қойлары белгілі бір өнімділік және биологиялық ерекшеліктерімен сипатталады. Бұл жағдай отардағы қойлардың фенотиптік және генотиптік жіктелуін (дифференциалану) көрсетеді.

Әрбір желідегі қошқарлар мен саулықтардың негізгі ерекшелігі - олардың айқын етті-жүнді типі. Аталық қошқарлар мен саулықтардың тірілей салмағы, тиісінше 108,1-114,6 кг және 68,1-69,8 кг; жуылған жүн түсімі 5,7-5,9 кг және 3,0-3,1 кг құрады. Малдар ірі денелілерде (қошқарлардың шоқтығындағы биіктігі 80,5-85,0 см, саулықтар - 68,5-73,0 см) еттілік пішіндері өте айқын байқалады.

Басқа желілермен салыстырғанда №587 қошқардың желісіндегі малдар денесінің ірілігімен, жоғарғы тірілей салмағымен ерекшеленеді. Аталық-

қошқарлардың шоқтығындағы биіктігі 1,0-4,5 см-ге, саулықтарда 1,0- 1,7 см-ге, $P=0,95$ ($0,01$), қошқарлардың кеуде орамы 5,5-15,5 см-ге, саулықтарда 4,6-8,5 см-ге ($P>0,001$), қошқарлардың жамбасының жартылай орамы 1,5-4,5 см-ге, саулықтарда 2,0-4,0 см-ге асып түсті.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Метлицкий А.В. Оңтүстік меринос қойының генетикалық мүмкіндіктері: Ж: Вестник с-х наук Казахстана. - Алматы, 1990. - Б. 3- 4.
2. Сабденов Қ.С. т.б. Қой шаруашылығы. – Алматы, 2011. – 472 б .
3. Сабденов Қ.С., Абдуллаев М. т.б. Қой шаруашылығының технологиясы. – Астана, 2008. -304 б.

ӘОЖ:-022.215:331.361:756(045)

**БИОЛОГИЯ ПӘНІНДЕ КРИТЕРИЯЛЫ БАҒАЛАУДЫҢ КІРІКТІРІЛГЕН
МОДЕЛІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІН ЗЕРТТЕУ**

Сейдакпар С.О.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

***Резюме:** В статье рассматриваются недостатки традиционной системы оценивания учебных достижений учащихся. Альтернативным методом решения данной проблемы является использование критериальной системы оценивания. В статье описывается применение данной технологии на уроках биологии.*

Summary: The article examines the shortcomings of the traditional system of assessing students' academic achievements. An alternative method of solving this problem is the use of a criteria-based assessment system. The article describes the application of this technology in biology lessons.

Қазақстандық білім беру жүйесінің алдында тұрған басым міндеттердің бірі қазіргі өзгермелі әлемде өз бетінше ойлауға, шешім қабылдауға және ақылға қонымды әрекет етуге қабілетті адамды даярлау болып табылады. Білім беруді дамытудың қазіргі жағдайында бағалау жүйесіне көзқарастарды өзгертпестен, қойылған мақсаттарға қол жеткізу мүмкін емес.

Дәстүрлі бағалау жүйесі ыңғайлы және түсінікті, бірақ оның үлкен кемшіліктері бар. Ол белгілі бір дәрежеде бұлыңғырлықпен, белгілеу нормаларының еріктілігімен сипатталады, сыртқы бағалауға байланысты, тиімді оқуға аз ықпал етеді, оқушылар арасындағы мазасыздық деңгейін жоғарылатады, бұл пәнді оқуға деген қызығушылықтың төмендеуіне тікелей әкеледі. Тұтастай алғанда, бұл бағалау жүйесі білімді игеру процесін емес, білімді игеру нәтижесін көрсетеді, бұл құзыреттілік тәсілдің заманауи талаптарына толық сәйкес келмейді. Дәстүрлі жүйеде оқушының мақсатқа қарай қозғалысы емес, тек соңғы нәтиже бағаланады [1].

Бұл дегеніміз, оқушылардың жетістіктерін бағалауға сұранысқа ие, бұл оқудағы жағымсыз сәттерді жоюға мүмкіндік береді, оқушылардың оқу мотивациясы мен оқу тәуелсіздігін арттыруға ықпал етеді. Мұндай технология

критериалды бағалау болып табылады-критерийлер бойынша бағалау, яғни бағалау оқушылардың оқу-танымдық құзыреттілігін дамытудың әртүрлі бағыттары бойынша жетістіктерін көрсететін компоненттерден (критерийлерден) тұрады. Бағалау критерийлері мен белгілеу алгоритмі мұғалімдерге де, студенттерге де алдын-ала белгілі. Бірақ олар бірлесіп шығарса жақсы. Осылайша, оқушылар Өзін-өзі бағалау дағдылары мен әдетін игере отырып, бақылау-бағалау қызметіне қосылады. Мұғалім әзірлеген критерийлермен танысу кезінде немесе бірлесіп жобалау кезінде олардың оқушылары сабақ барысында не үйренетінін және қандай дағдылар мен дағдыларды дамытатынын түсінеді. Бағалау шкаласын қарастырған кезде олар орындалған жұмыстың нәтижесі қалай жазылатынын көреді. Сайып келгенде, орындалған тапсырмалардан кейін оқушылар дамудың қандай деңгейінде екенін анық біледі [2].

9-сыныптағы биология сабағының мысалында "Адамның кейбір тұқым қуалайтын ауруларын емдеу және алдын алу" тақырыбы бойынша оқушылардың оқу жетістіктерін бағалаудың критериалды жүйесін қолдануды қарастырыңыз. Сабақтың басында оқушыларды қызықтыру, сондай-ақ Сабақтың тақырыбы мен мақсатын анықтау үшін проблемалық сұрақ қойылды. Проблемалық мәселе қазіргі уақытта адамзаттың өзекті мәселелерінің бірі - туа біткен даму ақаулары бар көптеген балалардың дүниеге келуі болды. Оқушылар осы аурудың ықтимал себептері туралы өз пікірлерін айтуы керек еді. Оны болдырмауға бола ма? Олай болса, қалай? Ықтимал себептер ретінде тығыз байланысты некелер, кейбір ауруларға бейімділік, қоршаған орта факторлары, алкоголь, темекі, есірткі атап өтілді. Осылайша, сабақ тақырыбына және мақсатты тұжырымдауға көшу жүзеге асырылды: оқушыларды тұқым қуалайтын аурулармен таныстыру, олардың пайда болу себептерін анықтау.

Оқушыларға топ бойынша кластер құру арқылы материалды зерттеуден тұратын сабақ жоспары ашылды. Топтық іс-шаралар материалдың едәуір көлемді болуына байланысты таңдалды. Сонымен қатар, ақпаратты бірнеше бөлікке оңай бөлуге болады. Жоспармен танысқаннан кейін жұмыс бағаланатын критерийлер талқыланды.

Оқушыларға кластер құрып қана қоймай, оны қорғау қажет болғандықтан, мазмұн мен сөйлеуді рәсімдеу критерийлері бөлінді. Әр критерий максималды түрде 2 баллға бағаланды. Критерийге ішінара сәйкес келген жағдайда оқушыларға 1 балл, сәйкес келмеген жағдайда - 0 балл есептелді. Бұл жұмыс әдісі студенттер үшін бұрыннан таныс болды, сондықтан олар критерийлерді таңдау туралы идеяларды оңай және тез алға тартты.

Мұғалім мен 9 сынып оқушылары бірлесіп жасаған критерийлердің мысалы.

Кластерді бағалау критерийлері:

1. Материалдың мазмұны мен көлемі:

А) мазмұны тақырыпты толық көрсетеді, көлемі оңтайлы-2 балл;

Б) мазмұны тақырыпқа сәйкес келеді, бірақ барлық сұрақтар қамтылмаған - 1 балл;

В) мазмұн тақырыпқа сәйкес келмейді немесе тақырып ашылмаған - 0 балл.

2. Ғылыми терминология:

А) Терминология дұрыс контексте қолданылады-2 ұпай;

Б) Терминология қолданылады, бірақ оны қолдануда қателіктер бар - 1 ұпай;

В) Терминология қолданылмайды-0 балл.

3. Логика:

А) Материал жүйеленген, жұмыста логикалық байланыстар айқын көрінеді-2 балл;

Б) Материал әрқашан логикалық байланысты емес-1 ұпай;

В) материалды баяндауда жүйелілік байқалмайды, логикалық байланыстар бұзылады-0 балл.

4. Дұрыстығы:

А) жұмыста қателіктер жіберілмеді-2 балл;

Б) жұмыста 1 -4 қате анықталды-1 балл;

В) жұмыста 4 - тен астам қате бар-0 балл.

Сөйлеуді бағалау критерийлері:

1. Регламенттің сақталуы:

А) жауап беру уақыты 5 минут-2 ұпай;

Б) жауап беру уақыты 6-7 минут-1 балл;

В) жауап кешіктірілді, 7 минуттан астам уақыт өтті-0 балл.

2. Дұрыстығы:

А) жауап беру кезінде қателіктер жіберілмеді-2 балл;

Б) жауап беру кезінде 1 -4 қате жіберілді-1 балл;

В) жауап беру кезінде 4 - тен астам қате жіберілді-0 балл.

3. Презентацияның қол жетімділігі және логикасы:

А) Материал барлық қатысушыларға түсінікті түрде берілген, кластерді қорғау кезінде логикалық байланыстар сақталған-2 балл;

Б) жауап күрделі сөйлеу бұрылыстарымен жүктелген, қабылдау қиын, презентация логикасы ішінара бұзылған-1 ұпай;

В) материалды қабылдау қиын, түсініксіз, материалды ұсынуда логикалық ауысулар жоқ - 0 балл.

4. Сөйлеу және эмоционалдылық:

А) сөйлеу сауатты, эмоционалды, материал оңай қабылданады-2 ұпай;

Б) сөйлеу сауатты, бірақ монотонды, материал әрдайым оңай қабылданбайды-1 ұпай;

В) сөйлеу сауатсыз, эмоционалды емес, көптеген паразиттік сөздер, материалды қабылдау қиын-0 балл.

Мұғалім тұқым қуалайтын аурулардың жіктелуін ұсынды. Ол олардың үш топқа бөлінетінін хабарлады: гендік, хромосомалық және мультифакторлық. Өз кезегінде гендік аурулар моногендік және полигендік болып бөлінеді.

Оқушылар 5 адамнан тұратын төрт топқа бөлінді. Бірінші топ моногенді тұқым қуалайтын ауруларды, екіншісі полигенді, үшіншісі хромосомалық және

төртіншісі мультифакторлық ауруларды қарастырды. Гендік аурулар материалдың үлкен көлеміне байланысты екі топқа қарау үшін бөлінді.

Кластерді құру барысында оқушылар белсенді болды. Әрқайсысы жұмыс процесіне қосылды, ватманда ақпаратты тарату туралы өз идеяларын ұсынды. Мұғалім оқушылардың жұмысын бақылап, топтарға жақындап, қиындықтар туындаған жағдайда материалды түсіндірді.

Кластерді құрастыру кезінде бірінші топ моногендік ауруларды анықтады, оларды үш топқа бөлді: аутосомды-доминантты, аутосомды-рецессивті және жыныстық байланысты аурулар. Әр топқа олардың сипаттамасымен аурулардың мысалдары келтірілген. Оқушылардың екінші тобы полигендік аурулармен танысты. Ол оларға анықтама берді, аурулардың мысалдарын келтірді, оларды сипаттады, бірақ олардың қандай мүшелер жүйесімен байланысты екендігіне байланысты ауруларды өздігінен топтастыра алмады. Үшінші топ кластерде хромосомалық аурулардың анықтамаларын көрсетті, оларды екі топқа бөлді: жыныстық хромосомалар мен аутосомалар санындағы ауытқулар, құрылымдағы ауытқулар. Аурудың белгілері де схемада қысқаша көрсетілген. Төртінші топ мультифакторлық аурулардың не екенін түсіндіріп, оларды туа біткен ақауларға, психикалық ауруларға, "орта" жастағы ауруларға бөлді. Нақты аурулардың мысалдары мен сипаттамасы келтірілген.

Топтар сөз сөйлегеннен кейін жұмыстарды бағалау жүргізілді. Ол оқушылар келтірген фактілердің дұрыстығын растайтын немесе жоққа шығаратын мұғаліммен бірге өтті. Жұмыстар мен баяндамаларды талдау кезінде барлық топтар өз тақырыптарының мазмұнын толық көрсетіп, ғылыми терминдерді қолданып, нақты қателіктер жібермегені анықталды. Екінші топтағы кемшіліктерді қоспағанда, Материал логикалық тұрғыдан дұрыс айтылды. Жұмыстарды қорғау талаптарды ескере отырып өтті. Әр топтан спикер сөз сөйледі. Айта кету керек, топ ақпаратты бәріне дұрыс, қол жетімді, қисынды түрде жеткізетін неғұрлым дайындалған оқушыны таңдады. Бірінші топ әр ауруды тым егжей-тегжейлі сипаттап, белгіленген ережеден асып кетті, сондықтан мен бұл критерий үшін ұпай алмадым.

Барлық төрт кластер өте жоғары бағаланды, өйткені оқушылар жұмыс кезінде қандай критерийлерге назар аудару керектігін білді.

Топтық жұмыстан кейін оқушыларға сабақты қорытындылау үшін тапсырма ұсынылды. Тапсырма "жеделхат" жазу болды, онда олар осы тақырып бойынша жаңа білімдерін досымен бөлісуге мәжбүр болды. Екі оқушы өз қалауы бойынша "жеделхаттарын" оқыды.

Қорытындылай келе, бұл бағалау жүйесі студенттерге оқу іс-әрекеттерін жоспарлауға, мақсаттарын, міндеттерін, оларға жету жолдарын анықтауға, өз жұмысының нәтижесін бағалауға, білім сапасын арттыруға мүмкіндік береді деген қорытынды жасауға болады.

Алдын ала жасалған критерийлер болған кезде, баланың бағасын мұғалімнің жанжалсыз бағалауымен байланыстыруға болады. Өйткені, студент өзінің барлық кемшіліктерін көреді және өзін шынымен бағалай алады. Мұндай сабақ схемасы көп уақытты қажет етеді, көп уақытты алады, бірақ қазіргі

уақытта ол қазіргі білім берудің міндеттеріне жауап береді. Рефлексия кезінде оқушылар осы сабаққа өз көзқарастарын білдірді. Жалпы, олар сабақты сәтті деп санады, өйткені ақпараттың үлкен көлемі схемалар түрінде ұсынылды, бұл оларды келесі сабаққа дайындауды едәуір жеңілдетеді [3].

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Бурцева О.Ю. Оқу материалын шамамен жоспарлау, "Мектептегі биология", 2000, № 4,5
2. Калинова. Г.С., Мягкова А.М., Резникова В.З. Оқушылардың биологиялық дайындығына қойылатын талаптарды ескере отырып, олардың білімі мен дағдыларын бақылау. "Мектептегі биология", 2002, № 3,4.
3. Поликанова Е.Г.(2018) Исторический аспект развития компетентностного подхода в образовании / Е.Г. Поливанова // Вестник ЧитГУ. № 4 (49), С. 48 - 52.

ЙОД ЭЛЕМЕНТІНІҢ ЖЕТІСПЕУШІЛІГІ, ОРГАНИЗМНІҢ ҚАЛЫПТАСУЫ ЖӘНЕ ДАМУЫ

Химия-Биология мамандығының 4 курс студенті Серікбай Ж.Б.

Ғылыми жетекші: Бейорганикалық және техникалық химия кафедрасының аға оқытушысы химик, инженер-технолог - Сағынтаева А.Д.

«Е.А.Бөкетов атындағы Қарағанды Зерттеу Университеті» Қарағанды қ., Қазақстан

Резюме: Йод относится к жизненно важным микроэлементам, без которых невозможно нормальное формирование и функционирование человеческого организма. Дефицит йода – глобальная проблема: по различным оценкам, около 2 миллиардов людей во всем мире страдают от недостаточного потребления йода. Кроме того, на фоне умеренного и тяжелого дефицита йода повышается риск спонтанного прерывания беременности, низкой массы тела новорожденных, младенческой смертности. У детей, внутриутробно пострадавших от дефицита йода, повышен риск нарушений умственного развития, крайней степенью которых является кретинизм. Кроме того, умеренный и тяжелый йододефицит в детском возрасте отрицательно сказывается на физическом развитии. Восполнение йододефицита оказывает благоприятное влияние на процессы формирования и развития организма. При этом йодная профилактика является чрезвычайно эффективным подходом к снижению неблагоприятных последствий дефицита йода в любом возрасте.

Ключевые слова: дефицит йода, умственное развитие, кретинизм, физическое развитие.

Summary: Iodine is a vital microelements that are essential for the normal human development and functions. Iodine deficiency is a global problem: about 2 billion individuals worldwide suffer from a lack of iodine. Despite goiter is the

most visually noticeable manifestation of iodine deficiency, the most significant consequence of the iodine deficiency is impaired neurodevelopment, particularly early in life. Moreover, moderate to severe iodine deficiency

increases the risk of spontaneous abortion, low birth weight and infant mortality. Babies in utero affected by iodine

deficiency are at increased risk of mental developmental disorders, cretinism is their extreme degree. In addition,

moderate to severe iodine deficiency in childhood negatively affects somatic growth. Iodine deficiency compensation improves cognitive and motor function in children. Iodine prophylaxis of deficient populations is an extremely

effective approach to reduce the substantial adverse effects of iodine deficiency throughout the life cycle.

Key words: iodine deficiency, cognitive development, cretinism, growth.

Кіріспе

Йод қалқанша безінің гормондарының міндетті құрылымдық құрамдас бөлігі болып табылады, ол өз кезегінде адам ағзасының толық дамуын және жұмыс істеуін қамтамасыз етеді. Йод (йодидтердің бөлігі ретінде) қоршаған ортада кең таралған, бірақ біркелкі емес. Жер шарының көптеген аймақтарында су тасқыны, мұз басу және құрғақшылық салдарынан топырақтағы йод мөлшері азаяды. Йод тапшылығы дамуға қатысты көптеген жағымсыз салдарға ие. Йод тапшылығынан туындаған бұзылулар «йод тапшылығы аурулары» терминімен біріктірілген (кесте 1) және өте өзекті медициналық және әлеуметтік проблема.

Кесте 1. Йод тапшылығы патологиясының спектрі (ДДҰ, 2017 ж.)

Пренатальды кезең	Аборт Өлі туу Туа біткен аномалиялар Перинаталдық және балалар өлімінің артуы Эндемиялық кретинизм(ақыл- ой кемістігі, керен-мылқаулық, гипотиреоз
Жаңа туған нәрестелер	Жаңа туған нәрестелердің гипотиреозы Ақыл- ойдың артта қалуы Ядролық апаттар кезінде радиоактивті йодтың сіңірілуін арттыру
Балалар мен жасөспірімдер	Зоб (алқым ісуі) субклиникалық) гипотиреоз (субклиникалық) гипертиреоз Психикалық және физикалық дамудың бұзылуы Ядролық апаттар кезінде радиоактивті йодтың сіңірілуін арттыру
Ересектер	Зоб және оның асқынулары Гипотиреоз Егде жастағы адамдарда спонтанды гипертиреоз Йодпен туындаған тиреотоксикоз Когнитивті бұзылулар Ядролық апаттар кезінде радиоактивті йодтың сіңірілуін арттыру

1980 жылы Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы адамзаттың 60%-ға жуығы йод тапшылығынан зардап шегетінін жариялады (ең ауыры дамушы елдерде). Көп ұзамай идентификаторды жоюдың ең қарапайым және арзан әдісі йодталған тұзды тұтыну екені белгілі болды. Содан бері йодталған тұзды пайдаланатын үй шаруашылықтарының үлесі 20-дан 70%-ға дейін өсті. Осыған

қарамастан, ДДҰ деректері бойынша 2 миллиардқа жуық адам, оның үштен бірі мектеп жасындағы балалар, йод тапшылығы жағдайында өмір сүруді жалғастыруда.

Ресей Федерациясында жүргізілген ауқымды зерттеулер елдің барлық дерлік аумағында йод тапшылығының (әртүрлі дәрежедегі ауырлық дәрежесінде) сақталуын көрсетеді. Бұл ретте қалқанша без патологиясының құрылымында йод тапшылығы аурулары ересектерде 65%, балаларда 95% құрайды. Йодқа тәуліктік қажеттілік адамның жасына және физиологиялық жағдайына байланысты және:

- 90 мкг
- 120 мкг

5 жасқа дейінгі балаларға, 5 жастан 12 жасқа дейінгі балаларға,

- 12 жастан асқан балалар мен ересектерге 150 мкг,
- жүкті және бала емізетін әйелдер үшін 250 мкг.

Йод организмнен ең алдымен бүйрек арқылы шығарылатындықтан, йодтың несеппен шығарылу деңгейі оның қабылдауын көрсетеді, ал популяцияның йод статусының жіктелуі несептегі йодтың орташа концентрациясына (орташа йодурия) негізделген.

Йод тапшылығы және қалқанша бездегі гормондардың алмасуы.

Ағзаға тамақпен бірге түскен йодидтер асқазан мен он екі елі ішекте тез және толық дерлік (>90%) сіңеді. Қан ағымынан йодтың негізгі мөлшерін қалқанша безі (ТГ) және бүйрек ұстайды. Қалқанша безді йодпен қамтамасыз ету оның қандағы концентрациясына байланысты. Ересек адам ағзасындағы йодтың мөлшері 20 мг-ға жетеді және олардың 70-80% құрайды. Олар қалқанша безінде тіршілік етеді. Йод жеткілікті болған жағдайда қалқанша безі күнделікті 60-80 мкг йодты сіңіреді, бұл гормон синтезінің жеткілікті деңгейін ұстап тұруға және олар тұтынатын йодтың орнын толтыруға мүмкіндік береді. Бұл микроэлементтің аз тұтынылуымен оның қалқанша безіндегі мөлшері азаяды, бұл көптеген адамдарда зобтың дамуымен бірге жүреді. Сонымен қатар, ұзақ және ауыр йод тапшылығымен қалқанша безінің қызметі бірте-бірте төмендейді және гипотиреоз және оның асқынулары болады.

Жүктілік кезінде йодқа деген қажеттілік 50% -дан астамға артады. Мұның себебі: 1) 1-ші триместрде ананың қалқанша безінің оны ұрықтың гормондарымен қамтамасыз ету жұмысының жоғарылауы (ұрықтың қалқанша безі жұмыс істемей тұрғанда), 2) ұрықтың қалқанша безін йодпен қамтамасыз ету қажеттілігі. қазірдің өзінде екінші және үшінші триместрде жұмыс істейді және 3) жүктілік кезінде йодтың бүйректік клиренсінің жоғарылауы. Егер әйел ұзақ уақыт бойы ауыр йод тапшылығымен өмір сүрсе жүктілік пайда болғаннан кейін оның ағзадағы қорлары тез таусылады және әйелде гипотиреоз пайда болады, бұл оның денсаулығына ғана емес, сонымен бірге болашақ баланың денсаулығына да өте жағымсыз әсер етеді.

Йодтың жетіспеушілігі және ми.

Қалқанша без екі гормон бөледі: негізінен тироксин (Т4) және аз мөлшерде триодотиронин (Т3). Алайда, Т3 ең биологиялық белсенді болып табылады

және шеткі тіндерінде (миды қоса алғанда) түзіледі қанда айналатын Т4 деиодизациясы. Рецепторлар орталық жүйке жүйесіндегі қалқанша без гормондары (CNS) Т3 әсерін үлкен дәрежеде медиациядан өткізу. Сонымен қатар қалқанша без гормондары да қабілетті Рецепторлық жолды айналып өтіп, олардың әсерін жүзеге асыру және, плазмалық мембранаға әрекет ете отырып, ион арналарының жұмысын реттеп, әр түрлі белсендіру сигнал каскадтары.

Гипотиреоздың кері әсерін тигізетіні белгілі жүйке жүйесіне әсері, бірақ оның сатысындағы салдары жатыршылық даму ең ауыры болып табылады. Қалқанша без гормондары маңызды рөл атқарады мидың дамуында миелинацияны тездетеді, жасушаның миграциясын, дифференциациясын, жетілуін насихаттайды. Бұдан басқа қалқанша без гормондары нейрогенин/RC3, нейромодулин/ГАП43, кальмодулинге тәуелді АҚУЫЗ КИНАЗА II сияқты ақуыздардың ген өрнегін реттейді, олар синаптикалық пластика мен есте сақтауға қатысады.

Жануарларды зерттеуде йод тапшылығынан туындаған гипотиреоз жатыршылық даму және босанғаннан кейінгі ерте кездегі кезең көрсетілді, ол синаптикалық құрылымдардың қайтымсыз өзгеруіне әкеледі, гиппокампальды жасушалар санын азайтады, синаптикалық түзілуге қатысатын синаптофизиннің белсенділігін төмендетеді везикулалар және олардың экзоцитоздары, белсенділігін арттырады жасуша сигнализациясына және рецепторлық тәуелсізге қатысатын мембраналық ақуызды кавеолин1 эндоцитоз.

Эксперименттік зерттеулер гипотиреоздың дамып келе жатқан миға зиян келтіретін әсері оның мерзіміне, ауырлығына, ұзақтығына байланысты екенін көрсетеді. Рецепторлар қалқанша без гормондары ұрық миында гестацияның 9-аптасында пайда болады, сондықтан қазірдің өзінде жүктіліктің алғашқы триместрінде йод тапшылығы орталық жүйке жүйесінің дамуына әсер етуі мүмкін[24]. Ұрықтың қажеттіліктері қалқанша без гормондарында йод жеткілікті қоры бар, олар анасының өз қалқанша безінің де еңбегімен толықтырылады. Йод жеткілікті өңірлерде жүргізілген зерттеулерге сәйкес нәрестелердің кіндік қанында қауіпсіздікті қамтамасыз ету туа біткен қалқанша безінің ақаулары кезінде, сау жаңа туған нәрестелердің кіндік қанында Т4 концентрациясының 30-60% құрайды; Маңыздысы йодтың орташа және ауыр жетіспеушілігі жағдайында қалқанша без гормондарының өндірісі азаюы мүмкін.

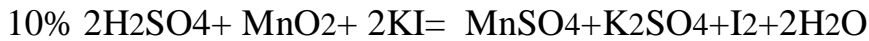
Материалдар мен әдістер:

Тәжірибе 1: Йод буын пайдаланған саусақ іздерінің көрінісі





Тәжірибе 2.



Қорытынды

Қалқанша без гормондарының жетіспеушілігі ұрық миындағы жасушалардың миелинация, миграция және дифференциация процестерін нашарлатады. Жатырда йод тапшылығынан зардап шеккен балаларда, танымдық бұзылыстардың жоғары қаупі, экстремалды дәрежесі кретинизм болып табылады. Бұдан басқа балалық шақтағы йодтың орташа және ауыр жетіспеушілігі физикалық дамуға кері әсерін тигізеді. Сондықтан даму үшін тәуекелдердің негізгі топтары йод тапшылығы ауруларына өмірінің алғашқы жылдарындағы балалар, жүкті және емшектегі әйелдер жатады, халықтың йод профилактикасы тиімділігі жоқ өңірлерде (оның ішінде) Ресей Федерациясында Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы йод препараттарын қолдануды ұсынады (мысалы, Иодомарин®).

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Hetzel BS. Iodine deficiency disorders (IDD) and their eradication. Lancet. 1983;2:1126:1129.
2. Zimmermann MB, Jooste PL, Pandav CS. Iodine deficiency disorders. Lancet. 2008;372:1251:1262.
3. Andersson M, de Benoist B, Rogers L. Epidemiology of iodine deficiency: salt iodisation and iodine status. Best Pract Res Clin
4. Endocrinol Metab. 2010;24(1):111.
5. de Benoist B, McLean E, Andersson M, Rogers L. Iodine deficiency in
6. 2007: global progress since 2003. Food Nutr Bull. 2008;29:195202.

7. Дефицит йода – угроза здоровью и развитию детей России.
8. Пути решения проблемы. Национальный доклад. М., 2006.
9. Абдулхабирова ФМ. Профилактика йододефицитных заболеваний у детей. Педиатрия. 2010;4.
10. World Health Organization UNCSF, International Council for
11. Control of Iodine Deficiency Disorders. Assessment of iodine deficiency disorders and monitoring their elimination: a guide for programme managers. 3rd ed. Geneva: World Health Organization; 2007.
12. Alexander W, Harden R, Harrison M, Shimmins J. Some aspects of
13. the absorption and concentration of iodide by the alimentary tract
14. in man. Proc Nutr Soc. 1967;26:6266.
15. Nath SK, Moinier B, Thuillier F et al. Urinary excretion of iodide
16. and fluoride from supplemented food grade salt. Int J Vitam Nutr
17. Res. 1992;62:6672.
18. Fisher DA, Oddie TH. Thyroid iodine content and turnover in
19. euthyroid subjects – validity of estimation of thyroid iodine accumulation from
- shortterm clearance studies. J Clin Endocr Metab.
20. 1969;29:721727.
21. Degroot LJ. Kinetic analysis of iodine metabolism. J Clin Endocr
22. Metab. 1966;26:149173.
23. Stanbury JB. The adaptation of man to iodine deficiency. Cambridge, MA: Harvard University Press; 1954. p. 1209.
24. Delange F. Iodine deficiency. In: Braverman L, Utiger R, eds.
25. Werner and Ingbar's the thyroid: a fundamental and clinical text.
26. Philadelphia: JD Lippincott; 2000. p. 295316.

ОӘЖ 378 (094)

ҚАЗІРГІ КЕЗЕҢДЕГІ ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯЛАРМЕН ОҚЫТУ АРҚЫЛЫ БИОЛОГИЯЛЫҚ БІЛІМ БЕРУДІҢ ҒЫЛЫМИ - ТЕОРИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

Социалова Б.Е., Абдужалилов С.С., Мадидұлы Н.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Повышение качества образования, изменение методической базы – необходимость, возникающая в соответствии с требованиями времени.

Summary: Improving the quality of education, changing the methodological base is a necessity that arises in accordance with the requirements of the time.

Қазақстан Республикасы өзінің тәуелсіз мемлекет екендігін бүкіл әлемге дәлелдеді. Ендігі басты міндет – осы мемлекеттің өркендеп өсуі, халықтың әлеуметтік, экономикалық жағынан кемелденуі болып табылады. Мемлекеттің әлеуметтік, экономикалық өсіп – өркендеуінің түпқазығы – білім мен ғылым екені даусыз. Еліміздің болашақтағы дамуы, өсіп өркендеуі, әлемдік кеңістіктегі орны білімнің бағыт-бағдарына, оның тиімділігіне байланысты болмақ. Қазақстанның әлемдегі бәсекеге қабілетті 50 елдің қатарына кіру стратегиясы – бүкіл ұлттың, елдің барлық атқару органдарының басты идеясына айланысуы тиіс екендігін атап көрсетті [1,2].

Бұл білім саласын, соның ішінде білім саласының мамандарын дайындауға үлкен жауапкершілік жүктейтіні түсінікті. Бүгінгі оқыту жүйесінде әртүрлі жаңа технологияларды пайдалану тәжірибеге еніп, нәтижелер беруде. Әсіресе мектеп мұғалімдері мектептегі жаңару процестерін қызу қолдап жаңалықтарды жылдам қабылдап, оларды практикада қолдануда үлкен белсенділік танытуда.

Мысалы: Д.Б.Эльконин, В.В.Давыдовтың «Дамыта оқыту», Ж.Қараевтың «Деңгейлеп саралау» технологиясы, М.М.Жанпейісованың «Модульдік оқыту», С.Н.Лысенкова «Түсіндіре басқарып – оза оқыту» т.б.

Мен оқытудың ұжымдық әдістерін, соның ішінде Джордж Соростың ашық қоғам институты «Сорос – Қазақстан» қоры арқылы келген «Сын тұрғысынан ойлауды, оқу және жазу арқылы дамыту» технологиясы бойынша курсың оқып, осы бағдарламаны іске асыру сапалы білімге жетелейді деп есептеймін. «Инновация» ұғымы педагогиканың сөздік қорына ежелден енген. Оларды «инновациялық процесс» немесе педагогикалық жаңалықтарды енгізу дейді. Ең алдымен инновация ұғымы (латынның *in-* в, *novus* – жаңа) жаңарту, жаңалық, өзгерту деген мағынаны білдіреді. Инновация ұғымын әр елде әртүрлі түсінген. АҚШ-та, Нидерландта бұл термин кең таралса, ал Аравия мен Жапонияда осы ұғымды сөздіктерде кезіктіру мүмкін емес.

Инновация деген ұғымының әр түрлі анықтамалары. Э.М.Роджерстің берген анықтамасында «Инновация» деген ұғымды нақтылы бір адамға жаңа бағыт болып табылатын идея», десе, ал ғалым Майлстың берген анықтамасы бойынша «Инновация» - арнайы жаңа өзгеріс. Осы өзгерісті жүйелі жүзеге асуын және шешілуін күтеміз» деген. Ғалымдар инновация мен өзгеріс арасындағы айырмашылықтарды анықтай отырып, бұл көбіне синонимдік қатынастар тұрғыда қараған. Бұл өзгеріс бүкіл мектеп жүйесінде жайылса, оны инновация деуге болады. Ал кез келген өзгерісті инновация деуге болмайды. Сондықтан өзгерту деген мағынаға тоқталсақ, педагогикада жаңа әдістер мен тәсілдер, құралдар, оқулықтар мен бағдарламаларды пайдалануды білдіреді. Яғни оқыту мен тәрбиелеуге өзгерістер енгізу, олардың сапасын арттыру болып табылады. Инновация ұғымын негізін салуға көп үлесін қосқан ғалымдар В.Замбарт, И. Шумбердт және т.б. Бұл ұғымды саяси экономикалық технологиялық үрдістерге байланысты қолданған.

Инновация ұғымы білім беру жүйесіне жаңаны енгізу мағынасында педагогикалық еңбектерде кездесе бастады. Осы ағылшын ғалымдардың пікірінше, жаңалық көзі арнайы қолданған деректерде, оқулықтарда және негізгі идеяларында.

Орыс ғалымдары В.И. Днепрова, В.С.Лазереваның еңбектерінде «инновация» ұғымы пайда болды. Олар «инновация» ұғымы жаңалықтарды шығару, игеру, қолдану және тарату деп сипаттайды. М.М.Поташник, А.С.Доренсов «жаңалық» дегенді құрал ретінде, ал «инновацияны» осы тәсілдерді меңгеру үрдісі деп санайды.

Инновациялық негізін құраушы ұғымдардың «инновация», «нововедение», «новешество», «новое», т.б. қазақша аудармаларын жасаған:

Инновация» - жаңарту, «Нововедение» - енген жаңалық, «новое» - жаңа, «Новшество» -жаңалық, «Инновациялық процесс» - жаңарту үрдісі. Педагогикалық энциклопедияларда төмендегідей анықтамалар берілген: «инновация» сөзі латын тілінен енген «обновление – жаңарту», «новинка – жаңалық», «изменение - өзгеріс» деген мағына береді. Инновация дегеніміз білім беру, тәрбиелеу жұмысына жаңалықты енгізу, яғни жаңа әдіс-тәсілдерді, амалдарды, құралдарды жасап, оларды қолдану деп анықталған. Жоғарыда аталған мағлұматтарды бір жүйеге келтірсек, төмендегідей қорытынды шығарамыз [3,4].

Инновация термині қазіргі таңда кеңінен қолданылып жүр. Бұл терминдік сөзге нақты анықтамасы педагогикалық тұрғыда берілмеген. Осы көптеген ғылыми педагогикалық еңбектерінде «инновация» ұғымын білім беру жүйесінде жаңалықтарды жасап шығару, игеру, қолдану және тарату іс-әрекеті деп сипаттайды. Атап айтатын болсақ Н.Р.Юсуфбекова «О педагогической инноватике» деген еңбегінде «инновация» - білім беру жүйесіндегі жаңартудың үрдісі деп көрсетеді. Инновациялық үрдіс дегеніміз – жаңалықтарды жасау, оқу-тәрбие үрдісінде қолдану.

Педагог М.М.Жампейісова модульдік оқыту технологиясын жаңалықтарды, ой-идеялары өз уақытысында және қазірде қолдану тиімді деп санайды. Сонымен қатар «Педагогикалық технология» деген ұғым да қолданылып жүр.

Педагогикалық технология кәсіптік қызметтің ерекше түрі болып табылады. ЮНЕСКО-ның анықтамасы бойынша, педагогикалық технология – бүкіл оқыту үрдісі мен білімді техникалық адам ресурсын олардың бір-біріне өзара әсерін, білім берудегі формасын оңайландыру міндеттерін ескере отырып меңгеруді жүзеге асырудың жүйелі әдісі. М.В.Кларин (1989) «Педагогикалық технология – бұл педагогикалық мақсатқа қол жеткізу жолдарындағы қолданылатын барлық қисынды ілім амалдары мен әдіснамалық құралдардың жүйелі жиынтығы және жұмыс істеу реті», деп анықтайды.

Көптеген педагог ғалымдардың еңбектерінде оқу үрдісін «технологияландыру» бағдарламалап оқыту тәрбиесінде іске асатын білім технологиясы, дамытып оқыту конспектіндегі педагогикалық технология, жаңа ақпараттық технологияның мәні, мазмұны, оларды оқу үрдісіне енгізу, т.с. мәселелері ашып қарастырылған (Б.С.Гершунский, В.М. Монахов, Н.Ф.Талызина, В.В.Давыдов, Т.И.Ильина, Г.И.Щукина, Ж.А.Қараев, Е.И.Машбиц т.б.).

Педагогикалық технология дегеніміз – мақсаттар қою, оқу жоспары мен оқу бағдарламасын үнемі жақсартып отырудың, педагогикалық жүйелердің тиімділігі. Педагогикалық технологиялардың көптеген түрлері бар. Атап айтсақ: білім беруді ізгілендіру, проблемалы оқыту технологиясы, тірек сигналдар арқылы оқыту технологиясы, түсіндіре басқарып озат оқыту технологиясы, модульдік оқыту технологиясы, деңгейлеп саралап оқыту технологиясы, компьютерлік және ақпараттық технологиясы, жобалап оқыту технологиясы және т.б. Оқушыларға инновациялық технологиялар арқылы

экологиялық білім беру педагогикалық тұтастық тұрғыда әсер етеді. Модульдік оқыту технологиясы, деңгейлеп саралап оқыту технологиясы, компьютерлік және ақпараттық технологиясы арқылы оқушылардың экология деген пәнге қызығушылығы мен білім деңгейін анықтауға болады. Осылайша сабақ беру барысында олар экологиялық мәселелердің тұтастығын ғылыми негізде қабылдайды, табиғат пен қайта түлеген ортаға тиімді ықпал ету жөніндегі нақты білім мен сарамандық тәжірибені, дағдыны меңгереді [5,6].

Табиғат пен қоғамның өзара жан-жақты байланысын аша түсу әлеуметтік шындықтың тұтастығы мен дамуына оқушылардың көзқарасы мен сенімін тұжырымдап бекітеді. Байланыстың себебі туралы биологиялық, экологиялық білім, құрылымдық талдаудың жүйесі мен түсініктерді қорыту оқушылардың санасын дамытуға негізделген міндеттерді шешуді жақсарта түседі.

Қорыта келгенде, қазіргі мектептердегі биологиялық білім мен тәрбиенің төмен дәрежеде жүргізілетіндігі, оны күшейту үшін зерттеу жұмыстарын, жобалау – зерттеу, қоғамдық пайдалы қызметті экономикалық даму деңгеймен байланыстыру керек. Мектептегі биологиялық білім авторлық бағдарлы – тұжырымдамаларға толы, соған қосымша білім беру мекемелерінің жүйесіндегі биологиялық білім мен тәрбиеде жоғары сынып оқушыларының кейбір ерекшеліктерін ескертетін бағдарламада әдістемелік жақтары қамтылу керек еді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Қазақстан Республикасының «Білім туралы» заңы (баптары бойынша түсіндірмелері) және оны жүзеге асыру жөніндегі құжаттар. – Астана, 2000.
2. Қазақстан Республикасының жалпы білім беретін мектептер тұжырымдамасы. //Қаз.мұғ.1991.
3. Қазақстан Республикасының Конституциясы, 1995. – А: Жеті Жарғы, 1998. 6 бап.-8б.
4. Қоянбаев Ж.Б. Семья және балалар мен жеткіншектер тәрбиесі. –Алматы: Рауан, 1990.-52б.
5. Бөлеев Қ.Терең тәрбие тамыры //Қазақстан 1996,№6.-44б.
6. Сарыбеков Н.С. Воспитание любви к природе. – Алматы: Рауан, 1994.-42с.

ӘОЖ 378.147

БИОЛОГИЯНЫ ОҚИТУҒА АРНАЛҒАН ЦИФРЛЫҚ БІЛІМ БЕРУ ПЛАТФОРМАЛАРЫН ЖЕТІЛДІРУ

Тағайхан Д.Б.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассматриваются вопросы совершенствования цифровых образовательных платформ для преподавания биологии. Авторы анализируют возможности современных платформ и определяют роль цифровых инструментов для эффективного обучения биологии. В статье предложены пути совершенствования цифровых образовательных платформ, включая использование интерактивных симуляций,

виртуальных лабораторий, адаптивных систем обучения и эффективное применение мультимедийного контента. Эти инновационные подходы помогут значительно улучшить качество преподавания, повысить мотивацию учащихся и развить их практические и исследовательские навыки.

Summary: The article discusses the issues of improving digital educational platforms for teaching biology. The authors analyze the capabilities of modern platforms and define the role of digital tools for effective biology teaching. The article suggests ways to improve digital educational platforms, including the use of interactive simulations, virtual laboratories, adaptive learning systems and the effective use of multimedia content. These innovative approaches will help to significantly improve the quality of teaching, increase student motivation and develop their practical and research skills.

Қазіргі білім беру жүйесі цифрлық технологиялардың кеңінен қолданылуына негізделіп отыр. Бұл өзгерістер білім беру үдерісінің сапасын арттыруға, оқушылардың білімін тереңдетуге және оқу материалдарын қолжетімді етуге мүмкіндік береді. Әсіресе, биология пәні сияқты табиғи ғылымдарды оқытуда цифрлық платформалардың рөлі маңызды. Биологияны оқытуда цифрлық білім беру платформаларының тиімділігі, олардың мүмкіндіктері мен болашақта даму бағыттары осы мақаланың негізгі тақырыбы болып табылады.

Цифрлық білім беру платформаларының маңызы

Цифрлық платформалар — білім алушылар мен оқытушыларға оқу процесін ұйымдастыруға мүмкіндік беретін интерактивті құралдар мен ресурстардың жиынтығы. Биология пәнін оқытуда осындай платформалардың қолданылуы оқушылардың білім алуын әлдеқайда ыңғайлы және қызықты етеді. Мысалы:

- *Интерактивті лабораториялар мен симуляциялар* (мысалы, PhET Interactive Simulations) оқушыларға биологияның түрлі салаларында (экология, генетика, физиология және т.б.) тәжірибелік зерттеулер жүргізуге мүмкіндік береді [1].

- *Визуализация құралдары* (мысалы, BioDigital Human, Visible Body) оқушыларға адам ағзасының құрылымын, жасушалардың жұмысын немесе экосистемалардың өзара әрекетін нақты түрде көруге және зерттеуге мүмкіндік береді.

Цифрлық платформаларды жетілдіру қажеттілігі

Биологияны оқыту үшін қазіргі цифрлық білім беру платформалары бірқатар артықшылықтарға ие болғанымен, олардың дамуы мен жетілдірілуі қажеттігін көрсететін бірнеше мәселелер бар. Олардың ішінде:

- *Мазмұнның сапасы мен кеңдігі*: Платформалар көбінесе тек белгілі бір тақырыптар немесе оқулықтарға негізделген. Оқушыларға барлық биологиялық концептілерді қамтитын терең әрі жан-жақты ресурстар ұсынылуы керек.

- *Интерактивті элементтердің жетіспеушілігі*: Бірқатар платформалар әлі де дәстүрлі оқулық форматында, яғни тек мәтінмен шектеледі. Оқушыларға тәжірибелік тапсырмалар, симуляциялар және виртуалды зертханалар арқылы өз бетімен зерттеу жүргізу мүмкіндігі берілуі керек.

- *Оқушылардың жеке қажеттіліктерін ескеру:* Әр оқушының деңгейі мен жылдамдығы әртүрлі болғандықтан, платформалар оқу процесін даралап ұсынуға мүмкіндік беруі қажет. Қазіргі платформалардың көпшілігі оқушылардың жеке қажеттіліктеріне бейімделген емес.

Цифрлық платформалардың мүмкіндіктерін жетілдіру жолдары
Интерактивтілік және тәжірибелік тапсырмалар

Цифрлық білім беру платформаларында биология пәні бойынша интерактивті симуляциялар мен тәжірибелерді қосу қажет. Мысалы, өсімдіктер мен жануарлар әлемінің экологиясын зерттеу, клеткалық деңгейдегі процестерді модельдеу және адам ағзасындағы физиологиялық процестерді виртуалды түрде көрсету арқылы оқушылардың өздігінен зерттеу дағдыларын дамытуға болады [2].

Адаптивті оқыту жүйелерін енгізу

Цифрлық платформалар оқушылардың жетістіктерін бақылап, олардың қажеттіліктеріне сәйкес бейімделуі тиіс. Адаптивті оқыту жүйелері оқушының даму деңгейіне қарай қиындық дәрежесін арттырып, жеке кеңес беру және қосымша ресурстар ұсыну мүмкіндігін береді. Бұл оқушылардың өздігінен білім алу процесін тиімдірек етуге ықпал етеді.

Мультимедиялық контентті пайдалану

Мультимедиялық контент — оқушыларға биология пәнін меңгеруде маңызды құрал. Анимациялар, видеолар, инфографика және 3D модельдер биологиялық процестерді көрнекі түрде көрсетуге мүмкіндік береді. Мысалы, жасуша құрылымын 3D форматында көрсету, фотосинтез процесін анимация түрінде көрсету оқушылардың тақырыпты жақсы меңгеруіне көмектеседі.

Үшінші тарап ресурстарымен интеграция

Биологияны оқыту үшін цифрлық платформалар басқа да ғылыми ресурстармен интеграциялануы тиіс. Мұндай ресурстарға ғылыми журналдар, деректер базалары, виртуалды зертханалар мен энциклопедиялар кіреді. Бұл оқушыларға соңғы ғылыми зерттеулер мен жаңалықтардан хабардар болуға мүмкіндік береді.

Қашықтан оқыту мүмкіндіктерін арттыру

Қашықтан оқыту барысында цифрлық платформалар биология пәнін оқытудың тиімді құралына айналуы керек. Оқушыларға онлайн курстар, вебинарлар, тікелей эфирлер арқылы білім алу мүмкіндігін ұсыну керек. Сонымен қатар, платформалар оқушылардың практикалық дағдыларын дамыту үшін виртуалды зертханалар мен практикалық тапсырмалар ұсынылуы қажет [3].

Биология пәнін оқытудағы цифрлық білім беру платформаларын жетілдіру оқушылардың білім сапасын арттыруға және ғылыми дүниетанымын кеңейтуге мүмкіндік береді. Осы мақсатта интерактивті, адаптивті және мультимедиялық мүмкіндіктерді толыққанды пайдалану қажет. Цифрлық платформаларды дамытудың басты мақсаты — оқушыларға биологияны терең түсінуге және өздігінен зерттеулер жасауға көмектесу, сонымен қатар олардың шығармашылық және сыни ойлау дағдыларын дамыту болып табылады. Білім

беру жүйесінде цифрлық технологиялардың толықтай интеграциялануы білім сапасын арттыруға және ХХІ ғасырдың талаптарына сай жаңа буын мамандарын даярлауға ықпал етеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Бейсембина, Г. С. (2020). Цифрлық технологиялар мен білім беру: Инновациялық әдістер. Алматы: Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті.
2. Жұмабекова, Ә. Қ. (2019). Цифрлық білім беру және жоғары оқу орындарында инновациялық оқыту әдістері. Қазақстан педагогикасы журналы, 3(45), 12-17.
3. Махмутов, А. К., & Сейдахметова, С. Д. (2022). Білім берудегі цифрлық технологиялар мен Блум таксономиясы. Алматы: Қазақ университеті.

ӘОЖ 504.75

**ЭКОЛОГИЯЛЫҚ ЖАУАПКЕРШІЛІКТІ ҚАЛЫПТАСТЫРУ ҮШІН
СЫРДАРИЯ-ТҮРКІСТАН ҰЛТТЫҚ ПАРКІНІҢ БИОАЛУАНТҮРЛІЛІГІН ЗЕРТТЕУ
НЕГІЗІНДЕ БИОЛОГИЯНЫ ОҚЫТУ ӘДІСТЕРІН ЗЕРТТЕУ**

Төре Н.Ж.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан
Кармышова У.Ж.к.б.н.

Кыргызский государственный университет имени И. Арабаева

Резюме: В данной статье рассматривается вопрос формирования экологической ответственности через применение методов обучения биологии на основе исследования биоразнообразия Сырдария-Туркестанского национального парка. Разнообразие флоры и фауны этого парка изучается с целью повышения экологической грамотности учащихся и развития их ответственности за охрану окружающей среды. В статье предложены современные методы преподавания биологии, такие как проектный метод, экспериментальный подход, полевые исследования и интерактивные методы для обсуждения экологических проблем. Также рассматриваются эффективные образовательные методики и экологические тренинги, направленные на понимание учащимися важности уважения к природе и необходимости сохранения экологической устойчивости. Эти методы способствуют углублению экологического образования и ориентируют молодежь на защиту природы и сохранение биоразнообразия. Статья направлена на установление прямой связи между экологической ответственностью и биологическим образованием, а также на улучшение качества преподавания экологии.

Summary: This article examines the issue of environmental responsibility formation through the application of biology teaching methods based on the study of the biodiversity of the Syrdarya-Turkestan National Park. The diversity of the flora and fauna of this park is studied in order to increase the environmental literacy of students and develop their responsibility for environmental protection. The article proposes modern methods of teaching biology, such as the project method, experimental approach, field research and interactive methods for discussing environmental problems. Effective educational methods and environmental trainings aimed at students' understanding of the importance of respect for nature and the need to preserve environmental sustainability are also considered. These methods contribute to the deepening of environmental education and orient young people towards nature protection and biodiversity conservation. The article aims to establish a direct link between environmental responsibility and biological education, as well as to improve the quality of teaching ecology.

Экологиялық жауапкершілікті қалыптастыру және биологияны оқыту әдістерін дамыту — қазіргі заманда өте өзекті мәселелердің бірі. Сырдария-Түркістан ұлттық паркі — Қазақстанның оңтүстік өңірінде орналасқан маңызды табиғи аумақ, онда әртүрлі экологиялық жүйелер мен бай биоалуантүрлілік сақталған. Бұл ұлттық парктің экосистемалары мен түрлерінің молдығын зерттеу, студенттер мен оқушылардың экологиялық жауапкершілік сезімін қалыптастыруға көмектеседі. Биология пәнін оқыту арқылы осыған байланысты экологиялық білімді арттыру маңызды.

Сырдария-Түркістан ұлттық паркінің биоалуантүрлілігін зерттеу

Сырдария-Түркістан ұлттық паркі — Қазақстанның ең бай табиғи аймақтарының бірі болып табылады, оның құрамында:

- **Өсімдіктердің түрлері:** шөлді және жартылай шөлді аймақтардың флорасы, сирек кездесетін өсімдіктер мен дәрілік шөптер.

- **Жануарлар әлемі:** құстар, сүтқоректілер, жорғалаушылар және омыртқасыздар. Мұнда көптеген жануарлар түрлері мекендейді, олардың ішінде сирек кездесетін және халықаралық қорғауды қажет ететін түрлер де бар [1].

- **Экологиялық қызметтер:** ауаның тазалығын сақтау, су ресурстарын реттеу, топырақтың құнарлылығын сақтау және биологиялық циклдерді қамтамасыз ету.

Биологияны оқыту әдістерін зерттеулерге жобалық әдісті қарастыруға болады.

Жобалық әдіс — оқушыларды табиғатқа жақындатып, экологиялық мәселелерді шешуге қатыстырудың тиімді тәсілі. Бұл әдіс арқылы оқушылар Сырдария-Түркістан ұлттық паркінің биоалуантүрлілігі мен экологиялық маңызын зерттей алады. Оқушылар:

- Экологиялық зерттеулер жүргізіп, табиғатты қорғаудың маңыздылығын түсінеді.

- Ұлттық парктің экожүйесін және оның қорғау шараларын зерттеу барысында экологиялық жауапкершілікті сезінеді.

- Тірі организмдер мен олардың тіршілік ортасы арасындағы байланыстарды тереңірек зерттейді.

Эксперименттік әдіс оқушыларға биологияның табиғи құбылыстарын тәжірибелер арқылы түсінуге мүмкіндік береді. Мысалы, парктегі өсімдіктер мен жануарлар өмірінің экологиялық жағдайын зерттеуге арналған тәжірибелерді жүргізу арқылы оқушылар:

- Табиғаттағы күрделі процестерді зерттейді.

- Экологиялық тепе-теңдікті сақтау үшін қандай шаралар қолдану керектігін біледі.

- Тірі және өлі табиғат арасындағы байланысты зерттеу арқылы экологиялық жауапкершілікті қалыптастырады.

Сырдария-Түркістан ұлттық паркі сияқты табиғи аумақтарда оқу-тәжірибелік сапарлар ұйымдастыру — оқушылардың экологиялық көзқарастарын дамытуға ықпал етеді. Полевой зерттеулер барысында:

- Оқушылар табиғи флора мен фаунаның алуан түрлілігімен танысады.
- Табиғи ресурстарды ұтымды пайдалану, экологиялық тепе-теңдікті сақтау, табиғатты қорғау мәселелерін талқылайды.
- Экологиялық жағдайлар мен олардың өзгеруін зерттеу арқылы қоршаған ортаға әсер ету тәсілдерін үйренеді [2].

Тақырыптық сабақтар және экологиялық тренингтер

Тақырыптық сабақтар арқылы экологиялық мәселелерді жан-жақты талқылауға болады. Мысалы, ұлттық парктің биоалуантүрлілігі, қоршаған ортаға ықпалы, табиғатты қорғау шаралары және экологиялық тұрақтылық мәселелерін оқыту барысында:

- Оқушылар экологиялық этиканы түсінеді.
- Табиғат қорғаушы және тұрақты дамуға бағытталған әрекеттерге қатысады.
- Қоршаған ортаға зиян келтірмей өмір сүру жолдарын іздейді.

Интерактивті әдістер, мысалы, экологиялық ойындар мен симуляциялар, оқушылардың экологиялық жауапкершілікті өз бетімен игерулеріне көмектеседі. Бұл әдістердің мақсаты — биоалуантүрлілікті сақтауға және табиғатты қорғауға бағытталған шешімдер қабылдау дағдыларын қалыптастыру.

Экологиялық жауапкершілікті қалыптастыру

Экологиялық жауапкершілік — табиғатқа деген құрмет, оны қорғау мен сақтау мақсатында саналы әрекет ету. Сырдария-Түркістан ұлттық паркін зерттеу арқылы оқушылар:

- Табиғи ортаға, өсімдіктер мен жануарларға деген қатынастарын өзгертуі мүмкін.
- Экологияның өзекті мәселелері туралы ойлана отырып, болашақта өздерінің қоршаған ортаға әсерін азайтуға ұмтылады.
- Экологиялық жауапкершіліктің тек теориялық қырын ғана емес, практикалық қырын да меңгереді, яғни экологиялық жобаларға қатысып, табиғатты қорғау шараларында белсенді рөл атқарады.

Сырдария-Түркістан ұлттық паркінің биоалуантүрлілігін зерттеу негізінде биология пәнін оқыту әдістері экологиялық жауапкершілікті қалыптастыруда үлкен рөл атқарады. Оқушылар табиғатқа деген сүйіспеншілікпен қатар, экологиялық тұрақтылықты қамтамасыз етудің маңыздылығын терең түсінеді. Бұл әдістер, әсіресе, экологиялық білім беру жүйесінде белсенді қолданыс тауып, жастарды табиғатты сақтауға және қорғауға бағыттайды [3].

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Моргун Д. В., Довгайло К. Е., Рубин Н. И., Солодовников И. А., Плющ И. Г. Дневные бабочки (Hesperioidea и Papilionoidea, Lepidoptera) Восточной Европы. CD определитель, база данных и пакет программ «Lysandra». — Минск, Киев, М.: 2005.
2. Львовский А.Л., Моргун Д.В. Булавоусые чешуекрылые Восточной Европы (Определители по флоре и фауне России). - М.: КМК, 2007.
3. Коршунов Ю. П. Булавоусые чешуекрылые Северной Азии. - М.: КМК, 2002. - С. 289-290. - 419 с.

ӘОЖ 378.046.4.

ЦИФРЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯНЫ ҚОЛДАНА ОТЫРЫП БЛУМ ТАКСОНОМИЯСЫ БОЙЫНША ЖОҒАРЫ ОЙЛАУ DAҒДЫЛАРЫН ДАМУ

Төрбек А.М.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассматривается использование цифровых технологий для развития высокоуровневых мыслительных навыков учащихся в рамках Блум таксономии. Особое внимание уделяется применению цифровых инструментов и платформ в обучении, которые способствуют развитию когнитивных навыков, таких как анализ, оценка и создание. Цифровые технологии, включая интерактивные платформы, виртуальные симуляции, мобильные приложения и средства визуализации, позволяют учащимся активно участвовать в учебном процессе, улучшая их способности к критическому и творческому мышлению. В статье рассматриваются примеры использования таких технологий на разных уровнях Блум таксономии, от простого запоминания информации до создания новых идей и проектов. Также обсуждаются методы, которые помогают учащимся осваивать и применять знания в реальных ситуациях, развивая их способность к анализу и самостоятельному решению проблем. Применение цифровых технологий в обучении открывает новые возможности для эффективного развития высокоуровневых мыслительных навыков и повышения качества образования в целом.

Summary: The article discusses the use of digital technologies for the development of high-level thinking skills of students within the framework of Bloom's taxonomy. Special attention is paid to the use of digital tools and platforms in learning that contribute to the development of cognitive skills such as analysis, evaluation and creation. Digital technologies, including interactive platforms, virtual simulations, mobile applications and visualization tools, allow students to actively participate in the learning process, improving their ability to think critically and creatively. The article discusses examples of the use of such technologies at different levels of Bloom's taxonomy, from simple memorization of information to the creation of new ideas and projects. Methods that help students to master and apply knowledge in real situations, developing their ability to analyze and solve problems independently, are also discussed. The use of digital technologies in education opens up new opportunities for the effective development of high-level thinking skills and improving the quality of education in general.

Блум таксономиясы — білім беру саласында когнитивті дағдыларды жүйелендіру үшін қолданылатын әдіснамалық құрал. Бұл таксономияны алғаш рет 1956 жылы Бенжамин Блум мен оның әріптестері ұсынған және ол білімнің түрлі деңгейлерін: білім алу, түсіну, қолдану, талдау, бағалау және жасамашылық (жинақтау) дағдыларын қамтиды. Блум таксономиясының соңғы

деңгейлері жоғары ойлау дағдыларына жатады, олар оқушылардың тереңірек ойлауына және шығармашылық қабілеттерін дамытуға бағытталған. Қазіргі заманғы цифрлық технологиялар бұл дағдыларды дамытуға үлкен мүмкіндік береді, себебі олар оқушыларға көп түрлі ресурстар мен құралдарды қолданып, ақпаратты тереңірек түсінуге және жаңа идеялар жасауға мүмкіндік береді [1].

Блум таксономиясы: деңгейлер мен маңызы

Блум таксономиясы төменнен жоғары қарай үш негізгі когнитивті деңгейге бөлінеді:

Білу (Knowledge) — ақпаратты есте сақтау және қайта айту. Бұл деңгейде оқушы нақты фактілер мен мәліметтерді меңгеру керек.

Түсіну (Comprehension) — ақпаратты түсіну және оны қарапайым түрде баяндау. Оқушы тақырыпты түсініп, оны өз сөзімен жеткізуі қажет.

Қолдану (Application) — алған білімді нақты жағдайда қолдану. Бұл деңгейде оқушы теорияны практикада қолдануға қабілетті болады.

Талдау (Analysis) — мәліметтерді бөліп, логикалық талдау жасау. Оқушы ақпаратты тереңірек зерттеп, оның элементтері арасындағы байланысты анықтайды.

Бағалау (Evaluation) — мәселелер мен шешімдерді сыни тұрғыдан бағалау. Бұл деңгейде оқушы бірнеше нұсқаны салыстырып, ең тиімді шешімді таңдайды.

Жасамашылық (Creation) — жаңа идеяларды, шешімдерді немесе өнімдерді жасау. Бұл — ең жоғарғы деңгей, мұнда оқушы өзіне жаңа білімді туындатады.

Цифрлық технологиялар мен жоғары ойлау дағдылары

Цифрлық технологияларды қолдану Блум таксономиясының жоғары деңгейлерін дамытудың маңызды құралы бола алады. Олар білім алушыларға шығармашылық және сыни ойлау дағдыларын жетілдіруге мүмкіндік береді. Олардың кейбіреулері:

Интерактивті оқу платформалары (мысалы, Google Classroom, Moodle, Edmodo) — оқушыларға тапсырмалар, тестілер және пікірталастар арқылы ақпаратты талқылауға және жоғары ойлау дағдыларын дамытуға мүмкіндік береді [2].

Визуализация құралдары (мысалы, Canva, MindMeister) — оқушыларға ақпаратты визуалды түрде ұйымдастыруға, идеяларды құрылымдауға және концептуалды карталар жасауға көмектеседі.

Симуляциялар мен виртуалды зертханалар (мысалы, PhET Interactive Simulations) — оқушыларға нақты өмірлік жағдайларда білімдерін қолдануға мүмкіндік беретін құралдар.

Мобильді қосымшалар мен ойындар (мысалы, Kahoot, Quizizz) — білімді тексеру мен қайталауға арналған платформалар, олар ойын элементтерін қосу арқылы оқушыларды ынталандырады.

Вебинарлар мен онлайн дәрістер — білім алу процесіне қатысуға мүмкіндік береді, әсіресе талдау және бағалау дағдыларын дамытуда пайдалы.

Цифрлық технологияларды Блум таксономиясының жоғары деңгейлеріне байланысты қолдану

Талдау деңгейі (Analysis)

Талдау деңгейінде оқушылар алынған ақпаратты терең зерттейді, оның элементтерін бөліп шығарады және өзара байланысты анықтайды. Цифрлық құралдар бұл деңгейде өте тиімді. Мысалы:

Мәліметтерді визуализациялау құралдары (Google Sheets, Excel) арқылы оқушылар деректерді талдап, диаграммалар мен графиктер құра алады.

Кейс-стадиді шешу үшін онлайн платформалар (Case Study Tools) немесе симуляциялар (мысалы, виртуалды зертханалар) қолдануға болады, олар оқушыларға әртүрлі ақпаратты салыстыруға және талдауға мүмкіндік береді.

Бағалау деңгейі (Evaluation)

Бағалау деңгейінде оқушылар ұсынылған ақпаратты сыни тұрғыдан бағалап, қорытынды жасауға тиіс. Цифрлық технологиялар осы деңгейде сындарлы ойлауды дамытуға көмектеседі:

Онлайн пікірталастар мен форумдар (форумдық талқылаулар, Google Docs топтық құжаттары) — оқушылар ақпаратты талқылап, бір-бірінің пікірлерін бағалайды.

Цифрлық рецензиялау құралдары (мысалы, Peergrade) — студенттер бір-бірінің жұмыстарын бағалап, сыни ойлау дағдыларын дамыта алады [3].

Жасамашылық деңгейі (Creation)

Жасамашылық деңгейі — Блум таксономиясының ең жоғары деңгейі, мұнда оқушы жаңа идеялар мен өнімдерді жасайды. Цифрлық технологиялар бұл деңгейде ерекше рөл атқарады, себебі олар оқушылардың шығармашылық әлеуетін іске асыруға мүмкіндік береді:

Видеоны өңдеу мен анимациялар жасау (мысалы, Adobe Spark, Animoto) — оқушылар өздерінің білімдерін бейнемазмұн немесе анимация арқылы көрсете алады.

Веб-сайттар мен блогтар жасау (мысалы, WordPress, Wix) — оқушылар ақпаратты жүйелі түрде ұсыну үшін веб-сайт немесе блог жасай алады.

Цифрлық жобалар мен презентациялар (мысалы, Prezi, Google Slides) — оқушылар жаңа идеялар мен зерттеулерін визуалды түрде ұсына алады.

Цифрлық технологиялар Блум таксономиясының жоғары деңгейлерін дамытуға зор мүмкіндік береді. Олар оқушыларға терең ойлау, сыни талдау және шығармашылық шешімдер жасау дағдыларын дамытуға ықпал етеді. Мұндай технологиялар оқу процесін интерактивті әрі қызықты етіп, оқушыларды өз бетінше зерттеу мен жаңа білімдер туындатуға ынталандырады. Блум таксономиясын цифрлық құралдармен үйлестіре отырып, білім беру сапасын арттыруға және оқушыларды болашақтың білікті мамандары етіп дайындауға болады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Бейсембина, Г. С. (2020). Цифрлық технологиялар мен білім беру: Инновациялық әдістер. Алматы: Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті.

2. Жұмабекова, Ә. Қ. (2019). Цифрлық білім беру және жоғары оқу орындарында инновациялық оқыту әдістері. Қазақстан педагогикасы журналы, 3(45), 12-17.
3. Махмутов, А. К., & Сейдахметова, С. Д. (2022). Білім берудегі цифрлық технологиялар мен Блум таксономиясы. Алматы: Қазақ университеті.

ӘОЖ 00182

БИОЛОГИЯ ЭКСПЕРИМЕНТТЕРІН ЖҮРГІЗУ ҮШІН ВИРТУАЛДЫ ЗЕРТХАНАЛАРДА ЖАСАНДЫ ИНТЕЛЛЕКТТІ ПАЙДАЛАНУ

Төрәлиева А.Н.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассматривается использование искусственного интеллекта (ИИ) в виртуальных лабораториях для проведения биологических экспериментов. Автор подчеркивает, что виртуальные лаборатории с применением ИИ открывают новые возможности для эффективного обучения биологии, позволяя учащимся проводить исследования и эксперименты в безопасной и доступной среде. ИИ играет важную роль в автоматической оценке экспериментальных данных, анализе результатов, а также в создании интерактивных симуляций, которые помогают студентам лучше понять биологические процессы. В статье подробно описаны преимущества использования виртуальных лабораторий с ИИ, такие как доступность, экономичность, безопасность и развитие практических навыков у студентов. Также рассматриваются возможности ИИ в создании адаптивных обучающих систем, которые могут предоставить персонализированные рекомендации и поддержку в реальном времени. В целом, статья демонстрирует, как виртуальные лаборатории с использованием ИИ могут значительно повысить качество и доступность биологического образования.

Summary: The article discusses the use of artificial intelligence (AI) in virtual laboratories for conducting biological experiments. The author emphasizes that virtual laboratories using AI open up new opportunities for effective biology teaching, allowing students to conduct research and experiments in a safe and accessible environment. AI plays an important role in automatically evaluating experimental data, analyzing results, and creating interactive simulations that help students better understand biological processes. The article describes in detail the advantages of using virtual laboratories with AI, such as accessibility, cost-effectiveness, safety and the development of practical skills among students. The possibilities of AI in creating adaptive learning systems that can provide personalized recommendations and real-time support are also being considered. In general, the article demonstrates how virtual laboratories using AI can significantly improve the quality and accessibility of biological education.

Қазіргі білім беру саласында технологиялардың, оның ішінде жасанды интеллекттің (ЖИ) рөлі айтарлықтай артып келеді. Биология пәнін оқытуда эксперименттерді жүргізу процесін виртуалды зертханалар мен ЖИ арқылы тиімді ұйымдастыру оқушыларға теория мен практиканы үйлестіріп, ғылыми зерттеу дағдыларын дамытуға көмектеседі. Бұл мақалада биология эксперименттерін виртуалды зертханаларда жүргізу үшін ЖИ технологиясын пайдалану мүмкіндіктері мен артықшылықтары қарастырылады [1].

1. Жасанды интеллекттің білім беру саласындағы маңызы

Жасанды интеллект — адамның ойлау және шешім қабылдау процестерін имитациялайтын технологиялық құралдар мен жүйелердің жиынтығы. ЖИ білім беру жүйесінде оқушыларға оқу материалын тереңірек меңгеруге, түрлі ситуацияларда өз бетімен шешім қабылдауға және шығармашылық тұрғыда ойлануға мүмкіндік береді. Виртуалды зертханаларда ЖИ қолдану биологияны оқытуда эксперименттер жүргізудің тиімділігін арттыруға ықпал етеді, себебі олар оқушыларға ғылыми әдісті тәжірибе жүзінде меңгеруге, қателіктер жасауға және өз білімін тексеруге мүмкіндік береді.

2. Виртуалды зертханалар және биология эксперименттері

Виртуалды зертханалар — оқушыларға нақты зертханалық жұмыс жүргізбестен, биологиялық процестер мен эксперименттерді виртуалды ортада зерттеуге мүмкіндік беретін бағдарламалық платформалар. Биология пәні бойынша виртуалды зертханаларда келесі эксперименттерді орындауға болады:

Жасушалық деңгейде зерттеулер: Клеткалық процестерді, генетикалық тәжірибелерді, тұқым қуалаушылықты виртуалды түрде моделдеу.

Экология: Экосистема элементтерінің өзара әрекетін, популяциялар арасындағы байланыстарды зерттеу.

Физиология: Организмдердің физиологиялық процестерін, жүйке жүйесінің жұмысын және т.б. модельдеу.

Генетика: ДНҚ құрылымын және оның мутацияларын зерттеу, генные модификациялар мен селекция әдістерін виртуалды түрде жүзеге асыру.

Виртуалды зертханаларда оқушылар нақты тәжірибелер жасау мүмкіндігіне ие болады, бірақ бұл тек оқушыларға толыққанды тәжірибе жасауға мүмкіндік беретін құралдардың бірі. Мысалы, PhET Interactive Simulations немесе Labster сияқты платформалар оқушыларға виртуалды биология зертханаларын ұсынады, онда олар түрлі биологиялық процестер мен феномендерді зерттей алады [2].

3. Жасанды интеллекттің рөлі виртуалды зертханаларда

Жасанды интеллект виртуалды зертханаларда әртүрлі тәсілдермен қолданылуы мүмкін. Мысалы:

Эксперименттердің автоматтандырылған бағасы: Жасанды интеллект оқушының эксперимент нәтижелерін автоматты түрде бағалап, олардың қатесін немесе жетістіктерін анықтай алады. Оқушының жауаптары мен зерттеу нәтижелерін ЖИ талдап, оларды жақсартуға арналған ұсыныстар береді.

Деректерді талдау: Жасанды интеллект эксперименттердің нәтижелерін үлкен көлемде өңдеуге және талдауға қабілетті. Ол зерттеу барысында жиналған мәліметтерді үлгілерді анықтау, қателіктерді болжау және нәтижелерді түзету үшін қолдана алады.

Шынайы уақыттағы нұсқаулықтар мен көмек: ЖИ оқушыларға эксперимент жүргізу кезінде шынайы уақыт режимінде көмек көрсетуі мүмкін. Ол оқушының қателіктерін анықтап, дұрыс бағыт ұсынады. Бұл оқушылардың өздігінен білім алуына және ғылыми әдіс бойынша жұмыс істеу дағдыларын қалыптастыруға көмектеседі.

Интерактивті симуляциялар мен модельдер: Жасанды интеллект биологиялық процестер мен экологиялық жүйелердің күрделі модельдерін жасауға мүмкіндік береді. Оқушылар осындай модельдермен жұмыс істей отырып, ғылыми теориялар мен гипотезаларды тексеру процесіне белсенді қатыса алады.

4. Жасанды интеллектті виртуалды зертханаларда қолданудың артықшылықтары

Қол жетімділік және икемділік: Виртуалды зертханалар мен ЖИ арқылы жүргізілетін эксперименттер оқушыларға уақыт пен орынға тәуелсіз зерттеулер жасауға мүмкіндік береді. Олар физикалық зертханалық құралдар мен жабдықтарға мұқтаж болмайды, әрі барлық қажетті ресурстар платформаларда қолжетімді болады.

Қауіпсіздік: Виртуалды зертханаларда қауіпті химиялық реакциялар немесе биологиялық тәжірибелерді жүргізу мүмкіндігі жоқ болғандықтан, оқушылардың қауіпсіздігін қамтамасыз етуге болады.

Үнемділік: Құрал-жабдықтарды сатып алу, зертханалық жұмыстар үшін қажетті материалдарды қамтамасыз ету мәселесі шешіледі. Виртуалды зертханаларда барлық тәжірибелер алдын ала дайындалған және оларды көп рет орындауға болады.

Тәжірибелік дағдыларды дамыту: Виртуалды зертханалар оқушыларға өздігінен зерттеу жүргізуге және эксперименттерді қателіктермен толықтыруға мүмкіндік береді. ЖИ арқылы оқушы қателіктерін талдап, оның қалай түзетілетінін көре алады, бұл өз білімін тереңірек түсінуге ықпал етеді.

Жасанды интеллекттің биология пәнін оқытудағы рөлі виртуалды зертханаларда эксперименттер жүргізу арқылы кеңейеді. Бұл технологиялар оқушыларға биологиялық процестерді тиімді әрі қауіпсіз зерттеуге мүмкіндік береді. Жасанды интеллект виртуалды зертханаларда оқушылардың зерттеу дағдыларын жетілдіруге, деректерді талдауға және эксперименттерді жақсартуға көмектеседі. Бұл әдіс білім беру саласында оқушылардың өздігінен жұмыс жасау қабілеттерін арттырып, ғылыми ойлау мен сыни тұрғыдан ойлауды дамытуға ықпал етеді [3].

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Бурцева О.Ю. Оқу материалын шамамен жоспарлау, "Мектептегі биология", 2000, № 4,5
2. Калинова. Г.С., Мягкова А.М., Резникова В.З. Оқушылардың биологиялық дайындығына қойылатын талаптарды ескере отырып, олардың білімі мен дағдыларын бақылау. "Мектептегі биология", 2002, № 3,4.
3. Поликанова Е.Г.(2018) Исторический аспект развития компетентностного подхода в образовании / Е.Г. Поливанова // Вестник ЧитГУ. № 4 (49), С. 48 - 52.

БИОЛОГИЯНЫ ОҚЫТУДА ОҚУШЫЛАРДЫҢ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ҚАБІЛЕТТІЛІКТЕРІН ДАМЫТУДЫҢ ЖОЛДАРЫ

Тұрсынхан М.Е., Серикбаева Л.Т., Сиддикова Х.Н.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассматриваются некоторые проблемы преподавания биологии, развитие творческих способностей учащихся через познавательную деятельность, подготовка личности, способной принимать внеочередные решения в необходимых ситуациях, а следовательно, гуманизация обучения стоящая перед общеобразовательными школами.

Summary: The article examines some problems of teaching biology, the development of students' creative abilities through cognitive activity, the preparation of a personality capable of making extraordinary decisions in necessary situations, and consequently, the humanization of education facing secondary schools.

Шығармашылық деп- адамның өмір шындығын білуге деген ынтасы мен ұмтылысын, өзін-өзі тануын айтамыз. Өмірде дұрыс жолды табу үшін дұрыс ойлауды және логикалық және сапалы шешімдерді өзбетінше қабылдауға үйрету. Оқушылардың шығармашылығын олардың іс-әрекетімен танымдық іс-әрекет арқылы дамыту, қажетті жағдайларда кезектен тыс шешімдер қабылдауға қабілетті тұлғаны дайындау, демек, оқуды ізгілендіру-мектептердің алдында тұрған үлкен міндет болып табылады. Заман талабына сай оқушылардың шығармашылық қабілеттерін дамыту үшін жаңа ақпараттық технологияларды қолданған жөн деп ойлаймын шығармашылыққа үйрету үшін келесі шарттарды ескеру қажет. Ең алдымен, сыныпта шығармашылық атмосфераны қалыптастыру үшін баланың назарын қызықты тақырыпқа аудару қажет.

Әрбір шығармашылық іс-әрекеттің оқушыға ұсынылатын мазмұны жасөспірімнің жасына және қызығушылығына ықпал етуі керек. Оқушылардың мектепте, сыныпта, үйде шығармашылық атмосферасына қолайлы жағдай жасау. Шығармашылық бағыт баланың жүйелі және дәйекті дайындығын талап етеді. Сондықтан, баланың шығармашылығын дамытуда мұғалімдер көп жұмыс істеуі керек. Баланың қиялы мен ойынының дамуында әр түрлі тілдік жаттығулар маңызды рөл атқарады. Сабақтағы материалды салыстыру әдісін қолдана отырып және қатар қабылдау оның нәтижелілігін қамтамасыз етеді. Мұғалімдер сабақтарда жаңа әдістер мен тәсілдерді қолдануы керек, осылайша балалар өз ұсыныстарын еркін жеткізе алады, өз ойларын жеткізе алады және өзіне деген сенімділікті арттырады.

Әрбір әдістемелік өткізілген сабақ оқушыларды ойлау мен қиялға, ойын және сөйлеу дағдыларына үйретеді. Әр түрлі әдістемелік әдістерді қолдана отырып, балалар ортасынан дарынды баланы табу және баламен жұмыс жасау, оларды толық анықтау, әр мұғалімнің басты міндеті-оқушылардың шығармашылық деңгейін бақылау. Адамның қабілеттерін дамыту және

олардың дамуына жол бермеу адамның рухани күшін нығайтады және өзін-өзі тануға көмектеседі. Тәрбиенің негізгі мақсаты-оқушыға өзінің жеке басын жүзеге асыруға және жаңа рухани күш беру қабілетін оятуға көмектесу [1].

Оқушылардың шығармашылық көзқарасы , оны жан-жақты дамыту, қазіргі кездегі басты талап. Осы тұрғыдан алғанда, жаңа технологияларды тиімді пайдалану үшін оқу процесін ұйымдастырудың әртүрлі әдістері мен тәсілдерін іздеудің маңызы ерекше. Біздің ғалымдар қазіргі әлемде елуден астам оқыту технологиялары бар екенін айтады, олардың кейбіреулері біздің білім беру жүйемізге еніп, тәжірибемізде өз орнын тапты. Қазіргі мұғалімдердің алдында тұрған үлкен мақсат-өмірдің барлық саласында белсенді және шығармашылық белсенділікке қабілетті ашық және толық жетілген тұлғасын тәрбиелеу. Шығармашылық адам ғана өмірдің сан алуан қиындықтарын шеше алады.

Шығармашылықта, өз бетінше іс-әрекетті ұйымдастыруда бастамалардың келесі түрлері ажыратылады."

- Тақырыпты мазмұны негізінде жалпылау;
- Бір тақырыпқа арнап талқылап, сараптама жүргізу;
- Эссе, шағын әңгіме жазу;
- Кроссвордтарды құрастырып ,оны шешу;
- абстракты түрде сурет салу;

Мұндай жұмыстарды үнемі орындау шығармашылықты енгізуге, қиялды көрсете отырып, өзіндік ізденістерге және оқушының тіл байлығын дамытуға әсерін тигізеді. Оқушылардың шығармашылық қабілеттерінің дамуының өзекті екендігі төмендегідей:

- 1.Ол өзін-өзі зерттеу және жұмыс үшін қолданылады.
2. Бұл шығармашылық белсенділікке әкеледі.
3. Өз жұмысыңызға сеніңіз.
4. "Бәріне сын көзбен қарауды үйрен.
- 5.Салыстыруды және қорытынды жасауды үйреніңіз.
6. Шығармашылық белсенділік артады [2].

Нәтижесінде дарынды және сауатты тұлға қалыптасады. Мен өз біліміме сенемін. Қазіргі мұғалімдердің алдында тұрған үлкен мақсат-өмірдің барлық саласында белсенді және шығармашылық белсенділікке қабілетті ашық және толық жетілген оқушы тұлғасын тәрбиелеу. Шығармашылық адам ғана өмірдің сан алуан қиындықтарын шеше алады.

Оқушының шығармашылық қабілетін дамытуда арнайы шарттар қолданылуы керек: 1.Шығармашылық қабілетін дамытуды ерте бастан қолға алу; 2.Жүйелі түрде шығармашылық әрекет жағдайда болу; 3.Шығармашылық іс-әрекетке жағдай туғызу; -оқушыны ойлай білуге үйрету.

Осылардың нәтижесінде дарынды, қабілетті жеке тұлға қалыптасады.

Философиялық сөздікте былай деп түсіндіріледі: "Шығармашылық қайталанбайды, оның тарихи әлеуметтік маңызы, сапалы өнертабыстары, ашатын әрекеттері бар."Өйткені, кез келген жаңашылдық, әсіресе интеллектуалдық тұрғыдан алғанда, баланың психикасын жаңа сапалық

деңгейге көтереді деп есептейді. Бұл пікір заманауи педагогикасының талаптарына сәйкес келеді. Соңғы жылдары «шығармашылық» сөзі «қиын» бастамашылық, «жаңалықпен» белсенділік ұғымдарын қолдана бастады. Оқушылардың шығармашылықтың дамуы қалыпты шығармашылық процестің пайда болуына жағдай жасаудан басталатыны белгілі. Оқушылардың шығармашылық және практикалық қабілеттерін қалыптастыру жолдарын қарастыра отырып, психологиялық механизмдермен осы процестің педагогикалық әдістері жан-жақты талданады, оқу мәселесін шешу сұрағы туындайды.

Білім мектептен басталады. Мұғалімдердің педагогикалық шеберлігі оқушылардың сенімін арттыруға, олардың шығармашылығын дамытуға және сабақтың оқу материалын тереңірек түсінуге байланысты. Әрбір мұғалімінің сабағы заманауи оқу қажеттіліктерін қанағаттандыруы керек. Осы талаптардан басқа, мұғалімнің күн сайын өткізетін әрбір сабағы ғылыми негізделген және оның мән-мағынасын толық ашуы керек. Осындай талаптарды орынды орындаған кезде ғана оқушының шығармашылық қабілеті дамиды, оқушының оқуға, білуге деген құштарлығы артады. Оқушының ынта-жігерінің үнемі дамуы, әр сабақты жаңаша ұйымдастыра білуі, оқытудың озық әдістері мен тәсілдерін қолдана отырып, оқушының шығармашылық қабілеттерін дамытады. Мектеп жасындағы оқушыларды биологиямен таныстыру әрқашан өзекті мәселе болып табылады. Биология пәні-адамның қоршаған ортаның сұлулығын, эстетикалық талғамды дұрыс қалыптастырудағы алғашқы қадамы. Ол адамның ақыл-ойын дамытады, білімін кеңейтеді, ізгілік пен сұлулыққа үйретеді. Ол өмірде кездесетін келеңсіз құбылыстармен күресті жүзеге асырады, өз халқына, еліне, жеріне деген сүйіспеншілікті оятады. Орта мектептерде биологияның алатын орны ерекше. Әрбір оқушы қоршаған ортадағы заттардың сұлулығын көруге мәжбүрлей отырып, биология мазмұнының көмегімен шығармашылық қабілеттерін жетілдіреді [3].

Шығармашылық жұмыстар өндірісі (жұмыс тәжірибесі, қысқаша мазмұны, оқу жоспары, сабақты әзірлеу, дидактикалық материалдар, интерактивті құралдар және мультимедиялық материалдар, бақылау-өлшеу материалдары-бейнематериалдар және т.б.): Оқушылардың орындайтын жұмыстары: эсселер, шығармашылық презентациялар, авторлық өлеңдер жинақтары, зерттеушілік еңбектері. Мұғалім: дарынды балалармен жұмыс жоспары, 6,7 сыныптарға арналған тапсырмалар жинағы, бақылау-өлшеу материалдары, жас мамандарға арналған оқу құралы, 6 сыныпқа арналған зертханалық дәптер.

Жоғарыдағы келтірілген мысалдарға сүйене отырып, биология пәнін оқыту барысында жүзеге асырылатын бағыттар: 1. Білім берудің балама жолдарын қалыптастыру 2. Оқытудың тиімді әдіс-тәсілдерін қарастыра отырып, сабақ барысында кең көлемді, тиянақты, нақты, білім беруде уақытты ұтымды пайдалану 3. Оқулықтан тыс қосымша оқу материалдарын жүйелеп, оқу үрдісінде қолдану 4. Оқушылардың білімін бағалауда бағаның рөлін жете

ойластыру 5. Оқушыларға берілетін үй тапсырмасын ұтымды ойластырып, оқушылардың өз бетімен ізденуіне қалыптастыру.

Әрине, мұғалімдер бұл талаптарды орындау кезінде әрқашан абай болу керек. Қазіргі уақытта сабақ түрлерінің саны артып келеді. Көп жылдық тәжірибеме сүйене отырып, мен осы сабақ түрлерін жаратылыстану және биология сабақтарында қолданамын. Олар оқушылардың пәнге деген қызығушылығын арттырып, шығармашылықты ынталандырады. Мысалы, конкурстық сабақ, практикалық сабақ, аралас сабақ, саяхат сабағы, дәріс сабағы, семинар сабағы, пікірталас сабағы, сынақ сабағы және т.б. Бұл күндері мен әдетте семинар сабақтарын қолданамын. Мұндай сабақтар тақырыпқа деген қызығушылықты арттырады және биология сабағында оқушылардың шығармашылық қабілеттерін дамытады. Ол оқытылатын материалды өңдеу, терең білім алу, олардың ойлауын жан-жақты дамыту және мұғалімнің көмегінсіз оқушыларды оқыту үшін қалыптасады. Қазіргі жағдайда тұлғаның қалыптасуында мұғалімнің алатын орны ерекше. Мұғалім-тәуелсіз шығармашылық тұлға. "Сіз үйрене аласыз", - деп айта аласыз, оқушыға сабақ беру кезінде ол өзінің шығармашылығын бағалайды, сонымен қатар оның іс-әрекетін талдайды және талдайды.

Қазіргі таңда оқытудың озық технологияларын меңгермейінше сауатты, жан-жақты маман болу мүмкін емес. Сабақта қолданылған жаңа технологиялардың өзі әрбір мұғалімнің шеберлігіне байланысты әрқалай жүзеге асырылуы мүмкін. Жаңа технологияны қолдануда оқушылардың пәнге деген қызығушылығын арттырып қана қоймай, үлкен ізденіспен, шығармашылыққа жетелеуге де болады. Нәтижесінде оқушы:

- тіл байлығы жетіледі;
- еркін ойлауға мүмкіндік береді және өз ойын еркін жеткізе алады;
- жаңа оқыту үрдісін қалыптастырады;
- өздігінен ізденімпаздық қабілеті артады, жан-жақты ізденеді;
- ақпараттық сауаттылығы мен ақпараттық мәдениеті қалыптасады.
- ақыл-ойын дамытады;
- шығармашылық белсенділігі артады;
- ұжымдық іс-әрекетке тәрбиелейді.

"Бүгінгі таңда жастарды жаңа технологияларға қатысты халықаралық стандарттарға сәйкес келетін жаңа біліммен қамтамасыз ету өте маңызды", - деп атап өтті мемлекет басшысы.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Государственный общеобязательный стандарт основного среднего образования от 3 августа 2022 года № 348.
2. Трибосынова А.А. Биологияны оқытудың замануи мәселелері, Алматы 2022ж.
3. Лаханова Ф.Е. Бакирова К.Ш. Биология пәнін ақпараттық-коммуникациялық технологияны пайдаланып оқытудың ерекшеліктері, Алматы 2023ж.

ХИМИЯ ЖӘНЕ БИОЛОГИЯ САБАҚТАРЫНДА ЖАСАНДЫ ИНТЕЛЛЕКТІ ЖҮЗЕГЕ АСЫРУ: МҮМКІНДІКТЕРІ МЕН ПЕРСПЕКТИВАЛАРЫ

Файрушина Т.Р., Турлыбек Т.С., Рахимжанова А.Қ., Ускен А.А.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье рассматривается реализация искусственного интеллекта на уроках химии и биологии: возможности и перспективы

Summary: This article discusses the implementation of artificial intelligence in chemistry and biology lessons: opportunities and prospects

Химия және Биология сабағында жасанды интеллектті (ЖИ) жүзеге асыру: мүмкіндіктері мен перспективалары.

Жасанды интеллект (ЖИ) заманауи білім беру саласында қарқынды дамып, оқу үдерісін жетілдіруге үлкен мүмкіндіктер ашады.

Химия және биология пәндерінде ЖИ технологияларын қолдану оқу үдерісін жеңілдетіп, оқушылардың пәнді тереңірек түсінуіне, практикалық дағдыларын дамытуға және зерттеу жұмыстарын жүргізуге көмектеседі.

Бұл мақалада химия және биология сабағында жасанды интеллектті енгізудің негізгі мүмкіндіктері мен болашағы қарастырылады.

Оқу үдерісін дербестендіру [1].

Жасанды интеллект оқушылардың жеке ерекшеліктеріне сәйкес оқу бағдарламасын бейімдеуге көмектеседі. Химия және биология пәндерінде бұл технологиялар оқушылардың білім деңгейін, қабілеттерін және оқу қарқынын ескеріп, оларға жеке оқу жоспарын құра алады. Мысалы:

- Білім деңгейін бағалау: ЖИ арқылы оқушылардың білімін автоматты түрде тестілеу және олардың қиындықтарын анықтау мүмкіндігі бар.

- Жеке оқыту жолдары: Оқушының қабілеттеріне қарай күрделенген немесе жеңілдетілген оқу материалдарын ұсыну.

Мұндай дербестендірілген тәсіл оқушылардың түсіну деңгейін арттырып, оқу үдерісін жеңілдетеді.

Оқу материалдарын визуализациялау [2].

Химия мен биология — күрделі процестер мен ұғымдарды түсінуді қажет ететін пәндер. Жасанды интеллект технологияларын қолдану арқылы оқу материалдарын интерактивті визуализация жасауға болады:

3D-модельдеу: Молекулалардың құрылымы, химиялық реакциялар, биологиялық жасушалар немесе органикалық процестерді үш өлшемді түрде көрсету оқушылардың түсінігін арттырады. ЖИ осындай модельдерді жылдам және нақты түрде жасап, оқушыларға процестерді тереңірек зерттеуге мүмкіндік береді.

Виртуалды зертханалар: ЖИ-дің көмегімен виртуалды химиялық және биологиялық зертханаларды құруға болады. Оқушылар нақты тәжірибе

жасамай-ақ виртуалды ортада химиялық реакцияларды, жасуша құрылымдарын зерттеп, тәжірибелер жүргізе алады.

Бұл тәсіл оқу материалын көрнекі етіп қана қоймай, мектептерде зертханалық жабдықтардың жетіспеушілігін де шешуге көмектеседі.

Зерттеу дағдыларын дамыту

Жасанды интеллект оқушылардың ғылыми-зерттеу жұмыстарын ұйымдастыруда таптырмас құрал бола алады. Химия және биология пәндерінде күрделі деректерді жинау, талдау және болжау маңызды орын алады. ЖИ арқылы оқушылар келесі дағдыларды дамыта алады:

Деректерді талдау: ЖИ үлкен көлемдегі деректерді өңдеу мен талдау кезінде оқушыларға көмектесіп, оларды дұрыс қорытынды жасауға бағыттайды [3].

Ғылыми зерттеулерді жоспарлау: Жасанды интеллект зерттеулерді тиімді жоспарлау және нәтижелерін бағалау үшін қолданылуы мүмкін. Мысалы, ЖИ көмегімен оқушылар гипотезаларды тексеріп, зерттеу қорытындыларын болжай алады.

Автоматтандырылған бағалау жүйелері

Оқушылардың білімін бағалауда жасанды интеллекттің рөлі ерекше. Химия және биология пәндерінде тестілеу мен бағалау автоматтандырылған жүйелер арқылы жүзеге асуы мүмкін:

Жұмыстарды автоматты тексеру: ЖИ бақылау жұмыстары мен тест тапсырмаларын тексеруді автоматты түрде жүргізе алады. Бұл мұғалімнің уақытын үнемдеп қана қоймай, бағалаудың объективтілігін арттырады.

Зертханалық жұмыстарды бағалау: Виртуалды зертханаларда жасанды интеллект оқушылардың тәжірибелерін автоматты түрде бақылап, олардың қателерін көрсетіп, түзетулер енгізуге көмектеседі.

Генетика мен молекулалық биология саласындағы ЖИ мүмкіндіктері

Жасанды интеллект молекулалық биология мен генетика саласында да үлкен мүмкіндіктер ұсынады. Мысалы, ЖИ ДНҚ тізбегін талдау немесе күрделі генетикалық процестерді модельдеу үшін қолданылады. Мұндай технологиялар оқушыларға күрделі биологиялық процестерді тереңірек түсінуге көмектеседі және оларды ғылыми зерттеулерге қызықтырады.

Химиялық процестерді модельдеу [4].

Химия сабағында ЖИ химиялық реакциялардың және заттардың өзара әрекеттесуін болжау үшін қолданыла алады. Бұл оқушыларға нақты химиялық эксперименттерсіз реакциялардың нәтижесін көруге және олардың әсерін алдын ала болжауға мүмкіндік береді. Мысалы, ЖИ оқушыларға химиялық заттардың физикалық және химиялық қасиеттерін көрсетіп, олардың әртүрлі ортада қалай әрекет ететінін түсіндіреді.

Оқушылардың ынтасын арттыру

ЖИ технологиялары ойын элементтерін қолдана отырып, оқушылардың сабаққа деген қызығушылығын арттыра алады. Геймификация (ойын тәсілдері) арқылы химия және биология пәндерінде оқушылар тапсырмаларды орындап, деңгейден деңгейге өту арқылы жаңа материалды меңгеріп, мотивацияларын

күшейтеді. Жасанды интеллект оқушылардың ілгерілеуін қадағалап, оларға жеке кеңестер мен тапсырмалар ұсынады, бұл олардың үздіксіз дамуына ықпал етеді.

Оқытушылар үшін көмекші құрал

ЖИ тек оқушыларға ғана емес, мұғалімдерге де көмектесе алады. Оқытушылар жасанды интеллект арқылы оқу бағдарламаларын автоматты түрде жаңартып, жаңа материалдар мен тапсырмалар құрастырып, оқушылардың жетістіктерін бақылап отыра алады. Сонымен қатар, ЖИ күрделі есептерді, формулаларды, тапсырмаларды өңдеп, мұғалімнің жұмысын жеңілдетеді.

Перспективалары. Жасанды интеллекттің химия және биология пәндерінде қолданылуы болашақта кеңеюі мүмкін. Оқу үдерісін автоматтандыру, оқушылардың зерттеу қабілеттерін дамыту, жеке оқыту жолдарын құру және тәжірибелік жұмыстарды виртуалды ортаға көшіру білім беруді тиімдірек және қолжетімдірек етеді. Бұған қоса, ЖИ-дің ғылым мен технологиялардағы дамуы жаңа оқу әдістемелерін енгізіп, мұғалімдер мен оқушыларға үлкен мүмкіндіктер ашады.

ЖИ технологияларын толық енгізу тек оқу процесін жақсартып қана қоймай, оқушыларды болашақта ғылыми және техникалық салаларда сәтті қызмет етуге дайындайды [5].

Жасанды интеллекттің химия және биология пәндеріндегі қолданылуы оқушылар мен мұғалімдер үшін көптеген мүмкіндіктер ұсынады. ЖИ оқу үдерісін дербестендіріп, зерттеу дағдыларын дамытып, күрделі химиялық және биологиялық процестерді көрнекі түрде түсіндіруге мүмкіндік береді.

Бұл технологиялар оқушылардың пәнге деген қызығушылығын арттырып қана қоймай, болашақта олардың ғылыми-зерттеу жұмыстарында табысты болуына ықпал етеді.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі:

1. Ермеков, М.Қ., Сейтқазы, Б.Қ. Жасанды интеллект: Мектепте пайдаланудың әдістемелік негіздері. Алматы: Мектеп баспасы 2020.
2. Каримов, А.А. Жасанды интеллект және оның білім беру жүйесіне әсері. Педагогика және психология журналы, 2021
3. Тасмағамбетов, А.С., Жанайдарова, К.Б. STEM білім беру аясында жасанды интеллект қолдану: Химия және биология сабақтарындағы интеграция. Ғылым және инновациялар, 2021
4. Сұраған, Ж.Б. Қазіргі заманғы білім беру жүйесінде жасанды интеллектті қолданудың маңыздылығы. ҚазҰПУ Хабаршысы, 2021.
5. Мухаметова, Г.С., Есенов, К.Т. Жасанды интеллект технологияларын биология сабақтарында пайдалану. Білім беру технологиялары журналы, 2022.

ИССЛЕДОВАНИЕ НОВОГО МОДИФИЦИРОВАННОГО ПОЛИМЕРНОГО СЕРОБЕТОНА

¹Шавкатова Д.Ш., ²Сувонкулова С.Ш.

¹ Шахрисабзский государственный педагогический институт

² Студент Шахрисабзского государственного педагогического института

Резюме: В данной статье было признано целесообразным получение серобетона на основе органических азотосодержащих соединений. В качестве модификаторов использовались меламин, гидразин, 2,4-динитрофенилгидразин и битум. Коррозионная стойкость полученных образцов серобетона изучались в агрессивных средах, в том числе: 10% растворы кислот H_2SO_4 , HCl , HNO_3 , H_3PO_4 , 3% растворы Na_2SO_4 , $NaCl$, NaF , 10% $NaOH$, $pH=4-10$ и машинное масло, дихлорэтан и дизельные топлива. Полученные результаты в ходе исследований показывают повышение коррозионную стойкость и улучшение, механические свойства серобетона.

Summary: In this article, it was found expedient to obtain sulfur concrete based on organic nitrogen-containing compounds. Melamine, hydrazine, 2,4-dinitrophenylhydrazine, and bitumen were used as modifiers. The corrosion resistance of the obtained samples of sulfur concrete was studied in aggressive environments, including: 10% solutions of acids H_2SO_4 , HCl , HNO_3 , H_3PO_4 , 3% solutions of Na_2SO_4 , $NaCl$, NaF , 10% $NaOH$, $pH=4-10$ and machine oil, dichloroethane and diesel fuels. The results obtained in the course of research show an increase in corrosion resistance and an improvement in the mechanical properties of sulfur concrete.

В нашей республике достигнуты определенные научно-практические результаты по созданию модифицированного сернистого бетона на основе модифицированных сернистых вяжущих на основе промышленных отходов, вторичных продуктов газовой и нефтеперерабатывающей промышленности.

В результате всей практической работы, проведенной в этой области, были созданы модифицированные серобетонные составы, основанные на достижениях определенных успехов и новых подходах к развитию этой области. В настоящее время цель обрабатывающей промышленности в строительном секторе во всем мире состоит в том, чтобы производить экологически безопасные и экономически эффективные строительные материалы, устойчивые к физическим воздействиям и химически агрессивным средам, а также высокоэффективные даже в долгосрочной перспективе, путем улучшения технологий, которые они разрабатывают, и внедрения новых технологий [1].

Сернистые строительные материалы относятся к типу композиционных материалов особого вида, при изготовлении которых в качестве связующего используются отходы серы или сернистых соединений. Сернистые строительные материалы получают путем смешивания наполнителей и специальных добавок с растворенной серой. Можно использовать все материалы, известные как наполнители и удерживающие составы. В процессе приготовления цементных и бетонных смесей в качестве наполнителей и удерживающих составов могут использоваться все известные материалы.

В сернистых материалах в качестве связующего используется техническая сера или промышленные отходы, содержащие серу. В качестве наполнителей и заполнителей используются натуральные и искусственные материалы, мудрость которых соответствует действительности. Элементарная сера имеет молекулярную кристаллическую структуру, кристаллы которой образуют замкнутую молекулу, и атомы серы в этой кристаллической молекулярной структуре связаны прочными ковалентными связями [2].

Модифицированная сера очень эффективно связывает и укрепляет наполнители. При увеличении количества модификаторов увеличивается и прочность на сжатие. Модифицированный серный бетон (МОВ) увеличивает прочность на сжатие примерно на 80% в течение нескольких часов после заливки и обычно на 80–95% через 24 часа. В ходе исследований результаты испытаний модифицированного серобетона проверялись с помощью центробежной силы для определения пропорций серобетонной смеси. Испытания показали, что наилучшая устойчивая прочность на сжатие и изгиб достигается при соотношении полимерсеробетона и заполнителя 1:2. Кроме того, серобетон показал хорошее формование при соотношении песка и наполнителя 45%. Соответственно установлено, что при общем объеме серобетона 100 % количество мелких и крупных наполнителей в нем охватывает 36 и 30 %. По результатам, при замене полимерного серобетона (ПСБ) на 20% барханного песка серобетон показал наилучшую прочность и легкую затвердеваемость.

Таблица 1. Пропорции компонентов при приготовлении серобетона

	Барханный песок, (%)		Модифицированная сера(%)		Мелкие наполнители, (%)		Крупный наполнителей, (%)		Крупный наполнителей	Максимальный размер крупного наполнителя (mm)
	Объем	Масса	Объем	масса	Объем	масса	Объем	масса		
	5,6	5,2	30,4	23,7	30,0	31,9	34	39,2	Естественный	19
I	8,8	7,0	27,2	22,1	30,0	31,9	34	39,0	Естественный	19
II	14	8,8	22	22,1	30,0	31,7	34	37,4	Естественный	19
V	12,5	28,8	23,5	12,0	30,0	33,4	34	25,8	обработанный	25
	18,8	9,6	17,2	22,1	30,0	31,1	34	37,2	Естественный	19

Серобетон, изготовленный по полученному выше составу, испытывался различными методами. Физико-химические характеристики модифицированного серобетона приведены в таблице 2.

Таблице 2. Физико-химическое описание модифицированного серобетона

Свойство	Физические параметры модифицированного серобетона
Плотность, г/см ³ ГОСТ 19121-81	2,350
Тем-ра плавление, о С	195
Вязкость, ПСП	0,075
Внешний вид и цвет	Голубовато-коричневый порошок

В качестве модификаторов серы впервые были использованы азотистые органические соединения. Образование сополимера с серой за счет аминогрупп веществ, используемых в качестве органических модификаторов, показало, что она является основным связующим веществом при производстве серобетона. Серобетон, изготовленный в лабораторных условиях, проверялся на устойчивость к агрессивным средам различными методами. Отобранные для исследования образцы серобетона (образец I представляет собой образец с содержанием серы 25%, модифицированный 2,4-динитрофенилгидразином, образец II представляет собой образец с содержанием серы 27%, модифицированный 2,4-динитрофенилгидразином, образец III представляет собой образец с содержанием серы 25%, модифицированный меламинам, IV-образец серы, модифицированной меламинам, содержащий 27% серы) в растворах 10% H₂SO₄, HCl, HNO₃, H₃PO₄, 10% Na₂SO₄ коррозионная стойкость составляла изучены в растворах солей NaCl, NaF, 10% NaOH, pH=4-10 и в агрессивных средах, выбранных в качестве органических веществ: машинном масле, дихлорэтано и дизельном топливе. Полученные результаты представлены в Таблице 4.

Таблица 4. Химическая устойчивость серобетона в коррозионно-агрессивных средах

Агрессивная среда	Коэффициент стабильности (60 дней)			
	I-Образец	II- Образец	III-Образец	IV-Образец
10% кислоты:				
- сульфатная				
- хлоридная	0,33-0,51	0,30-0,48	0,25-0,43	0,32-0,50
- нитратная	0,52-0,61	0,51-0,60	0,49-0,54	0,50-0,60
- фосфатная.	0,53-0,62	0,52-0,61	0,50-0,60	0,52-0,61

	0,71-0,77	0,70-0,75	0,69-0,73	0,69-0,73
10% соли:				
- сульфаты	0,71-0,81	0,70-0,80	0,71-0,81	0,70-0,80
- хлориды	0,71-0,81	0,70-0,80	0,71-0,81	0,69-0,78
- фториды	0,90-0,95	0,89-0,96	0,79-0,88	0,89-0,93
10% NaOH	0,51	0,48	0,53	0,50
pH среды = 4-10	0,67-0,72	0,69-0,73	0,59-0,64	0,67-0,72
Органические вещества:				
автомобильное масло	0,66-0,90	0,68-0,92	0,60-0,87	0,65-0,89
дихлорэтан	0,60	0,71	0,63	0,71
дизельное топливо.	0,85	0,67	0,77	0,84

Из данных таблицы видно, что коэффициент устойчивости образца I в трех исследованных кислых средах находится в пределах 0,33-0,77, тогда как коэффициент устойчивости образца II в кислой среде равен 0,30-0,75. Аналогичные показатели составляют 0,25-0,73 в образце III и 0,32-0,73 в образце IV. Из показателей коэффициента устойчивости образцов в этой кислой среде видно, что коррозионная стойкость серобетона в кислой среде ниже в серной кислоте и несколько выше в фосфорной кислоте, чем в других средах. При исследовании коэффициента коррозионной стойкости этих образцов в 10%-ных растворах сульфата натрия, хлорида натрия и фосфата натрия коэффициент устойчивости образца I находился в пределах 0,71-0,95, тогда как коэффициент устойчивости образца II в растворе соли составлял 0,70. равен - 0,96. Аналогичные показатели составляют 0,71-0,88 в образце III и 0,70-0,93 в образце IV. В приведенных выше агрессивных солевых растворах наибольший показатель принадлежит образцу II, а наименьший – образцу III. При сравнении показателей проб по типу солей показатели растворов сернокислых и хлоридных солей существенно не отличаются друг от друга. Но показатель в растворах фторидных солей от них отличается, то есть коэффициент коррозионной стойкости образцов в растворах фторидных солей несколько выше [3].

Коэффициенты коррозионной устойчивости в 10% растворе NaOH всех исследованных образцов оказались в пределах 0,48-0,53. При этом самый низкий показатель выявлен в образце III (0,48), а самый высокий показатель отмечен в образце II (0,53). Тот факт, что коэффициент коррозионной устойчивости четырех образцов в одинаковых условиях различен, можно объяснить строением молекул образцов. При испытаниях образцов в диапазоне pH = 4-10 коэффициент устойчивости образца I находился в пределах 0,67-0,72,

тогда как коэффициент устойчивости образца II составлял 0,69-0,73. Аналогичные показатели оказались равными 0,59-0,64 в образце III и 0,67-0,71 в образце IV. Поскольку эта среда с pH = 4-10 меняется от кислой к щелочной, можно заметить, что коэффициент стабильности существенно не меняется для всех образцов.

Литература:

1. Belenko L.I. *Polucheniye i svoystva organicheskikh soydineniy sere* [Preparation and properties of organic sulfur compounds] Moscow, Chemistry. 1998. 560 p.
2. Nadelkin V.I., Zachernik B.A., Andrianova O.B. *Organicheskiy polimere na osnove elementnoy sere I ye prosteyshix soedineniy*. [Organic polymers based on elemental sulfur and its simplest compounds]. *Ross. Chem. Juornal*. 2005. 49. №6. Рю3-10.
3. Nedelkin V.I., Zachernyuk B.A., Korneyeva L.A., Solovyeva YE.N., Kudryashova I.N., Zachernyuk A.B. *Elementnaya sera v polimeroobrazovanii*. [Elemental sulfur in polymer formation] Structure and dynamics of molecular systems: proc. report XIX All-Russian. conf. Kazan 2012. С.72.

УДК 625.86

ПРИМЕНЕНИЕ СЕРЫ-2,4-ДИНИТРОФЕНИЛГИДРАЗИНА В КАЧЕСТВЕ МОДИФИКАТОРА ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ВЫГОДНОГО БЕТОНА

¹ Шавкатова Д.Ш., ²Очилов И.М.

¹ Шахрисабзский государственный педагогический институт

² Студент Шахрисабзского государственного педагогического института

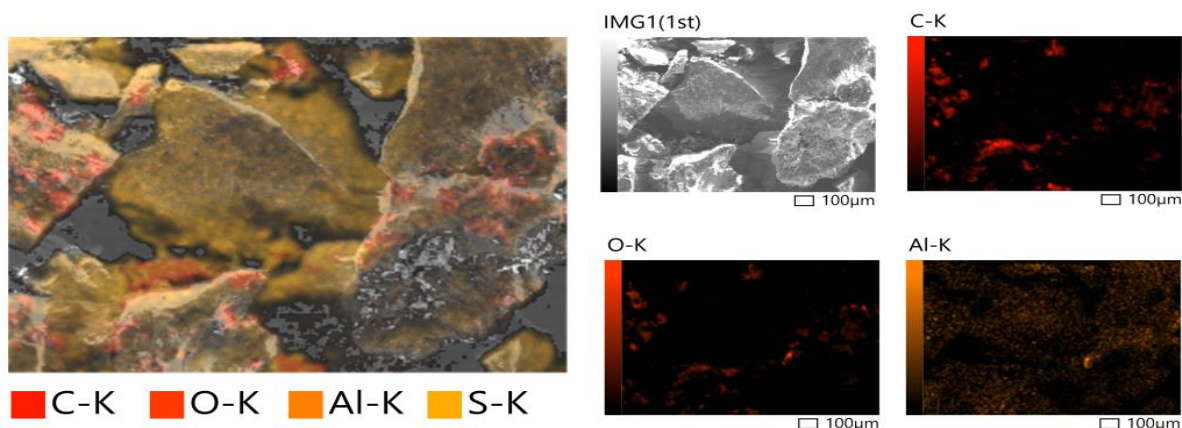
Резюме: В ходе этого исследования была разработана новая разновидность бетона, включающая модификацию серы-2,4-динитрофенилгидразина, и были изучены его разнообразные свойства. Этот инновационный бетон был произведен с использованием серо-2,4-динитрофенилгидразиновой модификации и ряда компонентов. Синтезирован вновь созданный модификатор сера-2,4-динитрофенилгидразин, его образование подтверждено методами ИК-спектроскопии и ТГ-анализа. Текстура поверхности, полученная в результате применения этого модификатора, была исследована с использованием методов SEM и EDS.

Summary: In the course of this study, a new variety of concrete was developed, including a modification of sulfur-2,4-dinitrophenylhydrazine, and its various properties were studied. This innovative concrete was produced using sulfur-2,4-dinitrophenylhydrazine modification and a number of components. A newly created sulfur-2,4-dinitrophenylhydrazine modifier was synthesized, its formation was confirmed by IR spectroscopy and TG analysis. The surface texture obtained from the application of this modifier was examined using SEM and EDS techniques.

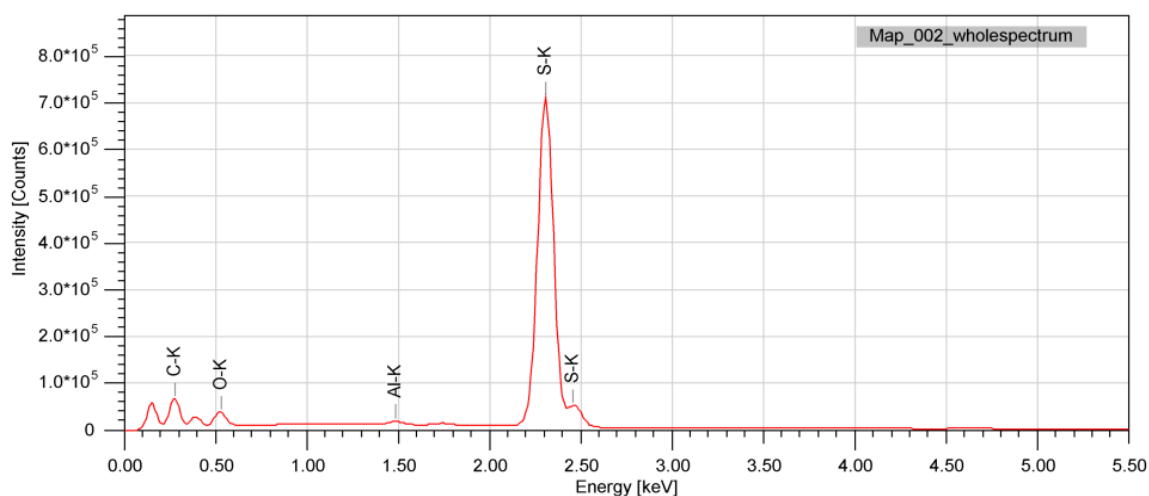
В ходе этого исследования была разработана новая разновидность бетона, включающая модификацию серы-2,4-динитрофенилгидразина, и были изучены его разнообразные свойства. Этот инновационный бетон был произведен с использованием серо-2,4-динитрофенилгидразиновой модификации и ряда компонентов. Синтезирован вновь созданный модификатор сера-2,4-динитрофенилгидразин, его образование подтверждено методами ИК-

спектроскопии и ТГ-анализа. Текстура поверхности, полученная в результате применения этого модификатора, была исследована с использованием методов SEM и EDS. Соотношение компонентов в бетоне, химические и физические свойства, обусловленные модификатором сера-2,4-динитрофенилгидразин, химическая и коррозионная стойкость бетона, устойчивость бетона к водопоглощению, устойчивость бетона к замерзанию, физико-механические свойства, долговечность, модуль упругости, и коэффициент теплового расширения исследуемого серосодержащего бетона [1].

Анализ EDS (энергодисперсионной спектроскопии) играет решающую роль в понимании элементного состава серобетона. Этот передовой аналитический метод предоставляет важную информацию о распределении и концентрации элементов, присутствующих в материале. Используя EDS-анализ, исследователи могут получить ценную информацию о характеристиках серобетона и оптимизировать его свойства для различных применений. Посредством оценки изображений EDS и карт элементов можно подтвердить наличие серы наряду с другими элементами, что позволяет получить более полное представление о составе и характеристиках материала [2].



(a)



(б)

Рисунок 1. Результаты EDS-анализа серы-2,4-динитрофенилгидразина с (a) картой элементов и (б) данными EDS.

На рис.1 представлены ЭДС-изображения и соответствующая ЭДС-карта элементов модификатора сера-2,4-динитрофенилгидразин. Для выяснения элементного состава выбранного модифицирующего вещества проведен углубленный поверхностный элементный анализ модификатора сера-2,4-динитрофенилгидразин. Отмечается, что содержание серы установлено равным 33,91 % от общей массы, что подтверждает наличие серы в исследуемом модификаторе. Анализ показал, что атомы кислорода составляют 9,2 % от общей массы, а углерода — 56,63 % от общей массы. Эти результаты подтвердили существование 2,4-динитрофенилгидразина в составе модификатора сера-2,4-динитрофенилгидразин. В результате изображения EDS и результаты карты элементов EDS показали, что модификатор сера-2,4-динитрофенилгидразин состоит из элементов азота, углерода и серы, причем сера служит связующим компонентом в модификаторе [3].

Исследование морфологии поверхности

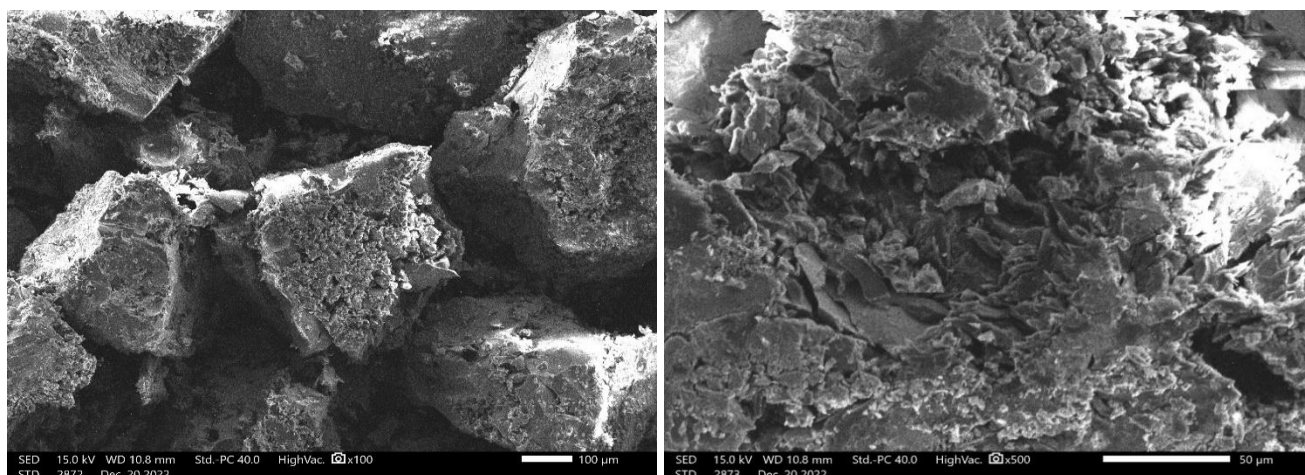
В последние годы растет интерес к разработке новых модификаторов бетона для улучшения его механических свойств, долговечности и устойчивости. Среди этих модификаторов добавки на основе серы-2,4-динитрофенилгидразина показали многообещающие результаты в улучшении общих характеристик бетона. В этом исследовании представлен подробный анализ бетона, модифицированного серой-2,4-динитрофенилгидразином, с помощью сканирующей электронной микроскопии (СЭМ), чтобы лучше понять его микроструктурные характеристики и влияние модификатора на бетонную матрицу.

Морфологию поверхности модификатора сера-2,4-динитрофенилгидразин исследовали с помощью анализа сканирующей электронной микроскопии (СЭМ). На рис.2 представлены СЭМ-изображения модификатора сера-2,4-динитрофенилгидразин различных размеров: (а) 100 мкм и (б) 50 мкм. Результаты ясно демонстрируют, что модификация сера-2,4-динитрофенилгидразина образует структуру с повышенной пористостью и отсутствием обнаруживаемых кристаллических форм, что указывает на аморфную природу модификатора.

Порошок модификации сера-2,4-динитрофенилгидразин играет основополагающую роль в составе бетона. Повышенная пористость и аморфные характеристики модификатора сера-2,4-динитрофенилгидразин способствуют повышению эффективности бетонов на основе серы. Кроме того, отсутствие продуктов окисления на поверхности модификатора сера-2,4-динитрофенилгидразин подтверждает, что бетон на основе серы не подвергается окислению и продукты окисления не образуются. Если бы произошли процессы окисления, полученный бетон был бы нестабильным при воздействии атмосферных условий [4].

СЭМ-анализ бетона, модифицированного серой-2,4-динитрофенилгидразином, выявил многообещающие микроструктурные улучшения в цементном тесте и межфазной переходной зоне. Эти улучшения можно коррелировать с наблюдаемым улучшением механических свойств и

долговечности. Это исследование подчеркивает потенциал серы-2,4-динитрофенилгидразина как эффективного модификатора бетона, открывая путь для дальнейших исследований и оптимизации этой новой добавки в технологии бетона.



(а)

(б)

Рисунок 2. СЭМ-изображения бетона, модифицированного серо-2,4-динитрофенилгидразином, при различных увеличениях: (а) 100 мкм и (б) 50 мкм.

Список использованной литературы:

1. Карчевский С.Г., Сангалов Ю.А., Ларионов С.Л., Лакеев С.Н., Яковлев В.В., Яковлева Л.А. Композиционные материалы на основе серополимерных вяжущих // Хим. пром. Сегодня. 2010. №1. С.25-33.
2. Фомин, А.Ю. Новое эффективное вяжущее на основе полимерной серы /А.Ю. Фомин, Р.Т. Порфирьева, В.Г. Хозин, Я.Д. Самуилов, М.В. Рылова //Вестник Казан, технол. ун-та. Казань, 2001. – №2. – С.49-52.
3. Хозин, В.Г. Эффективное вяжущее на основе органического полисульфида/В. Г. Хозин, Р. Т. Порфирьева, А.Ю. Фомин, М.В. Рылова / /Известия Казан, гос. Архитектурно-строительной академии. Казань, 2003. – №1. – С. 62-64.
4. Мохнаткин, А.М. Сополимеры серы и ненасыщенных соединений -заменители полимерной серы в рецептурах шинных резин: Автореф. дис...канд. техн. наук: 05.17.06 – Казань, 2003. – 18 с.

ӘОЖ:-022.215:331.361:756 (045)

БИОЛОГИЯНЫ ОҚЫТУДА ОЙЫН ӘДІСТЕРІ МЕН ГЕЙМИФИКАЦИЯСЫН ЕНГІЗУ: ОЙЫН ӘДІСТЕРІНІҢ ОҚУШЫЛАРДЫҢ МОТИВАЦИЯСЫНА ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ ҮЛГЕРІМІНЕ ӘСЕРІН ЗЕРТТЕУ

Шымырова А.А.

«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В современном обществе наблюдается тенденция быстрого развития науки и техники, увеличивается объем информации, скорость ее поступления и обработки. Кардинальные изменения происходят во всех сферах общественной жизни, и современное

образование не является исключением. Статья посвящена игре как одной из основополагающих технологий, использующейся при обучении биологии в современной общеобразовательной школе. Предложены наиболее продуктивные и часто используемые игры на уроках биологии, показана их значимость в обучении, воспитании и развитии подрастающего поколения. На практике изучены особенности использования игровых технологий в процессе обучения биологии в условиях средней общеобразовательной школы как средство формирования учебной мотивации.

Summary: In modern society, there is a tendency for the rapid development of science and technology, the volume of information is increasing, the speed of its receipt and processing. Fundamental changes are taking place in all spheres of social life, and modern education is no exception. The article is devoted to the game as one of the fundamental technologies used in teaching biology in a modern secondary school. The most productive and frequently used games in biology lessons are proposed, their importance in teaching, upbringing and development of the younger generation is shown. In practice, the features of the use of gaming technologies in the process of teaching biology in a secondary school as a means of forming educational motivation have been studied.

Қазіргі уақытта білім беру өмірлік маңызды мәселелерді өз бетінше шешуге дайын күшті және бәсекеге қабілетті тұлғаны қалыптастыруға бағытталған. Өскелең ұрпақтың шығармашылық қабілеттері мен әлеуметтік белсенділігін дамытуға көп көңіл бөлінеді. Ол үшін бала зерттеу, өзін-өзі жүзеге асыру, өз өнімін сынау және ойлау, тиімді қарым-қатынас сияқты негізгі құзыреттерді меңгеруі керек. Өздеріңіз білетіндей, бұл қабілеттердің белсенділігі және олардың қалыптасуы мұғалімнің белсенді қатысуымен тікелей мектепте жүреді. Бұл жерде білім беру процесінде баланы қалай қызықтыру керек, оған қажетті білім, Дағдылар мен дағдыларды қалай сіңіру керек, оның әлеуетін қалай ашу керек деген мәселе туындайды [1].

Оқыту-оқушының негізгі қызметі. Оқыту - қажетті құзыреттерді игеру бойынша елеулі еңбек екендігіне қарамастан, бұл процесс ойын технологияларын, атап айтқанда Дидактикалық ойындарды қамтуы мүмкін. Ойын құбылысын психология, педагогика және оқыту әдістемесі сияқты ғылымдар бұрыннан зерттеген.

"Ойын технологиялары" ұғымы әртүрлі педагогикалық ойындар түрінде педагогикалық процесті ұйымдастырудың әдістері мен әдістерінің кең тобын қамтиды. Ойын-мұғалімнің оқушымен өзара әрекеттесуінің әмбебап түрі және оқушының белсенділігін арттырудың тиімді әдістерінің бірі. Ол көпфункционалды: ол арқылы әлеуметтік тәжірибе беріледі; онда бала қоршаған әлеммен өзара әрекеттесу арқылы өзінің белсенділігін көрсете алады; ол оқуда қажет емес шығармашылық күштерді шығарады [2].

Алайда, қазіргі білім беру процесінде ойынның негізгі міндеті - оқушылардың белгілі бір пәнге деген қызығушылығын арттыру, оқуға қосымша мотивация. Сонымен қатар, оқытудың ойын түрлері сабақты жандандыру құралы ретінде ғана емес, сонымен қатар оқушылардың білімі мен дағдыларын практикалық игеру процесін жеделдететін әдіс ретінде де перспективалы. Жалпы білім беру федералды мемлекеттік білім беру стандарттарына сәйкес, осы бағдарламаны жүзеге асырудың шарттарының бірі-оқушылардың білім мен

оқу іс-әрекеттерін игеру тиімділігін арттыруға мүмкіндік беретін осы типтегі заманауи білім беру технологияларын қолдану.

Ойын-бұл көп мағыналы құбылыс. Бір жағынан, ойын оқу материалын игеру процесін қызықты етеді, тапсырмалар ойын жағдайлары түрінде пайда болады және бала оларды қуана шешеді. Алайда, екінші жағынан, ойын технологиясын шамадан тыс пайдалану дәстүрлі оқыту формаларынан біртіндеп бас тартуға қауіп төндіреді. Кез-келген тақырыптық материалды ойынға айналдыру процесі "геймификация" деп аталады [3]. Осылайша, оқу процесінде ойын технологияларын қолдану мәселесі өте өзекті болып отыр.

Біздің зерттеуіміздің мақсаты оқу мотивациясын қалыптастыру құралы ретінде Орта жалпы білім беретін мектеп жағдайында Биологияны оқыту процесінде ойын технологияларын қолдану ерекшеліктерін зерттеу болып табылады.

Ойын құбылысын зерттеуге және түсіндіруге ежелгі философтардан бастап әртүрлі ғылыми мектептер мен бағыттардың өкілдері жүгінді. Ғылыми білімнің әр саласының өзіндік ерекшеліктері болды. Сонымен, 90-шы жылдардағы философиялық зерттеулерде ойынды "шындық формасы" ретінде қарастыру үрдісі байқалады. Педагогика мен психологияда ойын мектеп жасына дейінгі балалардың негізгі іс-әрекеті ретінде көрінеді және мектеп жасындағы балалар үшін тұлғаны әлеуметтендіру, баланың қоршаған ортаға бейімделуі функцияларын тиімді орындайды, баланың коммуникативті дағдыларын дамытады. Әлеуметтану тұрғысынан ойын стихиялы шығармашылық әрекет болып табылады, адамды толық және абсолютті іске асыруға жетелейді.

Оқу іс-әрекетінің бастапқы құрамдас бөлігі мотивация болып табылады. Оқу мотивациясын қалыптастыру-жеке тұлғаны тәрбиелеу міндеттерін шешу. Ілімнің мотивтері-адамның байлығы, оның тұрақты қасиеттері. Сондықтан оқу мотивтерін қалыптастыру өзінің құндылық-семантикалық саласын сапалы қайта құруды бастаған оқушының жеке басының дамуында маңызды рөл атқарады. Сондықтан оқу-тәрбие процесін ұйымдастырған кезде, ең алдымен, оқушылардың оқу мотивтерін қалыптастыруға назар аудару қажет.

Біздің ойымызша, оқуға деген оң мотивацияның қалыптасуына әсер ететін негізгі факторлар: оқу материалының мазмұны, оқу іс-әрекетін ұйымдастыру, оқу іс-әрекетінің ұжымдық формалары, оқу іс-әрекетін бағалау, мұғалімнің педагогикалық іс-әрекетінің стилі, сонымен қатар заманауи білім беру технологияларын, атап айтқанда ойын технологияларын қолдану.

И. П. Подласого пікірінше, мотивтер танымның негізгі қозғаушы күші болып табылады. Мотивация адамның күйі мен қарым-қатынасын өзгерту процесі ретінде жеке тұлғаны әрекет етуге, қандай да бір әрекет жасауға итермелейтін нақты мақсаттарға, себептерге негізделген. Мотивтер оқушының өз іс-әрекетінің тақырыбына деген көзқарасымен, осы қызметке бағытталуымен анықталуы мүмкін. Мотивтер, әдетте, қажеттіліктер мен мүдделердің, ұмтылыстар мен сезімдердің өзара әрекеттесуі болып табылады, көзқарастар

мен идеалдар. Сондықтан мотивтер-бұл баламаларды таңдау мен шешім қабылдауды талдау және бағалау жүзеге асырылатын өте күрделі құрылымдар.

Үйлесімді дамыған тұлға үшін әртүрлі мотивтердің үйлесімі қажет. Бұл оқушының жеке басының мәнін және оның бағытын анықтайтын әлеуметтік немесе танымдық мотивтердің болуы емес, сапасы.

Ойынның оқу-тәрбие процесінің басқа түрлерімен оңтайлы үйлесуі мектеп мұғалімінің ең күрделі және оңтайлы әрекеттерінің бірі болып табылады. Ойынның өсіп келе жатқан әлеуеті оның табиғатында жатыр. Ойын бір уақытта еркіндік пен мәжбүрлеуді, көңілділік пен шиеленісті, мистика мен шындықты, эмоционалдылық пен ұтымдылықты, жеке қызығушылық пен ұжымдық жауапкершілікті тәрбиелейді. Ойынның педагогикалық құндылығы-бұл баланың жеке көзқарастары мен мотивтеріне сүйенетін ең күшті мотивациялық фактор.

Ойын адам өміріндегі қарым-қатынасты жоғалтуды қамтиды. Бұл оның мінез-құлық ойын жағдайы, адам үшін мүмкін емес рөлдерге шартты түрде қол жеткізу, оған өзінен жоғары болуға, өзімен әртүрлі тілдерде сөйлесуге, өзінің "менін" басқаша түсіндіруге мүмкіндік береді.

Әдебиеттер тізімі:

1. Арыстанова С.А. Роль игры в развитии познавательной деятельности учащихся на уроках биологии / Современный учитель дисциплин естественнонаучного цикла: сборник материалов Международной научно-практической конференции (15-16 февраля 2019 г.) / отв. ред. Т.С. Мамонтова. - Ишим: Изд-во ИПИ им. П.П. Ершова (филиала) ТюмГУ, 2019.

2. Калинова. Г.С., Мягкова А.М., Резникова В.З. Оқушылардың биологиялық дайындығына қойылатын талаптарды ескере отырып, олардың білімі мен дағдыларын бақылау. "Мектептегі биология", 2002, № 3,4.

3. Поликанова Е.Г.(2018) Исторический аспект развития компетентностного подхода в образовании / Е.Г. Поликанова // Вестник ЧитГУ. № 4 (49), С. 48 - 52.

ОӘЖ 03.81.37

ЦИФРЛЫ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА ҚОЛДАНУДЫҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ

Шырынбек А.О., Ауезхан Б.К., Зайт Н.А.
Мирас Университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассматривается важность и преимущества внедрения цифровых технологий в образовательный процесс высших учебных заведений. Цифровые инструменты и методы значительно повышают доступность учебных материалов для студентов, делают учебный процесс более гибким и интерактивным. Новые технологии, такие как онлайн-платформы, виртуальная реальность и искусственный интеллект, способствуют улучшению качества обучения, позволяют адаптировать образовательные траектории под индивидуальные потребности студентов. Кроме того, цифровые технологии способствуют развитию критического мышления у обучающихся, повышению уровня взаимодействия между преподавателем и студентом, а также укреплению международной конкурентоспособности образовательных систем. Исследование направлено на

демонстрацию потенциала цифровых технологий в сфере образования и их эффективного и систематического применения в высших учебных заведениях.

Summary: The article discusses the importance and advantages of introducing digital technologies into the educational process of higher education institutions. Digital tools and methods significantly increase the availability of educational materials for students, make the learning process more flexible and interactive. New technologies, such as online platforms, virtual reality and artificial intelligence, contribute to improving the quality of education and allow adapting educational trajectories to the individual needs of students. In addition, digital technologies contribute to the development of critical thinking among students, increase the level of interaction between teacher and student, as well as strengthen the international competitiveness of educational systems. The research is aimed at demonstrating the potential of digital technologies in the field of education and their effective and systematic application in higher education institutions.

Қазіргі замандағы білім беру жүйесі ақпараттық және коммуникациялық технологиялардың жедел дамуы мен таралуынан әсерленіп, өзгерістерге ұшырап жатыр. Цифрлық технологиялар білім берудің барлық деңгейлерінде, оның ішінде жоғары оқу орындарында да жаңа мүмкіндіктер мен тиімділіктерді ашуда. Әсіресе, пандемия кезеңінде білім беру процесінің цифрландыруы маңызды рөл атқарды. Осыған орай, жоғары оқу орындарында цифрлық технологияларды қолданудың маңызы зор. Бұл мақалада цифрлық технологиялардың жоғары оқу орындарындағы білім беру сапасын арттыруға, оқытудың тиімділігін жақсартуға және білім алушылардың кәсіби дағдыларын дамытуға қалай ықпал ететіндігі қарастырылады [1].

Цифрлы технологиялар жоғары оқу орындарында білім беру мен зерттеу процесін жаңғыртуға, тиімділігін арттыруға және студенттердің оқу тәжірибесін жақсартуға мүмкіндік береді. Олардың қолданудың бірнеше негізгі аспектілері бар: Білім беру процесінің тиімділігін арттыру:

Цифрлы платформалар мен ресурстар арқылы студенттерге интерактивті және жеке оқу материалдары ұсынылады, бұл оқытуды жекелендіруге ықпал етеді. Қашықтан оқу:

Пандемия кезінде қашықтан оқыту қажеттілігі туындаған кезде цифрлы технологиялар білім алудың жаңа форматын қамтамасыз етті. Видеоконференциялар, онлайн-курстар және виртуалды зертханалар студенттерге кез келген уақытта және кез келген жерде оқу мүмкіндігін берді [2].

Ақпаратқа қолжетімділік:

Студенттер мен оқытушыларға әлемдік деңгейдегі ғылыми журналдар, мәліметтер базалары және білім беру ресурстарына қол жеткізу мүмкіндігі пайда болды, бұл ғылыми зерттеулер мен оқуды жеңілдетеді.

Интерактивтілік: Цифрлы құралдар, мысалы, симуляциялар, ойындар және виртуалды шындық, оқушылардың қызығушылығын арттырып, оқу процесін тартымды етеді.

Зерттеу мен инновациялар: Цифрлы технологиялар ғылыми зерттеулерді жүргізуге, деректерді талдауға және жаңа идеяларды тестілеуге мүмкіндік береді, бұл ғылым мен білімнің дамуына ықпал етеді.

Кері байланыс:

Студенттердің білімін автоматты түрде бағалау және кері байланыс беру арқылы оқу процесін тиімді басқаруға болады, бұл оқытушыларға оқу стратегияларын жетілдіруге көмектеседі [3].

Кәсіби даму:

Цифрлы дағдылар студенттердің еңбек нарығында бәсекеге қабілеттілігін арттырады. Жоғары оқу орындары студенттерді цифрлы технологияларды қолдануға үйрету арқылы олардың кәсіби дағдыларын жетілдіреді.

Цифрлы технологияларды жоғары оқу орындарында қолдану білім беру жүйесінің заманауи талаптарына жауап беруге, оқу процесін жаңғыртуға және студенттердің кәсіби дамуына ықпал етеді. Бұл технологиялар білім берудің сапасын арттырып, студенттердің оқу тәжірибесін байытады.

Цифрлы технологиялар заманауи қоғамның барлық аспектілерінде, соның ішінде білім беру, экономика, денсаулық сақтау, өндіріс және күнделікті өмірде маңызды рөл атқарады. Олардың маңыздылығы келесі негізгі аспектілермен сипатталады:

Ақпаратқа қолжетімділік:

Цифрлы технологиялар ақпаратты жылдам және жеңіл түрде іздеуге, сақтауға және бөлісуге мүмкіндік береді. Бұл білім алуды және ғылыми зерттеулерді тиімдірек етеді.

Тиімділік пен өнімділік:

Автоматизация және цифрлы құралдар бизнес-процестерді оңтайландырады, уақыт пен ресурстарды үнемдеуге көмектеседі. Мысалы, өндірісте автоматтандырылған жүйелер өнімділікті арттырады.

Инновациялар мен даму:

Цифрлы технологиялар жаңа идеяларды, өнімдерді және қызметтерді дамытуға ықпал етеді. Бұл инновациялық стартаптардың пайда болуына және экономикалық өсуді қамтамасыз етуге мүмкіндік береді [4].

Қашықтан жұмыс және оқу:

Цифрлы құралдардың арқасында қашықтан жұмыс істеу және оқыту мүмкіндігі пайда болды. Бұл, әсіресе, пандемия кезінде маңызды рөл атқарды, адамдарға үйден шықпай-ақ білім алуға және жұмыс істеуге мүмкіндік берді.

Кәсіби дағдыларды дамыту:

Цифрлы технологиялар студенттердің және мамандардың цифрлық дағдыларын дамытуға ықпал етеді. Бұл еңбек нарығында бәсекеге қабілеттілікті арттырады.

Деректерді талдау:

Үлкен деректер мен аналитика технологиялары бизнес пен ғылымда шешім қабылдауды жақсартуға мүмкіндік береді. Деректерді талдау арқылы компаниялар нарық трендтерін түсініп, тиімді стратегиялар әзірлейді.

Қоғамдық қатынастар:

Цифрлы технологиялар адамдар арасында байланыс орнатуды жеңілдетеді. Әлеуметтік желілер мен коммуникациялық платформалар ақпарат алмасу мен пікірлесуге мүмкіндік береді.

Экологиялық тиімділік:

Цифрлы технологиялар экологиялық мәселелерді шешуге көмектеседі, мысалы, энергияны тиімді пайдалану, экологиялық таза өндіріс әдістерін енгізу.

Цифрлы технологиялар қазіргі заманғы қоғамның дамуында шешуші рөл атқарады. Олар ақпаратқа қолжетімділікті арттырып, экономиканы, білім беруді, денсаулық сақтауды және басқа салаларды жаңғыртады. Цифрлы технологиялардың маңыздылығы олардың қоғамның барлық аспектілеріне оң әсерін тигізуінде, инновациялар мен тиімділікті қамтамасыз етуде.

Цифрлық бағалау жүйелері студенттердің білімін тексеруде дәстүрлі емтихандарды алмастыруға және бағалау процесін жеңілдетуге мүмкіндік береді. Оқытушылар білім алушылардың нәтижелерін нақты уақыт режимінде бақылап, оларды тиімді түрде бағалай алады. Онлайн бағалау жүйелері сынақтарды және тапсырмаларды автоматты түрде тексеріп, уақытты үнемдеуге жағдай жасайды.

Цифрлық технологияларды енгізу білім беру сапасын арттыруда маңызды рөл атқарады. Осы технологияларды қолдану арқылы оқыту әдістері жаңартылып, оқу процесі жаңаша, әрі тиімді болып келеді. Студенттердің мотивациясы жоғарылап, олардың оқу процесіне қатысу деңгейі артады. Сонымен қатар, білім беру деңгейі мен әдістерінің жаңашылдығы, жоғары оқу орындарының халықаралық бәсекеге қабілеттілігін арттырады [5].

Цифрлық технологиялар жоғары оқу орындарында білім беру сапасын арттыру, оқу процесінің икемділігін қамтамасыз ету, сондай-ақ студенттердің жеке қабілеттерін дамыту үшін зор мүмкіндіктер ұсынады. Олар оқу әдістерінің тиімділігін жоғарылатып, білім беру процесінің сапасын арттыруға септігін тигізеді. Цифрлық технологиялардың жоғары оқу орындарында кеңінен қолданылуы академиялық жетістіктерді жаңа деңгейге көтереді және студенттердің кәсіби дағдыларын қалыптастыруда маңызды рөл атқарады. Сондықтан да цифрлық технологияларды белсенді түрде енгізу және дамыту — қазіргі білім беру жүйесінің ажырамас бөлігі болары анық [6].

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Бержанова, Г. К., & Тыныбекова, А. К. (2020). Цифрлық білім беру технологиялары: теориясы мен практикасы. Алматы: Ғылым.
2. Джонсон, Д. Р., & Смит, М. Б. (2018). Digital Learning: The Transformation of Education in the 21st Century. New York: Springer.
3. Ермакбаев, А. Ж. (2021). Жоғары білім беру саласындағы цифрлық технологиялар. Астана: ҚазҰПУ баспасы.
4. Нұрғали, М. С., & Ахметова, А. Ж. (2022). Цифрлық педагогика: қазіргі білім беру жүйесіндегі жаңа парадигма. Алматы: Қазақ университеті.
5. Kimmons, R., & Veletsianos, G. (2020). The Handbook of Digital Learning for K-12 Schools. Cham: Springer.
6. Куликов, В. А. (2019). Инновационные образовательные технологии в цифровой эпохе. Санкт-Петербург: Питер.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ / ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

ОӘЖ 796.85

ҚАЗІРГІ ЖАСТАР АРАСЫНДА ФИТНЕС ПЕН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ ТАНЫМАЛДЫЛЫҒЫ

Аббаз Т.С., Мамедов С.М., Ахметулла А.А.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассмотрены данные о популярности фитнеса и физкультуры среди современной молодежи

Summary: The article examines data on the popularity of fitness and physical education among modern youth.

Бүгінгі таңда жастар арасында фитнес пен дене шынықтыруға қызығушылық артып келеді. Бұл құбылыс денсаулыққа деген жаңа көзқарастармен, салауатты өмір салтын насихаттаумен және сымбатты дене бітіміне ұмтылумен байланысты. Ғылыми зерттеулер көрсеткендей, дене белсенділігі адамның физикалық қана емес, сонымен қатар психологиялық жағдайына да оң әсерін тигізеді. Осы орайда қазіргі жастардың фитнес пен дене шынықтыруға деген қызығушылығының арту себептерін, оның салдарын және танымалдылығын зерттеу маңызды болып табылады.

Бұл мақалада қазіргі жастар арасында фитнес пен дене шынықтырудың танымал болу себептері, оның артықшылықтары мен кемшіліктері қарастырылады. Сондай-ақ, бұл үрдістің әлеуметтік, психологиялық және денсаулық саласына әсері зерттеледі.

Зерттеу әдістері

1. Әлеуметтік сауалнама жүргізу: Жастар арасындағы фитнеске деген қызығушылық деңгейін анықтау үшін сауалнамалар жүргізілді.

2. Ғылыми әдебиеттерді талдау: Денсаулық пен фитнеске байланысты ғылыми еңбектер, мақалалар және статистикалық мәліметтер сарапталды.

3. Сараптамалық интервью: Фитнес нұсқаушылар мен дене шынықтыру мамандарымен сұхбат жүргізілді.

1. Жастардың фитнеске қызығушылық себептері

Жастар арасында фитнесің танымалдығы бірнеше себептерге байланысты артып отыр: Әлеуметтік желілердің ықпалы. Қазіргі таңда әлеуметтік желілер дене бітімін жақсартуға арналған түрлі бағдарламалар мен жаттығуларды насихаттап, салауатты өмір салтын қолдайды. Салауатты өмір салтына деген ұмтылыс. Көптеген жастар денсаулықтарын жақсарту, артық салмақтан арылу және сымбатты болу мақсатында фитнеспен айналысады. Қазіргі заманның талаптары. Жастар арасында физикалық тұрғыдан белсенді болу, энергия деңгейін көтеру және стресстен арылу мақсатында дене шынықтыруға деген сұраныс жоғары.

2. Фитнестің жастар денсаулығына әсері

Фитнестің оң әсері мыналармен сипатталады: Физикалық денсаулықтың жақсаруы. Жүйелі түрде жаттығулар жасау арқылы жастар өз дене салмағын бақылауға алып, бұлшық ет тонусын жақсартып, жүрек-қан тамырлары жүйесін нығайтады. Психологиялық жағдайдың жақсаруы. Фитнес жаттығулары эндорфиндердің бөлінуіне ықпал етеді, нәтижесінде көңіл-күй жақсарып, стресс деңгейі төмендейді.

3. Қиындықтар мен кедергілер

Кейбір жастар үшін фитнеспен айналысудың белгілі бір қиындықтары бар: Қаржылық шығындар. Фитнес залдарына абонемент сатып алу, арнайы киім мен жабдықтар сатып алу кейбір жастар үшін қолжетімсіз болуы мүмкін. Уақыттың жетіспеушілігі. Кейбір жастар білім алумен немесе жұмысбастылығымен фитнеске уақыт бөле алмайды. Жастар арасында фитнес пен дене шынықтырудың танымалдылығы артып келеді, бұл олардың денсаулыққа деген қызығушылығы мен әлеуметтік желілердегі насихатқа байланысты. Фитнестің физикалық және психологиялық денсаулыққа тигізетін пайдасы зор, алайда кейбір жастар үшін қаржылық және уақыттық кедергілер бар. Болашақта жастардың фитнеспен тұрақты айналысуы үшін арнайы мемлекеттік бағдарламалар мен қолжетімді жағдайлар жасау маңызды.

Спорттың адам өміріндегі маңызы шексіз. Ол денсаулықты жақсартып, жастарды тәртіптілік пен жауапкершілікке үйретеді. Жасөспірімдер арасында сауалнама жүргізгенде, спорттың адамдарды біріктіруші рөлі мен табысқа жету үшін мотивация беретіндігі анықталды. Спорт психологиялық денсаулықты нығайтып, стрессті төмендетеді, сонымен қатар салауатты өмір салтын қалыптастыруға ықпал етеді. Халықаралық жарыстар мен чемпионаттар спортқа қызығушылықты арттырып, көпшілік арасында физикалық белсенділіктің маңыздылығын насихаттайды.

Қазіргі жастар арасында фитнес пен дене шынықтыру ерекше танымалдыққа ие. Олар салауатты өмір салтын ұстанып, спортпен айналысуға ынталы. Фитнес клубтар мен спорт залдары жастардың әлеуметтік ортасына айналды, бұл жерде олар өзара тәжірибе алмасып, бір-бірін қолдайды. Дене шынықтыру тек физикалық форма емес, психологиялық денсаулықты да нығайтады, стресс деңгейін төмендетеді. Соның нәтижесінде, жастар арасындағы фитнес трендтері әлеуметтік желілерде кеңінен таралып, спорттық мәдениетті қалыптастыруда маңызды рөл атқарады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Асқарова, Ж. "Салауатты өмір салты және жастар." Дене шынықтыру және спорт, 2020.
2. Төлегенов, А. "Фитнестің адам денсаулығына әсері." Медициналық ғылым, 2019.
3. Серікбай, М. "Жастар арасындағы фитнестің әлеуметтік аспектілері." Социология және жастар саясаты, 2021.

АЛҒАШҚЫ ӘСКЕРИ ЖӘНЕ ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ САБАҚТАРЫНДА АҚПАРАТТЫҚ – КОММУНИКАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУ ЖОЛДАРЫ

Абдикадир Ғ.С., Абдикаримов Ж.А., Абдіхалық Е.М.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Информационные и коммуникационные технологии (ИКТ) очень важны во всех сферах согласно требованиям современности. Эти изменения отражаются на системе военно-технического образования. В частности, использование ИКТ по предметам начальной военно-технической подготовки позволяет студентам эффективно приобретать необходимые практические навыки и теоретические знания. В данной статье рассматриваются возможности и способы использования ИКТ на занятиях начальной военно-технической подготовки.

Summary: Information and communication technologies (ICT) are very important in every field according to the requirements of modern times. These changes are reflected in the military and technological education system. In particular, the use of ICT in the subjects of initial military and technological training allows students to effectively acquire the necessary practical skills and theoretical knowledge. This article examines the possibilities and ways of using ICT in primary military and technological training classes.

Қазіргі заманның талаптарына сай әрбір салада ақпараттық-коммуникациялық технологиялардың (АКТ) маңызы зор. Бұл өзгерістер әскери және технологиялық білім беру жүйесінде де көрініс табуда. Әсіресе, алғашқы әскери және технологиялық дайындық пәндерінде АКТ қолдану, оқушыларға қажетті практикалық дағдылар мен теориялық білімді тиімді меңгеруге мүмкіндік береді. Осы мақалада АКТ-ны алғашқы әскери және технологиялық дайындық сабақтарында қолданудың мүмкіндіктері мен жолдары қарастырылады [1].

1. Ақпараттық-коммуникациялық технологиялардың мәні

Ақпараттық-коммуникациялық технологиялар (АКТ) – бұл ақпаратты жинау, сақтау, өңдеу және жеткізу үшін қолданылатын заманауи құралдар мен бағдарламалық қамтамасыз ету жүйелерінің жиынтығы. Оларға компьютерлер, мобильді құрылғылар, интернет ресурстары, бағдарламалық қосымшалар мен басқа да сандық құралдар жатады.

Алғашқы әскери және технологиялық дайындық пәндерінде АКТ қолдану арқылы оқушылардың білім деңгейі мен дағдыларын арттыруға, пәндерді оқытуды қызықтырып, жеңілдетуге болады. Сонымен қатар, бұл технологиялар оқушылардың ақпаратты өңдеу қабілетін, электрондық құралдармен жұмыс істеу дағдыларын дамытады.

2. АКТ қолданудың негізгі жолдары

2.1. Виртуалды және интерактивті оқыту құралдарын пайдалану

Әскери дайындық кезінде тактикалық тапсырмаларды орындау, арнайы жаттығулар жасау үшін виртуалды симуляторлар мен тренажерларды қолдану маңызды. Мысалы, әскери техниканы басқару, түрлі сценарийлер бойынша

операциялар жүргізу, жағдайларды модельдеу үшін арнайы бағдарламалық қамтамасыз ету қолдануға болады. Бұл оқушылардың теориялық білімін тәжірибемен байланыстыруға мүмкіндік береді [2].

Сондай-ақ, интерактивті оқыту құралдары, мысалы, электрондық оқулықтар мен бейнемазмұн, оқушылардың пәнге деген қызығушылығын арттырады. Ақпаратты өздігінен зерттеу арқылы оқушылар техникалық жабдықтарды дұрыс пайдалану, қауіпсіздік шараларын сақтау туралы маңызды білім алуға мүмкіндік алады.

2.2. Интернет ресурстарын пайдалану

Интернет арқылы әскери және технологиялық дайындық пәндеріне қатысты қажетті ақпаратты табуға болады. Онлайн платформалар мен форумдарда оқушылар өзара пікір алмасып, тақырып бойынша пікірталас жүргізе алады. Мысалы, әскери тарих, технологиялар дамуы, түрлі әскери стратегиялар жайлы кеңестер алу үшін интернетте ашық білім беру ресурстарын пайдалану тиімді.

Сонымен қатар, Google Classroom немесе басқа да білім беру платформаларында сабақтар мен тапсырмаларды ұйымдастыру оқушылардың уақытын үнемдеп, қашықтан оқыту мүмкіндіктерін кеңейтеді. Сабақ материалдары мен тапсырмаларын онлайн түрінде жариялау, студенттердің пікірлерін жинақтау, бағалау жүйелерін жүргізу арқылы тиімді білім беру ортасын қалыптастыруға болады.

2.3. Оқытудың мультимедиялық құралдары

Мультимедиялық құралдар (бейнемазмұн, анимациялар, презентациялар) алғашқы әскери және технологиялық дайындық сабағында түрлі тақырыптарды түсінуге көмектеседі. Мысалы, әскери техниканы қолдану, алғашқы медициналық көмек көрсету әдістері, әртүрлі әскери жағдайларда әрекет ету тактикасын көрсететін бейнемазмұндар өте пайдалы болады [3].

Әскери қызметкерлер мен мамандардан алынған тәжірибелерді, оқиғалар мен жағдайларды бейнемазмұн арқылы көрсету, оқушыларға нақты жағдайларда қалай әрекет ету керектігін көрсете алады. Бұл оқушылардың оқу процесіне қызығушылығын арттырып, алынған білімді тереңірек меңгеруге ықпал етеді.

2.4. Қашықтан оқыту және онлайн курстар

Қашықтан оқыту жүйелері мен онлайн курстар алғашқы әскери және технологиялық дайындық пәндерін оқытудың жаңа мүмкіндіктерін ашып отыр. Әсіресе, қашықтан оқыту арқылы оқушылар теориялық материалдарды толық меңгеріп, практикалық сабақтарға қатыса алады.

Онлайн платформалардағы арнайы бағдарламалар мен тренажерлер арқылы оқушылар кез келген уақытта өз білімін тексеріп, жетілдіре алады. Мысалы, әскери стратегиялар немесе арнайы техниканы басқару дағдыларын үйрену үшін қолданылатын тренажерлар өте тиімді болады. Бұл оқушылардың уақытын үнемдеп, тиімді оқытуды қамтамасыз етеді [4].

3. АКТ-ның алғашқы әскери және технологиялық дайындық сабақтарына ықпалы

3.1. Оқу процесінің тиімділігін арттыру

АКТ-ны енгізу оқу процесін тиімді әрі қызықты етеді. Оқушыларға ақпараттық технологияларды қолдану арқылы жаңа білімді жеңіл меңгеруге мүмкіндік беріледі. Оқу сапасы мен тиімділігі артқан сайын оқушылардың мотивациясы да жоғарылайды.

3.2. Өздігінен білім алу дағдыларын дамыту

АКТ оқушыларға өздігінен іздену, зерттеу, жаңа ақпаратты табу дағдыларын дамытуға көмектеседі. Интернет пен электрондық ресурстарды пайдалану арқылы оқушылар қажетті ақпаратты тез тауып, ғылыми ізденістер жүргізе алады.

3.3. Пәнді оқытуда қызығушылықты арттыру

Мультимедиялық және интерактивті құралдар оқушылардың пәнге деген қызығушылығын арттырып, оқу процесін жандандырады. Әскери техниканы немесе технологиялық жүйелерді үйрену кезінде көрнекі құралдардың көмегімен оқу әлдеқайда жеңіл әрі қызықты болады [5].

Алғашқы әскери және технологиялық дайындық пәндерінде ақпараттық-коммуникациялық технологияларды қолдану оқытудың жаңа деңгейіне көтерілуіне септігін тигізеді. АКТ құралдары оқу процесін қызықты әрі тиімді ете отырып, оқушылардың білім деңгейін арттыруға көмектеседі. Сонымен қатар, заманауи ақпараттық технологиялармен жұмыс істеу оқушылардың жеке қабілеттерін дамытып, техникалық және әскери дағдыларды меңгеруде үлкен маңызға ие.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. "Әскери дайындық негіздері" – С. Қ. Нұрмағамбетов, Алматы, 2010 жыл.
2. "Алғашқы әскери дайындық" – Н. М. Жамбылов, Алматы, 2015 жыл.
3. "Әскери тәртіп және ұйымдастыру" – И. С. Жолдасов, Алматы, 2012 жыл.
4. "Әскер қатарына шақыру және әскери қызметтің заңдылықтары" – Р. Т. Сарсенов, Астана, 2013 жыл.
5. "Әскери қызмет пен тәртіп негіздері" – В. И. Петров, Алматы, 2014 жыл.

ОӘЖ 796.85

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДАҒЫ АҚПАРАТТЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР: ҚОЛДАНУ МҮМКІНДІКТЕРІ

Абдукаримова Б.Б., Тұрсынбеков Н.Е., Исабек Н.Қ.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Данная статья анализирует потенциал и возможности информационных технологий в физической культуре и спорте, показывает их роль в повышении эффективности.

Summary: This article analyzes the potential and capabilities of information technologies in Physical Culture and sports, shows their role in increasing their effectiveness.

Қоғамды ақпараттандырудың негізгі құралдарының бірі ақпараттық технологиялар болып табылады. Олар әр адамның өмірін түбегейлі өзгертуге мүмкіндік береді. Адам қызметінің барлық салаларында ақпараттық технологияларды дамыту және пайдалану стратегиясын әзірлеу ұлттық және жаһандық деңгейде стратегиялық жоспарлаудың негізгі проблемаларының бірі болып табылады.

Осылайша, заманауи ақпараттық және коммуникациялық технологияларды игеру мәселелері оларды пайдалану кәсіби технологияның негізгі компоненттерінің біріне айналады.

Кез келген маманды, оның ішінде дене шынықтыру және спорт саласындағы маманды даярлау. Бұл факультеттер мен дене шынықтыру институттарының оқу процесіне қажетті білімді игеруге бағытталған кәсіби бағдарланған бағдарламалық және бағдарламалық-педагогикалық құралдар мен курстарды әзірлеуді және енгізуді, сондай - ақ оларды кәсіби-педагогикалық және спорттық қызметте пайдаланудың жеке тәжірибесін жинақтауды талап етеді.

Дене шынықтыру мен спортта ақпараттық технологияларды қолдану мыналарға бағытталған:

- ақпараттық қоғам жағдайында жеке тұлғаны дамыту және болашақ мамандарды жайлы өмірге дайындау;
- оқу-тәрбие және оқу процестерінің барлық деңгейлерін біртіндеп күшейту.

Оқу-жаттығу процесінде заманауи ақпараттық технологияларды қолдану ерекше өзектілікке ие болады, үнемі жалпылау мен тәжірибе алмасуды қажет етеді. Дене шынықтыру және спорт саласына заманауи ақпараттық технологияларды әзірлеу мен енгізудің ұйымдастырушылық, материалдық-техникалық, ғылыми-әдістемелік аспектілерімен байланысты белгілі бір қиындықтарға қарамастан, олар белгілі бір қызығушылық тудырады [1].

Ақпаратты жинауды, өңдеуді және беруді едәуір тиімдірек жүзеге асыруға, өз бетінше жұмыс істеуге және өзін-өзі тәрбиелеуге, оқытудың мазмұнын, әдістері мен ұйымдастырушылық нысандарын сапалы өзгертуге, жоғары білікті спортшылар мен судьяларды даярлауға, Халықпен дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын жүргізуге мүмкіндік беретін дәстүрлі құралдардан заманауи ақпараттық және коммуникациялық технологияларды пайдалануға көшу қажеттілігі туындады [2].

Осыны ескере отырып, дене шынықтыру мен спортта ақпараттық технологияларды қолдану бағыттарын бөліп көрсетуге болады. Сонымен, ақпараттық және компьютерлік технологиялар қолданылады:

- оқыту процесін жетілдіретін және оның тиімділігін арттыратын оқыту құралы ретінде. Бұл ретте білім беру, оқу, жаттығу және жарыс жағдайларын модельдеу, тренажды жүзеге асыру және оқыту нәтижелерін бақылау мақсатында Заманауи компьютерлерді бағдарламалық-әдістемелік қамтамасыз ету мүмкіндіктері іске асырылады;

- оқу орындарында, спорт ұйымдарында және т. б. оқу-тәрбие және ұйымдастыру процесін ақпараттық-әдістемелік қамтамасыз ету және басқару құралы ретінде.;

-бақылау процестерін автоматтандыру, Оқу-тәрбие және оқу-жаттығу қызметінің нәтижелерін түзету және физикалық, ақыл-ойды компьютерлік тестілеу құралы ретінде, айналысатын адамның функционалдық және психологиялық жай-күйі; - жарыстар мен ғылыми зерттеулердің нәтижелерін өңдеу процестерін автоматтандыру құралы ретінде;

Қазіргі уақытта спортшының дайындығын жоспарлауды оңтайландыру мазмұны бойынша оларға жақын сараптамалық жүйелер мен бағдарламаларды құру жолымен жүруде. Сараптамалық жүйелер-бұл белгілі бір пәндік салалардағы мамандардың білімін біріктіретін және біліктілігі төмен пайдаланушыларға кеңес беру үшін осы тәжірибені қайталайтын күрделі бағдарламалық жасақтама. Сараптамалық жүйені жасаушылардың пікірінше, қолданбалы бағдарламалық өнімдердің бұл түрі осы типтегі мәселелерді шешуге сәйкес келеді. Қазіргі уақытта орта қашықтыққа жүгірушілер мен ауыр атлеттерді, сондай-ақ жеңіл атлетикадан секіру спортшыларын дайындауды жоспарлау үшін сараптамалық жүйелер әзірленді. Атыс кезінде жүктемені жоспарлауға мүмкіндік беретін бағдарлама жасалды.

Қажетті параметрлерді енгізу арқылы спортшылардың жағдайының динамикасын бақылауға мүмкіндік беретін қолданбалы бағдарламалар белсенді түрде құрылып, жетілдірілуде. Ақпарат сенсорлар арқылы компьютерге беріледі. Бұл тиімділікті арттыруға және жаттығу процесінің ықтимал қателіктерін болдырмауға мүмкіндік береді. Бейне талдау бағдарламалары да қолданылады.

Бұл технологиялардың мүмкіндіктері қазіргі ғылыми жетістіктерді көрсететін жаңа тақырыпты қамтуға мүмкіндік береді, олардың мәнін зерттеу тұжырымдамалық сипаттағы қиындықтарға немесе оны оқыту интерпретациясы үшін үлкен көлемдегі ақпаратты өңдеу қажеттілігіне байланысты соңғы уақытқа дейін мүмкін болмады. Бұл ретте таратылған ақпараттық ресурсты пайдалану маңызды жаңалық болып табылады [3].

Қазіргі әлем жағдайында қоғамды ақпараттандыру күн сайын кеңейіп келеді, бірақ оқу орындарын заманауи жабдықтармен және бағдарламалық жасақтамамен жабдықтау мәселесі әлі де бар. Алайда, білім беру, спорт жүйесінің барлық салаларында және барлық кезеңдерде, мектептер мен жоғары оқу орындарында дене шынықтыру саласында заманауи ақпараттық технологияларды енгізу бойынша жұмыстар белсенді жүргізілуде.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Келлер, И. А. (2020). «Спортта ақпараттық технологияларды қолдану: Жаңа мүмкіндіктер мен жетістіктер». Спорт ғылымдары журналы.
2. Митрофанов, Д. С. (2021). «Виртуалды шындық технологияларының спортқа әсері». Дене шынықтыру және спорт журналы.

3. Сүлейменов, А. Р. (2019). «Ақпараттық технологиялардың дене шынықтырудағы рөлі». Халықаралық спорттық зерттеулер.

ӘОЖ 372.018

МЕКТЕПТЕ ПАТРИОТТЫҚ ТӘРБИЕ БЕРУДЕГІ АЛҒАШҚЫ ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚ ПӘНІНІҢ ОРНЫ

Абдуллаев Ш.З., Айтбек Н.А., Альжапар И.Б.
магистр оқытушы, «Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

резюме: В соответствии с требованиями современности для всестороннего развития молодого поколения должны гармонично развиваться различные сферы образования. В этом направлении особое значение приобретает вопрос патриотического воспитания в школах. Патриотическое воспитание – это формирование любви к Родине, повышение гражданской ответственности, прославление национальных ценностей, а также разъяснение вопросов национальной безопасности и обороны. Важную роль в достижении этих целей играет предмет начальной военной подготовки (ИМТ).

Summary: In accordance with modern requirements, various spheres of education should develop harmoniously for the comprehensive development of the younger generation. In this direction, the issue of patriotic education in schools is of particular importance. Patriotic education is the formation of love for the Motherland, increasing civic responsibility, glorifying national values, and explaining issues of national security and defense. The subject of basic military training (BMT) plays an important role in achieving these goals.

Қазіргі заманның талаптарына сай, жас ұрпақтың жан-жақты дамуы үшін әртүрлі білім беру салалары өзара үйлесімді түрде дамуы керек. Осы бағытта мектептерде патриоттық тәрбие беру мәселесі ерекше маңызға ие. Патриоттық тәрбие – бұл ұрпақ бойында Отанға деген сүйіспеншілікті қалыптастыру, азаматтық жауапкершілікті арттыру, ұлттық құндылықтарды дәріптеу, сондай-ақ ұлттық қауіпсіздік пен қорғаныс мәселелеріне түсінік беру болып табылады. Алғашқы әскери дайындық (АӘД) пәні осы мақсаттарға жетуде маңызды рөл атқарады [1].

1. Алғашқы әскери дайындық пәнінің мақсаты мен міндеттері

Алғашқы әскери дайындық пәні – оқушыларды әскери қызметке дайындауға арналған оқу дисциплинасынан ғана емес, сонымен қатар патриоттық тәрбие беру құралы болып табылады. Бұл пәннің негізгі мақсаты – жастарға әскери қызметтің маңыздылығын түсіндіріп, оларды Отан қорғау жолында тәрбиелеу. Пәннің негізгі міндеттері:

- Оқушыларға әскери білім мен дағдыларды үйрету;
- Отан қорғаудың жауапкершілігін, ұлтқа деген құрметті қалыптастыру;
- Әскери қызметтің әлеуметтік және құқықтық негіздеріне түсінік беру;
- Жасөспірімдерге физикалық төзімділік пен тәртіптілік қасиеттерін дамыту.

АӘД пәні арқылы оқушылар әскери іс-әрекетке қатысты қажетті білім мен дағдыларды меңгеріп, елдің қорғанысына қатысуға дайын болуы тиіс.

2. Патриоттық тәрбие мен алғашқы әскери дайындықтың өзара байланысы

Патриоттық тәрбие беру барысында, оқушыларға өз еліне деген сүйіспеншілікті, оның мәдениетіне, тарихына, дәстүрлеріне құрмет көрсетуді қалыптастыру көзделеді. Алғашқы әскери дайындық пәні бұл мақсатты жүзеге асыруда маңызды құрал болып табылады. АӘД пәні арқылы оқушылар Отанды қорғаудың мәнін түсініп, әскери қызметке деген құрметті сезініп, өз мемлекетінің қауіпсіздігі үшін жауапкершілік алуға дайын болуға үйренеді.

Патриотизм тек сөз жүзінде ғана емес, іс жүзінде де көрініс табуы тиіс. АӘД пәні оқушыларға өз еліне қызмет ету мен оны қорғаудың нақты жолдарын көрсетіп, азаматтық борыштың маңыздылығын ұғындыруда үлкен рөл атқарады. Осылайша, алғашқы әскери дайындық пәні патриоттық тәрбие берудің практикалық аспектілерін қамтиды [2].

3. Оқушылардың психологиялық және физикалық дайындығы

АӘД пәні оқушылардың психологиялық және физикалық тұрғыдан да дайындығын арттырады. Әскери дайындық барысында оқушылардың физикалық дайындығы жақсарады, дене шынықтыру деңгейі көтеріледі. Бұл қасиеттер тек қана әскери қызметте емес, жалпы өмірде де үлкен маңызға ие. Әскери тәртіпке, ұйымдасқандыққа және жауапкершілікке үйрету оқушылардың мінез-құлқын нығайтады, оларды жеке тұлға ретінде дамытуға ықпал етеді.

Сондай-ақ, алғашқы әскери дайындық пәні ұжымдық жұмысқа да үйретеді. Оқушылар топ болып жұмыс істеу, командалық жұмысты үйлестіру және ортақ мақсатқа қол жеткізу дағдыларын меңгереді. Бұл да азаматтық қоғамда жауапкершілікті сезіну мен бірлікті нығайтуға негіз болады.

4. Алғашқы әскери дайындық пәнінің қоғамдағы маңызы

Алғашқы әскери дайындық пәнінің қоғамдағы маңызы зор. Қазақстан Республикасының Тұңғыш Президенті Нұрсұлтан Назарбаев: «Жастарымызды патриоттық рухта тәрбиелеу, оларды Отанға адал қызмет етуге даярлау – еліміздің болашағы үшін маңызды міндет» деген болатын. Бұл міндетті жүзеге асыруда АӘД пәні маңызды рөл атқарады. Әскери қызметке деген құрмет пен Отанға деген сүйіспеншілік мектеп жасынан бастап тәрбиеленуі тиіс.

АӘД пәні арқылы мемлекет жас ұрпақты Отанды қорғауға дайындаумен қатар, оларды отаншылдық, руханият пен ұлттық дәстүрлерге құрмет көрсетуге баулиды. Сонымен қатар, бұл пәннің қоғамға берері көп. Оқушыларды азаматтық сана-сезімі жоғары, өз елінің болашағы үшін жауапкершілік алатын тұлғалар етіп тәрбиелеу — еліміздің тұрақтылығы мен дамуының кепілі.

5. Әскери дайындық және жастардың азаматтық позициясы

Мектеп оқушылары үшін АӘД пәні олардың азаматтық позициясын анықтауға ықпал етеді. Оқушылар бұл пәнді оқып жүргенде, елдің әскери құрылымы мен қорғаныс жүйесін, сондай-ақ соғыс жағдайындағы мінез-құлық нормаларын білу арқылы өз елінің тарихын тереңірек түсініп, өз елінің болашағына қатысты пікір қалыптастырады. Сонымен қатар, олар кез келген жағдайда Отанына адал қызмет етуге, оны қорғауға дайын болуды үйренеді.

6. Қорытынды

Алғашқы әскери дайындық пәні – жас ұрпақты патриоттық рухта тәрбиелеуде маңызды құралдардың бірі. Ол оқушыларға өз Отанының қауіпсіздігіне жауапкершілікпен қарауды, азаматтық борышты атқарудың мәнін түсінуді үйретеді. Сонымен қатар, бұл пән жастарды физикалық, психологиялық, әрі моральдық тұрғыдан дайындап, оларды ел қорғауға, ұлтты құрметтеуге тәрбиелейді. Сондықтан, мектептерде алғашқы әскери дайындық пәнінің маңызы зор әрі оны дамыту еліміздің болашағы үшін маңызды міндет болып табылады [3].

Алғашқы әскери дайындық пәні мектепте патриоттық тәрбие берудің маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Бұл пән оқушыларға әскери білім мен дағдыларды ғана емес, сондай-ақ Отанға деген сүйіспеншілікті, өз елінің болашағы үшін жауапкершілікті, патриотизм мен азаматтық парызды ұғындыруға бағытталған. Әскери дайындық оқу бағдарламасы арқылы жастардың тұлғалық қасиеттері дамып, олардың азаматтық жауапкершіліктері арттырылып, ел қорғау міндетіне деген құрмет сезімі қалыптасады. Осылайша, АӘД пәні қоғамға саналы, жауапкершілігі жоғары, Отанын сүйетін азаматтарды тәрбиелеуде маңызды рөл атқарады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. "Әскери дайындық негіздері" – С. Қ. Нұрмағамбетов, Алматы, 2010 жыл.
2. "Алғашқы әскери дайындық" – Н. М. Жамбылов, Алматы, 2015 жыл.
3. "Әскери тәртіп және ұйымдастыру" – И. С. Жолдасов, Алматы, 2012 жыл.

УДК 372.016.796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Абдухалилова Ш.А., Крылова О.А., Тютюкина Е.С., Сляднева А.А.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін: Мақалада қазіргі қоғамдағы дене шынықтырудың рөлі қарастырылады
Summary: The article examines the role of physical culture in modern society

Физическая культура играет важную роль в жизни современного общества, влияя на здоровье, социальные отношения и общую жизнедеятельность людей. В условиях быстрого ритма жизни и технологического прогресса, необходимость в активной физической деятельности становится особенно актуальной. Одной из ключевых задач физической культуры является поддержание и улучшение здоровья населения. Регулярные физические нагрузки способствуют профилактике заболеваний, физическая активность снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения и многих других болезней. Занятия спортом повышают устойчивость организма к инфекциям и способствуют укреплению иммунной системы [1].

Занятия физической культурой оказывают значительное влияние на психологическое благополучие человека. Регулярная физическая активность не только способствует улучшению физического состояния, но и положительно сказывается на эмоциональном и психологическом здоровье. Физическая активность способствует выработке эндорфинов — гормонов счастья, которые улучшают настроение и общее самочувствие. Регулярные занятия спортом помогают снизить уровень стресса и тревожности, создавая ощущение радости и удовлетворения. Занятия физической культурой служат эффективным способом борьбы со стрессом. Физическая активность помогает снять напряжение, улучшить качество сна и повысить устойчивость к стрессовым ситуациям. Это особенно важно в условиях современного общества, где уровень стресса часто бывает высоким. Достижение целей в спорте, будь то улучшение физических показателей или победы на соревнованиях, способствует повышению самооценки и уверенности в себе. Люди, занимающиеся физической культурой, часто чувствуют себя более компетентными и успешными. Занятия физической культурой, особенно в командных видах спорта или групповых тренировках, способствуют развитию социальных связей. Общение с единомышленниками, участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях укрепляют чувство принадлежности и уменьшают ощущение одиночества. Физическая культура помогает развивать навыки преодоления трудностей и адаптации к изменениям. Занятия спортом учат справляться с неудачами, ставить перед собой новые цели и работать над их достижением, что в свою очередь развивает психологическую устойчивость [2]. Физическая активность положительно влияет на работу мозга, улучшая концентрацию, память и общую когнитивную функцию. Это способствует лучшему восприятию информации и повышению умственной активности. Занятия физической культурой, такие как йога или танцы, включают элементы медитации и осознанности. Эти практики помогают сосредоточиться на текущем моменте, снизить уровень тревожности и улучшить общее психоэмоциональное состояние. Занятия физической культурой играют важную роль в поддержании и улучшении психологического благополучия. Они способствуют улучшению настроения, снижению стресса, повышению самооценки и развитию социальных связей. Интеграция физической активности в повседневную жизнь не только улучшает физическое здоровье, но и создает благоприятные условия для психологического комфорта и общего качества жизни.

Физическая культура способствует формированию здорового образа жизни, который включает в себя:

- правильное питание, осознание важности сбалансированного рациона в сочетании с физической активностью;
- отказ от вредных привычек, спорт и физическая культура часто становятся мотивацией для отказа от курения, алкоголя и других негативных привычек;

- регулярные занятия спортом, поощрение к активному образу жизни и регулярным физическим нагрузкам (Рис.1).



Рисунок 1. Критерии ценности физической культуры

Физическая культура способствует укреплению социальных связей и созданию сообществ. Занятия командными видами спорта развивают навыки командной работы, сотрудничества и коммуникации. Спортивные клубы и фитнес-центры становятся местами для общения и заведения новых знакомств. Спортивные события, соревнования и фестивали объединяют людей, способствуя созданию чувства общности [3].

Физическая культура является важной составляющей образовательного процесса. Занятия спортом развивают дисциплину, целеустремленность и настойчивость. Физическая культура в учебных заведениях помогает детям развивать навыки координации, силы и выносливости. Привитие любви к спорту и активному отдыху с раннего возраста формирует здоровые привычки на всю жизнь.

Физическая культура имеет значительное влияние на экономику. Спортивная индустрия — это обширный сектор экономики, охватывающий все аспекты, связанные со спортом, физической культурой и активным образом жизни. Она включает в себя производство, организацию и распространение спортивных товаров и услуг, а также мероприятия, которые играют важную роль в обществе и экономике. Производство спортивного оборудования и одежды включает в себя разработку и продажу спортивного инвентаря, одежды, обуви и аксессуаров. Бренды, такие как Nike, Adidas и Puma, занимают значительную долю на рынке. Организация и проведение спортивных соревнований, турниров, чемпионатов и олимпиад. Эти события привлекают

зрителей и спонсоров, способствуя экономическому росту. Профессиональные и любительские команды участвуют в соревнованиях и создают сообщество поклонников. Клубы часто занимаются развитием молодежного спорта. Телевидение, радио, печатные и цифровые СМИ, которые освещают спортивные события, предоставляют аналитическую информацию и развлекают зрителей. Спортивные залы, студии и тренеры предлагают услуги по физической подготовке и оздоровлению, способствуя популяризации активного образа жизни. Спортивная индустрия имеет значительное влияние на экономику: создание рабочих мест, привлечение инвестиций, туризм спорт привлекает туристов, которые посещают соревнования, выставки и спортивные мероприятия, что положительно сказывается на местной экономике. Спортивная индустрия также оказывает глубокое влияние на общество. Популяризация спорта и физической активности способствует улучшению здоровья населения, снижая заболеваемость и увеличивая продолжительность жизни. Спорт объединяет людей, создавая сообщества и способствуя межкультурным взаимодействиям. Спортивные мероприятия учат дисциплине, командной работе, уважению к соперникам и справедливости. Спортивная индустрия продолжает развиваться, адаптируясь к современным требованиям. Внедрение новых технологий, таких как виртуальная реальность и аналитика больших данных, меняет подходы к тренировкам, управлению командами и организации мероприятий. Спорт становится более устойчивым, с акцентом на экодружественные практики и снижение негативного воздействия на окружающую среду. Все больше внимания уделяется инклюзии и разнообразию в спорте, что открывает новые возможности для всех слоев населения. Спортивная индустрия занимает важное место в современном обществе и экономике. Она не только способствует физическому и психологическому благополучию людей, но и создает рабочие места, привлекает инвестиции и формирует социальные связи. Будущее спортивной индустрии будет зависеть от способности адаптироваться к изменениям и учитывать интересы общества, что сделает спорт доступным и привлекательным для всех [4].

Роль физической культуры в современном обществе невозможно переоценить. Она не только способствует улучшению здоровья и формированию здорового образа жизни, но и укрепляет социальные связи, влияет на образование и имеет экономическое значение. В условиях глобализации и технологического прогресса, необходимость активной физической деятельности становится все более актуальной, что делает физическую культуру важной составляющей жизни современного человека.

Список используемой литературы:

1. Андронов О.П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности: учебник / О.П.Андронов — М.: Мир, 2022 – С. 98.
2. Власова Ж. Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2014. № 1.с. 58–62.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2021. – 320 с.

4. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Физкультура и Спорт. № 3. 2017.

ОӘЖ 796.412.2

КӨРКЕМ ГИМНАСТИКАНЫҢ ЖАСӨСПІРІМ ҚЫЗДАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАМУЫНА ӘСЕРІ

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

Резюме: В этой статье рассматривается влияние художественной гимнастики на физическое и психологическое развитие девочек-подростков. Особенно важную роль в развитии структуры тела, силы и гибкости юных спортсменов играет художественная гимнастика. Кроме того, данный вид спорта способствует формированию у подростков чувства эмоциональной стабильности, уверенности в себе и ответственности.

Summary: This article discusses the influence of rhythmic gymnastics on the physical and psychological development of adolescent girls. Rhythmic gymnastics plays a particularly important role in the development of body structure, strength and flexibility in young athletes. In addition, this sport contributes to the formation of emotional stability, self-confidence and a sense of responsibility in adolescents..

Көркем гимнастика жасөспірімдердің дене және психологиялық дамуында үлкен маңызға ие. Бұл спорт физикалық жаттығулар мен эстетикалық қозғалыстарды үйлестіріп, жасөспірімдердің үйлесімді, икемді және мықты дене бітімін қалыптастыруға көмектеседі. Сонымен қатар, көркем гимнастикадағы жарыстар, қатаң тәртіп, жүйелі жаттығулар жасөспірімдердің жауапкершілігін арттырып, өзіне сенімділігін күшейтеді.

Көркем гимнастика икемділік пен төзімділікті талап етеді. Жасөспірімдер бұл спорт түрімен айналыса отырып, бұлшық еттерін созып, дене мүшелерін қозғалысқа келтіріп, икемділігін арттырады. Бұл қасиеттер жас спортшылардың жалпы физикалық қабілеттерін күшейтіп, күнделікті өмірде де денсаулығын жақсартуға ықпал етеді [1].

Көркем гимнастикадағы жаттығулар мен қозғалыстар (секіру, иілу, тепе-теңдікті сақтау) әртүрлі бұлшық ет топтарын белсенді түрде дамытады. Бұл спорт түрі жасөспірімдердің бүкіл дене үйлесімін және бұлшық ет күшін жақсартуға бағытталған. Күш пен дене үйлесімінің артуы жасөспірімдердің жалпы физикалық дайындығын күшейтеді, олардың сымбатты болуына әсер етеді.

Көркем гимнастика жасөспірімдердің дене құрылымын қалыптастыруда үлкен рөл атқарады. Үнемі спортпен шұғылдану арқасында дұрыс дене қалпы, дененің симметриялы дамуы қамтамасыз етіледі. Бұл денсаулықты сақтауға көмектеседі және омыртқа мен буындардағы аурулардың алдын алуға ықпал етеді.

Көркем гимнастикада спортшылар жарыстарға дайындалып, қатаң тәртіпке бағынады. Бұл олардың эмоционалдық тұрақтылығын арттырып, қиын

жағдайларда өзін-өзі басқаруға көмектеседі. Жарыс кезінде кездесетін қобалжу мен жауапкершілік эмоциялық тұрақтылықты нығайтады және өмірдегі басқа да қиындықтарға төзімділік қалыптастырады [2].

Жасөспірімдер көркем гимнастикада жетістіктерге жеткен сайын олардың өзін-өзі бағалауы артады. Жаттығу барысында алынған шеберліктер, жарыстарда қол жеткізілген табыстар жас спортшылардың өзіне деген сенімін күшейтеді. Бұл қасиет жасөспірімдердің жеке тұлға ретінде қалыптасуына ықпал етеді [3].

Көркем гимнастика жаттығуларында жүйелілік пен тәртіп маңызды. Спортшылардың күнделікті жаттығуларға қатысуы, тапсырмаларды орындауы жауапкершілік сезімін арттырады. Жауапкершілік пен тәртіптілік, әсіресе, жасөспірімдік кезеңде, тұлғаның болашақта табысты болуына және өмірдегі мақсаттарына жетуіне маңызды негіз болады [4].

Көркем гимнастика көбінесе топтық жаттығулар мен командалық жарыстарды қамтиды. Бұл жағдай жасөспірімдердің бір-бірімен қарым-қатынасын нығайтуға, достық қарым-қатынастар орнатуға және топ ішінде өз орнын табуға көмектеседі. Топтық жұмыс дағдылары мен командалық рух әлеуметтік өмірде де оң әсерін тигізіп, жасөспірімдерге көшбасшылық пен ынтымақтастық қабілеттерін қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Көркем гимнастика жасөспірім қыздардың физикалық және психологиялық дамуына зор ықпал етеді. Бұл спорт түрі олардың дене мүсінін, бұлшық ет күшін, икемділігін, және дене қалпын жақсартып қана қоймай, эмоционалдық тұрақтылығын, өзіне деген сенімін және жауапкершілік сезімдерін дамытуға көмектеседі. Көркем гимнастикамен айналысу жасөспірімдерге өз-өзіне сенімді, тәртіпті, және әлеуметтік өмірде белсенді тұлға болып қалыптасуға мүмкіндік береді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Алдабергенова, Н. "Қалалық жастардың физикалық белсенділігін арттырудың әлеуметтік аспектілері." *Қазіргі спорт және денсаулық ғылымдары*, 2022.
2. Тілеуов, Ж. "Урбанизация жағдайындағы жастардың дене белсенділігі: Мәселелер мен шешімдер." *Әлеуметтік ғылымдар журналы*, 2021.
3. Мұратбеков, Д. "Физикалық белсенділікті арттырудағы цифрлық технологиялардың рөлі." *Инновациялық технологиялар және спорт*, 2023.
4. Ахметова, А. "Жастар арасындағы дене шынықтыруды дамытудағы қоғамдық іс-шаралардың маңызы." *Қалалық спорт ғылымдары журналы*, 2020.

ГИМНАСТИКА ЖӘНЕ ДӘСТҮРЛІ ЕМЕС ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ: ДЕНСАУЛЫҚТЫ НЫҒАЙТУДЫҢ КЕШЕНДІ ӘДІСТЕРІ

Алтай Ж.С., Урозалиева Г.И., Махамбетали И.Ж.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье отмечается, что совместное использование гимнастики и нетрадиционных здоровье сберегающих технологий – в настоящее время становится новым направлением в здравоохранении и физической культуре.

Summary: The article notes that the joint use of gymnastics and non-traditional health-saving technologies is currently becoming a new direction in healthcare and physical education.

Денсаулық сақтау мен ағза саулығын нығайтуға деген қажеттілік адамдарды түрлі жолдарды іздеуге итермелейді. Гимнастика мен дәстүрлі емес денсаулық сақтау технологиялары – қазіргі уақытта денсаулықты сақтау мен нығайтуда кеңінен қолданылатын тиімді әдістердің бірі. Бұл тәсілдер ағзаның табиғи қорғаныс механизмдерін күшейтіп, жалпы физикалық және психикалық әл-ауқатты жақсартуға көмектеседі.

Гимнастика: денсаулық негізі

Гимнастика – қозғалыс арқылы денені жаттықтыруға, күш-қуат жинауға, икемділік пен тепе-теңдікті арттыруға бағытталған тиімді әдіс. Ол кез келген жастағы адамдарға денсаулығын сақтауға және өмір сапасын жақсартуға көмектеседі.

Гимнастиканың негізгі бағыттары:

- Жалпы дене шынықтыру гимнастикасы – бұлшықет топтарын күшейтіп, дене икемділігін арттырады. Күнделікті қарапайым жаттығулар кешені арқылы орындалады.

- Тыныс алу гимнастикасы – өкпе жұмысын жақсартады, стрессті азайтады және тыныс алу жолдарын күшейтеді.

- Йога және пилатес – дене мен сана үйлесімділігіне бағытталған әдістер, арнайы тыныс алу мен созылу жаттығулары арқылы дене құрылымын жақсартады [1].

- Ритмикалық және музыкалық гимнастика – қозғалыс пен әуеннің үйлесімінде орындалатын жаттығулар, денеге сергектік пен жеңілдік сыйлайды.

Дәстүрлі емес денсаулық сақтау технологиялары

Дәстүрлі емес медицина тәсілдері – денені табиғи жолмен қалпына келтіріп, ағзаның саулығын сақтауға арналған бірегей әдістер жиынтығы. Бұл әдістер адамның өмір сапасын арттыруда кешенді және тиімді тәсілдер ұсынады.

Дәстүрлі емес денсаулық сақтау технологияларының кең таралған түрлері:

- Ароматерапия: эфир майлары арқылы психологиялық жағдайды жақсарту, тыныштық сыйлау және стрессті азайтуға арналған әдіс.

- Акупунктура және акупрессура: дененің биоактивті нүктелеріне әсер ету арқылы ағзадағы энергия ағымын қалыпқа келтіреді, ауруды жеңілдетеді және иммунитетті нығайтады [2].

- Массаж: дененің әр түрлі бұлшықет топтарын босатып, қан айналымын жақсартады, жалпы тонусты арттырады.

- Медитация және релаксация: ойды тыныштандырып, стрессті азайтуға арналған рухани жаттығулар.

- Шөп терапиясы: шөптер мен өсімдіктерді пайдалану арқылы денені табиғи жолмен қалпына келтіру.

Гимнастика мен дәстүрлі емес тәсілдерді үйлестірудің пайдасы

Гимнастика мен дәстүрлі емес тәсілдерді бірге қолдану денсаулыққа кешенді түрде әсер етеді. Мысалы, жаттығудан кейінгі релаксация немесе тыныс алу гимнастикасы бұлшықеттердің қалпына келуін жылдамдатып, ағзаның жалпы күшеюіне септігін тигізеді. Сонымен қатар, дәстүрлі емес әдістер ағзаның стреске төзімділігін арттырып, иммунитетті күшейтеді.

Гимнастика мен дәстүрлі емес денсаулық сақтау тәсілдерінің ерекшеліктері

Бұл әдістер әр адамға жеке жоспар бойынша қолданылады. Көптеген тәсілдер жеке мамандардың көмегімен жүзеге асырылады, сондықтан олардың әсері, денсаулыққа пайдасы кәсіби бақылауды талап етеді. Денені күшейтіп, психологиялық тұрақтылықты нығайтатын бұл әдістердің барлығы табиғи және қауіпсіз болғандықтан, олардың ешқандай жанама әсерлері жоқ немесе өте аз болады.

Тұрақты жаттығу мен денсаулық сақтау әдетін қалыптастырудың маңыздылығы

Денсаулық сақтау технологияларының әсерін тұрақты қолдану арқылы арттыруға болады. Тұрақты түрде жаттығу жасау, денені күтіп-баптау және релаксациялық әдістерді дұрыс пайдалану – жақсы денсаулық пен үйлесімді өмір сүрудің негізгі кілті. Сонымен қатар, әр адамға арналған жеке жоспар, жаттығулардың тиімділігін арттырып, ағзаға оң әсерін тигізеді.

Гимнастика мен дәстүрлі емес денсаулық сақтау технологияларын бірге қолдану – қазіргі таңда денсаулық сақтау мен дене шынықтырудың жаңа бағытына айналып келеді. Олар физикалық белсенділікті арттырып қана қоймай, ағзаның жалпы үйлесімділігін жақсартады. Бұл кешенді әдістер өмір сапасын арттыруға, стрестен арылуға және ағзаның жалпы әл-ауқатын нығайтуға көмектеседі [3].

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. «Дене шынықтыру мен спорт туралы» Қазақстан Республикасы Заңының жобасы туралы. 2013 жыл, 30 қыркүйек
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И.Ильинича. М., 1999.
3. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. – М., 1970.

ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ИГРЕ ТОГЫЗ-КУМАЛАК В ВУЗЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Аман Ә.Н., Садоха А.С., Жбанов В.В., Атаханов А.Х.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін: Мақалада дене шынықтыру пәні бойынша ЖОО-да тоғызқұмалақ ойынының оқу сабақтарын өткізу тақырыбы қарастырылады

Summary: The article deals with the issue of conducting training sessions of the togyz-kumalak game at a university in the discipline of physical culture

Тогыз-кумалак — традиционная настольная игра, широко распространённая в Казахстане и других странах Центральной Азии. Игра имеет глубокие исторические корни и важное культурное значение. Она представляет собой стратегическую игру на развитие логического мышления, внимательности, умения планировать действия и принимать решения. В последнее время в образовательных учреждениях, в том числе в вузах, наблюдается возрождение интереса к этой игре, которая стала частью программы дисциплины «Физическая культура».

Проведение учебных занятий по игре тогыз-кумалак в вузе имеет несколько целей: развивать умственные способности студентов, улучшать координацию движений, способствовать командной работе и формировать уважение к культурным традициям. В этой статье рассмотрим, как организуются занятия по тогыз-кумалак, а также какие образовательные и воспитательные задачи решаются с помощью этой игры. Занятия по игре тогыз-кумалак в вузе могут выполнять несколько задач:

- развитие логического и стратегического мышления игра требует от участников умения прогнозировать несколько шагов вперёд, анализировать ситуации и выбирать наилучшие решения, что развивает навыки принятия решений;

- формирование командного духа. в игре может участвовать несколько человек, и это способствует развитию навыков сотрудничества, взаимодействия в группе, ответственности за общий результат;

- сохранение и популяризация культурных традиций, включение тогыз-кумалак в образовательный процесс способствует укреплению связи студентов с культурным наследием Казахстана, помогает сохранять и передавать традиции следующему поколению;

- укрепление физического здоровья и развлечение, несмотря на то что тогыз-кумалак — это в первую очередь умственная игра, её проведение в формате активных соревнований или турниров может включать физические упражнения, способствующие поддержанию активности и улучшению координации движений.

Проводить занятия по игре тогыз-кумалак можно различными методами, в зависимости от целей учебного процесса, уровня подготовки студентов и контекста занятия [1].

На первом этапе занятия можно провести теоретическую часть, в ходе которой преподаватель расскажет об истории игры, её значении в культуре казахского народа, а также о правилах игры. Важно акцентировать внимание на том, что тогыз-кумалак требует от игроков не только умения логически мыслить, но и способности предугадывать действия противника, что делает её идеальной для развития стратегического мышления. После теоретической части следует практическая игра. В вузах, как правило, используются различные варианты проведения практических занятий. Самый распространенный способ — это индивидуальная игра, где студенты могут по очереди играть друг с другом, совершенствуя свои навыки в стратегическом планировании, анализе и решении возникающих задач. Преподаватель может наблюдать за игрой и давать советы по улучшению игровых стратегий. Применяется и командные турниры, в которых игроки разделены на команды, что создаёт элементы коллективного взаимодействия. Такой формат помогает развивать командный дух, а также учит студентов работать в группе, разделять ответственность за результат. Преподаватель может организовать серию тренировочных матчей, во время которых студенты будут обучаться базовым стратегиям и тактикам игры. Это позволит углубить знания о правилах и развить игровые навыки.

Для повышения вовлечённости студентов в процесс можно применять интерактивные методы обучения. Для демонстрации стратегии игры можно использовать интерактивные планшеты или компьютеры. Существуют различные компьютерные симуляции игры, которые помогают визуализировать стратегии и делать обучение более наглядным. В вузах можно проводить регулярные турниры по тогыз-кумалак, что способствует не только развитию игровых навыков, но и формированию духа соревнования и здоровой конкуренции среди студентов.

Преподаватель игры тогыз-кумалак в вузе играет ключевую роль в организации учебного процесса. Его задача — не только объяснить правила и технику игры, но и создать условия для интересного и продуктивного учебного процесса. Преподаватель должен выполнять роль фасилитатора, который не только обучает студентов технике игры, но и мотивирует их, помогает раскрывать их творческий потенциал и поддерживает в процессе самопознания. Проведение турниров и матчей между группами студентов помогает формировать коллективное взаимодействие, развивать соревновательные качества и стремление к самосовершенствованию. Важно, чтобы преподаватель активно взаимодействовал с каждым студентом, давая обратную связь, выделяя успехи и направляя в случае необходимости. Такая поддержка особенно важна для студентов, которые не имеют большого опыта в игре [2].

Одним из ключевых аспектов проведения занятий по тогыз-кумалак является их влияние на психологическое состояние студентов. Игра помогает развить стрессоустойчивость, улучшить концентрацию, а также способствует

социализации. Студенты, играя в группах, учат друг друга, обмениваются мнениями, что укрепляет командные связи и формирует уважение к культурным традициям. Кроме того, командные игры могут помочь в решении социального вопроса инклюзии студентов с различными физическими возможностями. В адаптированном формате тогыз-кумалак может стать доступным и интересным видом активности для всех студентов, включая тех, кто имеет ограничения по здоровью. Включение игры тогыз-кумалак в учебный процесс вузов имеет множество преимуществ. Игра помогает студентам развивать логическое мышление, внимательность, умение планировать свои действия. Развитие интеллектуальных способностей. Формирование национальной идентичности. Тогыз-кумалак является частью культурного наследия Казахстана, и его изучение способствует углублению знаний о традициях и культуре своей страны. Укрепление здоровья и физической активности. Несмотря на то что игра в основном умственная, она требует хорошей координации движений, что способствует поддержанию физической активности. Игра в группе способствует улучшению коммуникации, развитию чувства коллективизма и ответственности за общую победу [3].

В университете «Мирас» игра Тогыз-кумалак включена в образовательные программы по всем направлениям. Проведение учебных занятий в рамках дисциплины "Физическая культура" способствуют развитию стратегического мышления, логики и планирования, что имеет значимость для общего образовательного процесса и личностного развития студентов. Включение Тогыз-кумалак в курс физической культуры помогает расширить представление о роли умственных игр в образовательном процессе, подчеркивая важность умственного и физического развития. Тогыз-кумалак, как символ национального наследия, символизирует культурную идентичность и традиции народа Казахстана. Игра является связующим звеном между прошлым и настоящим, сохраняя и передавая культурные ценности от поколения к поколению. При составлении учебно-методического комплекса по дисциплине «Физическая культура» силабуса, по кредитной технологии обучения, преподаватели используют учебные пособия, в которых включены описания правил игры, её история и стратегические аспекты. Эти материалы используются для преподавания игры на занятиях.

Проведение учебных занятий по игре тогыз-кумалак в вузах по дисциплине физическая культура — это не только способ развить логические и стратегические навыки у студентов, но и важный элемент сохранения и популяризации культурных традиций. Это занятие помогает студентам не только совершенствоваться в физическом и интеллектуальном плане, но и укрепляет социальные связи, развивает чувство единства и коллективизма. Важно, чтобы преподаватели могли создать стимулирующую атмосферу, в которой студенты будут чувствовать поддержку и мотивацию для достижения успеха.

Список используемой литературы

1. Акшораев А., Жунысбаев Н. Тогыз-кумалак. - А - А.: «Мектеп» 2015.-22с.
2. Таранник Е.Н. Оздоровительный контекст занятий физической культурой: учебное пособие / Е.Н.Таранник, М.Л. Двойнин. - М.: Издательский центр «Академия», 2021.-124с.
3. Азимжанов Б., Жакапбаев А., Иманбаев Е. «Правила Тогыз-кумалак». - А.: Типография «Центр Элит» 2022-14

ОӘЖ 376-056.26

ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ АДАМ АҒЗАСЫНА ӘСЕРІ

Амантай А.А., Нуридин Д.Б., Ахмедов С.М.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

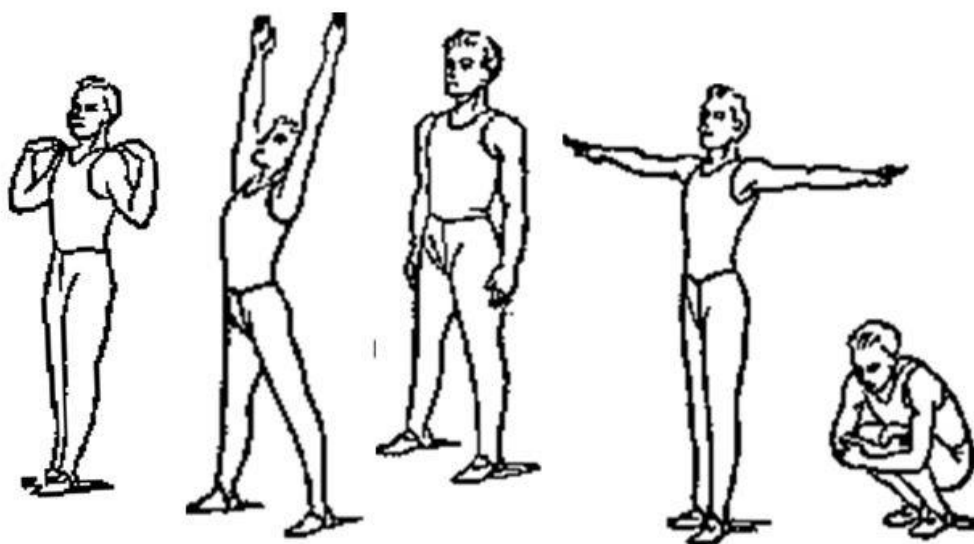
Резюме. Спортивные тренировки способствуют долгосрочному уменьшению массы вашего тела и, при постоянных тренировках, не дает возможности ее набора. Тренировки в различных подвижных видах спорта всегда повышают все метаболические процессы, и дает возможность увеличивать мышечную массу тела при этом идет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

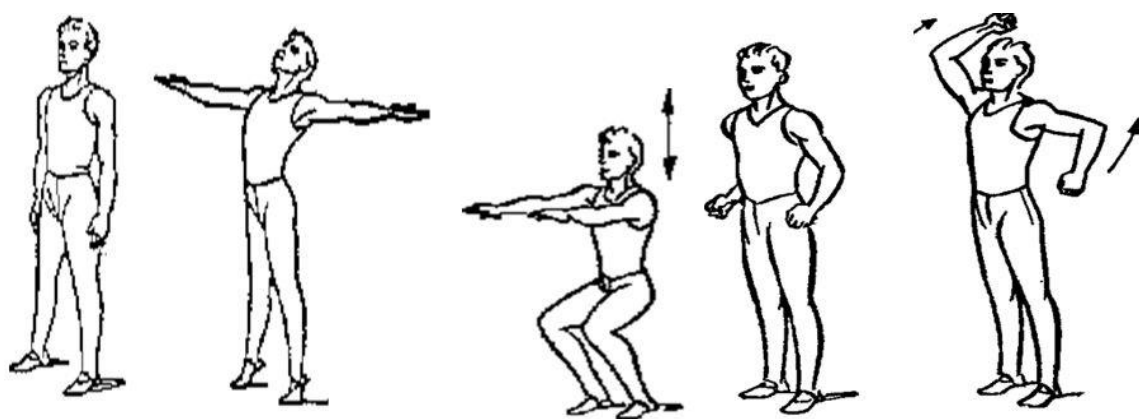
Summary: Sports training contributes to long-term reduction in your body weight and, with constant training, does not give you the opportunity to gain weight. Training in various outdoor sports always increases all metabolic processes, and makes it possible to increase muscle mass while burning calories

Адамдар күнделікті іс - әрекеттерінде-өмірде, жұмыста, дене шынықтыру мен спортта әртүрлі қозғалыстар жасайды. Физиологиялық тұрғыдан алғанда, жаттығу дегеніміз-белгілі бір мақсатқа жету үшін өзара байланысты қозғалыстар әрекеттер) сериясын орындау. Әсіресе спорттық жаттығулар ең жоғары нәтижені талап етеді. Бұлшықет қызметіне байланысты жаттығулар 3 топқа бөлінеді: - Белсенді бұлшықет көлемі; - Бұлшықет жиырылу түрі-статикалық немесе қозғалмалы; - Күш немесе күш жүктемесі. Бұлшықеттер жаттығуға қатысатын белсенді бұлшықеттер санына қарай жіктеледі: жергілікті, аймақтық және жаһандық. Тұрақты қозғалыс құралды орнында мықтап ұстайтын позаны сақтау түрінде жүзеге асырылады [1]. Дене жаттығуларының көпшілігі (мысалы, серуендеу, жүгіру, жұмыстағы жаттығулар және т.б. қозғалыс кезінде орындалады. Жеке жаттығулар кезінде бұлшықеттердің күші олардың жиырылу жылдамдығына кері пропорционал болады. Жылдамдық неғұрлым жоғары болса, соғұрлым аз күш жұмсалады. Бұл бұлшықеттің жиырылу күші мен жылдамдығын арттырады. Қарсылық неғұрлым жоғары болса, жаттығу уақыты соғұрлым қысқа болады. Бұл күш жаттығуларындағы қозғалыс сапасын көрсетеді. Ал бұлшықет массасы жылдам жаттығуда маңызды рөл атқарады. Төзімділік-бұл бұлшықеттердің ұзақ уақыт бойы қалыпты күш пен жылдамдықты сақтау қабілеті. Жаттығулардың ерекшелігі-олардың энергетикалық шығындары: тыныш отырғанда 1,6 ккал/мин, жүру кезінде 4 ккал/мин 5 км/сағ жылдамдықпен - жүру кезінде 4 ккал/мин 8 км/сағ) – 9 ккал/мин.алайда, бұл жаттығудың салмағын анықтау

үшін жеткіліксіз. Сондықтан физиологиялық параметрлердің басқа анықтамалары қолданылады. (Оттегін тұтыну, жүрек соғу жиілігі (өкпе желдету және т.б. Спорттық жаттығулар Функционалды және рекреациялық болып бөлінеді. Айналымы жаттығулар қайталанатын қозғалыстар деп аталады (жүру, жүгіру, жүзу және т.б. Айналымы (айналымы) қозғалыстарда кимилдің әрекеттері әртүрлі бағытта өзгереді (спорттық ойындар). Жаттығулардың жиілігі физикалық белсенділікті көрсететін және денеге әсерін анықтайтын шамамен физиологиялық салмақпен өлшенеді. Физикалық белсенділіктің жоғарылауымен физиологиялық әсер артады. Сондықтан олардың сипатын анықтау үшін жаттығудан кейінгі салыстырмалы физиологиялық өзгерістер ескеріледі [2].

Спорт кезіндегі физиологиялық өзгерістердің көпшілігі физикалық еңбекпен бірдей бағытта жүреді. Дегенмен, олар ауқымды, қарқынды және тез шаршағыш болуы мүмкін. Олардың көлемі адамның төзімділік қабілетіне (төзімділікке) байланысты. Шыдамдылық орындалатын жұмыс түріне байланысты дене түріне байланысты: Статикалық және динамикалық-ұзақ уақыт бойы тұрақты және мобильді жұмыс істеу мүмкіндігі: Жергілікті және үлкен төзімділік-бұл мұндай жұмысты ұзақ уақыт бойы көптеген бұлшықеттермен орындау мүмкіндігі: Күшке төзімділік-бұл бұлшықеттердің жұмысын бірнеше рет қайталау мүмкіндігі. Анаэробты (оттегісіз) және аэробты (O₂) энергиямен қамтамасыз етудің арқасында ұзақ мерзімді жұмыстарды орындау мүмкіндігі.





Сурет 1 - Денені шынықтыруға арналған кешенді жаттығулар

Тәндік денсаулық-жанның саулығы. Бұл сөз адамның байлығын ештеңемен теңестіруге болмайтынын еске салады. Ғалымдардың еңбектерінде дененің дамуы адамның мінез-құлқының, ойлауының, сұлулыққа деген талғамының дамуы деп айтылады. Күнделікті өмірде, жұмыс кезінде адам әртүрлі әрекеттер мен қимылдар жасайды. Мұның бәрі дененің белгілі бір бөліктерінің дұрыс қалыптасуы мен дамуына оң әсер етеді. Кейбір жағдайларда бұл сізге кері әсер етуі мүмкін. Мысалы, шамадан тыс бір жақты қозғалыс дененің бір бөлігінде шаршауды тудырады, бұл қалыпты дене нормаларының өзгеруіне әкеледі. Сондықтан күнделікті өмірде бір бағытта орындалатын барлық физикалық қозғалыстар мен әрекеттерді дене тәрбиесінің құралы ретінде қарастыруға болмайды [3].



Сурет 2 - Дене салмағына арналған жаттығулар

Адамның жеке басының ерекшеліктері дененің конформациясымен тығыз байланысты. Тұрақты дене шынықтыру жаттығулары мен денсаулықты нығайту спорттың дамуына ықпал етеді және адам шығармашылығына ықпал етеді. Дене жаттығулар мен дұрыс ұйымдастырылған жұмыс арқылы ғана өсіп, күшейеді. Денені жақсы қалыптастыру үшін күнделікті жаттығуларды қайдан және қалай бастау керектігін білген дұрыс. Адамның қимылдары таңертең ұйқыдан ояғанда басталады. Қозғалыстың бірінші бастамасы-таңертеңгі өсу жаттығулары. Таңертең жаттығуға қанша уақыт кететінін нақты айту қиын.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

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

УДК 372.016.796

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Амраева М.Ф., Курдакидзе М. Р., Мамина С.У., Балабаюк Д.М.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін: Мақалада бейімделетін дене шынықтыруды ұйымдастыру және өткізу ерекшеліктері туралы сұрақтар ашылады

Summary: The article reveals the issues of the specifics of the organization and conduct of adaptive physical culture

Адаптивная физическая культура (АФК) – это система физической активности и оздоровления, специально разработанная для людей с ограниченными возможностями здоровья. В отличие от традиционной физической культуры, АФК ориентирована на индивидуальные особенности здоровья участников, с учетом их физических возможностей и потребностей. Главная цель адаптивной физической культуры – улучшение физического состояния, развитие двигательной активности и социальной интеграции лиц с инвалидностью и другими нарушениями здоровья [1]. Адаптивная физическая культура играет важную роль в жизни людей с особыми потребностями, так как помогает:

- Улучшить физическую форму, укрепить здоровье и повысить выносливость.
- Развить двигательные навыки, которые могут быть использованы в повседневной жизни.
- Снизить уровень стресса, улучшить психоэмоциональное состояние.
- Способствовать социальной адаптации, улучшению взаимодействия с окружающими, повышению самооценки.

Кроме того, АФК способствует формированию у людей с инвалидностью здорового образа жизни, преодолению физической и психологической изоляции, а также является важным компонентом реабилитации и инклюзии. Организация адаптивной физической культуры требует учета специфических потребностей каждого участника и создания комфортных условий для занятий. Это включает в себя индивидуальный подход. При организации занятий АФК важным аспектом является индивидуализация программ физической активности. В зависимости от типа заболевания, уровня физической подготовки и состояния здоровья участников, разрабатываются специализированные программы, которые могут включать лечебную физкультуру (ЛФК) для реабилитации после травм или операций. Она проводится на основе анализа состояния здоровья пациента и направлена на восстановление двигательных функций. В зависимости от диагноза, ЛФК может включать специальные гимнастические комплексы для развития гибкости, силы и координации [2]. Упражнения на тренажерах для восстановления двигательных функций. Растяжку, дыхательные упражнения и элементы йоги для улучшения самочувствия.

Для людей с ограниченными возможностями также можно проводить адаптированные спортивные игры: баскетбол для инвалидов, адаптивный футбол, волейбол на инвалидных колясках, теннис для людей с нарушениями слуха и зрения. Эти игры развивают не только физические навыки, но и коммуникативные, помогают участникам стать более уверенными в себе. Физическая подготовка для людей с хроническими заболеваниями (например, диабет, гипертония), спортивные игры и активности, адаптированные для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, слуха или зрения. Большое значение в настоящее время играет акваэробика или занятия в воде, которые минимизируют нагрузку на суставы и помогают улучшить гибкость и координацию. Вода оказывает минимальную нагрузку на суставы и позволяет проводить тренировки с большой интенсивностью без риска травм. Аквафитнес подходит для людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, а также для людей с нарушениями движений. Совмещение физической активности с элементами арт-терапии (например, танцевальные и музыкальные занятия) позволяет интегрировать двигательные и творческие навыки, что способствует развитию креативности, а также снижению стресса и тревожности.

Для организации занятий АФК важна высокая квалификация педагогов и тренеров. Они должны обладать знаниями в области медицины, психологии, физиологии, а также опыт работы с людьми с особыми потребностями. Специалисты должны уметь оценивать физическое состояние каждого участника, корректировать программы тренировок с учетом индивидуальных особенностей, обеспечивать безопасность занятий и эмоциональную поддержку участников, способствовать их мотивации. Важной задачей при организации адаптивной физической культуры является создание доступной инфраструктуры, куда входит специально оборудованные спортивные залы, площадки для занятий с учетом потребностей людей с ограниченными

возможностями. Приспособления для удобного передвижения (например, инвалидные коляски, тренажеры, подъемники). Удобный доступ к спортзалам и площадкам, создание условий для занятий в воде (например, специальные лифты для спуска в бассейн) [3].

Занятия АФК могут проводиться как в группах, так и индивидуально. Групповые занятия помогают развитию социальной адаптации и взаимодействия участников, что важно для формирования чувства общности и принадлежности. Индивидуальные занятия, в свою очередь, позволяют работать с каждым человеком на более глубоком уровне, что особенно важно при серьезных физических и психоэмоциональных нарушениях. Занятия адаптивной физической культурой требуют не только физической, но и психологической подготовки. Важно создать поддерживающую и мотивирующую атмосферу, где каждый участник чувствует себя важным и ценным. Для этого педагоги и тренеры оказывают психологическую поддержку, помогают преодолевать страхи и сомнения участников. Работают с мотивацией, объясняя значимость занятий для улучшения качества жизни. Формируют позитивный опыт через достижения, даже маленькие, что способствует уверенности в себе.

Один из главных аспектов адаптивной физической культуры – это социальная интеграция. Занятия физической культурой способствуют не только физической реабилитации, но и социальному включению людей с инвалидностью в общественную жизнь. Важно, чтобы эти занятия проводились в инклюзивной среде, где люди с ограниченными возможностями могут взаимодействовать с обычными здоровыми людьми, создавая условия для равенства и социальной поддержки. Освоение социально-бытовых навыков и самостоятельности. За счёт развития мышечной и сенсорных систем улучшается самоконтроль и управление своим телом, что положительно сказывается на освоении социально-бытовых навыков. Развитие коммуникативных навыков и социализации. Благодаря занятиям в группе, взаимодействию с тренером и с сверстниками улучшаются навыки коммуникации и социализации.

Адаптивное физическое воспитание- формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально значимых двигательных умений, и навыков, развитие основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей органов и систем организма, сохранение и использование сохранившихся телесно-двигательных качеств.

Адаптивный спорт-формирование у инвалидов высокого спортивного мастерства и обеспечение достижения ими наивысших результатов в спортивных состязаниях с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем.

Адаптивная физическая реабилитация- направленное использование средств физического воспитания у инвалидов для лечения заболеваний и восстановления функций, травм, переутомления или других причин.

Организация и проведение адаптивной физической культуры требует комплексного подхода, который включает в себя как физическую подготовку, так и психологическую, а также создание доступной среды для людей с особыми потребностями. Это позволяет не только улучшить физическое состояние участников, но и способствует их социальной адаптации и интеграции в общество. Адаптивная физическая культура – это важный инструмент в борьбе с социальной изоляцией и для повышения качества жизни людей с ограниченными возможностями здоровья.

Список использованной литературы:

1. Евсеева С.П.- Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2017. - 448
2. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культур: Учебное пособие/Под ред.Л.В. Шапковой. - М.: ФиС, 2019. -464с.
3. Дубровский В.И. Лечебный массаж.Учебник.– М.: ВЛАДОС, 2021

ОӘЖ 796.85

СПОРТТАҒЫ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫҢ МАҢЫЗЫ

Анарханов Ш.А., Пернетаев Д.М., Балтабай А.Т.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье рассматриваются важность психологической подготовки в спорте, рассматривается ее влияние на спортивные результаты и эффективные психологические методы современные методы.

Summary: In this article, the importance of psychological training in sports is analyzed, its impact on sports results and effective psychological methods are considered.

Қазіргі заманғы спортта физикалық дайындық қана емес, психологиялық дайындық та аса маңызды рөл атқарады. Жоғары деңгейдегі жарыстарда жеңіске жету үшін спортшының психологиялық тұрақтылығы, мотивациясы және стресс жағдайындағы мінез-құлқы шешуші факторға айналады. Психологиялық дайындық спортшылардың физикалық күш-жігері мен техникалық шеберлігін толықтырып, олардың әлеуетін барынша ашуға көмектеседі. Осы мақалада спорттағы психологиялық дайындықтың маңыздылығы талданады, оның спорттық нәтижелерге әсері және тиімді психологиялық әдістер қарастырылады.

Психологиялық дайындықтың мәні мен ерекшеліктері

Психологиялық дайындық – бұл спортшылардың эмоционалдық және психикалық тұрақтылығын қалыптастырып, олардың өз мүмкіндіктерін жарыс кезінде барынша көрсетуге мүмкіндік беретін үдеріс. Бұл дайындық спортшының физикалық жүктемелерді дұрыс орындап, жарыс кезінде қобалжуды басқаруына көмектеседі. Оның негізгі аспектілері:

Эмоционалдық тұрақтылық: Қарқынды жарыс жағдайында спортшының өзін-өзі басқаруы мен эмоционалдық күйін реттей білуі.

Мотивация және өзіне сенімділік: Спортшының өзіндік мотивация деңгейін сақтап, жеңіске деген сенімділігін арттыру.

Стресті басқару: Жарыс алдындағы және жарыс кезіндегі стресс факторларын тиімді басқару және жағымсыз эмоциялардан арылу.

Спорттағы психологиялық дайындықтың маңызы

Психологиялық дайындық спорттық нәтижелерге айтарлықтай әсер етеді. Бұл аспектінің бірнеше маңызды ерекшеліктерін атап өтуге болады:

Жарыс алдындағы және жарыс кезіндегі стресс спортшының физикалық көрсеткіштеріне айтарлықтай әсер етуі мүмкін. Психологиялық дайындық стресс факторларын басқаруға, қобалжуды төмендетуге және өзін-өзі сенімді ұстауға көмектеседі. Мысалы: Өзіндік бақылау: Жарыс кезінде физикалық жүктемені дұрыс орындау үшін, спортшы өз эмоциясын басқара білуі керек. Тыныс алу және релаксация: Тыныс алу жаттығулары мен медитация психологиялық шиеленісті азайтып, спортшының ішкі тыныштығын сақтауға көмектеседі. Мотивация спортшының табысты болуына тікелей әсер етеді. Жеңіске деген ұмтылыс және мотивацияның жоғары деңгейі спортшыны қиындықтарға қарамастан алға жылжуға итермелейді. Психологиялық дайындық спортшының мақсат қоюын, оған жету стратегиясын анықтауын және өзіндік мотивациясын қалыптастыруды қамтиды. Жарыс кезінде шоғырлану және назарды дұрыс бөлу спорттық нәтижелерге тікелей ықпал етеді. Спортшының назарын сыртқы және ішкі факторларға аударып, маңызды сәттерде дұрыс шешім қабылдау қабілетін арттыру – психологиялық дайындықтың негізгі мақсаттарының бірі [1].

Спорттағы психологиялық дайындықты жүзеге асыру үшін әртүрлі әдістер қолданылады. Олардың бірнеше түрі кеңінен танымал: Визуализация – спортшының болашақ жарыс жағдайларын көз алдына елестету әдісі. Бұл әдіс спортшының өзіндік сенімділігін арттырып, жарысқа алдын ала психологиялық тұрғыдан дайын болуына көмектеседі. Мысалы: Жарысты көз алдына елестету: Спортшы жарыс барысын, өз әрекеттерін және жеңіс сәтін толық елестету арқылы психологиялық дайындық деңгейін көтереді. Оң нәтиженің бейнесін қалыптастыру: Позитивті ойлау және оң нәтижеге сену арқылы спортшының мотивациясы артып, өзіндік күшіне сенімділігі нығаяды. Тыныс алу жаттығулары – стресс деңгейін төмендетіп, спортшының эмоциялық күйін тұрақтандырудың тиімді әдісі. Жарыс алдындағы қобалжу кезінде тыныс алу жаттығулары спортшының өзін тыныштандыруына көмектеседі. Терең тыныс алу: Тыныс алу ритмін баяулату арқылы жүрек соғу жиілігін қалыпқа келтіру. Көп реттік тыныс алу: Қысқа, қарқынды тыныс алу арқылы энергияны жұмылдыру.

Когнитивті мінез-құлықтық терапия (КМТ) – спортшының негативті ойлары мен сенімдерін түзетуге бағытталған психологиялық әдіс. Бұл әдіс арқылы спортшы психологиялық кедергілерді жеңіп, тиімді ойлау дағдыларын дамытады. Негативті ойлармен жұмыс: Спортшы өз-өзіне деген сенімсіздік пен

сәтсіздіктерге деген қорқынышты жояды. Оң көзқарасты қалыптастыру: Оң көзқарас пен нәтижеге деген сенімді арттыру арқылы спортшының эмоционалдық тұрақтылығы дамиды [2].

Командалық спорт түрлерінде топтық психологиялық тренингтер спортшылар арасында үйлесімділік пен сенім орнатуға бағытталған. Бұл әдіс команда мүшелерінің бір-біріне қолдау көрсетуіне және жалпы психологиялық дайындық деңгейін жақсартуға көмектеседі. Командалық рух: Команданың мақсатына жету үшін бірігіп жұмыс істеу. Әлеуметтік қолдау: Команда мүшелерінің бір-біріне қолдау көрсету арқылы эмоционалдық байланыстарды нығайту. Психологиялық дайындықтың тиімділігі көптеген спорт түрлерінде дәлелденген. Жарысқа дайындық барысында дұрыс психологиялық әдістерді қолдану спортшылардың физикалық және техникалық көрсеткіштерін жоғарылатады. Мысалы: Олимпиада жеңімпаздарының тәжірибесі: Көптеген жоғары деңгейдегі спортшылар психологиялық дайындықты жарысқа дайындалудың негізгі бөлігі ретінде қарастырады. Төзімділік пен концентрацияның артуы: Жарыс кезінде психологиялық дайындық спортшының ұзақ уақыт бойы физикалық және эмоционалдық жүктемелерді жеңе білуіне көмектеседі.

Спорттағы психологиялық дайындық – спорттық нәтижелерге тікелей әсер ететін маңызды фактор. Ол спортшының эмоционалдық тұрақтылығын, мотивациясын және жарыс кезінде өзін-өзі басқару қабілетін дамытуға бағытталған. Психологиялық әдістерді тиімді қолдану спортшыларға физикалық қабілеттерін барынша көрсетуге, стрессті басқаруға және жарыстарда жоғары нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді. Жетекші спортшылардың жетістіктері психологиялық дайындықтың маңыздылығын дәлелдейді және оның спорттық дамудағы рөлін айқындайды [3].

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Алдабергенова, Н. "Қалалық жастардың физикалық белсенділігін арттырудың әлеуметтік аспектілері." Қазіргі спорт және денсаулық ғылымдары, 2022.
2. Тілеуов, Ж. "Урбанизация жағдайындағы жастардың дене белсенділігі: Мәселелер мен шешімдер." Әлеуметтік ғылымдар журналы, 2021.
3. Мұратбеков, Д. "Физикалық белсенділікті арттырудағы цифрлық технологиялардың рөлі." Инновациялық технологиялар және спорт, 2023.

ОӘЖ 68.45

АЛҒАШҚЫ МЕДИЦИНАЛЫҚ КӨМЕК КӨРСЕТУДІҢ НЕГІЗГІ АСПЕКТІЛЕРІ

Арзикулов Б.Ф., Асабай Р.Я., Болысбек М.Б.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье рассматриваются основные аспекты оказания первой помощи и основные методы, направленные на спасение жизней пациентов в чрезвычайных ситуациях

Summary: This article discusses the main aspects of first aid and the main methods aimed at saving the lives of patients in emergency situations

Алғашқы медициналық көмек (АМК) — бұл адамдарға денсаулық жағдайы күрт нашарлаған, жарақат алған немесе апатқа ұшыраған жағдайда, арнайы дайындықтан өткен мамандардың көмегіне дейін көрсетілетін алғашқы медициналық көмек. Бұл көмек науқас немесе зардап шеккен адамды ауыр жағдайдан сақтап, олардың өмірін құтқаруға мүмкіндік береді.

Алғашқы медициналық көмек көрсетудің негізгі мақсаты – науқастың жағдайын жақсарту, оның өмірін сақтау, ауыр асқынулардың алдын алу және медициналық қызметкерлер келгенше күтім көрсету болып табылады. Алғашқы көмек көрсету көптеген жағдайларда өмір мен өлім арасындағы айырмашылықты белгілейді. Оның басты міндеті — мүмкіндігінше жылдам және дұрыс әрекет ету, жарақат алған немесе ауырып қалған адамның жағдайын нашарлатпай, оны медициналық қызмет көрсету үшін дайындау.

Алғашқы медициналық көмек көрсетудің негізгі аспектілері келесідей негізгі бағыттарды қамтиды:

Қауіпсіздік және оқиға орнын бағалау

Көмек көрсетуші ең алдымен өзінің және зардап шегушінің қауіпсіздігін қамтамасыз етуі тиіс. Оқиға орнын жылдам бағалау арқылы қандай қауіптер бар екенін анықтау қажет [1].

Зардап шегушінің жағдайын бағалау және алғашқы шаралар. Науқастың санасы мен тыныс алуын тексеру. Егер зардап шегуші ес-түссіз болса, тыныс алу жолдарын босатып, оның тыныс алуын қамтамасыз ету қажет. Жүрек-өкпе реанимациясы (ЖӨР). Егер тыныс алу мен жүрек соғысы тоқтаған болса, кеуде компрессиясы мен жасанды тыныс беру арқылы ЖӨР жасау.

ЖӨР стандарттарына сәйкес, 30 кеуде компрессиясынан кейін 2 жасанды тыныс беру керек (көмек көрсетуге дайын болса) [2].

Қан кетуді тоқтату Жарақаттардан қан кету байқалғанда, қан кетуді дереу тоқтату маңызды. Стерильді таңғышты қолдану, жарақат аймағын қысып байлау немесе қажет болған жағдайда жгут салу. Жарақаттар мен сынықтар.

Сынықтарды орнынан қозғалтпай, жарақаттанған жерді тыныштықта ұстау. Қолдануға болатын тақтай, бинт, киім сияқты кез келген заттарды пайдаланып, жарақат алған мүшені бекіту [3].

Күйіктер және үсік шалу. Күйік алған жағдайда, күйген жерді салқын сумен шайып, таза таңғыш салу қажет. Үсік шалған аймақты жылы сумен ақырындап жылытып, арнайы майлар қолданбау керек.

Тыныс жолдарының бітелуі. Тыныс жолдары бітеліп қалса (мысалы, тамақ тұрып қалған жағдайда), Хаймлих әдісін қолдану арқылы тыныс жолдарын ашуға тырысу. Шок жағдайы

Шок белгілері байқалса (әлсіздік, беттің ағаруы, суық тер, шөлдеу), науқасты жатқызып, аяқтарын жоғары көтеру керек. Жылы көрпе жамылу және тыныштық сақтау ұсынылады.

Аллергиялық реакциялар. Егер аллергиялық реакцияның ауыр белгілері (анафилактикалық шок) байқалса, дереу медициналық көмекке жүгіну және қажет жағдайда эпинефрин (адреналин) инъекциясын қолдану қажет.

Психологиялық көмек. Көмек көрсетуші зардап шегушімен сабырлы, қолдаушы үнмен сөйлесуі керек, оны тыныштандыруға тырысу маңызды. Психологиялық қолдау стрессті төмендетуге және тыныштандыруға көмектеседі. Бұл алғашқы медициналық көмек көрсетудің негізгі аспектілері төтенше жағдайларда науқастардың өмірін сақтап қалуға бағытталған негізгі әдістерді қамтиды [4].

Алғашқы медициналық көмек көрсету кезіндегі негізгі аспектілер

Жарақаттар мен жарақаттанған жағдайлардағы алғашқы көмек Жарақат алған адамға көмек көрсету кезінде алғашқы көмек көрсету ережелері маңызды рөл атқарады. Оған қан тоқтату, жарақаттың ластануын болдырмау, жарақатқа инфекцияның түсуін алдын алу және аурудың ауырлығын анықтау кіреді. Қан кетуді тоқтату, жарақаттың ауырлығына қарай дұрыс таңу немесе иммобилизациялау — ең маңызды шаралар болып табылады.

Жүрек-өкпе реанимациясы (ЖӨР) Жүрек-өкпе реанимациясы (ЖӨР) – жүрек немесе тыныс алу тоқтаған жағдайда науқастың өмірін сақтап қалуға бағытталған шұғыл көмек. Бұл тәсілдің дұрыс және уақытылы қолданылуы адамның өмірін құтқаруға мүмкіндік береді. ЖӨР тек жүрек немесе тыныс алу тоқтаған жағдайда ғана емес, сондай-ақ есінен танып қалған жағдайда да қолданылуы мүмкін. Оның негізгі әдістері – жасанды тыныс алу мен жүректі қолмен массаждау.

Улы заттармен улану кезінде алғашқы көмек Улану – химиялық заттар немесе уытты өнімдермен болған жағдайлар. Алғашқы медициналық көмек көрсету кезінде уытты заттың түрі мен әсерін білу маңызды. Уланған адамға су ішу немесе құсу рефлексін ояту сияқты қарапайым әдістер қолданылады, бірақ токсиннің түріне қарай медициналық көмекке жүгіну қажет болуы мүмкін.

Сырқаттың жағдайын бақылау Алғашқы көмек көрсету кезінде науқастың жағдайын үнемі бақылап, оның тыныс алуы, жүрек соғуы және жалпы күйін бақылау маңызды. Науқастың дене температурасы мен қан қысымын өлшеу де осы шараға кіреді.

Төтенше жағдайларда алғашқы көмек көрсету Апаттық жағдайларда (көлік апаты, өрт, табиғи апаттар) алғашқы көмек көрсету кезіндегі әрекеттер алдын ала жоспарланған болуы тиіс. Жарақаттанушыларды қауіпсіз жерге көшіру, олардың жарақаттарын тоқтату және өмірін сақтау үшін қажет әрекеттерді дұрыс орындау өте маңызды.

Алғашқы медициналық көмек көрсетудің құралдары мен әдістері

Алғашқы медициналық көмек көрсету кезінде арнайы құралдар мен дәрі-дәрмектерді пайдалану қажет болуы мүмкін. Мұндай құралдарға бинт, таңғыштар, зарарсыздандыру құралдары, жүрек-өкпе реанимациясын жүргізуге арналған жабдықтар, ауызша препараттар жатады. Алғашқы медициналық көмек көрсету үшін осы құралдарды қолдану қажеттілігі мен әдістері әртүрлі жағдайларға байланысты өзгеріп отырады.

Алғашқы көмек көрсету кезінде көптеген қателіктер орын алуы мүмкін, олар көбінесе дұрыс ақпараттың болмауынан немесе қобалжудан туындайды. Мысалы, жарақатты дұрыс таңбау, қан кетуді тоқтатудың дұрыс әдісін таңдамау, реанимация жүргізген кезде техникалық қателіктер немесе улануды емдеуде дұрыс шара қолданбау. Сондықтан алғашқы көмек көрсету барысында нақты білім мен дағды қажет.

Алғашқы медициналық көмек көрсету — адамның өмірін сақтап қалудың маңызды құрамдас бөлігі. Осы саладағы білімдер мен дағдыларды жетілдіру, алғашқы медициналық көмек көрсету техникасын меңгеру маңызды. Барлық азаматтардың алғашқы көмек көрсету негіздерін меңгеруі қоғамдағы денсаулық сақтау жүйесін жақсартуға және төтенше жағдайларда адам өмірін сақтауға елеулі үлес қосады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Рақымжанұлы Н.Б. *"Тактикалық дайындықтың негіздері"* – тактика және әскери дайындық туралы негізгі түсініктерді қамтиды.
2. Кемалұлы С.Б. *"Әскери тактика"* – жеке құрамның іс-қимылдар стратегиясы мен тактикасын үйрету үшін.
3. Аубәкіров Ә.А., Мусин Р.С. *"Жарақаттану кезінде алғашқы көмек көрсету"* – алғашқы көмек көрсету негіздері, жарақаттар мен медициналық қауіпсіздік тақырыптары қамтылған.
4. Мұхамедов Ә.Б. *"Төтенше жағдайлар кезіндегі алғашқы медициналық көмек"* – алғашқы медициналық көмек көрсету бойынша ұсыныстар.

УДК 372.016.796

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В БОКСЕ

Арифханов Б.Ш., Горкуша А.А., Сайфуллаев Р.Р., Толепбаев Е.К.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін Бұл мақалада бокстағы спортшылардың психологиялық дайындығының ерекшеліктері қарастырылады

Summary: This article examines the issue of the specifics of the psychological training of athletes in boxing

Психологическая подготовка играет ключевую роль в успехе боксеров, поскольку этот вид спорта требует не только физической силы, но и высокого уровня ментальной устойчивости. Бокс — это вид спорта, где стрессовые ситуации возникают регулярно. Спортсмены сталкиваются с давлением перед соревнованиями, необходимостью быстро принимать решения и бороться с собственными страхами. Ментальная устойчивость помогает боксеру сохранять концентрацию и уверенность в критические моменты боя.

Множество боксеров применяют техники визуализации, представляя свои победные моменты, успехи в бою и успешные комбинации ударов. Эта практика помогает повысить уверенность и подготовить мозг к реальным

действиям в ринге. Ментальные тренировки включают также ролевые игры, которые помогают спортсменам научиться справляться с различными сценариями боя. Работа с эмоциями является важным аспектом психологической подготовки боксеров. Бокс — это не только физическое противостояние, но и эмоциональная игра, в которой управление собственными чувствами может оказать решающее влияние на результат боя. Первый шаг в управлении эмоциями — это их осознание. Боксер должен научиться идентифицировать свои чувства, особенно в стрессовых ситуациях. Это может включать тревогу перед боем, страх перед соперником или даже радость от победы. Понимание своих эмоций помогает лучше контролировать их и реагировать адекватно. Методы релаксации, такие как глубокое дыхание, медитация или прогрессивная мышечная релаксация, могут помочь спортсменам снизить уровень стресса и напряжения. Эти техники позволяют сосредоточиться, успокоить ум и подготовить тело к бою [1].

Позитивное мышление способствует формированию уверенности в себе. Боксеры могут использовать аффирмации или мантры, которые помогут им сохранять позитивный настрой. Например, фразы вроде "Я готов" или "Я сильнее, чем мой соперник" могут повысить уровень уверенности и снизить страх. Запись своих эмоций и переживаний в дневник может стать эффективным способом для их осознания и анализа. Это помогает боксеру выявить триггеры, которые вызывают негативные эмоции, и разработать стратегии для их преодоления. Боксеры могут создать собственные стратегии для управления эмоциями во время боя. Например, в случае возникновения страха или паники, спортсмен может использовать заранее подготовленные техники, такие как переключение внимания на дыхание или концентрацию на выполнении техники.

Профессиональная помощь психолога может быть неоценимой. Специалист поможет боксеру разобраться с эмоциями, предложит подходящие техники и стратегии, а также научит, как эффективно справляться с давлением и стрессом(Рис.1).

Профессиональная помощь психолога играет ключевую роль в подготовке боксеров, позволяя им справляться с эмоциональными и психологическими вызовами, которые возникают в процессе тренировок и соревнований. Психолог проводит диагностику, чтобы определить уровень эмоциональной устойчивости, самооценки и стрессоустойчивости спортсмена. Это помогает выявить области, требующие внимания, и разработать индивидуальную программу психологической подготовки. Бокс — это спорт, связанный с высоким уровнем стресса. Психолог помогает спортсменам справляться с предбоевыми страхами, тревожностью и паническими атаками. Техники, такие как когнитивно-поведенческая терапия, могут быть использованы для изменения негативных мыслей и установки более позитивного мышления. Психолог обучает боксеров стратегиям, которые помогут развить ментальную стойкость. Это включает в себя работу над

способностью сосредотачиваться, контролировать эмоции и адаптироваться к изменениям в процессе боя [2].



Рисунок 1. Профессиональная помощь психолога в боксе

Спортсмены сталкиваются с неудачами и поражениями, что может негативно сказаться на их мотивации и самооценке. Психолог предоставляет эмоциональную поддержку, помогая боксеру преодолеть трудные моменты и научиться извлекать уроки из поражений. Психолог помогает спортсмену правильно ставить цели, как краткосрочные, так и долгосрочные. Правильная структура целей позволяет боксеру сохранять мотивацию и отслеживать прогресс в тренировках. Психолог обучает боксеров техникам визуализации, которые помогают им представлять успешные выступления и достигать нужного уровня уверенности перед боями. Эта практика способствует улучшению концентрации и снижению уровня стресса. В боксе важна не только индивидуальная работа, но и взаимодействие с тренером и командой. Психолог может помочь в улучшении коммуникации и взаимопонимания внутри команды, что создает поддерживающую атмосферу. Боксеры часто испытывают давление из-за высокой конкуренции. Психолог помогает научиться справляться с этими ожиданиями и сосредоточиться на собственных целях, а не на мнении окружающих. Профессиональная помощь психолога является важным элементом подготовки боксеров. Она позволяет не только развивать эмоциональную устойчивость и ментальную стойкость, но и

улучшать общую производительность в ринге. С учетом специфики бокса, работа с психологом может стать решающим фактором на пути к успеху и достижению спортивных целей. После каждого боя боксер должен проанализировать свои эмоции и поведение. Это помогает выявить, что сработало, а что нет, и дает возможность учиться на собственных ошибках. Такая рефлексия способствует дальнейшему развитию эмоциональной устойчивости [3].

Работа с эмоциями является важным аспектом подготовки боксеров. Эффективное управление своими чувствами не только повышает шансы на успех в ринге, но и способствует общему развитию спортсмена как личности. Понимание и контроль эмоций помогут боксеру не только в спорте, но и в жизни, что делает эту работу особенно важной. Эмоциональная регуляция является важным аспектом подготовки боксеров. Спортсмены учатся управлять своими эмоциями, особенно в моменты стресса или после неудач. Понимание и контроль своих эмоций позволяют боксеру не только избегать паники, но и использовать агрессию в нужном направлении. Четкое определение целей является важным элементом психологической подготовки. Боксеры учатся ставить как краткосрочные, так и долгосрочные цели, что помогает им оставаться сосредоточенными и мотивированными. Правильно поставленные цели служат ориентиром для тренировок и соревнований. Отношения между боксером и тренером также имеют значительное значение для психологической подготовки. Тренер не только помогает развивать физические навыки, но и играет важную роль в формировании уверенности и ментальной стойкости спортсмена. Эффективное взаимодействие способствует созданию поддерживающей атмосферы, что особенно важно в стрессовые моменты [4].

Страх перед поражением или болью — естественное чувство для многих боксеров. Психологическая подготовка включает в себя техники, направленные на преодоление этого страха. Это может быть как работа с психологом, так и применение различных методов релаксации и медитации. Конкуренция в боксе очень высока, и успешные спортсмены должны уметь адаптироваться к различным условиям. Психологическая подготовка помогает боксеру научиться принимать вызовы и извлекать уроки из каждого опыта, будь то победа или поражение.

Психологическая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса боксеров. Умение управлять эмоциями, ставить цели и поддерживать ментальную устойчивость позволяет спортсменам достигать высоких результатов и справляться с давлением на ринге. В условиях постоянной конкуренции успешный боксер должен быть не только физически сильным, но и психологически готовым к любым испытаниям.

Список используемой литературы

1. Акимова, Л.Н. Психология спорта. Курс лекций / Л.Н. Акимова. - Одесса : Негоциант 2018. - 230 с.
2. Гогунув, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для

- студ. высш. пед. учеб, заведений. - М. : Академия, 2020. - 288 с.
3. . Кузьмин, М.А Взаимосвязь объективных и субъективных критериев адаптированности спортсменов к соревновательной деятельности//Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -2018. -№ 8 (78). -С. 107-110.
4. Немов, Р.С. Психология : учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. В3 4. 3-х кН. .1 Общие основы психологии / Р.С. Немов. - 2-ое изд. - М. :2018г

ОӘЖ 796.01

ОРТА МЕКТЕПТЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ҚҰРУДЫҢ НЕГІЗГІ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Асылхан Н.М., Аманкүл Б.Б., Турсуналиев Э.Э., Анарбаев Д.Ж.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме; В данной статье рассмотрены основные особенности построения физических упражнений по физкультуре в средней школе

Summary: This article discusses the main features of the construction of physical exercises in physical education in high school

Орта мектепте дене шынықтыру пәнінен дене жаттығуларын құру — оқушылардың физикалық дамуын, денсаулығын нығайтуын және жалпы қозғалыс шеберлігін арттыруға бағытталған маңызды процесс. Дене жаттығуларының тиімділігін қамтамасыз ету үшін бірнеше негізгі ерекшеліктерді ескеру қажет. Төменде орта мектепте дене жаттығуларын құрудың негізгі ерекшеліктері қарастырылған [1].

Оқушылардың жас ерекшеліктерін ескеру

Физиологиялық даму: Оқушылардың жасына, дене дамуына, физикалық жағдайына байланысты жаттығуларды таңдау. Мысалы, 6-9 жастағы балалар үшін жеңіл жаттығулар, ал 14-16 жастағы жасөспірімдер үшін күрделі жаттығулар ұсынылады.

Психологиялық жағдай: Оқушылардың психологиялық ерекшеліктерін ескеру, олардың мотивациясын арттыру үшін жаттығуларды қызықты ету.

Дене жаттығуларының әртүрлілігі [2].

Жаттығу түрлері: Дене жаттығуларының әртүрлі формаларын (күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік) енгізу. Бұл әр оқушының жеке қажеттіліктеріне сәйкес жаттығуларды таңдауға мүмкіндік береді.

Спорттық ойындар: Футбол, волейбол, баскетбол сияқты командалық спорт түрлерін енгізу. Бұл топтық ынтымақтастықты дамытуға ықпал етеді.

Дене жаттығуларының құрылымы

Жаттығулардың басында жылыну жаттығуларын өткізу, бұл жаракаттануды болдырмауға көмектеседі [3].

Негізгі жаттығуларды орындау, мұнда физикалық белсенділік, координация және техникалық дағдыларды дамыту қажет.

Сабактың соңында тынығу, созылу және релаксация жаттығуларын орындау.

Оқушылардың қозғалыс координациясын дамытуға арналған жаттығулар, мысалы, баланс, жылдамдық, реакцияны дамыту.

Дене жаттығуларын орындау техникасын дұрыс меңгеру, бұл спорттық нәтижелерді жақсартуға көмектеседі.

Жаттығуларда спорттық құралдарды (доп, гантельдер, резеңкелер) пайдалану, бұл жаттығулардың тиімділігін арттырады.

Жаттығу алаңдарын, кедергілерді, жаттығу жолдарын пайдалану, бұл оқушылардың физикалық белсенділігін жоғарылатады.

Дене жаттығуларын ұйымдастыру кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтау. Оқушыларды жарақаттанудан қорғау, денсаулықтарын нығайту.

Оқушылардың денсаулығын бақылау, олардың физикалық жағдайы мен жаттығуларға дайындығын ескеру [4].

Оқушылардың қызығушылығын арттыру, оларды белсенділікке ынталандыру үшін түрлі ойындар мен жарыстар ұйымдастыру.

Топтық жаттығулар мен командалық спорт түрлері арқылы ынтымақтастық пен командалық рухты дамыту.

Оқушылардың жетістіктерін бағалау, олардың жаттығуларды орындау деңгейін анықтау.

Оқушылармен жаттығулардың тиімділігін талқылау, қозғалыс шеберлігін дамытуға арналған ұсыныстар беру.

Орта мектепте дене шынықтыру пәнінен дене жаттығуларын құрудың негізгі ерекшеліктері оқушылардың жас ерекшеліктерін, физиологиялық және психологиялық жағдайларын ескере отырып, әртүрлі жаттығулар мен спорт түрлерін енгізуді қамтиды. Дұрыс құрылымдалған дене жаттығулары оқушылардың физикалық дамуын, денсаулығын нығайтуға және жалпы қозғалыс шеберлігін арттыруға көмектеседі.

Дене шынықтыру пәнінен дене жаттығулары — оқушылардың физикалық дайындығын арттыру, денсаулығын нығайту, қозғалыс шеберлігін дамытуға арналған маңызды элементтер. Төменде дене шынықтыру пәнінде қолданылатын дене жаттығуларының түрлері, олардың мақсаттары мен сипаттамалары берілген. Дене температурасын көтеру, бұлшықеттер мен буындарды дайындау. Жүгіру (жерде және орнында), Секіру (екі аяқпен, бір аяқпен), Бойды созу (қол, аяқ, арқаны созу)

Негізгі жаттығулар Дене күшін, төзімділігін, икемділігін және координациясын дамыту. Дене салмағымен жаттығулар (отыру, тұру, жатып көтерілу), Гантельдермен жаттығулар (иық, бицепс, трицепс үшін). Төзімділік жаттығулары: Жүгіру (1000 м, 3000 м)

Секіру (высота, ұзындық) Икемділік жаттығулары: Созылу жаттығулары (тоқтату, ілулі тұру), Тыныс алу жаттығулары (терең тыныс алу)

Спорттық ойындар Командалық рухты дамыту, физикалық белсенділікті арттыру. Командалық спорт түрлері: Футбол, Волейбол, Баскетбол, Гандбол Жеке спорт түрлері: Жүзу Легкоатлетика (жүгіру, секіру, лақтыру)

Техникалық жаттығулар

Дене жаттығуларының техникасын меңгеру, қозғалыс шеберлігін дамыту. Координация жаттығулары: Бос доппен ойнау (допты лақтыру, қабылдау) Құрал-жабдықтармен жаттығулар (секіргіш, гантельдер). Спорттық техниканы жетілдіру: Допты алып жүру (футбол, баскетбол). Лақтыру (диск, ядро) Қорытынды жаттығулар

Дене жаттығуларының аяқталуын және релаксацияны қамтамасыз ету. Созылу жаттығулары: Арқа, аяқ, қол бұлшықеттерін созу. Релаксация: терең тыныс алу, йога элементтері. Бағалау жаттығулары

Оқушылардың физикалық дайындығын бағалау, нәтижелерін бақылау. Физикалық тестілеу: Жүгіру (100 м, 400 м), Секіру (дистанция, биіктік), Штанга мен гантельдермен жаттығулар

Дене шынықтыру пәнінде дене жаттығулары оқушылардың дене тәрбиесін дамыту, физикалық дайындығын жақсарту және денсаулықтарын нығайту үшін маңызды. Жоғарыда аталған жаттығулар мен спорт түрлері оқушылардың жеке қабілеттерін дамытуға, олардың командалық рухын арттыруға және дене шынықтыру сабақтарының тиімділігін жоғарылатуға көмектеседі [5].

Орта мектепте дене шынықтыру пәні — оқушылардың физикалық дамуын, денсаулығын нығайтуын, спортқа деген қызығушылығын арттыруға бағытталған маңызды пән. Бұл пәннің мақсаты — оқушылардың дене тәрбиесін дамыту, спорттық дағдыларды меңгеру және денсаулықты сақтау.

Орта мектепте дене шынықтыру пәні оқушылардың физикалық дамуын, денсаулығын нығайтуын және спортқа деген қызығушылығын арттыруға бағытталған маңызды пән болып табылады. Дене шынықтыру сабақтары оқушыларға физикалық белсенділікті қамтамасыз етіп, командалық рухты, адал бәсекелестікті, сондай-ақ патриоттық сезімді дамытуға ықпал етеді. Спорт пен дене тәрбиесі — денсаулықтың кепілі, сондықтан орта мектепте бұл пәнге ерекше көңіл бөлінуі тиіс.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі:

1. Иманбаева, Г. Ж. "Орта мектепте дене шынықтыру сабақтарын жоспарлау және ұйымдастыру ерекшеліктері". Қазақ спорт және дене тәрбиесі академиясының хабаршысы, 2018.
2. Касымов, А. М. "Дене тәрбиесі сабақтарында дене жаттығуларын құрудың әдістемелік негіздері". Білім беру мен оқыту әдістері журналы 2020.
3. Жапарова, С. С. "Дене шынықтыру сабағында жас ерекшеліктеріне сәйкес жаттығуларды құру". Білім және спорт: қазіргі заманғы үрдістер 2019.
4. Шарипов, М. Б. "Дене жаттығуларының мектеп оқушыларының физикалық дамуына әсері". Қазақстандық дене шынықтыру ғылымы журналы 2021.
5. Ахметов, Р. Т. "Мектеп бағдарламасында дене жаттығуларын қолданудың тиімді әдістері". Жастар және спорт ғылымы 2017.

ЖАС ГИМНАСТТАРДЫ ЕРТЕ ЖАСТАН СПОРТТЫҚ БЕЛСЕНДІЛІККЕ БАУЛУДЫҢ АРТЫҚШЫЛЫҚТАРЫ МЕН ҚАУІПТЕРІ

Бактыораз А.А., Жармагамбетов М.Т., Бахадырқызы Д., Колманбетова Г.Ш.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассматриваются преимущества и риски приобщения юных гимнасток к спорту в раннем возрасте. Хотя художественная гимнастика положительно влияет на физическое и психологическое развитие детского организма, слишком раннее начало занятий спортом может привести к некоторым рискам. В статье обсуждается влияние занятий спортом в раннем возрасте на физическую форму, психологический климат и процесс социализации, а также способы снижения рисков.

Summary: The article discusses the benefits and risks of introducing young gymnasts to sports at an early age. Although rhythmic gymnastics has a positive effect on the physical and psychological development of the child's body, starting sports activities too early can carry some risks. The article discusses the impact of early childhood sports on physical fitness, psychological state and socialization process, as well as ways to reduce risks.

Көркем гимнастика – дене икемділігі, тепе-теңдік, эстетика және күшті талап ететін спорт түрі. Балаларды спортқа ерте жастан баулу олардың дене қабілеттерін дамытуда, тәртіп пен еңбекқорлықты қалыптастыруда тиімді болуы мүмкін. Алайда, баланың физикалық және психологиялық мүмкіндіктері толық дамымағандықтан, спорттық жүктемелердің артық болуы қауіп тудыруы ықтимал. Баланың денсаулығы мен болашақ дамуы үшін ерте жастағы спорттық белсенділік пен оның мөлшері арасындағы тепе-теңдікті сақтау маңызды.

Ерте жастан спорттық белсенділікке баулудың артықшылықтары

1. Физикалық дамуды қолдау. Көркем гимнастикада жас спортшылар икемділікті, тепе-теңдікті, жылдамдық пен күшті дамытады. Ерте жастан басталған тұрақты жаттығулар бұлшықет пен сүйек жүйесінің дамуына оң әсерін тигізеді. Дене қимылдарының үйлесімділігі мен қозғалыстардың дәлдігін қалыптастыруда көркем гимнастика үлкен пайда әкеледі.

2. Психологиялық қасиеттерді дамыту. Спорттық белсенділік балалардың табандылық, мақсатқа жету қабілеті, өзін-өзі бақылау және стреске төзімділік сияқты қасиеттерін қалыптастырады. Жас спортшылардың тәртіпке үйренуі, жаттықтырушымен және команда мүшелерімен қарым-қатынас жасауы, жарыстарға қатысуы баланың болашақ өмірінде маңызды дағдыларды дамытуға көмектеседі.

3. Әлеуметтік дағдыларды қалыптастыру. Көркем гимнастикадағы топтық жаттығулар балалардың бір-бірімен өзара әрекеттесу қабілетін жетілдіреді. Балалар топ ішінде өзін-өзі көрсетуге, қолдау көрсетуге, командаластарымен өзара түсіністік табуға үйренеді. Бұл әлеуметтік дағдылар баланың қоғамға бейімделуіне, достық және өзара сенімділік қарым-қатынас орнатуына септігін тигізеді [1].

Ерте жастан спортқа баулудың қауіптері

1. Физикалық жарақат алу қаупі. Балаларда сүйек пен бұлшықет жүйесі әлі толық жетілмегендіктен, көркем гимнастикада ауыр жаттығулар жасау кезінде жарақат алу қаупі жоғары. Аяқ, бел, тізе және омыртқа жарақаттары спорттық жаттығулардың дұрыс орындалмауы немесе ауыртпалықтың шамадан тыс болуы салдарынан туындауы мүмкін. Жас балалардың денсаулығына зиян келтірмеу үшін жаттығу жүктемесін бақылау қажет.

2. Психологиялық қысым және күйзеліс. Жарыстар мен үздік нәтижеге деген талап балаларда психологиялық қысым тудыруы мүмкін. Ерте жастан үлкен жауапкершілік пен нәтижеге қол жеткізуге бағытталған қысым балалардың күйзеліске ұшырауына әкелуі ықтимал. Бұл әсіресе эмоционалдық тұрғыдан әлсіз балалар үшін қауіпті.

3. Әлеуметтік және академиялық дамуға әсері. Көркем гимнастикаға көп уақыт бөлген балалардың бос уақыттары азайып, әлеуметтік және академиялық міндеттерден шет қалу қаупі бар. Мектептегі сабақ пен басқа қызығушылықтарға уақыт жетпеуі баланың жан-жақты дамуына кедергі келтіруі мүмкін [2].

Ерте жастан спортқа баулуды тиімді ұйымдастыру жолдары

1. Жеке мүмкіндіктерге сәйкес жүктеме беру. Әрбір баланың физикалық және психологиялық ерекшеліктері әртүрлі болғандықтан, жаттығулар баланың жеке мүмкіндіктеріне сәйкес болуы тиіс. Жаттығулардың көлемі мен қарқындылығын біртіндеп арттырып, әр жаттығудың жас ерекшеліктеріне сай болуы қажет.

2. Баланы психологиялық қолдау және мотивация. Баланың спортқа деген қызығушылығын қолдау үшін жаттықтырушы мен ата-ана оның психологиялық жағдайына назар аударуы керек. Баланың өзін-өзі бағалауы мен ішкі мотивациясын жоғарылату арқылы оны күш түсірмей ынталандыруға болады. Позитивті қолдау арқылы бала спортқа деген қызығушылығын жоғалтпайды.

3. Демалыс және бос уақытты тиімді ұйымдастыру. Жаттығу кестесіне демалыс күндерін енгізіп, балаға спорттық емес қызығушылықтарын дамытуға мүмкіндік беру керек. Жүйелі түрде демалып, басқа әрекеттерге араласу баланың жалпы дамуына оң әсер етеді және оны монотондылықтан қорғайды [3].

Зерттеулер көрсеткендей, ерте жастан спортқа баулынған балалардың физикалық қасиеттері, икемділік деңгейі жоғары және дене төзімділігі жақсы дамиды. Алайда, жаттығулардың шамадан тыс көп болуы кейбір балалардың денсаулығына кері әсер ететіні анықталған. Сонымен қатар, жарыс жағдайында үлкен психологиялық қысымға ұшыраған балалардың күйзеліске төзімділігі төмендейді. Жеке мүмкіндіктерді ескеріп, психологиялық қолдау көрсеткен жағдайда балалардың спорттағы жетістігі тұрақты болатыны байқалады.

Жас гимнасттарды ерте жастан спортқа баулу олардың физикалық және психологиялық дамуына ықпал етеді, бірақ бұл процесті мұқият бақылап, әр

баланың мүмкіндіктері мен қажеттіліктеріне сай ұйымдастыру қажет. Ерте жастан спортқа араласу физикалық қасиеттерді дамытумен қатар, әлеуметтік және академиялық дамуға да уақыт пен жағдай жасауды талап етеді. Баланың қызығушылығы мен денсаулығын бірінші орынға қою – оның спорттағы жетістігін ұзақ мерзімді етуге ықпал етеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Адамович, Геннадий Гимнастика славянских чаровниц / Геннадий Адамович. - М.: Ладога-100, 2020. - 208 с.
2. Асташенко, О. И. Гимнастика для суставов и сосудов / О.И. Асташенко. - М.: Невский проспект, Вектор, **2017**. - 128 с.
3. Анохин, А.К. Волевая гимнастика / А.К. Анохин. - М.: Книга по Требованию, 2020. - 382 с.

УДК 372.016.796

**УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ
ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ**

Бақтыбайұлы Қ., Досмағамбетова А.Т., Чикотков К.В., Ахмедов И.А.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Қазақстан

Түйін: Мақалада боксшылардың функционалдық қабілеттерін арттыру үшін спорттық жаттығу әдістерін жетілдіру мәселесі қарастырылады

Summary: The article discusses the issue of improving sports training methods to improve the functional abilities of boxers

Бокс - это контактный вид спорта, который включает в себя бой между двумя противниками с использованием ударов кулаками, выполненных в специальных перчатках. Этот вид спорта сочетает физическую силу, выносливость, технику и стратегическое мышление, что делает его одним из самых популярных и зрелищных видов единоборств. Бокс имеет глубокие исторические корни, восходящие к древним цивилизациям. Его истоки можно проследить до Древнего Египта и Древней Греции, где были организованы первые соревнования по кулачному бою. В 19 веке в Англии бокс получил официальное признание с введением первых правил, известных как «Лондонские правила». Бокс как вид спорта представляет собой уникальное сочетание физической активности, стратегии и искусства. Он привлекает людей всех возрастов и уровня подготовки, предлагая возможности для саморазвития и достижения высоких результатов. Будь то любительские соревнования или профессиональные бои, бокс остается одним из самых востребованных и динамичных видов спорта в мире [1].

Функциональные тренировки в боксе направлены на развитие мышечной силы, координации и выносливости, что особенно важно для боксеров. Использование многофункциональных упражнений, таких как тренировки с

собственным весом, работа с гирями и функциональными тренажерами, позволяет активировать разные группы мышц и улучшать общую физическую подготовку. Упражнения на нестабильных поверхностях (например, балансировочные подушки) помогают развить координацию и устойчивость. Упражнения, включающие прыжки и резкие изменения направления, способствуют развитию взрывной силы, необходимой для быстрого реагирования на действия соперника.

Интервальные тренировки представляют собой чередование интенсивных и низкоинтенсивных нагрузок. Они помогают развивать аэробную и анаэробную выносливость, что критически важно в боксе, где боец должен выдерживать длительные поединки с высоким уровнем нагрузки. Подходы к интервальным тренировкам должны быть краткие, но интенсивные сессии, включающие такие упражнения, как спринты, удары по мешкам или работа на лапах. Чередование интенсивных раундов спарринга с восстановительными периодами помогает имитировать условия настоящего боя (Рис.1).

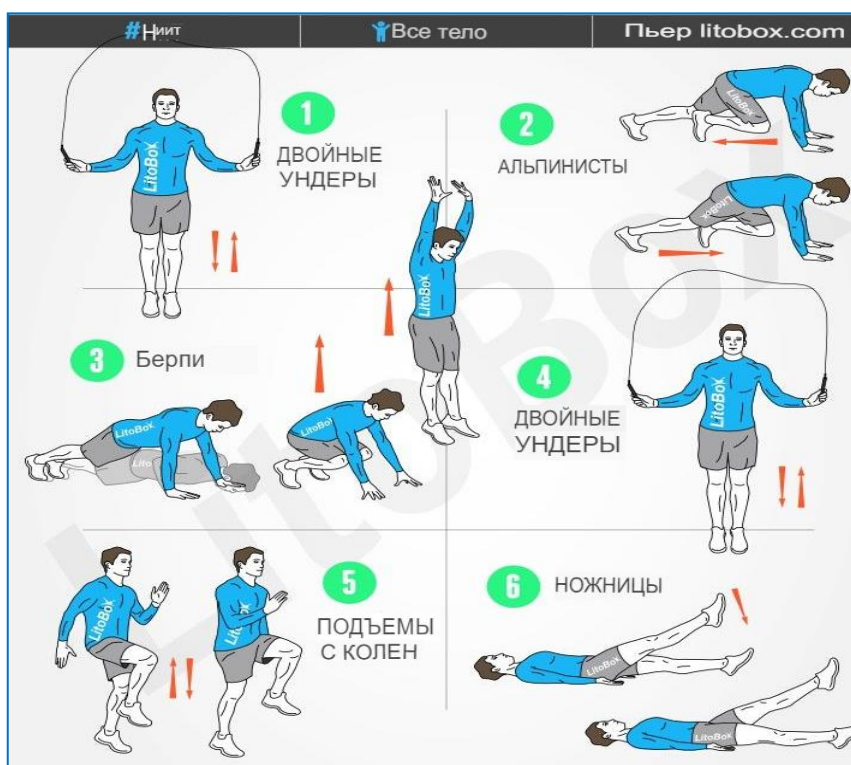


Рисунок 1. Интенсивные тренировки

Техническая и тактическая подготовка. Совершенствование технических навыков и тактического мышления также играет важную роль в подготовке боксеров. Эффективное использование видеозаписей боев и тренировок помогает выявить слабые стороны и развивать стратегические навыки. Применяются следующие методы тренировок:

- Анализ видео, изучение боев как собственных, так и соперников для анализа тактических решений и выявления ошибок;

- Ситуационные тренировки, создание игровых ситуаций, где боксер должен принимать решения и реагировать на действия соперника. Ситуационные тренировки представляют собой методику подготовки, которая используется в различных видах спорта, включая бокс, для улучшения навыков принятия решений, тактики и реакций в условиях, приближенных к реальным боям [2]. Эти тренировки помогают спортсменам адаптироваться к непредсказуемым ситуациям, развивать креативность и повышать уверенность. В основные цели ситуационных тренировок входит развитие тактического мышления, где спортсмены учатся анализировать ситуацию на ринге, принимать быстрые решения и адаптироваться к действиям соперника, улучшение реакции, формирование психологической устойчивости. Ситуационные тренировки являются важным инструментом в подготовке боксеров и других спортсменов. Они помогают развивать тактические навыки, повышать психологическую устойчивость и улучшать реакции в условиях, приближенных к реальным боям. Внедрение таких тренировок в процесс подготовки может существенно повысить эффективность выступлений на соревнованиях.

Психологический аспект бокса также не следует игнорировать. Успешный боец должен быть не только физически готов, но и психически устойчив. Методы, направленные на улучшение концентрации, уверенности и борьбы со стрессом, могут существенно повысить функциональные способности боксеров. Психологические факторы играют ключевую роль в подготовке боксеров и их успехе на ринге. Уверенность является важным аспектом успешного выступления. Боксеры должны верить в свои способности, чтобы эффективно атаковать и защищаться. Уверенность помогает справляться с давлением и минимизировать влияние страха перед соперником. Боксеры сталкиваются с высокими уровнями стресса, особенно в преддверии боев. Способность управлять эмоциями, такими как страх, напряжение и волнение, критически важна. Упражнения для расслабления и контроля дыхания перед боем. Работа с психологом или тренером для развития навыков управления эмоциями [3].

Боксеры должны принимать быстрые решения в условиях стресса. Умение анализировать ситуацию на ринге, предугадывать действия соперника и реагировать на них — ключевые компоненты успешной стратегии. Анализ боев необходим для изучения собственных и чужих поединков для выявления успешных тактик и ошибок. Постановка целей помогает боксеру оставаться мотивированным и сосредоточенным на тренировках и соревнованиях. Достижение промежуточных целей способствует повышению уверенности и внутренней мотивации. Психологический аспект бокса играет не меньшую роль, чем физическая подготовка. Успешные боксеры обладают высокой психологической устойчивостью, способностью справляться со стрессом и уверенности в своих силах. Работая над этими аспектами, спортсмены могут значительно повысить свои шансы на успех на ринге. Внедрение психологических тренировок в тренировочный процесс становится важной составляющей подготовки современных боксеров. Как показывает практика

ментального представления успешных действий на ринге помогает улучшить уверенность и подготовленность. Медитация и релаксация - техники управления стрессом и поддержания психоэмоционального состояния [4].

Усовершенствование методов спортивной тренировки является ключом к повышению функциональных способностей боксеров. Интеграция функциональных и интервальных тренировок, внимание к технической и тактической подготовке, а также психологическая работа — все это создает комплексный подход, способствующий достижению высоких результатов на ринге. Внедрение новых методов и технологий в тренировочный процесс поможет боксерам развивать свои навыки и добиваться успеха в карьере.

Список используемой литературы:

1. Мокеев, Геннадий Во власти бокса / Геннадий Мокеев, Анатолий Ширяев. - М.: Слово, 2021.
2. Москаленко, Р. В. Бокс / Р.В. Москаленко. - М.: Эксмо, 2017.
3. Огуренков, Е.И. Современный бокс / Е.И. Огуренков. - М.: ЁЁ Медиа, 2016. - 918 с.
4. Осипов, Константин Красные гладиаторы / Константин Осипов. - М.: Амфора, 2022. - 280с.

ОӘЖ 796.85

ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІК ПЕН ӨМІР САПАСЫНЫҢ БАЙЛАНЫСЫ

Барат Н.Қ., Абдулла М.Ж., Нұрлыбаев Е.Н.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье обсуждаются способы воспроизведения методов и приемов занятий физической культурой.

Summary: This article discusses ways to modernize the methods and techniques of physical education classes.

Білім беру саласындағы дене тәрбиесі оқушылардың физикалық және рухани дамуының ажырамас бөлігі болып табылады. Әлемде болып жатқан ғылыми-техникалық прогресс пен өмір сүру стилінің өзгеруі балалардың дене белсенділігіне әсерін тигізуде. Осыған байланысты заманауи мектептердегі дене тәрбиесін жетілдіру маңызды мәселе ретінде қарастырылуда. Бұл мақалада дене тәрбиесі сабақтарының әдістері мен тәсілдерін жаңғырту жолдары талқыланады.

Дене тәрбиесі – бұл дене күшін, төзімділікті, икемділікті, үйлесімділікті дамытатын және денсаулықты нығайтатын мақсатты іс-шаралар жиынтығы. Мектеп бағдарламасындағы дене шынықтыру сабағы балалардың жалпы физикалық дайындығын жақсартуға және салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған: физикалық дамуды жетілдіру, салауатты өмір

салтын насихаттау, психологиялық тұрақтылықты дамыту, оқушылардың физикалық белсенділігін арттыру [1].

Қазіргі таңда көптеген мектептер дене тәрбиесі бағдарламалары бойынша дәстүрлі тәсілдерді қолдануда, алайда заманауи талаптарға сай жаңартылған әдістерді енгізу қажеттілігі туындап отыр. Көптеген елдерде балалардың физикалық белсенділігінің төмендеуі және денсаулық мәселелерінің артуы байқалады. Бұл жағдайды жақсарту үшін оқу бағдарламаларын жаңарту және жетілдіру қажет. Оқушылардың спорттық белсенділігінің төмендігі. Жаттығулардың әртүрлілігінің жеткіліксіздігі. Балалардың дене дайындығының төмен деңгейі [2].

Заманауи дене тәрбиесі тәсілдерін жетілдіру үшін инновациялық әдістерді қолдану маңызды. Осыған байланысты төмендегі әдістер тиімді болып табылады:

Ойын әдісі

Ойын әдісі – мектеп оқушыларын дене жаттығуларына тартудың тиімді құралы. Балалар ойын арқылы белсенді қатысып, спорттық дағдыларын жақсартады. Бұл әдіс әсіресе бастауыш сынып оқушылары арасында жоғары тиімділікке ие. Ойындар оқушылардың қызығушылығын арттырып, топтық жұмыс дағдыларын дамытады.

Цифрлық технологияларды қолдану

Цифрлық технологиялар дене тәрбиесі сабақтарын жетілдірудің жаңа құралы болып табылады. Мысалы, фитнес-трекерлер, виртуалды жаттығу платформалары және мобильді қосымшалар оқушылардың физикалық белсенділігін бақылауға мүмкіндік береді. Бұл тәсіл оқушылардың өз нәтижелерін көруге және оларды жақсартуға ынталандырады.

Жеке бағдарлы тәсіл

Жеке бағдарлы тәсіл әр оқушының физикалық қабілеттеріне сәйкес келетін жеке жаттығу бағдарламаларын жасауды көздейді. Бұл әдіс балалардың физикалық дамуын оңтайландырып, жарақат алу қаупін азайтады. Мұғалімдер әр баланың жағдайын ескере отырып, жеке бағдарламаларды түзетіп отырады.

Топтық жұмыс және ынтымақтастық

Командалық ойындар мен жаттығулар оқушылардың бірлесіп жұмыс істеу дағдыларын дамытады. Бұл әдіс оқушылардың әлеуметтік қарым-қатынасын нығайтып, жауапкершілікті арттырады. Командалық спорттық іс-шаралар балалардың бір-біріне сенімділік пен қолдау көрсетіп, ынтымақтастыққа баулиды.

Заманауи мектептердегі дене тәрбиесін жетілдіру үшін келесі аспектілерге назар аудару қажет:

Оқу бағдарламаларын жаңарту

Дене тәрбиесі бойынша мектеп бағдарламалары оқушылардың физикалық, психологиялық және әлеуметтік дамуына әсер ететін заманауи талаптарға сай болуы тиіс. Бұл бағдарламаларға жаңа жаттығулар, спорттық іс-шаралар және инновациялық технологияларды енгізу керек.

Мұғалімдердің біліктілігін арттыру

Дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби даму деңгейі маңызды рөл атқарады. Олардың жаңа әдістер мен тәсілдерді қолдануға қабілеттілігі оқушылардың оқу үдерісіне әсер етеді. Сондықтан мұғалімдерге біліктілікті арттыру курстары мен семинарларын ұйымдастыру қажет.

Спорттық инфрақұрылымды дамыту

Мектептердің спорттық инфрақұрылымын жетілдіру оқушылардың дене тәрбиесі сабақтарына деген қызығушылығын арттырады. Спорттық жабдықтар мен алаңдардың заманауи талаптарға сай болуы оқушылардың спортқа деген ынтасын күшейтеді [3].

Заманауи мектептердегі дене тәрбиесін жетілдіру оқушылардың физикалық және рухани дамуына ықпал етеді. Ойын әдісі, цифрлық технологияларды қолдану, жеке бағдарлы тәсіл және топтық жұмыс сияқты жаңа әдістер дене тәрбиесі сабақтарының тиімділігін арттырады. Оқу бағдарламаларын жаңарту, мұғалімдердің біліктілігін арттыру және мектептердің спорттық инфрақұрылымын дамыту арқылы оқушылардың дене тәрбиесі саласындағы жетістіктерін жақсартуға болады [4].

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Алдабергенова, Н. "Қалалық жастардың физикалық белсенділігін арттырудың әлеуметтік аспектілері." *Қазіргі спорт және денсаулық ғылымдары*, 2022.
2. Тілеуов, Ж. "Урбанизация жағдайындағы жастардың дене белсенділігі: Мәселелер мен шешімдер." *Әлеуметтік ғылымдар журналы*, 2021.
3. Мұратбеков, Д. "Физикалық белсенділікті арттырудағы цифрлық технологиялардың рөлі." *Инновациялық технологиялар және спорт*, 2023.
4. Ахметова, А. "Жастар арасындағы дене шынықтыруды дамытудағы қоғамдық іс-шаралардың маңызы." *Қалалық спорт ғылымдары журналы*, 2020.

ОӘЖ 372.016.796

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДАҒЫ ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА

Баратов Б.Қ., Басбаев А.Е., Отепов М.И., Мамедов Э.Ж.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой научной статье рассматривается общая физическая подготовка в легкой атлетике.

Summary: This scientific article discusses general physical fitness in athletics.

Жалпы дене шынықтыру жаттығулары (GPP) денені нығайтуды, спортшының жалпы дамуын қамтиды: барлық жүйелер мен органдардың барлық морфологиялық және функционалдық мүмкіндіктерін арттыру, бұлшықет және қозғалыс бұлшықеттерін дамыту, координациялау қабілетін күшейту, дене белсенділігінің деңгейіне әсер етуді реттеуге дейін арттыру.

олардың күші, сапасы, төзімділігі, ептілігі, икемділігі, физикалық және психикалық жүктемесі. Мәселені орнында шешу үшін жоғарыда аталған үш топтың әртүрлі дене жаттығулары, атап айтқанда, жалпы прогрессивті жаттығулар қолданылады. Түрлі жаттығуларды іріктеу өсекші спортшының танымалдылығы мен сұранысын ескере отырып жүргізіледі, мысалы, найзаның жалпы физикалық жағдайы, ол көлемді және мектеп жаттығулары бойынша ұзақ қашықтыққа жүгіретіндерге қарағанда көбірек. Бұл жағдайда жалпы нәтиже беретін жаттығу тиімдірек және ІРР мектебінде тікелей орындалады. Бірақ, жалпы алғанда, физикалық жағдайлар, жаттығулар және оны қолдану бағасы физикалық дамудың кейбір тиімділігін жояды, физикалық, қиын кезеңдерге және т.б. Жасы мен қабілеті ұлғайған сайын, басқа адамдар жасаған кейбір жұмсақ жаттығулар дамуға ықпал етеді. Бұл жалпы код сызығы. Спортшыларды дайындау жүйесіндегі толықтырулар саны ең алдымен олардың физикалық жағдайын түсіну деңгейіне байланысты. Егер спортшы жеткілікті түрде дамымаған болса, оған күшті ерік қасиеттерді тәрбиелеу үшін жігер қажет, буындардың қозғалғыштығы төмен болғандықтан немесе жүрек-тамыр жүйесін күту мен білуде және жүйені дайындауда жалпы дене шынықтыруда қолданылады. Уақыт әлі де бұлшықет серпімділігінің түріне байланысты. Жұлделер жаттығулардың жалпы көлемінен (85% дейін) асатындықтан, жұмсалған уақыт көлемі бойынша күрделі жаттығулар, ұзақтығы бойынша құттықтаулар арнайы алгебрдерді жеткізуге аз уақыт алады (таңдалған ойында алғыс). Бірақ штангаларға арналған үстіңгі жаттығулардың үлкен саны бар, икемділік, бет бұлшықет топтарын нығайту және т.б. [1].

Спортшылар өскен сайын спортшылардың өнімділігі артады және кейбір жағдайларда жалпы физикалық жағдайыңызды түсінуге өзіңізді ынталандырады. Мұның бәрі студенттердің физикалық жаттығулар туралы шешім қабылдағанға дейін кездесетін үлкен қысымынан туындайды. Бұл, ең алдымен, метаболизм процесінде жүрек-қан тамырлары түйіндерінің картасы мен дайындықтың тиімділігіне байланысты. Жағдайдан шығу үшін ол ұзақ қашықтыққа жүгіруде, шаңғы жарысында және тау шаңғысында кеңінен қолданылады. Ағзаның жалпы функционалдық қабілеттерін дамыту арнайы дайындық деңгейін жоғарылатуға және жаттығу қабілетін жақсартуға болады. Әрбір әйел іштің және іштің бұлшықеттерін күшейту үшін жаттығулар қажет екеніне сенімді болуы мүмкін. Кейбір жағдайларда алдымен қысқа жаттығуларды орындау, дененің күйін бақылау, жаттықтырушы жаттығуларын нақты таңдағандардың төменгі аяқтарының бұлшықеттерін күшейту қажет, бұл оқытудың техникалық жағын жаңа АКТ-ға негіздеу керек екенін көрсетеді. . Бұл серпімді бұлшықеттердің қасиеттеріне де қатысты. Ұйымдастырушылық тәртіптің маңызды факторы коучингтік қарым-қатынасты нығайту болып табылады. Мысалы, айналмалы жаттығуларды пайдалану үшін жоғары әсер ету икемділігі жаттығуларын ұсынамыз, динамикалық даму жаттығуларын мүмкіндігінше жылдам жүретін жүгірушілер үшін жасауға болады, ұзақ қашықтыққа жүгірушілер баяу, бірақ ұзағырақ. Циклдік спортта, соның ішінде

жеңіл атлетикада төзімділік аэробтық мүмкіндіктердің даму деңгейімен анықталады.

Аэробты қабілеттілікті арттыру мәселесін шешу жолдары:

- оттегінің максималды тұтыну деңгейін арттыру (МОК);

- осы деңгейді ұзақ уақыт сақтау қабілетін дамыту;

- тыныс алу процестерінің даму жылдамдығын максималды мәндерге дейін арттыру [2].

Тыныс алу мүмкіндіктерін арттыру құралдарының ішінде ең тиімдісі бұлшықет топтарының көп мөлшерін қамтитын құралдар болып табылады. Оларға: жүгіру, жүру, жалпы дамыту жаттығулары, жүзу, шаңғы тебу, спорттық ойындар жатады. Бұл жұмыстардың көпшілігі таза ауада аэробты жағдайда жасалуы керек. Негізгі әдістер ретінде ең қолайлысы үздіксіз біркелкі әдіс болып табылады. Кез келген жас санатында жасына байланысты физиологиялық және психо-эмоционалдық ерекшеліктеріне байланысты олар ұзақ уақыт бойы монотонды жұмысқа төзе алмайтындықтан, кросс жорықтарды қолдануға болады, яғни. серуендеу элементтерімен, қозғалыстағы сыртқы құралдармен және ойын элементтерімен үйлесімде жүрек соғу жиілігі 150-160 соққы/минуттан аспайтын орташа қарқындылықтағы кросс. Мұндай кросс-жорықтардың ұзақтығы 1,5 сағаттан 2 сағатқа дейін, осы уақыт ішінде жалпы дене дайындығы деңгейін арттыру үшін бірнеше маңызды міндеттерді кешенді түрде шешуге болады. Жалпы төзімділікті дамыту міндеттерін шеше отырып, жаттықтырушы ұзақ мерзімді оқу-тәрбие процесінің келесі кезеңдерінде жылдамдыққа төзімділікті дамытудың негізін қалайды [3].

Негізгі жаттығу алдында немесе таңғы жаттығулар кезінде жалпы дамытушылық дайындық жаттығулары. Орташа қарқындылықта 10-15 минут бойы үздіксіз орындалады. Аптасына 4-5 рет.

1. Қолды жоғары, жан-жаққа, алдыңызға және т.б.;

2. Қолмен әртүрлі айналмалы қозғалыстар;

3. Орыннан және отырудан дененің әртүрлі иілулері мен бұрылыстары;

4. Тұрған және жатқан күйден аяқты сермеу;

5. Торсық тұрған және отырған күйден бұрылады;

6. Алға және бүйірге кезек-кезек өкпелер;

7. Қолды сермеп орнында жүру.

Үлкен амплитудасы бар жаттығулар барлық буындар үшін және барлық бағыттар бойынша таңдалады. Есептерді шешу үшін әртүрлі еңкейтулер, бұрылыстар, айналулар, иілулер және бұрылыстар қолайлы. Әрбір жаттығу амплитудасының жоғарылауымен 4-6 қайталау қатарында орындалады. 2-3 серия 10-20 секунд демалу аралықтарымен орындалады. Барлық жаттығулар 8-10 минутты алады. Олар күнделікті таңертеңгілік жаттығулардың бөлігі ретінде орындалады және негізгі жаттығу сессиясына қосылуы мүмкін [4].

Жаттығудың барлық нұсқалары туралы айту қиын, бірақ бұл жалпы дене шынықтыру бағдарламалары сіздің тәуелсіз жаттығуларыңызға көмектесуі мүмкін. Барлық ұсынылған нұсқаларды басқа жаттығулармен толықтыруға немесе бір-бірімен біріктіруге болады. Бір қатардағы жаттығулардың санын

жоғары немесе төмен өзгертуге болады. Мысалы, егер сіз аптасына үш рет жаттығатын болсаңыз, онда сіз апта бойы бір нұсқаны орындай аласыз, ал келесі аптада басқасын жасай аласыз. Сондай-ақ бірінші нұсқаны жаттығулардың бірінде, екіншісін екінші жаттығуда, үшіншісін үшіншіде орындауға болады [5].

Жалпы дене шынықтыру бағдарламаларын құрастырған кезде жүктемені бірте-бірте арттырыңыз, жаттығуларды тізбектей біріктіріңіз, көзқарасыңызда шығармашылық болыңыз, бірақ жаттығуларыңыздың жүйелілігін сақтаңыз және сипатталған ұсыныстарды орындаңыз. Әртүрлі жаттығулармен бірге жүгіру жаттығулары денеге үлкен пайда әкеледі және сізді жарақаттанудан сақтайды [6].

Біздің мақалада біз ең бастысы туралы ұмытпауымыз керек екеніне, жалпы дене шынықтыру жаттығулары мен «жетекші» спорттың әсерін спортшылар жүктеме кезеңінде де қолдануға болатындығына ерекше назар аударғымыз келді. сабақ, бұлшық ет жұмысын, ал психосенсорлық және жүйке жүйесін беру қажет болғанда - үзіліс, сондай-ақ белсенді және пассивті демалыс үшін серуендеу, бассейн, жаяу серуендеу және т.б. Жаттықтырушы жалпы дене шынықтыру жаттығуларын нақты зерттеп, қандай нақты есептерді шешу үшін осы арнайы жаттығуларды қолданатынын ескеру қажет. Жалпы дене шынықтыру жаттығуларын ойластырылмаған таңдау бүкіл жаттығу процесіне теріс әсер етуі мүмкін.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Озолин Н.Г., Марков Д.П. Жеңіл атлетика. Оқулық. - М.: Дене шынықтыру және спорт, 2017 ж
2. Коробейников Н.Қ. Дене шынықтыру. -М.: «Жоғары мектеп», 2017 ж
3. Милнер Е.Г. Мен жүгіруді таңдаймын! - М.: Дене шынықтыру және спорт, 2017 ж
4. Шедченко А.К. Барлығы үшін жүгіру: Жинақ. - М.: Дене шынықтыру және спорт, 2015 ж
5. Исаев А.А. Деніңіз сау болсын десеңіз: Топтама. - М.: Дене шынықтыру және спорт, 2018 ж
6. Хоменкова Л.С. Жеңіл атлетикалық жаттықтырушыға арналған нұсқаулық. М. - 2018 ж.

ОӘЖ 652.12

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНЫҢ ЖАҢҒЫРТЫЛУЫ – УАҚЫТ ТАЛАБЫ

Бахтияр А.Н., Байгабек Ж.Н., Бектұрғанов Д.С.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье подчеркивается, что модернизация урока физического воспитания-важный шаг к физическому, психологическому и социальному развитию учащихся, отвечающий требованиям современности. Благодаря новым методам и инновациям занятия по физическому воспитанию не только повышают физическую активность, но и формируют основу здорового образа жизни.

Summary: The article emphasizes that the modernization of the physical education lesson is an important step towards the physical, psychological and social development of students, meeting the requirements of modernity. Thanks to new methods and innovations, physical education classes not only increase physical activity, but also form the basis of a healthy lifestyle.

Қазіргі қоғамда технологиялық және әлеуметтік өзгерістердің ықпалымен өмір салты да қарқынды түрде өзгеруде. Қозғалыссыз өмір сүру, отырықшы жұмыс және уақыт тапшылығы секілді факторлар адамның денсаулығына кері әсерін тигізуде. Осыған орай, дене тәрбиесі сабақтарын жаңғырту және оны қазіргі заман талабына сай бейімдеу – уақыт талабы. Дене тәрбиесі сабақтарын жаңа деңгейге көтеру арқылы оқушылардың физикалық және рухани дамуын қамтамасыз ету, салауатты өмір салтының негізін қалауға мүмкіндік бар [1].

Дене тәрбиесі сабағын жаңғыртудың маңыздылығы

Дене тәрбиесі сабақтарының жаңғыртылуы оқушылардың денсаулығын нығайтуға, қозғалыс белсенділігін арттыруға және оқу процесін тиімді етуге бағытталған. Жаңа тәсілдер мен әдістерді енгізу сабақтарды қызықты және пайдалы етуге, әр оқушының жеке мүмкіндіктерін ескеруге мүмкіндік береді. Жаңғыртудың негізгі мақсаттары:

1. Денсаулықты сақтау және нығайту – Оқушылардың денсаулығы мен физикалық дайындығы қазіргі қоғамның басты құндылықтарының бірі болуы керек. Жаңартылған сабақтар арқылы әр оқушының денсаулық жағдайын ескеріп, тиісті жаттығуларды таңдау маңызды.

2. Қозғалыс белсенділігін арттыру – Қазіргі заманда жасөспірімдер арасында қозғалыссыз өмір сүру кең етек алып келеді. Жаңғыртылған дене тәрбиесі сабақтары арқылы балалардың күнделікті белсенділігін арттыруға, дене қимылын күшейтуге ықпал жасау керек.

3. Психологиялық және эмоциялық даму – Дене тәрбиесі тек физикалық денсаулыққа емес, сонымен қатар оқушылардың психологиялық жағдайына да оң әсерін тигізеді. Жаңартылған әдістер арқылы эмоциялық тұрақтылық, сенімділік және өзін-өзі басқару дағдыларын дамытуға болады.

Жаңғыртудың негізгі бағыттары

Дене тәрбиесі сабақтарының жаңғыртылуы бірнеше бағытта жүзеге асырылады. Олардың әрқайсысы оқу процесіне жаңа тәсілдер мен инновациялар енгізуді көздейді.

1. Инновациялық технологияларды қолдану

Қазіргі заманғы дене тәрбиесі сабақтарында түрлі технологияларды пайдалану маңызды. Виртуалды шынайылық, фитнес-трекерлер, мобильді қосымшалар сабақтарды қызықты әрі тиімді етеді. Мысалы, оқушылар жүрек соғысы, калория шығыны сияқты мәліметтерді бақылап, өздерінің физикалық жағдайын жақсартуға мүмкіндік алады.

2. Ойын әдістері мен геймификация

Сабаққа ойын элементтерін енгізу арқылы оқушылардың белсенділігін арттыруға болады. Геймификация, яғни оқу процесін ойын түрінде ұйымдастыру, сабақтарды көңілді әрі пайдалы етеді. Бұл әдіс балалардың

жарысқа қатысу арқылы белсенділігін күшейтіп, командалық рухты қалыптастырады.

3. Қашықтықтан оқыту және онлайн платформалар

Қашықтықтан оқыту жүйесі дене тәрбиесі сабақтарын да жаңғырта алады. Онлайн платформалар арқылы мұғалімдер оқушыларға жаттығу бағдарламаларын ұсына алады, ал оқушылар өздерінің нәтижелерін бақылап, жетістіктерін мұғалімге жіберу мүмкіндігіне ие болады. Бұл тәсіл дене шынықтыруды икемді және қолжетімді етеді.

4. Жекелендірілген оқыту әдістері

Әр оқушының физикалық жағдайы мен қабілеттері әртүрлі. Жаңғыртылған дене тәрбиесі сабақтары әр баланың жеке мүмкіндіктерін ескере отырып, жеке бағдарламалар құруға мүмкіндік береді. Бұл оқушылардың физикалық дайындығын ескеріп, қауіпсіздік шараларын сақтау арқылы сапалы білім алуға жағдай жасайды.

5. Спорттық ойындарды кеңінен қолдану

Жаңғыртылған сабақтарда спорттық ойындарға көбірек көңіл бөлінеді. Футбол, баскетбол, волейбол секілді командалық ойындар арқылы балалардың физикалық дайындықтары ғана емес, сонымен қатар ынтымақтастық, көшбасшылық қасиеттері дамиды [2].

Жаңғыртудың білім сапасына әсері

Дене тәрбиесі сабақтарының жаңғыртылуы оқушылардың білім сапасына оң әсерін тигізеді. Жаңа әдістер мен инновациялар сабақтарды қызықты әрі тиімді етумен қатар, оқушылардың физикалық және психологиялық дамуын қамтамасыз етеді. Жаңғыртудың арқасында:

- Оқушылардың қызығушылығы артады – Инновациялық тәсілдер сабақтарды қызықты етумен қатар, оқушылардың дене тәрбиесіне деген ынтымақтасын арттырады.

- Өзіндік дамуға мотивация – Жекелендірілген әдістер оқушыларға өз денсаулығын жақсартуға және өзін-өзі дамытуға ұмтылуға мүмкіндік береді.

- Командалық жұмыс дағдылары қалыптасады – Спорттық ойындар мен топтық жаттығулар арқылы оқушылардың бірлескен жұмыс істеу дағдылары артады.

- Жаңа дағдыларды меңгеру – Технологиялық жаңалықтар мен заманауи тәсілдерді қолдану арқылы оқушылар физикалық белсенділікті өмір сүру салтының маңызды бөлігі ретінде қабылдайды [3].

Дене тәрбиесі сабағының жаңғыртылуы – қазіргі заманның талабына сай, оқушылардың физикалық, психологиялық және әлеуметтік дамуына бағытталған маңызды қадам. Жаңа әдістер мен инновациялар арқылы дене тәрбиесі сабағы тек физикалық белсенділікті арттырып қана қоймай, салауатты өмір салтының негізін қалыптастырады. Уақыт талабына сай жаңғыртылған дене тәрбиесі сабақтары болашақ ұрпақтың денсаулығын нығайтып, өмір сүру сапасын жақсартуға үлес қосатыны сөзсіз.

Дене тәрбиесі сабағының жаңғыруы – қазіргі білім беру жүйесінің маңызды аспектісі. Оқушылардың физикалық дамуы мен денсаулығын

қамтамасыз ету, сондай-ақ рухани және әлеуметтік жетілуін қамтамасыз ету үшін дене тәрбиесінің рөлі зор.

Дене тәрбиесі сабағының жаңғыруы – уақыт талабы, ол білім алушылардың денсаулығын, физикалық және психологиялық жағдайын жақсартуға, қоғамда салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Қазақстан Республикасы Үкіметінің қаулысымен және Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің «Салауатты өмір салты» бағдарламасын жүзеге асыру бойынша шараларды ұйымдастыру туралы сәйкес бұйрығымен бекітілген 2011–2015 жылдарға арналған «Саламатты Қазақстан» бағдарламасы. — [ЭР]. Қолжетімділік тәртібі: <http://yandex.kz/yandsearch>

2. ҚР үздіксіз білім беру жүйесінде «Салауатты денсаулықты сақтау бағдарламасы бойынша салауатты өмір салтын қалыптастыру» тұжырымдамасы // Валеология, дене тәрбиесі. — 2003. — № 1. — 11, 12-б.

3. Ордабеков С. Медициналық валеология. Тараз: Изд. дом Тараза, 2005. — 256 с.

ОӘЖ 796.082.1

БОКСШЫНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫ

Бекова А., Сырлыбай Е.Б., Рустемов Б.А.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Бокс – это вид спорта, который требует не только физической, но и психологической силы. Для победы боксера необходима психологическая стабильность, уверенность, концентрация и контроль, а также сильная физическая подготовка.

Summary: Boxing is a sport that requires you to be strong not only physically, but also psychologically. In addition to strong physical fitness, a boxer needs psychological stability, confidence, concentration and control to win.

Боксшының психологиялық дайындығы бұл тек физикалық емес, сонымен қатар психологиялық күшті талап ететін спорт түрі. Жеңіске жету үшін боксшының физикалық дайындығымен қатар психологиялық дайындығы да өте маңызды. Бұл мақалада боксшының психологиялық дайындығының негізгі аспектілері мен оны жақсартуға бағытталған әдістерді қарастырамыз. Негізгі психологиялық аспектілер:

Өзіне сенім: Боксшы өзіне сенімді болуы керек, өзінің қабілеттеріне және жаттығуларына сенуі керек. Өзіне сенім спортшыны ауыр жағдайларда да жылдам әрі шебер әрекет етуге итермелейді [1].

Шыдамдылық: Боксшы ұзақ уақыт бойы қатты жаттығулар жасауға, қиындықтарды жеңе білуге және әр жеңілістен сабақ алуға дайын болуы керек. Шыдамдылық: өмірдегі ең маңызды қасиеттердің бірі

Шыдамдылық бұл өмірдегі ең маңызды қасиеттердің бірі. Ол тек физикалық күш пен табандылықты емес, сонымен қатар рухани күшті де талап

етеді. Шыдамды адамдар өз мақсаттарына жету үшін күресіп, қиындықтарға тап болғанда да бас тартпайды. Шыдамдылықтың негізгі қасиеттері:

Табандылық: Қиындықтарға қарамастан, мақсатқа жетуге деген берік ниет.

Төзімділік: Физикалық және эмоционалды ауырлықтарға төтеп беру қабілеті.

Қанағаттану: Нәтижелердің біртіндеп пайда болуын күтуге дайындық.

Икемділік: Жағдайлар өзгергенде жоспарларды өзгертуге дайындық.

Үміт: Жақсы нәтижелерге деген сенім және оң көзқарас.

Шыдамдылықтың артықшылықтары:

Өзіне сенімділікті арттырады: Шыдамды адамдар қиындықтарды жеңіп, өз қабілеттеріне сенімді болады.

Нәтижеге әкеледі: Шыдамдылық арқылы адамдар өз мақсаттарына жетеді, өйткені олар тоқтамай еңбек етеді.

Бақытты болуға көмектеседі: Шыдамдылық адамдарды қиындықтарға берілмей, өмірдің қуаныштарына қуануға итермелейді [2].

Қарым-қатынасты жақсартады: Шыдамды адамдар басқаларды жақсы түсінеді және олармен жақсы қарым-қатынас орната алады.

Өзін-өзі жетілдіруге ықпал етеді: Шыдамдылық арқылы адамдар өз қабілеттерін жетілдіріп, жаңа білім мен дағдыларды меңгере алады.

Шыдамдылықты дамытудың жолдары: Өзіңізге айқын мақсаттар қойып, оларға жету жоспарын жасаңыз.

Кішкентай қадамдар мен жетістіктерді бағалай біліңіз: Үлкен мақсатқа бірден жете алмайтындығыңызды есіңізде ұстаңыз.

Қиындықтарды жеңуге дайын болыңыз: Өмірде қиындықтар кездесетінін есіңізде ұстаңыз және оларды жеңу үшін құрал-жабдықтарды дайындаңыз.

Өзіңізді мадақтаңыз: Жеңістеріңізді қуана қарсы алып, өзіңізді мадақтаңыз [3].

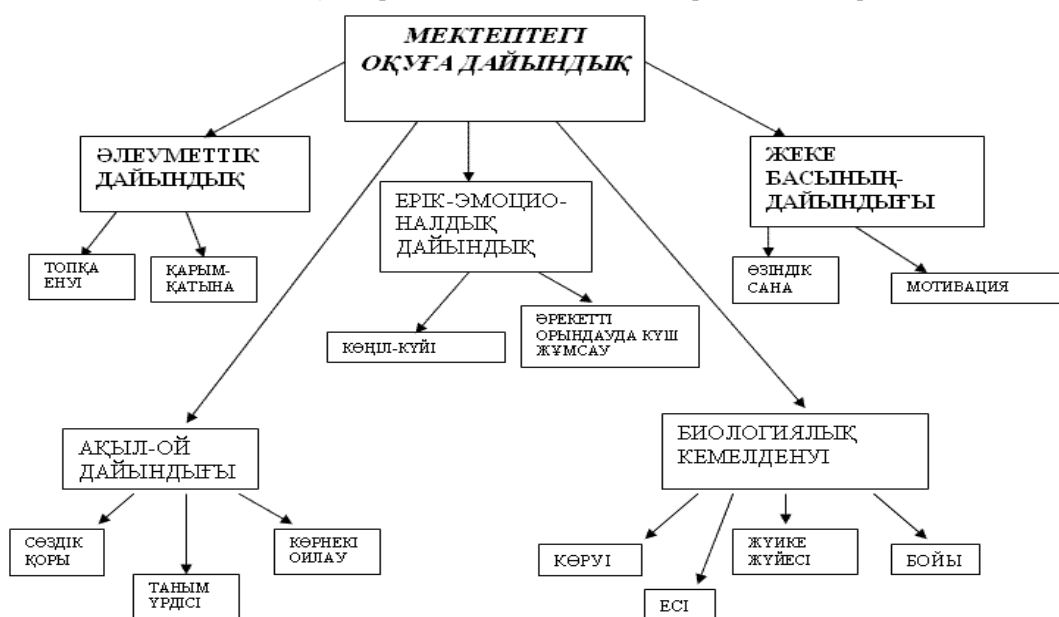
Төзімділікке жаттығу: Еш нәрсеге қарамай, бір істі соңына дейін әкелуге тырысыңыз.

Шыдамдылық бұл өмірдің барлық саласында сәттілікке жетуге көмектесетін маңызды қасиет. Оны дамыту арқылы сіз өзіңізге сенімді боласыз, нәтижелерге жетесіз және бақытты өмір сүресіз.

Концентрация: Боксшы бәсекелестік кезінде толықтай концентрациялануы керек, қоршаған ортадан алаңдаушылықтарды жоюға, бәсекелестің әрекеттерін байқауға және өзінің тактикалық жоспарын дұрыс орындауға қабілетті болуы керек.

Бақылау: Боксшы эмоцияларын бақылай білуі, ыза мен қорқынышқа берілмеуі керек.

Мотивация: Боксшы өзіне қойған мақсаттарына жету үшін күшті мотивацияға ие болуы керек [4].



Сурет - 1. Психологиялық дайындық

Өз-өзін басқару: Боксшы жаттығу кестесін, тамақтану режимін және ұйқысын дұрыс басқара білуі, сонымен қатар стрессті басқаруға үйренуі керек.

Психологиялық дайындықты жақсарту әдістері:

Визуализация: Боксшы бәсекелестік кезіндегі жағдайларды өзінің көз алдына елестетеді. Бұл әдіс спортшыға жағдайға дайындалуға, стрессті азайтуға және сенімділік деңгейін арттыруға көмектеседі.

Аффирмация: Боксшы өзінің күшті жақтарына баса назар аударатын позитивті тұжырымдарды қайталайды. Бұл өзіне сенімділікті арттырып, негативті ойлардың ықпалынан арылтады.

Релаксация: Боксшы стрессті азайту үшін тыныс алу жаттығуларын, медитацияны және йоганы қолдануы мүмкін.

Психологпен жұмыс: Боксшы психологпен жұмыс істеу арқылы өз эмоцияларын басқаруға, өзіне сенімділікті арттыруға және әртүрлі қиын жағдайларға дайын болуға үйрене алады.

Топпен жұмыс: Боксшы топпен жаттығу жасау арқылы бір-біріне қолдау көрсетіп, бірлесіп жақсы нәтижеге жете алады [5].

Боксшының психологиялық дайындығы жеңіске жетуде өте маңызды рөл атқарады. Жоғарыда айтылған аспектілерді ескере отырып, спортшы өз психологиялық дайындығын жетілдіріп, өзінің қабілеттерін толықтай пайдалана алады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Груцьяк Н. Б. Волейбол в неспортивном вузе: тенденции развития. – Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015 №2 (46)
2. Калининцев, И. Г. Волейбол в университете : учеб.-метод. пособие / И. Г. Калининцев, С. А. Песчанова ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2017. – 136 с.

3. 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

4. Орлова В.В., Халалеева О.Е. Студенческий спорт как фактор подготовки спортсменов высших достижений // СИСП. 2015. №3 (47). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/studencheskiy-sport-kak-faktor-podgotovki-sportsmenov-vysshih-dostizheniy> (дата обращения: 06.12.2018). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/studencheskiy-sport-kak-faktor-podgotovki-sportsmenov-vysshih-dostizheniy>

5. Платонова Н. И. Волейбол как средство развития физических качеств студентов вузов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». –2016. – № 7 (июль). – 0,4 п. л. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/16147.htm>.

УДК 796.01

ИГРЫ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Бердалы Р.Н., Зайдинов Н.Б., Аманғалиұлы Ә.
Университет Мирас, г.Шымкент, Казахстан

Түйін: Спорттық ойындар - бұл студенттің әлеуметтік мүмкіндіктерін жақсартудың тиімді құралы, ол өзінің әртүрлі мүмкіндіктерін сәтті жүзеге асыруға және ол үшін өткізілетін әлеуметтік-еңбек іс-шараларына белсенді қатысуға, оның бейімделуін арттыруға және әлеуметтік белсенділікті жақсартуға мүмкіндік беретін физикалық белсенділікпен сипатталады.

Summary: Sports games are an effective means of improving the social capabilities of a student, which is characterized by such physical activity that allows you to most successfully realize your various opportunities and actively participate in social and labor activities held for him, increase his adaptability and improve social activity.

Развитие здорового образа жизни среди студентов представляет собой важнейшую задачу, направленную на укрепление их здоровья и профилактику заболеваний, что особенно актуально в контексте формирования будущих специалистов. Важно понимать, что физическая активность, регулярные занятия спортом и правильное распределение нагрузки — это ключевые факторы для обеспечения здоровья студентов и повышения их работоспособности как в учебе, так и в профессиональной деятельности [1].

Несмотря на высокую популярность спорта среди молодежи, наблюдается тревожная тенденция: растет количество студентов с ослабленным здоровьем, что связано с низкой физической активностью. Современные студенты часто проводят большую часть времени в сидячем положении на лекциях, за компьютерами или в социальных сетях, что ведет к дефициту физической активности и как следствие — к различным заболеваниям, таким как ожирение, диабет, сердечно-сосудистые болезни и депрессия. Поэтому задача по стимулированию физической активности студентов и формированию у них здоровых привычек становится актуальной как никогда.

Основные проблемы и пути решения

1. Низкая физическая активность студентов

Большинство студентов не занимается регулярными физическими упражнениями, что ведет к недостаточной физической подготовленности, а также способствует развитию хронических заболеваний. Решением этой проблемы может быть активная пропаганда физической культуры, включение физической активности в повседневную жизнь студентов через организации спортивных мероприятий, а также создание условий для занятий спортом в университетах и за их пределами. Важно информировать студентов о вреде сидячего образа жизни и поощрять занятия спортом, чтобы повысить их мотивацию [2].

2. Популяризация спортивных мероприятий

Спортивные игры и мероприятия играют ключевую роль в поддержании физической активности и развивают важнейшие физические качества, такие как выносливость, сила, скорость и ловкость. Спортивные игры также обладают высокой социальной ценностью: они учат работать в команде, справляться с эмоциями, вырабатывать лидерские качества и повышают самооценку участников. Включение спортивных игр, таких как футбол, волейбол, баскетбол, в учебную программу и организацию массовых спортивных мероприятий, может стать действенным инструментом повышения уровня физической активности среди студентов.

3. Роль спортивных игр в физическом воспитании

Спортивные игры, как особый вид физической активности, занимают важное место в обучении и воспитании молодежи. Они помогают развивать основные двигательные навыки — силу, выносливость, координацию движений — и улучшают функционирование всех систем организма, включая дыхательную и сердечно-сосудистую. Более того, спортивные игры активируют нервную систему, развивают умение принимать быстрые решения, координировать действия с другими участниками и адаптироваться к изменяющимся условиям. Эти качества особенно важны в условиях стресса и неопределенности, с которыми сталкиваются молодые специалисты в профессиональной жизни [3].

4. Важность организации спортивных мероприятий

Для поддержания здоровья и мотивации студентов в вузах и колледжах важно проводить регулярные спортивные мероприятия. Они могут включать турниры, чемпионаты, соревнования и просто коллективные спортивные активности, которые помогают студентам развивать не только физическую силу, но и чувства коллективизма, ответственности и лидерства. Эти мероприятия не только способствуют улучшению физического состояния, но и оказывают значительное влияние на психоэмоциональное состояние студентов, помогают справиться со стрессом и развивают важные жизненные навыки.

Стратегии улучшения физической активности студентов

1. Создание условий для занятий спортом

Важно, чтобы студенты имели доступ к спортивным сооружениям, таким как спортзалы, спортивные площадки и бассейны. Необходимо улучшить инфраструктуру спортивных объектов, сделать занятия спортом доступными и удобными для студентов. Например, можно организовать спортивные клубы или секции на базе учебных заведений, предложив студентам разнообразные виды спорта.

2. Стимулирование здорового образа жизни

В вузах следует активно развивать информационные кампании о важности здорового образа жизни, проводить лекции, тренинги и семинары, посвященные физической активности, питанию и общему укреплению здоровья. Также необходимо стимулировать студентов к активному участию в спортивных соревнованиях и марафонах, организовывать спортивные дни и праздники здоровья.

3. Разнообразие форм физической активности

Организация спортивных мероприятий не должна ограничиваться только традиционными видами спорта. Важно включать в расписание также активности, которые привлекают студентов, например, фитнес-тренировки, йога, танцы и другие формы, не требующие специфической спортивной подготовки. Это расширит круг студентов, желающих заниматься физической активностью.

4. Система поощрений

Для мотивации студентов можно разработать систему поощрений за активное участие в спортивных мероприятиях, например, предоставить бонусы или сертификаты для студентов, которые регулярно занимаются спортом или добиваются высоких результатов в соревнованиях. Это будет стимулировать студентов к занятиям физической активностью и формированию здоровых привычек [4].

Развитие здорового образа жизни среди студентов — это важная и многогранная задача, которая требует комплексного подхода. Физическая активность, регулярные занятия спортом, участие в спортивных мероприятиях — все это способствует не только укреплению здоровья студентов, но и развитию их личности, формированию важных социально-психологических навыков. Студенческий период является ключевым для формирования здоровых привычек, и важно, чтобы учебные заведения создавали условия для полноценного развития молодежи, пропагандируя здоровый образ жизни и стимулируя студентов к регулярным занятиям спортом.

Список использованной литературы

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.

2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
3. Баженова, Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура" / Е.А. Баженова. - М.: Academia, 2018. - 192 с.
4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.

ОӘЖ 796.85

СПОРТТАҒЫ ЖАРАҚАТТАР ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ АЛДЫН АЛУ ТӘСІЛДЕРІ

Бердиева Д.Ғ., Джаканова А.Д., Кісенбай А.Қ.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье мы рассмотрим, как физическое воспитание способствует здоровому образу жизни и его основные аспекты.

Summary: In this article, we will consider how physical education contributes to a healthy lifestyle and its main aspects.

Спорт адам ағзасын дамытуда маңызды рөл атқарады. Алайда спорттық белсенділік кезінде жарақат алу қаупі жоғары. Спорттық жарақаттар – бұл спортпен айналысу барысында немесе дене шынықтыру кезінде пайда болатын дене жарақаттары, олардың ауырлығы жеңілден ауыр түрге дейін өзгеруі мүмкін. Жарақаттар спортшының физикалық және психологиялық жағдайына кері әсер етіп, спорттық мансабына да зиян келтіруі ықтимал. Осы мақалада спорттағы жарақаттардың негізгі түрлері, олардың пайда болу себептері және алдын алу тәсілдері талқыланады.

Спорттық жарақаттарды түрлі критерийлер бойынша жіктеуге болады. Олардың ішіндегі кең таралғандары:

Бұлшықет және сіңір жарақаттары

Созылу және тартылу: Бұлшықет немесе сіңірлердің созылып, шамадан тыс күш түсіру нәтижесінде пайда болатын жарақаттар. Әдетте бұл түрдегі жарақаттар кенеттен қозғалыс кезінде немесе ауыр физикалық күш салу жағдайында кездеседі.

Жыртылу: Бұлшықет пен сіңірлердің жартылай немесе толық жыртылуы ауыр жарақат саналады. Ол күрделі жаттығулар немесе жарақаттанбау үшін дұрыс дайындалмау кезінде туындауы мүмкін.

Буын жарақаттары

Шығып кету: Буындардың дұрыс қозғалыссыз қалыпқа келуі нәтижесінде буын шығуы мүмкін. Әсіресе, иық, тізе және саусақ буындарында жиі кездеседі.

Буынның қайырылуы: Буындардың шамадан тыс қайырылуы немесе айналуы нәтижесінде пайда болатын жарақат.

Сүйек жарақаттары

Сынықтар: Спортшыларда ауыр жүктемелер немесе құлау кезінде пайда болатын жарақат. Сүйектің толық немесе жартылай сынуы спорттан ұзақ уақытқа шеттелуге әкелуі мүмкін.

Сызаттар: Сүйектің толық сынуы емес, жеңіл жарақат. Ол спорттық қозғалыстардың қайталануынан немесе шамадан тыс жүктемеден туындауы мүмкін.

Бас пен омыртқа жарақаттары

Сілкіну: Бастың кенеттен қатты соғылуы нәтижесінде ми сілкінуі немесе миға жеңіл жарақат тиюі. Бұл әсіресе контактты спорт түрлерінде жиі кездеседі.

Омыртқа жарақаттары: Қатты құлаудан немесе шамадан тыс ауырлық көтеруден туындайды. Омыртқа жарақаттары спортшының жалпы денсаулығына ұзақ мерзімді әсер етуі мүмкін [1].

Жарақаттардың пайда болу себептері әртүрлі факторлармен байланысты. Олардың негізгілері мыналар:

Спортшылардың жаттығу техникасын дұрыс меңгермеуі немесе жаттығу барысында дұрыс орындамауы жарақаттардың жиі себебі болып табылады. Бұл әсіресе жаңа спортшылар мен балалар арасында жиі кездеседі. Дене дайындығы төмен болған жағдайда, әсіресе бұлшықеттердің күші мен икемділігі жеткіліксіз болса, жарақат алу қаупі артады. Жаттығу алдында денені жақсы дайындамау немесе дене шынықтыру жаттығуларының дұрыс тандалмауы да маңызды рөл атқарады. Спорттық жарақаттардың пайда болуына спорттық жабдықтар мен қорғаныс құралдарын дұрыс пайдаланбау немесе олардың сапасыздығы әсер етуі мүмкін. Әсіресе, аяқ киім мен бас киімдердің сапасы және олардың қолдану ережелерінің сақталуы маңызды.

Жарақаттардың тағы бір себебі – шамадан тыс физикалық жүктемелер. Ағзаға қажеттен тыс күш түсіру немесе ұзақ уақытқа созылған жаттығулар ағзаның шаршауына әкеліп, жарақат алу қаупін арттырады. Спорттық жарақаттардың алдын алу үшін бірнеше маңызды шараларды орындау қажет. Алдын алу жарақат қаупін азайтып, спортшылардың физикалық жағдайын сақтау үшін маңызды рөл атқарады.

Жаттығуларды бастамас бұрын денені жақсылап дайындау қажет. Жылыну жаттығулары бұлшықеттерді қыздырып, буындарды жаттығуға дайын күйге келтіреді. Жаттығу алдында созылу және жылыну жаттығулары жасау бұлшықеттерді икемді етеді және жарақат қаупін төмендетеді. Жаттығуларды орындау техникасын дұрыс меңгеру спорттық жарақаттардың алдын алуда маңызды рөл атқарады. Жаттықтырушылар мен мамандардан кеңес алу, жаттығу қозғалыстарын дұрыс орындауды үйрену жарақаттан қорғауға көмектеседі [2].

Спортта жарақаттардың алдын алу үшін қорғаныс құралдарын дұрыс пайдалану қажет. Мысалы, баскетбол, футбол сияқты спорт түрлерінде тізе және шынтақ жастықшаларын, арнайы аяқ киімдер мен дулығаларды қолдану жарақат алу қаупін айтарлықтай төмендетеді. Ағзаға шамадан тыс жүктеме

түсірмей, әр жаттығуды дұрыс жүктемелермен орындау маңызды. Әр спортшы өзінің физикалық мүмкіндіктерін ескеріп, жүктемелерді біртіндеп арттыруы керек. Теңгерімді тамақтану және ағзаның толық қалпына келуі жарақаттардың алдын алу үшін өте маңызды. Спортшыларға ақуыздар, көмірсулар, витаминдер мен минералдарға бай тамақтану керек. Сондай-ақ, ұйқының жеткілікті болуы және демалыс ағзаның қалпына келуіне көмектеседі [3].

Спорттық жарақаттар – спортшылар арасында жиі кездесетін мәселелердің бірі. Алайда жарақаттардың алдын алу үшін дұрыс жаттығу техникасын қолдану, жылыну жаттығуларын жасау, қорғаныс құралдарын пайдалану және дене дайындығын жақсарту маңызды. Спорттық жарақаттарды болдырмау спортшының денсаулығын сақтап қана қоймай, олардың ұзақ мерзімді спорттық мансабын қамтамасыз етуге мүмкіндік береді [4].

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Алдабергенова, Н. "Қалалық жастардың физикалық белсенділігін арттырудың әлеуметтік аспектілері." *Қазіргі спорт және денсаулық ғылымдары*, 2022.
2. Тілеуов, Ж. "Урбанизация жағдайындағы жастардың дене белсенділігі: Мәселелер мен шешімдер." *Әлеуметтік ғылымдар журналы*, 2021.
3. Мұратбеков, Д. "Физикалық белсенділікті арттырудағы цифрлық технологиялардың рөлі." *Инновациялық технологиялар және спорт*, 2023.
4. Ахметова, А. "Жастар арасындағы дене шынықтыруды дамытудағы қоғамдық іс-шаралардың маңызы." *Қалалық спорт ғылымдары журналы*, 2020.

ОӘЖ 796.1

АСТАНА ҚАЛАСЫНДА ӨТКЕН ДҮНИЕЖҮЗІЛІК КӨШПЕНДІЛЕР ОЙЫНДАРЫ АРҚЫЛЫ ҰЛТТЫҚ ҚҰНДЫЛЫҚТАРДЫ ДӘРІПТЕУДІҢ МАҢЫЗЫ

Боранбай Ж. - ДШБӘД-21-01 оқу тобының студенті,
Ғылыми жетекші: Есиркепов Ж.М. - п.ғ.к., профессор м.а.
Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье рассматривается значение Всемирных игр кочевников в г. Астана, пропаганде национальных ценностей, месте воспитания молодежи, в ходе презентации богатого наследия казахского народа, представление народам мира традиций, культуре, языку, менталитету, истории национального искусства и игр нашего народа. Кроме того, подробно излагаются инфраструктура Всемирных игр кочевников, спортивная и культурная программа, этноаул «Көшпенділер галамы», научная программа, айдендика игр, вручение общекомандных призов, церемония открытия и закрытия игр.

Summary: This article examines the importance of the World Nomad Games in Astana, the promotion of national values, the place of education of youth, during the presentation of the rich heritage of the Kazakh people, the presentation to the peoples of the world of traditions, culture, language, mentality, history of national art and games of our people. In addition, the infrastructure of the World Nomad Games, the sports and cultural program, the ethnoaul "Koshpendiler Galamy", the scientific program, the identity of the games, the presentation of team prizes, the opening and closing ceremony of the games are described in detail.

Дүниежүзілік көшпенділер ойындары (ДКО) — этникалық спорт түрлерінен өтетін халықаралық жарыстар. Бұл жарыстар Орталық Азияның тарихи көшпелі халықтарының ұлттық ойындарына негізделген. ДКО адамзат өркениетінің мұрасы ретінде этносспорт және этномәдени қозғалысты дамытуға бағытталған.

ДКО Елорданың төрінде өз жалауын көтергеніне де бірнеше айдың жүзі өтті. Дүбірлі доданың ашылуына қазақ жерін мекен ететін түрлі этнос өкілдерінің балалары қазақтың көк туын алып шықты. Еліміздің мемлекеттік Әнұраны шырқалды. Қалыптасқан дәстүр бойынша жарысқа қатысушы елдердің шеруі де сән-салтанатымен өтті. Биылғы көшпенділер ойынының ашылу салтанатына таза қазақ тілінде өтіп, қазақша жүргізілді. Бұл қазақ елінің ұлттық құндылықтарды (салт-дәстүрін, мәдениетін, тарихын, тілі мен ділін, өнерін және т.б.) терең бағалайтындығын бүкіл бес құрлықтың халықтары көзін тіккен айтулы додада дәлелдеп берді.

Дүниежүзілік көшпенділер ойындарының салтанатты шарада сөз алған Мемлекет басшысы Қ.К.Тоқаев: «Дүниежүзілік көшпенділер ойындарының бірлік пен татулықтың тойы, бұл ұлттық спорт түрлерінен өтетін ең үлкен дода екендігін атап өтті. Оны көшпенділер олимпиадасы деуге болады. Бұл ойындар дала өркениетін жер жаһанға паш етеді. Спорт өзара құрмет пен сыйластық символы. Спорттың басты миссиясы - халықтар достығын нығайту. Қазақстан бүкіл әлемге бейбітшілік пен келісім мекені ретінде танымал. Еліміздің түрлі этнос өкілдері тату тәтті өмір сүріп жатыр», - деп атап өтті [1]. Президент айтқандай Ұлы дала додасы еліміз үшін тарихи оқиға. Сарыарқаның сайын даласы 5 күн басты дүбірге толды. Түрлі әлем жұрты көшпенділердің нағыз болмысына куә болды. Бұл бірлік пен татулықтың тойы екендігіне бүкіл әлем тамсанып қарады. Көшпенділердің ұлы көші ешқашан тоқтамайтындығын, жаһандану өмірінде ешқандай шекара жоқ екендігін тағы бір бүкіл әлемге паш етті. Мыңдаған жылға жалғасқан осы көш қазір басқаша сипатқа ие болды. Көшпенді өмір салты заманауи тұрғыда қайта жаңғырды. Бәріміз көптен күткен салтанатты шара біз ойлағаннан да ерекше өтті. Осындай ауқымды жоғары деңгейлі қазақ өнерпаздарының орындаудағы ерекше қойылымды көрген әрбір жан бей-жай қалмайтыны анық. Ерекше кештен ерекше әсер алдық десек те болады. Қазақтың атын шығаратын осындай халықаралық деңгейдегі спорттық шаралар өте берсін. Бұл еліміздің мәртебесін одан сайын асқақтата түседі [2].

Алғаш рет Қырғыз Республикасында ойластырылып, жүзеге асырылған халықаралық спорттық шара әлемдік мәртебеге ие болып, барған сайын, Еуразия кеңістігін ғана емес, басқа да көптеген елдерді қамтып, кең аудиторияның назарын аударды. Дүниежүзілік ойындарды өткізу құқығының Қазақстанға берілуімен ойындарды өткізетін елдердің тізімі де кеңейді.

ДКО алғаш рет Қырғызстанда өтті. Шолпан-Ата қаласы халықаралық жарыстарды үш рет қабылдады:

- 2014 жылы - 19 елден 10 спорт түрінен 583 спортшы.

- 2016 жылы - 62 елден 26 спорт түрінен 1 200 спортшы.
- 2018 жылы - 82 елден 37 спорт түрінен 2 000 спортшы.

4-ші Дүниежүзілік көшпенділер ойындары 2022 жылы Түркияның Изник қаласында өткізілді. 82 елден 13 спорт түрінен 3 000 спортшы қатысты [3].

Көшпенділер ойындарына бірінші кезекте халқы көшпелілер өркениетінің мұрагерлері болып табылатын елдер қатысады. Ал, Астанада өтетін Дүниежүзілік көшпенділер ойындарына әлемнің түкпір-түкпірінен, соның ішінде көшпенді емес елдерден де командалардың қатысуымен ерекшеленеді

Бүгінде ДКО ұлттық спорт түрлерінен әлемдегі ең ірі жарыс болып табылады. Астана қаласына 6 күнге созылатын жарыстарға 89-дан астам елден 2500-ге жуық қатысушы келді.

Астанада өткен ДКҚ-ның инфрақұрылымы:

Астана - 2024 ДКО инфрақұрылымын қалыптастыру үшін Ойындарға қатысатын нысандардың барынша көп саны бір сызық бойымен орналасқан «сызықтық» құрылымының ең қолайлы қағидаты қолданылды.

V-ші ДКО инфрақұрылымына «Астана-Арена» стадионы, «Қазанат» ипподромы, Ж.Үшкемпіров атындағы Жекпе-жек сарайы. «Алау» мұз сарайы, «Qazaqstan» жеңіл атлетика спорт кешені, «Думан» кешені сияқты Елордалық нысан кірді [4].

«Қазанат» ипподромы мен Этноауыл аумағында ат жарысы, дәстүрлі садақ ату және құс салудың ұлттық түрлерінен жарыстар, ат үстіндегі сайыстар бойынша жарыстар өткізілді. Ж.Үшкемпіров атындағы Жекпе-жек сарайы мен «Алау» мұз сарайында ұлттық күрес түрлерінен, жекпе-жек түрлерінен және халық ойындарынан жарыстар, «Думан» кешенінде дәстүрлі зияткерлік ойындар бойынша жарыстар өткізілді. «Qazaqstan» жеңіл атлетика спорт кешенінде ДКО Аккредиттеу және Жабдықтау орталықтары орналасты.

«Қазанат» ипподромының оңтүстік-батыс жағындағы іргелес 10 га аумақта орналасқан «Көшпенділер ғаламы» этноауылы ДКО мәдени бағдарламасын жүзеге асыруда негізгі алаңға айналды, сондай-ақ, мәдени бағдарлама Астана қаласының әртүрлі нысандарында (алаңдарда, саябақтарда, басқа да қоғамдық орындарда, театрларда, концерт залдарында, кинотеатрларда, мұражайларда, көрме павильондарында және т.б.) өткізілді.

Ойындардың ғылыми бағдарламасының іс-шаралары Қазақстан Республикасының Ұлттық мұражайында өткізілді [5].

Қонақтарды орналастыру үшін Астана - 2024 ДКО инфрақұрылымына кіретін спорт нысандарына жақын орналасқан 23-ке жуық қонақ үй қызмет атқарды.

Ойындардың ашылу және жабылу рәсімдері:

Ежелгі Олимпиада ойындарынан бері ашылу рәсімі Ойындардың ажырамас бөлігі және ірі халықаралық спорт форумдарының дәстүрлеріне сүйене отырып, Көшпенділер ойындарындағы ең мәнді және жарқын оқиғалар ойындардың ашылу және жабылу рәсімдері болып табылады.

Театрландырылған көріністер арқылы қабылдаушы елдің мәдени мұрасы, мемлекет дамуының маңызды белестері, музыкалық-хореографиялық мәдениет жауһарларының қойылымы паш етілді.

V-ші Дүниежүзілік көшпенділер ойындарының жабылу рәсімі «Қазанат» орталық ипподромында өткізілетін көкпар турнирінің финалист командаларының финалдық ойыны бітісімен іле өткізілді. Қатысушылар шеруі Ойындар кезінде бір отбасындай болып үлгірген спортшылардың ынтымақтастығын білдіретін бір ортақ команда форматында өтті.

Спорт бағдарламасы:

Астана қаласының ең үздік спорт алаңдарында 21 жарыстық спорт түрінен жарыстар өткізілді. Олардың қатарында ат жарысы, ұлттық күрес түрлері, дәстүрлі зияткерлік ойындар, жекпе-жектен жарыстар, дәстүрлі садақ ату, құс салудың ұлттық түрлері, ат үстіндегі сайыстар, халық ойындары бар. Ойындарда шетелдік құрамалардың өтініші бойынша жарыс барысында дәстүрлі садақ атудан қосымша «пұт», «қалқан» және «жамбы» нысаналары бойынша қыздар сайысы қосылып, медаль жиынтығы 100-ге жетті. Бастапқыда 97 жұлде жиынтығы салынуы керек еді [6].

Мәдени бағдарлама және «Көшпенділер ғаламы» этноауылы:

Дүниежүзілік көшпенділер ойындарының ашылу рәсімінен бір күн бұрын Этноауылдың салтанатты ашылуы ұйымдастырылып, ол «Қазанат» ипподромына жақын орналасқан, шамамен 10 гектар жерді қамтыған аумақта орын тепті.

Ашылу күнінде «Астана - көшпелілердің астанасы» атты театрландырылған қойылым қойылды. Бұл шараға ДҚО-ға келген шетелдік қонақтар мен халықаралық спорт ұйымдарының басшылары қатысты. Сонымен қатар, көрермендер қазақ өнерпаздарының концертіне тамашалап, мәдени шараның бір бөлігі болды.

Этноауылда күн сайын мәдени іс-шаралар өткізілді. Оның ішінде Қазақстанның ең үздік қолөнершілерінің қатысуымен жәрмеңкелер ұйымдастырылып, шеберлер өз қолөнерінің қыр-сырымен бөлісіп, шеберлік сабақтарын жүргізді. Дәстүрлі «Айтыс» ақындар мүшәйрасы да Этноауылдың мәдени бағдарламасының маңызды бөлігі болды. Сонымен бірге, «Көшпенділер ғаламы» фестивалі заманауи мәдени үрдістер мен ұлттық дәстүрлерді бір арнаға тоғыстырды.

Мәдени бағдарламада балаларға арналған ойын алаңдары мен этникалық стильде жасалған аттракциондар ерекше орын алды. Этноауылда жыртқыш құстарды салудан жарыстар мен ұлттық күрес түрлерінен қойылымдар өтті. Ұлттық тағамдар фестивалі қонақжайлық пен қазақ халқының мейірімділігін танытты. Мұнда әрбір қонақ ұлттық тағамдарды дайындау бойынша шеберлік сабақтарына қатыса алды.

Ұйымдастырушылар Этноауылда барлық іс-шараларды мәдени мұраны сақтау, ұлттық құндылықтарды дәріптеу, Қазақстанның бай тарихы мен мәдениетін насихаттау мақсатында өткізді.

Ғылыми бағдарлама:

V-ші ДКО қарсаңында Ұлттық мұражайда этносportты дамытуға қатысты халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция өткізілді. Конференцияда этносportшыларды дайындау әдістері, этносportты дамытудың болашағы, халықаралық ережелерді стандарттау мәселелері талқыланды. Сонымен қатар, сарапшылар көшпелілік мәдениетінің өркениеттік маңызын және қазіргі неономадтардың қоғамдағы ролін зерттеуге арналған баяндамалар жасады.

Кесте 1. Жалпы командалық жүлделер саны

№	Елдер	Алтын	Күміс	Қола	Жалпы орын
1	Қазақстан	43	32	37	112
2	Қырғызстан	19	21	25	65
3	Ресей	12	12	25	49
4	Өзбекстан	11	12	11	34
5	Түркия	2	2	2	6
6	Иран	1	3	9	13
7	Мажарстан	1	2	5	8
8	Түрікменстан	1	1	2	4
9	Румыния	1	1	1	3
10	Польша	1	1	0	2

Ойындардың айдентикасы:

Астанада өткен V-ші ДКО «Ұлы дала дүбірі» ұранымен жүзеге асты. Ресми логотиптің маңызды элементі — күншуақты шабандоздың бейнесі болды, ол ДКО-ның барлық логотиптерінде сақталды. Логотипте қою қызыл түсті элементтер пайдаланылды, бұл түс ақиқтың әсемдігі мен қарапайымдылығын білдіреді. Ақиқтың қызыл реңкі қан мен отқа ұқсайды, ол өмірлік энергиямен, жүрекпен және күнмен байланыстырылып, халықтың ұлттық болмысын сипаттайды. Логотиптің мәтіндік бөлігі VIII-X ғасырлардағы руникалық түркі жазуының стилінде жасалған қаріппен жазылды.

Қазақстан бұған дейін 4 мәрте өткен ДКО-да 43 алтын алса, осы жолы 43 алтын иеленіп, рекордтық көрсеткіш орнатты.

Арқан тартыс және алыптар сайысы атты жаңа спорт түрлерінде спортшыдарымыз жүлдеге таласты.

Ат бәйгесі, мангала, бүркіт салу, теңге ілу, корэш, кураш, алыптар сайысы, бес асық, жамбы ату (түркі стилі, азия стилі) спорттарында бірінші рет чемпион атандық.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың V-ші Дүниежүзілік көшпенділер ойындарының ашылу салтанатында сөйлеген сөзі. 07.09.2024. Астана.
<https://www.akorda.kz/kz/memleket-basshysy-kasym-zhomart-tokaevtyyn-v-duniezhuizilik-koshpendiler-oyyndarynyn-ashylu-saltanatynda-soylegen-sozi-884145>
2. Байжумин Ж.Г Ұлы даланың спорттық ойындары. «Көшпенді халық: тарих, таным, тағылым» Халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары. - Алматы: «Smart University Press», 2024. - 188-192 б.
3. Рахматуллина З.Я Көшпелі мәдениеттің рухани құндылықтары қазақ дәстүрінде: тарихи ретроспектива және қазіргі заман. «Көшпенді халық: тарих, таным, тағылым» Халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары. - Алматы: «Smart University Press», 2024. - 280-283 б.
4. Курманғалиева М.С. Искусство, традиции и навыки рыцарей казахской степи - салсерэ. Материалы международная научно-практическая конференция «Кочевники: история, знания, уроки». - Алматы: «Smart University Press», 2024. - 273-276 с.
5. Кулумжанов Н.Е. Феомен сал и сері как духовное явление в культуре казахов. Материалы международная научно-практическая конференция «Кочевники: история, знания, уроки». - Алматы: «Smart University Press», 2024. - 270-273 с.
6. Абдыбекова Н.А. Көшпелі халықтардың ұлттық ойындары мәдениетаралық негізгі фактор элем халықтарының коммуникациясы. «Көшпенді халық: тарих, таным, тағылым» Халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары. - Алматы: «Smart University Press», 2024. - 252-254 б.

ОӘЖ 796.011.3

ЗАМАНАУИ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ - САУЫҚТЫРУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫ СТУДЕНТТЕРІНІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕ ҚОЛДАНУ.

Досан Қ.Қ.

Ғылыми жетекші: PhD докторы Абилдабеков С. А.

Резюме: На современном этапе вузы получили право выбора из существующих вариантов обучения и воспитания. Оздоровительные тренировки сильно отличаются от спортивных. В то время как основной целью спортивной тренировки является достижение высоких результатов в видах спорта, целью оздоровительных тренировок является сохранение, укрепление здоровья и повышение физических возможностей. Оздоровление основное направление физической культуры повышение функционального состояния организма и физической силовой подготовки. Чтобы иметь оздоровительный эффект, человек при выполнении упражнений должен обеспечивать длительную, равномерную нагрузку на органы кровообращения и дыхания, расходовать много энергии, работать в аэробных условиях, обеспечивающих кислородом ткани.

Summary: At the present stage, universities have received the right to choose from existing options for education and upbringing. Wellness training is very different from sports training. While the main purpose of sports training is to achieve high results in sports, the purpose of wellness training is to preserve, strengthen health and increase physical capabilities. The main direction of physical culture is improving the functional state of the body and physical strength training. In order to have a healing effect, a person, when performing exercises, must provide a long-term, uniform load on the circulatory and respiratory organs, expend a lot of energy, work in aerobic conditions that provide oxygen to tissues.

Зерттеу өзектілігі. Сөздіктерде «дене тәрбиесі» ұғымының анықтамасы әр түрлі түсіндіріледі. Бұл адамның денсаулығын нығайту және оның дұрыс дене дамуы үшін тәрбиені білдіреді; жалпы білім берудің бір түрі, бұл дене қабілеттерін жан-жақты дамытудың ұйымдастырылған үрдісі, өмірдің материалдық жағдайларына және қоғамның бүкіл мәдениетіне байланысты қоғамдық дамудың жалпы заңдылықтарына бағынатын адамның өмірлік маңызды моторикасы мен дағдыларын қалыптастыруға және жетілдіруге бағытталған [1].

Жоғары оқу орындары студенттерінің дене тәрбиесі жүйесінің негізі «дене тәрбиесі» оқу пәні шеңберіндегі міндетті оқу сабақтары болып табылады.

Дене тәрбиесі бойынша практикалық сабақтарды өткізу үшін әр курста үш оқу бөлімі құрылады: дайындық, спорттық жетілдіру және арнайы.

Қазіргі кезеңде ЖОО-дары оқыту мен тәрбиелеудің қолданыстағы нұсқаларының ішінен таңдау құқығына ие болды, сондай-ақ өз қалауы бойынша жаңа вариативті оқу және жұмыс бағдарламаларын құруға мүмкіндік алды, дене тәрбиесі аспектісінде, оның ішінде оқу үрдісіне дене шынықтыру-сауықтыру технологияларын енгізу сияқты қызмет бағытын білдіретін жаңа технологияларды әзірлеу және сынақтан өткізу, көптеп қолданысқа ие. Аталған мәселелер, біздің зерттеу жұмысымыздың маңыздылығын анықтайды[2].

Зерттеудің мақсаты: - жоғары оқу орны оқытушысының кәсіби қызметінде дене шынықтыру және сауықтыру технологияларын қолдану бойынша педагогикалық бақылау, ғылыми-әдістемелік әдебиеттер деректерін зерттеу, талдау және жалпылау.

Зерттеудің міндеттері:

- дене шынықтырудың сауықтыру технологиясының ерекшеліктерін зерттеу;

- дене шынықтырудың сауықтыру технологиясының нысандарын анықтау;

- дене шынықтырудың сауықтыру технологиясының негізгі құралдарын анықтау;

Зерттеу нысаны: - қазіргі ЖОО-да дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыру және жүргізу үрдісі.

Зерттеу пәні: ЖОО-да заманауи дене шынықтыру-сауықтыру іс-шараларын өткізу әдістемесі.

Болжам: егер қазіргі заманауи дене шынықтыру-сауықтыру жүйелері мен әдістері күнделікті тәжірибеде, оқу сабақтарын ұйымдастыруда қолданылса, онда бұл студенттердің денсаулығы мен жұмыс қызметін жақсартуға ықпал етеді.

Зерттеу құжаттары мен әдістері:

Зерттеу құжаттары жоғары оқу орны оқытушысының кәсіби қызметінде дене шынықтыру-сауықтыру технологияларын пайдалану бойынша ғылыми-

әдістемелік әдебиеттер мен педагогикалық бақылау материалдарының деректерін құрайды.

Зерттеу жұмыстары барысында ғылыми-теориялық және практикалық-қолданбалы деректерді талдау, синтездеу, жалпылау, педагогикалық бақылау әдістері қолданылды.

Зерттеудің базасы: зерттеу жұмысы Ө.Жәнібеков атындағы Оңтүстік Қазақстан Педагогикалық Университетінің спорттық базасында өткізілді. Зерттеу жұмысына барлық факультеттің 1-2-3 курс студенттері қамтылды.

Жобаның күтілетін нәтижелері:

Зерттеулер нәтижесінде:

* отандық және шетелдік дене шынықтыру және спорт ғалымдарының жұмыстары, зерттеу тақырыбы бойынша мөлшерлік құжаттар зерделенді және талданды.

* әзірленген әдістеменің тиімділігі бағаланды.

* Жоба барысында республикалық басылым журналдарына мақала, зерттеу тақырыбы бойынша ғылыми есеп дайындалады, сондай-ақ республикалық конференцияларда баяндама жасалады.

* студент жастардың дене шынықтыру сабағы үрдісінде жаңа сауықтыру технологияларын қолдану бағдарламасы жасалады.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау.

Қазіргі кезеңде бүкіл білім беру жүйесінің басты ерекшелігі-ол жаһандану, ақпараттандыру және барлық қоғамдық байланыстарды цифрландыру тенденцияларын ескере отырып, үнемі жаңару жағдайында, яғни әр мұғалімнің инновациялық ойлауы мен іс-әрекетін қажет етеді.

Бұл, қазіргі заманғы дене тәрбиесі тұжырымдамасының негізгі бағыттарының біріне сәйкес келеді, ол осы тәрбиенің нәтижелерін жаңа тәсілдерді, құралдарды, технологияларды іске асыру негізінде мүмкін болатын сауықтыру әсеріне қол жеткізуге бағыттайды.

Дене шынықтыру-сауықтыру технологияларын пайдалану дене шынықтыру жүйесінің қазіргі заманғы тұжырымдамасына сәйкес дене шынықтыру және спорт саласындағы жоғары оқу орындарының инновациялық қызметінің маңызды бағыттарының бірі болып табылады.

«Білім беруді дамытудың қазіргі кезеңінде, оқытушылар студенттердің қозғалыс белсенділігінің төмен деңгейіне, дене даму деңгейі, адам денсаулығы, салауатты өмір салты туралы білімнің болмауы мәселелеріне алаңдайды».

Сонымен қатар, студенттердің денсаулық жағдайы жылдан жылға нашарлай түсуде. Мысалы, денсаулық жағдайына байланысты «дене шынықтыру» пәні бойынша сабақтан босатылған студенттер саны 12% - дан 47% - ға дейін төрт есеге жуық өсті, бұл біз 2022-2024 оқу жылында өткізілген бірінші, екінші және үшінші курс студенттерінің медициналық тексеру деректерін қарау арқылы анықтадық және алынған динамика студенттер арасында осындай үрдісті сақтау туралы айтуға мүмкіндік береді.

Мемлекеттік статистика қызметінің деректері бойынша студент жастардың денсаулығының төмендеуінің теріс динамикасын көрсететін деректерін ескере отырып, дене шынықтыру-сауықтыру қызметі жоғары оқу орындарындағы дене тәрбиесі мұғалімдерінің кәсіби қызметінде басымдыққа ие болуы керек.

Дене шынықтыру және спорт саласындағы ғалымдар сауықтыру бағытындағы сабақтардың оңтайлы құрылымы үш бөліктен тұрады деп санайды: дайындық, негізгі, қорытынды. Тиісінше, дене шынықтыру-сауықтыру бағдарламасының құрылымына келесі компоненттер кіреді: қыздыру; аэробты бөлік; күш бөлігі; иілгіштікті дамыту компоненті (созылу); қорытынды бөлім.

Жоғарыда айтылғандарға сүйене отырып, жоғары оқу орындары студенттерінің дене шынықтыру-сауықтыру іс-әрекетіне дене тәрбиесі мұғалімінің бақылауы жан-жақты болуы керек екенін атап өтеміз. Жоғары оқу орындарындағы дене тәрбиесі оқытушысының педагогикалық қызметі студенттердің дене тәрбиесі үрдісінде дене шынықтыру және сауықтыру технологияларын қолдануды қарастырады.

Міндеттері: жан-жақты үйлесімді дамуға жәрдемдесу; өмір бойы дене шынықтырумен жүйелі түрде айналысу туралы пікір қалыптастыру; дәстүрлі спорт түрлерімен айналысатын студенттердің спорттық шеберлігін жетілдіру; қозғалысқа, дамуға, денсаулықты нығайтуға және жетілдіруге, білімді, моториканы және дағдыларды қалыптастыруға, дұрыс қалыпқа, икемділікке және кейбір қасиеттерге (компоненттерге) биологиялық қажеттілікті қанағаттандыру болып табылады) дене бітімі; үйлестіру, күш, жылдамдық қабілеттерін, жалпы төзімділік пен икемділікті тәрбиелеу.

Дене шынықтыру-сауықтыру технологияларын пайдаланудың нәтижесі студенттердің рухани және ерік-жігерлік қасиеттерін тәрбиелеумен ұштастыра отырып, оңтайлы дене дамуының, дене қасиеттерін жан-жақты жетілдірудің мүмкіндіктерін іске асыру болып табылатын мақсатқа қол жеткізу болуы тиіс.

Дене шынықтыру-сауықтыру технологияларының бағыттары мен бағдарламалары

	Бағыттары	Практикалық сабақ түрлері
1	Аэробты бағыттағы қозғалыс белсенділігінің әртүрлі түрлерін пайдалануға негізделген дене шынықтыру-сауықтыру технологиялары	Гимнастикалық-атлетикалық сабақтар (классикалық аэробика, сауықтыру, қолданбалы, спорттық аэробиканың барлық түрлері) жабдықпен, тренажерларда, бассейнде (степ, памп, слайд, бодибар, фитбол, медициналық доптар) Батыс Еуропа және Латын Америкасы би бағыттары: джаз, латын, хип-хоп аэробикасы, джаз-аэробика, сальса-аэробика және т. б.; циклдік сипаттағы сабақтар (мысалы, степ, сайкл-аэробика) су аэробикасы және сол сияқтылар.

2	Күш жаттығуларымен орындалатын анаэробты бағыттағы дене шынықтыру-сауықтыру технологиялары	Тренажерлер; еркін салмақ; бодибилдинг; функционалды жаттығулар; күштік статикалық жаттығулар; кроссфит және т. Б.
3	Сауықтыру-рекреациялық бағыттағы дене шынықтыру-сауықтыру технологиялары («ақыл мен дене», яғни – «mind&body»)	Пилатес; йога; созылу; шейпинг; калланетика; аутогендік жаттығулар; статикалық медитация; тыныс алу жаттығулары; тай-бо; ки-бо және т. б.
4	Жоғарыда аталған барлық бағыттардың синтезі негізінде дене шынықтыру-сауықтыру технологиялары	Әр түрлі бағыттағы блоктардан құрылған дене мәдени-сауықтыру бағдарламалары мен сабақтары

Бүгінгі таңда жоғары оқу орындарында дене шынықтыру-сауықтыру технологиялары үшін әртүрлі құрал-жабдықтар қолданылады, олардың ішінде ең кең таралған және сұранысқа ие жабдықтарды атап өтуге болады, атап айтқанда:

-дене шынықтыру-сауықтыру бағдарламалары мен сабақтарына арналған жабдықтар (степ-платформа, палуба-платформа, слайд, батут; шағын, орта және үлкен қарсылық жолақтары, негізгі тақтаға, фитболға және қадамдық платформаға арналған қарсылық белдеулері;

-гимнастикалық таяқшалар, салмағы 1 кг-нан 10 кг-ға дейінгі аэробикаға арналған штангалар, гантельдер, резеңке шарлар, диаметрі 55-тен 75 см-ге дейін (фитболдар), 1 кг-нан 5 кг-ға дейінгі медициналық шарлар, йога аксессуарлары (гимнастикалық төсеніштер, белдіктер, блоктар), пилатеске арналған сақина (изотоникалық), резеңке таспалар, пилатеске арналған арқан, цилиндрлер және жартылай цилиндрлер.

Педагогикалық бақылау мен талдау негізінде музыканың сауықтыру әсерінің психологиялық механизмдері анықталды, олар дене шынықтыру-сауықтыру технологияларына қатысуы мүмкін: катарсис (эмоционалды разряд, эмоционалды жағдайды реттеу); өз тәжірибелерін білуді жеңілдету; өмірлік мәселелермен бетпе-бет келу; әлеуметтік белсенділікті арттыру; эмоционалды экспрессияның жаңа құралдарын алу. Сондықтан музыкалық сүйемелдеу қысқы кезеңде дене тәрбиесі бойынша практикалық сабақтарда қолданылады.

Қорытынды:

Қорытындылай келе, жоғарыда келтірілген деректер бізге, соңғы жылдары студент жастардың жалпы денсаулығы мен дене шынықтыру дайындығының деңгейі төмендеу тенденциясына ие, оның себебі техногендік факторлар да, студенттердің дене шынықтырумен тұрақты сауықтыру сабақтарына деген қызығушылығының төмендігі болып табылады.

Денсаулық деңгейін, дене шынықтыру сабақтарына қызығушылықты арттыру үшін дене шынықтыру-сауықтыру технологияларының тәжірибелік көрінісі болып табылатын дене шынықтыру-сауықтыру бағдарламалары мен

сабақтарды енгізу арқылы жоғары оқу орындарында дене шынықтыру бағдарламаларының мазмұнын жаңарту қажеттілігі туындайды.

Бүгінгі таңда жоғары оқу орындарының дене шынықтыру оқытушыларында ғылыми-әдістемелік әзірлемелер бар, олар жалпы денсаулық деңгейіне, жеке ерекшеліктеріне, дене шынықтыру дайындығына, олардың қалыптасуындағы мүдделеріне сәйкес келетін жыныстық айырмашылықтарға байланысты студенттермен дене шынықтыру және сауықтыру сабақтары үрдісінде әртүрлі заманауи қозғалыс әрекеттерін кешенді пайдалануға мүмкіндік береді, дене шынықтырумен айналысуға оң мотивацияны дамытуға ықпал ететін мотивациялық басымдықтар тәуелсіз сауықтыру іс-әрекетінің негіздерін және салауатты өмір салтына ұмтылысты қалыптастырады.

Жоғарыда аталған мәселелердің оң шешілу перспективалары бар сияқты, осыған байланысты дене тәрбиесі оқытушыларының кәсіби дайындығы, ЖОО-ның материалдық-техникалық базасы және сол мәселелер ерекше назар аударуды талап етеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Аверясова Ю. О., Андрущенко Л. Б., Алиев Т. Д. Формирование пространства физической культуры в системе профессиональной подготовки студентов: монография. М.: Изд-во ТР-принт, 2015. 170 с.

2. Бочкарева С. И. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей). М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. 344 с.

3. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации/ Л.И. Лубышева //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2009.-№1.

4. Саруханян Л.А., Давудов Т.С. Спорт и физическое воспитание студентов // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 11-6. – С. 951-954;

5. Онгарбаева Д.Т. Совершенствование методики воспитания быстроты, скоростно-силовых качеств у студентов //Актуальные проблемы теории и практики физической культуры /Международная научно-практическая конференция. – Алматы, 2002.–С.67-71.

6. Васицкий В.А. Методическая разработка по использованию физических упражнений в режиме учебного труда студентов. – Алма-Ата, 1988. –31с.

7. Крюкова Г.В. О новых задачах к содержанию дисциплины «Физическая культура» в вузе //Вестник физической культуры. Научно-практический журнал, №2. – Алматы, 2001.– С.68-70.

ОӘЖ 378

БІЛІМ БЕРУДЕГІ ЖАСАНДЫ ИНТЕЛЛЕКТ

Достай А.С., Аманкелди А.А., Бакилбеков Н.М.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Түйін: Мақалада білім беруде жасанды интеллектті қолдану, сондай-ақ оқыту мен кәсіптік бағдарлауды жекелендіру мәселелерін шешу қарастырылады. Оқу процесіне жасанды интеллектті енгізу қажеттілігі, сондай-ақ қазірдің өзінде қолданылып жүрген технологиялар анықталды және талданды. Оқытуды жекелендіруде жасанды

интеллекті пайдалану мүмкіндіктері ұсынылған. Жасанды интеллектті қолдану мүмкіндіктерін талдай отырып, біз білім беруде нейрондық желілер мен жасанды интеллект технологияларын қолдану және жетілдіру қажеттілігі туралы қорытындыға келдік.

Summary: The article discusses the use of artificial intelligence in education, as well as solving the problems of personalization of education and career guidance. Identified and analyzed the need for the introduction of artificial intelligence in the learning process, as well as technologies that are already in use. The possibilities of using artificial intelligence in the personalization of learning are presented. After analyzing the possibilities of using artificial intelligence, we came to the conclusion that it is necessary to use and improve the technologies of neural networks and artificial intelligence in education.

Цифрландыру және жаһандану дәуірінде білім беру саласы өзгерістерге ұшырайды, жаңа жоғары интеллектуалды реңктерге ие болады, атап айтқанда нейрондық желілер, жасанды интеллект және т.б. сияқты әртүрлі цифрлық принциптік құралдарды енгізу.

Соңғы уақытта жасанды интеллекттің адам қызметінің барлық салаларына оның ішінде білімге енуі туралы жиі естуге болады. Бұл зерттеуде біз оның не екенін және оның қоғам мен білімнің дамуына қалай әсер ететінін түсінуге тырысамыз. Жалпы алғанда, нейрондық желілер-бұл математикалық модель, берілген сұрақтың критерийлерін бағалау негізінде қойылған интеллектуалды есепті шешу арқылы болжам жасауға қабілетті жаппай есептеу коды, ақпараттың, мәліметтер базасының үлкен көлемін талдай отырып, жасанды интеллект ең нақты және дұрыс жауапты құрайды. Нейрондық желілердің артықшылығы-олардың оқуы, олар IT-маман Machine learning-тің тікелей қатысуынсыз өздігінен оқи алады [1,2].

Жасанды интеллект немесе машиналық оқыту қазіргі уақытта білім беруде емтихандарды жүргізу мен тексеруден бастап, оқуда қиындықтарға тап болған салалардағы білім алушылар үшін материалды автоматты түрде таңдауға дейін белсенді қолданылады, білім алушыны тақырыпқа саналы түрде еруге, білім деңгейі мен қабілеттерін арттыруға, білім алушының үлгерімі мен өнімділігін талдауға, оның жоспарын түзетуге шақырады [3, 4].

Жасанды интеллект оқу процесіне белсенді түрде енеді және жыл сайын осы технологияларды қолдану ауқымы тек арта түсетіні анық. Қазіргі уақытта білім беруде жасанды интеллектті қолданудың негізгі бағыттарын қарастырыңыз:

Күнделікті тапсырмаларды автоматтандыру. Оқытушылардың иығында әрдайым үлкен жауапкершілік арту және оқушылармен жұмыс көлемі – үлгерімді бақылау, типтік тапсырмаларды тексеру, білім деңгейі және сабаққа дайындық болды. Мұндай күнделікті тапсырмалар көп уақытты алады. Білім берудің тиімділігі мен сапасын арттыру үшін енді осындай күнделікті жұмысты жасанды интеллектке тапсыруға болады. Адам ешқашан мұндай мәтінді және жасанды интеллект арқылы өңделетін басқа ақпаратты өңдемейтініне келісейік. Қазір оқытуды жекелендіру туралы көп айтылады. Білім беру ортасына жасанды интеллект технологияларын енгізе отырып, мамандарды даярлау

кезінде әр пәнді оқудың жеке жоспарларын құруды жүзеге асыруға, содан кейін білім алушылардың қызметіне бақылауды жүзеге асыруға болады. Білім беруде жасанды интеллектті қолдану педагогтар мен психологтардың білім алушылардың қабілеттерін, мотивациясын, ерік-жігерін және басқа да көрсеткіштерін анықтау әдістемелерін әзірлеуінің арқасында мүмкін болады, соның негізінде жеке оқыту бағдарламасы құрылады.

Білім алушылар үшін білім беру қосымшалары мен мамандандырылған мазмұнды құру оқу процесін жекелендіруге де ықпал етеді. Бұл функцияны көптеген студенттер мен оқытушылар белсенді қолданады [5,6]. Мысалы, бір қосымшаны қолдана отырып, әртүрлі форматтағы шет тілдерін оқытуда. Технология материалды қайта бекіту үшін ұқсас мазмұндағы қосымша тапсырмаларды бере отырып, сөйлемдердің, лексика мен грамматиканың құрылысын талдай отырып, оқушының сөйлеуін тануға мүмкіндік береді. Бұл қосымшалар көптеген адамдар үшін гаджеттерде күнделікті іс-әрекетке айналғандықтан өте танымал. Шет тілдерін үйренуден басқа, технология барлық пәндерге қолданылады және олар студенттер мен оқытушылар арасында сәтті бола бастайды.

Жеке оқыту-бұл білім беру жоспарын құру және оны жүзеге асыру тәсілі, онда студент өзінің жеке ерекшеліктерін ескере отырып, білім беру процесінің субъектісі болып табылады. Даралау тұрғысынан білім беру процесінің тиімділігін арттыру үшін мұғалімдерге де, студенттерге де жасанды интеллект мүмкіндіктеріне жүгіну қажет.

Жасанды интеллект шашыраңқы деректердің үлкен массивтерін жинап, талдай алады, содан кейін жағдайдың жалпы көрінісін алады. Сонымен қатар, жасанды интеллект оның дамуын бастапқы нүктеге сүйене отырып болжай алады және сұранысқа байланысты оны түзетудің нұсқаларын ұсына алады.

Білім беру процесіне жасанды интеллект (AI) студенттердің белгілі бір пәндердегі қиындықтарын анықтауға және осы пәндерді талдауға көмектеседі. Бұл белгілі бір уақыттағы жағдайды талдауға және студентке қосымша көмек қажет болатын жерді көрсетуге көмектеседі. Сонымен қатар, кез-келген уақытта технология осы көмек көлемін азайту немесе көбейту қажеттілігін анықтай алады. Бұл тұжырымдама келесі параметрлерді ескере отырып, оқытудың жекелендірілген траекториясын құруға көмектеседі: тақырыпқа қызығушылық, психологиялық жағдай, белгілі бір уақытта белгілі бір ақпаратты қабылдау мүмкіндігі және т. б.

Цифрлық дәуірде кәсіби құзыреттілікті (hard skills) игеруден басқа да дағдыларды (soft skills) дамыту қажет. Үнемі өсіп келе жатқан ақпарат пен білім адам миына үлкен әсер етеді. Барлық ақпаратты игеру мүмкін емес, бірақ жасанды интеллект оқушылардың сыни ойлауы мен шығармашылығын дамытуға мүмкіндік беретін әртүрлі тапсырмаларды орындауға көмектеседі. Бүгінгі таңда өтпелі технологиялар студенттерге тиімдірек білім алуға және оқытушыларға оқу материалын игеру сапасын арттыруға көмектесетін ақпаратты жинауға және талдауға тамаша көмекші бола алады.

Нейрондық желілер білім беру мекемелерінің немесе платформалардың қызығушылығын тез арттырады, жасанды интеллект студенттердің қызметін талдай отырып, белгілі бір пәндер бойынша олардың үлгерімінің әлсіз жақтарын механикалық түрде анықтай алады, бұл өз кезегінде мұғалімдерге қосымша араласу қажеттілігін білдіреді, содан кейін студенттің нәтижелілігі мәселесін шешуге көмектеседі. Білім беру процесіне жасанды интеллектті енгізу тұжырымдамасы жүйені дербестендіруге, білім алушылардың қабілеттеріне бейімделуге, сондай-ақ әлеуметтік құрамдас бөліктің мониторингіне, пайдаланудың ыңғайлылығы мен практикалығына бағытталған [7,8].

Жасанды интеллект сонымен қатар студенттердің мүдделерін талдай алады және оларға сәйкес бағдарламалар мен курстар ұсына алады. Жеке тәсіл студенттерді оқу процесіне қызықтыруға, сондай-ақ қашықтықтан немесе өзін-өзі оқыту кезеңінде тапсырмаларды орындаудың дербестігін бақылауға мүмкіндік береді [9,10].

Цифрлық әлем-бұл ақпараттың үлкен ағыны, оны адам өңдей алмайды және талдай алмайды, сондықтан технология оған жасайды. Нейрондық желілер мұғалімдердің күнделікті жұмысын, бақылау, курстық, көлемді үй тапсырмаларын тексеруге көмектеседі. Мәтін жазу, тесттерді шешу, математикалық теңдеулерді күрделі теңдеулерге дейін шешу кезінде әр түрлі қателіктерді анықтай білу-бұл білім беру саласы үшін үлкен жаңалық, сонымен қатар мұғалімнің қолында өте пайдалы құрал.

Қазіргі білім берудің тағы бір проблемасын нейрондық желілердің көмегімен шешуге болады-бұл кәсіптік бағдар беру, ол тек мамандық таңдауға дайындалуға ғана емес, сонымен қатар өзін-өзі анықтауға және түлектерді жұмысқа орналастыруға көмектеседі. Әр түрлі сұрақтарға жауаптарды талдау, машинаның логикалық тізбегі бойынша нәтиже адамның қабілеттері мен мүдделерінің егжей-тегжейлі көрінісі болып табылады [11,12].

Бұл келесідей жұмыс істейді-Ресейлік жетекші оқытушылар тобының әртүрлі бағыттар бойынша әзірленген тест жүйесі, студенттерге өту үшін ұсынылатын тесттердің нәтижелері нейрондық желі үшін кіріспе болып табылады. Сұрақтар белгілі бір білім беру салаларындағы кәсібилік пен хабардарлық деңгейін көрсететін нақты талаптарға қатысты таңдалады және тұжырымдалады. Деректерді енгізгеннен кейін, Машиналық оқыту арқылы берілген модельдің коды нәтижені береді, бұл тестіленушінің дамуын жалғастыруы керек бағыттардың сандық нәтижелері.

Қорытындылай келе, өтпелі технологияларды, атап айтқанда жасанды интеллект пен нейрондық желілерді пайдалану оқыту тиімділігінің айтарлықтай жақсаруына, білім алушылардың цифрлық және ақпараттық мәдениетін қалыптастыруға әкелетінін және оқу процесін жекелендіруге мүмкіндік беретінін атап өткен жөн [13]. Сонымен қатар, өтпелі технологияларды қолдану білім беру процесін бақылауға және түзетуге мүмкіндік береді, бұл қазіргі цифрлық қоғамның талаптарына сәйкес келеді. Енді талапкерлерге оқу орындарына түсу кезінде мамандық таңдау оңайырақ болады, өйткені машина

құрылғылары қоғамның, ата-аналардың және құрдастарының пікірін таңдамай, студенттердің өздері беретін кіріс ақпаратын ғана талдайды. Жасанды интеллект әр оқушының қажеттіліктері мен ерекшеліктеріне байланысты оқыту тәсілдерін оңтайландыруға ықпал етеді. Бұл технологияны жекелендіру мақсатында білім беруде қолдану қажеттілігі.

Сондай-ақ, жасанды интеллект жалғыз заманауи технология емес, ол басқа технологиялармен (үлкен деректер, робототехника және сенсорика, Заттар интернеті, бұлтты технологиялар, кеңейтілген және Виртуалды шындық технологиялары, кванттық технологиялар, жаңа өндіріс технологиялары) тығыз байланысты екенін түсіну керек. білім беру процесінің барлық қатысушыларының табысты кәсіби қызметінің кепілі болып табылады [14,15].

Пайдаланған әдебиеттер тізімі:

1. Булаева, М.Н. Методические рекомендации применения цифровых платформ в профессиональных образовательных организациях обучения / М.Н. Булаева, О.Н. Филатова, П.В. Канатъев // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – №72(4). – С. 34-36

2. Вайндорф-Сысоева, М.Е. «Цифровой форсайт» – образовательная практика с конструктором коллективной работы в условиях гибридного обучения / М.Е. Вайндорф-Сысоева, И.П. Тихоновецкая, Н.Д. Вьюн // Вестник Мининского университета. – 2022. – Т. 10. – №2.

3. Гушин, А.В. Особенности реализации информационной стратегии высшей образовательной организации / А.В. Гушин, О.И. Ваганова, О.Н. Филатова // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота. – 2021. – № 3 (57). – С. 47-51

4. Лебедева, Т.Н. Формирование цифровой культуры педагога средствами массовых открытых онлайн-курсов / Т.Н. Лебедева, О.Р. Шефер, С.В. Крайнева, Н.А. Белоусова, Е.Н. Эрентраут, Ю.А. Ахкамова // Вестник Мининского университета. – 2022. – Т. 10. – №3.

5. Сябитова, К.С. Искусственный интеллект в системе профессионального образования / К.С. Сябитова, О.Н. Филатова

// Профессиональное самоопределение молодежи инновационного региона: проблемы и перспективы. – Красноярск – Челябинск – Нижний Новгород. – Москва. – 2023. – С. 132-134

6. Петров, Ю.Н. Познавательное направление развития цифровизации профессионального образования / Ю.Н. Петров, М.В. Фирсов, О.Н. Филатова // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота. – 2020. – № 2 (52). – С. 7-11

7. Фирсов, М.В. Опережающие обучение навыкам будущего (Future Skills) посредством разработки компьютерных тренажеров и цифровых ассистентов с искусственным интеллектом / М.В. Фирсов, О.Н. Филатова, А.В. Гушин // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота. – 2020. – №3(53).

8. Филатова, О.Н. Применение нейросетей в профессиональном образовании / О.Н. Филатова, М.Н. Булаева, А.В. Гушин // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – №77-3. – С.243-245

9. Филатова, О.Н. Инновации в профессиональном образовании / О.Н. Филатова, С.А. Зиновьева, М.В. Гринина // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 77-2.

10. Филатова, О.Н. Педагогические и информационно-коммуникационные

технологии при обучении в автошколе / О.Н. Филатова // Вестник ФГОУ ВПО «Московский государственный агропромышленный университет им. В.П. Горячкина. – 2008. – №6-2(31). – С. 143-145

11. Филатова, О.Н. Педагогический Кванториум как средство повышения цифровых компетенций / О.Н. Филатова, Т.Д. Феофанова, А.Д. Маркова // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого- педагогические науки. – 2022. – № 1(59). – С. 61-64. – DOI 10.46845/2071-5331-2022-1-59-61-64. – EDN ZAYBQR.

12. Филатова, О.Н. Профессиональное образование в современном информационном обществе / О.Н. Филатова, А.В. Гушин, Н.А. Шобонов // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 64-2. – С. 189-192. – EDN MCENTJ.

13. Филатова, О.Н. Формирование инженерного мышления у обучающихся на занятиях образовательной робототехники / О.Н. Филатова, О.Ю. Рябков, Е.Л. Ермолаева // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 68-4. – С. 245-247. – EDN QMQLSF.

14. Markova, S.M. University modernization in the conditions of industrialization of production and intelligent machines /S.M. Markova, S.A. Tsyplakova, E.P. Sedykx, O.N. Filatova, A.V. Khizhnaya // Lecture Notes in Networks and Systems. – 2021. – Т. 200. – С. 940-947

15. Markova, S.M. Forecasting the development of professional education / S.M. Markova, S.A. Tsyplakova, E.P. Sedykx, A.V. Khizhnaya, O.N. Filatova // The 21st Century from the Positions of Modern Science: Intellectual, Digital and Innovative Aspects. – Cham, 2020. – С. 452-459

УДК 372.016.796

МОТИВАЦИЯ И ОБУЧЕНИЕ ШАХМАТАМ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ержанқызы Е., Калменов М.К., Турсынбоев Р.Н.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін: Бұл мақалада оқушылардың дене шынықтыру сабағында шахматты ынталандыру және оқыту қарастырылады

Summary: This article the motivation and learning chess in a physical education lesson

Шахматы — это уникальная игра, которая развивает логическое мышление, стратегическое планирование и внимание. Включение шахмат в образовательный процесс, в частности на уроках физической культуры, может значительно обогатить опыт учащихся и повысить их мотивацию к обучению. В данной статье рассмотрим, как эффективно интегрировать шахматы в занятия физической культуры и как это может повлиять на развитие учащихся. Шахматы — одна из самых древних и популярных настольных игр в мире, обладающая богатой историей, насчитывающей более тысячи лет. Их развитие прошло несколько этапов, и игра, известная сегодня, является результатом многовековой эволюции. История шахмат начинается в Индии около VI века нашей эры с игры под названием чатуранга. Эта игра была предшественником современных шахмат и включала в себя элементы стратегии и тактики. В

чатуранге участвовали четыре игрока, которые использовали фигурки, представляющие разные виды войск: пехоту, кавалерию, слонов и колесницы.

В VII веке чатуранга попала в Персию, где была переименована в шахмат (от персидского слова "шах", что означает "король"). Персы разработали правила, которые стали основой для дальнейшего развития игры. В этот период игра приобрела популярность и стала любимым развлечением двора.

После арабского завоевания Персии в VII веке шахматы распространились по арабскому миру. Арабские ученые и философы начали изучать игру, написали о ней множество трактатов и разработали новые правила. Именно в этот период шахматы начали приобретать более строгие стратегические аспекты и правила.

Шахматы прибыли в Европу через Испанию и Италию в IX-X веках. На протяжении Средневековья игра изменялась, адаптируясь к местным традициям. В XIII веке шахматы уже были известны во всей Европе, и их правила начали унифицироваться. К XVI веку шахматы достигли современного облика. Были окончательно установлены правила, например, возможность "хода ферзя" и "хода слона". Эти изменения сделали игру более динамичной и стратегической [1].

В XIX веке шахматы стали популярной общественной игрой, проводились первые международные турниры. В 1851 году состоялся первый официальный международный турнир в Лондоне, что стало важным шагом в развитии шахмат как спортивной дисциплины. В XX веке шахматы обрели статус интеллектуального спорта. В 1924 году был основан Международный шахматный союз (FIDE), который стал организовывать международные соревнования и определять правила игры. Появление компьютерных технологий в конце века и начало XXI века произвело революцию в шахматах, дав возможность игрокам изучать и анализировать партии с использованием мощных программ [2].

Шахматы требуют от игроков высокого уровня концентрации, анализа и принятия решений. Исследования показывают, что игра в шахматы может способствовать развитию когнитивных навыков, таких как логическое мышление, планирование, самоорганизация. Мотивация играет ключевую роль в процессе обучения. Включение шахмат в уроки физической культуры может повысить интерес учащихся к занятиям и создать атмосферу соревновательности и взаимопомощи.

Способы повышения мотивации:

- игровой элемент, проведение турниров по шахматам, что создает элемент соревнования и привлекает внимание;
- достижения и награды, введение системы поощрений за успехи в шахматах, что может стимулировать учащихся;
- командные игры, формирование команд для участия в шахматных матчах способствует развитию коллективизма и взаимопомощи (Рис.1).



Рисунок 1. Виды занятий по шахматам

Интеграция шахмат в уроки физической культуры может быть реализована через разнообразные форматы обучения такие как комбинированные уроки, в которых физическая активность сочетается с шахматами. Например, можно проводить разминку, а затем переходить к шахматным матчам. Проведение игр на улице или в спортивных залах, что способствует созданию активной и вдохновляющей атмосферы. Уроки, посвященные стратегии в шахматах, могут сопровождаться физическими упражнениями, направленными на развитие силы и ловкости. Приведем примеры упражнений и занятий:

- Физическая разминка с шахматами, использование шахматной доски в качестве "картинки" для различных физических упражнений. Например, каждый ход может быть связан с определенным упражнением (приседания, отжимания и т. д.).

- Турнир по шахматам с физическими испытаниями, сочетание шахматного турнира с физическими соревнованиями, где за выигрыш в шахматах учащиеся получают "очки", которые могут быть обменены на физические задания [3].

- Шахматные стратегии и физические игры, разбор стратегий шахматных партий и последующее применение этих принципов в игровых видах спорта. Внедрение шахмат в уроки физической культуры не только разнообразит образовательный процесс, но и способствует развитию важных навыков у учащихся. Мотивация, полученная через игровые элементы и командную работу, может значительно повысить интерес к занятиям. Шахматные стратегии представляют собой набор принципов и методов, которые игроки используют для достижения победы. К основным стратегическим элементам относятся установление контроля над центральными полями доски для повышения мобильности фигур, развитие фигур, безопасность короля, планирование атак

Стратегическое планирование атак на слабости соперника, таких как незащищенные фигуры или слабые позиции. Физические игры помогают развивать координацию, силу, выносливость и командный дух. Интеграция шахматных стратегий в физические игры предлагает уникальную возможность для развития учащихся. Этот подход позволяет улучшить как умственные, так и физические способности, формируя гармоничную личность. Сочетание логического мышления и физической активности создает динамичную и увлекательную атмосферу, которая способствует эффективному обучению и развитию командного духа. Шахматы становятся не только инструментом обучения, но и средством формирования личности, способного к анализу, планированию и принятию решений. Таким образом, интеграция шахмат в физическую культуру — это шаг к созданию более разностороннего и гармоничного образования.

Список использованной литературы:

1. Крогиус Н.В., "О психология шахматного творчества", Москва, 2019
2. Овакимян Г.Е., статья "Каким шахматам надо учить детей в школе?", источник - Интернет, 05.03.2016
3. Пожарский В.А., "Шахматный учебник", Ростов-на-Дону, 2017

ОӘЖ 214.1

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫНЫҢ КЕШЛІ

Ержигитұлы А., Бәйдіш Қ.Б., Зайдулла Ұ.М.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Физическая культура-один из основных инструментов в поддержании и укреплении здоровья. Улучшает не только физическое, но и психологическое состояние.

Summary: Physical education is one of the main tools in maintaining and strengthening health. It improves not only the physical, but also the psychological state.

Дене шынықтыру – адамның физикалық және психологиялық денсаулығын нығайтуға, өмір сапасын жақсартуға бағытталған кешенді шаралар жиынтығы. Бүгінгі күнде салауатты өмір салтын ұстану маңызды болып отыр, себебі әлеуметтік, ақпараттық және технологиялық дамулар адамдардың қозғалыс белсенділігін шектеп, физикалық әлсіздікке әкеліп соқтыруы мүмкін.

Дене шынықтырудың маңыздылығы

Дене шынықтыру тек қана физикалық күшейту ғана емес, сонымен қатар денсаулықты нығайту, стресстен арылу, көңіл-күйді жақсарту және шығармашылық қабілеттерді арттыруға ықпал етеді. Жүйелі түрде дене жаттығуларымен айналысу адамның ағзасын нығайтып қана қоймай, жүрек-қан тамыр жүйесін жақсартады, тыныс алу жүйесінің қызметін оңтайландырады, артық салмақтың алдын алады [1].

Дене шынықтырудың артықшылықтары:

1. Жүрек-қан тамыр жүйесін жақсарту – Жаттығулар жүрекке жүктемені азайтып, қан айналымын жақсартады. Бұл гипертония, жүрек ауруларының алдын алуға көмектеседі.

2. Иммундық жүйені нығайту – Дене шынықтырудың арқасында ағзаның иммундық жүйесі күшейіп, ауруларға төзімділік артады.

3. Көңіл-күйді жақсарту – Физикалық белсенділік барысында ағзада эндорфиндер мен серотонин секілді «қуаныш гормондары» бөлінеді. Бұл стресстің төмендеуіне және депрессияның алдын алуға көмектеседі.

4. Артық салмақтың алдын алу – Жүйелі түрде жаттығулар жасау дене салмағын тұрақты ұстауға көмектеседі. Бұл метаболизмді жақсартып, артық салмақтың жиналуына жол бермейді.

5. Жалпы төзімділікті арттыру – Бұлшықеттердің күшеюі мен физикалық төзімділіктің артуы күнделікті тұрмыс-тіршілікте өнімділікті арттырады.

Дене шынықтырумен айналысудың негізгі қағидалары:

- Жүйелілік – Нәтиже алу үшін дене жаттығулары жүйелі түрде жасалуы керек. Аптасына кемінде 3-5 рет жаттығу жасау ұсынылады.

- Дұрыс тамақтану – Дене шынықтыру жаттығуларын тиімді ету үшін дұрыс және теңдестірілген тамақтану қажет. Ақуыз, көмірсу және майлар денеге қажетті энергия мен қалпына келу ресурстарын береді [2].

- Тынығу – Физикалық белсенділік барысында ағзаға демалыс қажет. Бұлшықеттердің қалпына келуіне және жалпы энергияның жиналуына уақыт беру маңызды.

Жастар арасындағы дене шынықтыру

Жастардың арасында дене шынықтыруға деген қызығушылықты арттыру – маңызды міндеттердің бірі. Мектептер мен жоғары оқу орындарында дене шынықтыру сабақтарының өткізілуі және түрлі спорт секцияларына қатысу осыған негіз болады. Сондай-ақ, заманауи технологиялармен байланысы бар фитнес бағдарламалары, мобильдік қосымшалар арқылы физикалық белсенділікті бақылау жастардың дене шынықтырумен айналысуын қолдау мақсатында пайдаланылады [3].

Дене шынықтыру – денсаулықты сақтау мен нығайтудағы негізгі құралдардың бірі. Ол физикалық қана емес, психологиялық жағдайды да жақсартады. Жүйелі түрде жаттығулар жасау адамның өмір сапасын арттырып, ұзақ әрі сапалы өмір сүруіне мүмкіндік береді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Соколов А.Д., Абишева З.С. Валеология – наука о здоровье. Учебно-методического пособие. – Алматы: Ғылым, 1999. -140 с.

2. Сатбаева Х.К. Валеология – оқу-әдістемелік құрал. - Алматы: Ғылым, 2003. -148 б.

3. Терехин С.П., Хан А.В., Тағам гигиенасы бойынша таңдаулы лекциялар жинағы. – Қарағанды: 1998. – 280 б

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ АДАМ ӨМІРІНДЕГІ МАҢЫЗЫ

Есекеев Б.Р., Еламанова Ә.Қ., Джаханова Ұ.Т.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье говорится, что физическое воспитание является важной частью жизни человека и вносит большой вклад в поддержание его здоровья и повышение общего качества жизни. Упражнения не только укрепляют физическое здоровье, но также способствуют психологическому и социальному развитию.

Summary: The article says that physical education is an important part of a person's life and makes a great contribution to maintaining their health and improving the overall quality of life. Exercise not only strengthens physical health, but also promotes psychological and social development.

Дене тәрбиесі – адамның физикалық, психикалық және әлеуметтік дамуын қамтитын маңызды өмір саласы. Дене тәрбиесі арқылы адамның денсаулығын нығайту, өмір сүру сапасын жақсарту және жалпы өмірге деген көзқарасты оңтайландыру жүзеге асады. Қазіргі өмір салтының өзгеруі мен технологияның қарқынды дамуына байланысты дене белсенділігі азайып, денсаулық мәселелері көбірек туындауда. Осыған орай, дене тәрбиесінің рөлі мен маңызы артып, оны күнделікті өмірдің ажырамас бөлігіне айналдыру қажеттілігі туындап отыр [1].

Дене тәрбиесінің маңыздылығы

1. Физикалық денсаулықты нығайту

Дене тәрбиесі адамның жалпы денсаулығын сақтаудың маңызды құралы болып табылады. Жүйелі түрде физикалық жаттығулар жасау арқылы жүрек-қан тамырлары жүйесі жақсарады, бұлшықеттер күшейеді, тыныс алу және ас қорыту жүйелері оңтайлы жұмыс істейді. Бұл дене жаттығуларының арқасында артық салмақтың алдын алып, зат алмасу процесін реттеп, созылмалы аурулардың даму қаупін азайтуға болады. Тұрақты физикалық белсенділік адамның ұзақ өмір сүруіне ықпал етеді [2].

2. Психикалық денсаулықты жақсарту

Дене белсенділігі психикалық денсаулыққа оң әсерін тигізеді. Жаттығулар барысында мида эндорфиндер бөлініп, көңіл-күй көтеріледі, стрессті төмендетеді және депрессияның алдын алуға көмектеседі. Сонымен қатар, физикалық белсенділік адамның өзін-өзі бағалауын арттырып, психологиялық тұрақтылықты қамтамасыз етеді. Осылайша, дене тәрбиесі адамға өмірде сенімділік пен тыныштық береді.

3. Әлеуметтік қатынастарды дамыту

Дене тәрбиесі мен спорттық іс-шаралар арқылы адамдар арасында әлеуметтік байланыстар нығаяды. Спорттық жарыстар мен топтық жаттығулар барысында ынтымақтастық, бір-біріне қолдау көрсету және командалық жұмыс дағдылары дамиды. Бұл тұлғааралық қарым-қатынастарды күшейтумен қатар, өзара сыйластықты арттырып, достықты нығайтуға әсер етеді. Әлеуметтік

интеграция мен адамдар арасындағы байланыс физикалық жаттығулар арқылы оңтайлы түрде қалыптасады.

4. Өнімділік пен еңбекке қабілеттілікті арттыру

Дене тәрбиесі адамның физикалық төзімділігін арттырып, күнделікті жұмыстарды тиімді орындауға көмектеседі. Физикалық жағынан дайын адамдардың энергия деңгейі жоғары болып, еңбек өнімділігі мен жұмысқа қабілеттілігі артады. Жаттығулар адамға шаршаған кезде күш-қуат береді және ми қызметін жақсартып, зейінділікті арттырады.

5. Өзін-өзі дамыту мен тәртіпке бейімдеу

Дене тәрбиесі адамның өзін-өзі жетілдіруіне ықпал етеді. Жүйелі түрде жаттығулармен айналысу тәртіптілік пен тұрақтылықты дамытады. Әрбір жаттығудың мақсаты мен жоспарын құрып, оған қол жеткізу арқылы адам өз алдына мақсаттар қоя білуге үйренеді. Бұл жеке дамуға ғана емес, сонымен қатар кәсіби және жеке өмірде де нәтижеге жетуге септігін тигізеді [3].

6. Салауатты өмір салтын қалыптастыру

Дене тәрбиесі салауатты өмір салтының негізі болып табылады. Ол дұрыс тамақтану, зиянды әдеттерден бас тарту, белсенді демалыс пен дұрыс ұйқы режимін сақтауды қолдайды. Физикалық белсенділік адамның жалпы өмірге деген көзқарасын өзгертеді, оны салауатты және белсенді өмір сүруге ынталандырады.

Дене тәрбиесінің қоғамдағы рөлі

Қазіргі қоғамда дене тәрбиесі маңызды рөл атқарады. Әлем бойынша денсаулық сақтау саласы белсенді түрде дамып, халықтың денсаулығын жақсартуға бағытталған шаралар жүзеге асырылуда. Мектептерде, жоғары оқу орындарында және жұмыс орындарында дене шынықтыруды енгізу арқылы адамдарды белсенді өмір сүруге тәрбиелеу – денсаулықты нығайтудың тиімді жолы. Спорттық іс-шаралар мен бұқаралық спорттың дамуы халықтың дене белсенділігін арттырып, жалпы қоғамның өмір сапасын жақсартуға ықпал етеді.

Дене тәрбиесі – адам өмірінің маңызды бөлігі және оның денсаулығын сақтап, жалпы өмір сапасын арттыруға үлкен үлес қосады. Жаттығулар тек физикалық денсаулықты нығайтып қана қоймай, психологиялық және әлеуметтік дамуға да ықпал етеді. Сондықтан дене тәрбиесімен жүйелі түрде айналысу – ұзақ әрі салауатты өмір сүрудің кілті. Салауатты ұрпақ тәрбиелеу үшін дене тәрбиесінің рөлін күшейту, оны өмір салтының ажырамас бөлігіне айналдыру – қоғамның басты міндеттерінің бірі [4].

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. «Дене шынықтыру мен спорт туралы» Қазақстан Республикасы Заңының жобасы туралы. 2013 жыл, 30 қыркүйек
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И.Ильинича. М., 1999.
3. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. – М., 1970.
4. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье. – М., 1993.

ЦИФРЛЫҚ ФИТНЕС ҚОСЫМШАЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУҒА ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҚТЫ АРТТЫРУДАҒЫ ТИІМДІЛІГІ

Ескендинова З.Б., Демеу М.С., Әлімхан А.Е., Бақтыбай Ж.Ә
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассматриваются данные об эффективности цифровых фитнес-приложений в повышении интереса к физической активности

Summary: The article examines data on the effectiveness of digital fitness applications in increasing interest in physical activity

Цифрлық технологиялар қоғам өмірінің барлық салаларына терең еніп, дене шынықтыру мен салауатты өмір салтын қалыптастыруға да әсер етуде. Соңғы жылдары фитнеске арналған цифрлық қосымшалардың танымалдығы артып келеді. Бұл қосымшалар дене белсенділігін бақылауға, жаттығуларды жоспарлауға, тамақтану тәртібін бақылауға және жеке фитнес мақсаттарына жетуге көмектеседі. Қосымшалардың қолжетімділігі мен ыңғайлылығы дене шынықтыруға деген қызығушылықты арттырып, адамдарды белсенді өмір салтына ынталандырады. Осы мақалада цифрлық фитнес қосымшаларының дене шынықтыруға қызығушылықты арттырудағы тиімділігі талданады.

Цифрлық фитнес қосымшаларының дене шынықтыруға қызығушылықты арттырудағы тиімділігі бірнеше факторларға негізделеді: Фитнес қосымшалары пайдаланушыларға күнделікті белсенділікті бақылау және өздерінің жетістіктерін қадағалау мүмкіндігін береді. Бұл өз кезегінде, пайдаланушылардың дене белсенділігін арттыруға деген ынтасын күшейтеді. Мақсаттарды белгілеу және жетістіктерді бақылау функциясы адамды жүйелі түрде жаттығу жасауға итермелейді [1].

Фитнес қосымшалары әр адамның физикалық жағдайына және мақсатына байланысты жаттығулардың жеке жоспарын ұсынады. Бұл әр түрлі деңгейдегі адамдардың дене белсенділігін арттыруға көмектеседі.

Көптеген адамдар фитнес орталықтарына баруға уақыт таппайды немесе қолжетімді жаттығу жабдықтары болмайды. Фитнес қосымшалары осы мәселені шешуге көмектеседі, себебі олар кез келген уақытта және кез келген жерде жаттығулар жасауға мүмкіндік береді. Бұл ыңғайлылық пен қолжетімділік деңгейі дене шынықтыруға қызығушылықты арттырады [2].

Фитнес қосымшаларында әлеуметтік функциялар маңызды рөл атқарады. Пайдаланушылар өздерінің жетістіктерін әлеуметтік желілерде бөлісіп, достарымен немесе басқа пайдаланушылармен бәсекелесе алады. Бұл фактор дене белсенділігін ынталандыруға және адамдарды белсенді өмір салтын ұстануға көмектеседі. Сонымен қатар, топтық жаттығулар мен челенджер жасалып, пайдаланушылар арасында ынтымақтастық пен бәсекелестік рухын қалыптастырады.

Фитнес қосымшалары пайдаланушылардың физикалық белсенділік деңгейін нақты бақылап, оларды бағалауға мүмкіндік береді. Мысалы, көптеген қосымшалар жүріп өткен қашықтықты, жүктелген калорияны, жүрек соғу жиілігін және жаттығу уақытын өлшейді. Бұл нақты деректер адамға өз жетістіктерін объективті түрде бақылауға және оны жақсартуға мотивация береді.

Дегенмен, фитнес қосымшаларының кейбір кемшіліктері де бар: Кейбір пайдаланушылар үшін фитнес қосымшаларын пайдалану бастапқыда қызықты болуы мүмкін, бірақ уақыт өте келе олар мотивациясын жоғалтуы мүмкін. Бұл әсіресе ұзақ мерзімді мақсаттарға жету қиын болғанда орын алады.

Кейбір адамдар фитнес қосымшаларын пайдалануға тым тәуелді болып, жаттығуларын қосымша арқылы ғана жоспарлайды. Егер қосымша жұмыс істемесе немесе қолжетімсіз болса, олардың белсенділігі төмендеуі мүмкін.

Фитнес қосымшалары дене шынықтыру жоспарын автоматты түрде ұсынса да, ол жеке жаттықтырушымен жұмыс істеудегідей кері байланыс пен нақты ұсыныстарды алмастыра алмайды.

Цифрлық фитнес қосымшаларының болашағы үлкен. Қосымшаларға жасанды интеллект, қашықтықтан жаттықтыру мүмкіндіктері, виртуалды шындық сияқты технологияларды қосу олардың тиімділігін арттыруға ықпал етеді. Сонымен қатар, топтық жаттығулар, онлайн тренингтер мен жеке жоспарлауды қосу арқылы пайдаланушылардың қызығушылығын ұзақ мерзімге сақтап қалуға болады [3].

Цифрлық фитнес қосымшалары дене шынықтыруға деген қызығушылықты арттыруда тиімді құрал болып табылады. Олар мотивацияны күшейтеді, физикалық белсенділікті бақылауға мүмкіндік береді және ыңғайлы жаттығу жағдайларын жасайды. Әлеуметтік функциялар, топтық жаттығулар мен жетістіктерді бөлісу арқылы бұл қосымшалар адамдарды белсенді өмір салтын ұстануға итермелейді. Дегенмен, қосымшалардың кейбір шектеулері бар, оларды жеңу үшін қосымша функционалдық мүмкіндіктер мен пайдаланушыларды ұзақ мерзімді ынталандыру әдістерін дамыту қажет.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Мұратқызы, А. "Цифрлық фитнес: Дене шынықтыру мен технологияның тоғысуы." *Дене тәрбиесі және денсаулық*, 2020.
2. Нұртазина, М. "Фитнес қосымшаларының денсаулыққа әсері." *Спорттық ғылым*, 2021.
3. Жұмаділова, С. "Цифрлық қосымшалар және дене шынықтыру: Қолданбалы зерттеулер." *Медициналық технологиялар және спорт*, 2022.

АЛҒАШҚЫ ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ: ПРИНЦИПТЕРІ, ТӘСІЛДЕРІ ЖӘНЕ ҚАЗІРГІ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Әбдіқадыр Б.А., Калиев О.Х., Халмирзаев А.П.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье рассматриваются методика преподавания предмета начальной военной подготовки, а также его основные принципы и методы. Главная цель военной подготовки — это формирование у молодежи ответственности за обороноспособность страны и подготовка их к военной службе. Обсуждаются особенности военной подготовки на современном этапе, а также новые подходы и методы обучения. Кроме того, акцент сделан на важности использования инновационных технологий и педагогических методик в процессе преподавания военных дисциплин.

Summary: This article discusses the methodology of teaching the subject of initial military training, as well as its basic principles and methods. The main purpose of military training is to form the responsibility of young people for the country's defense capability and prepare them for military service. The features of military training at the present stage, as well as new approaches and methods of training are discussed. In addition, emphasis is placed on the importance of using innovative technologies and pedagogical techniques in the teaching of military disciplines.

Алғашқы әскери дайындық – бұл жастарды қорғаныс саласындағы негізгі білімдермен таныстыру, олардың азаматтық борышқа деген жауапкершілігін арттыру және Қазақстан Республикасының армиясы мен әскери құрылымдарында қызмет етуге дайындау мақсатында оқытылатын пән. Бұл пәнді оқыту әдістемесі болашақ мамандарды барлық деңгейде әскери қызметке дайындаудың маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Сондықтан әскери пәндер оқыту барысында қолданылатын әдістемелер мен тәсілдер үнемі жетілдіріліп отырады [1].

Әдістемелік негіздер: Алғашқы әскери дайындық пәнін оқыту әдістемесі негізінен бірнеше басты принциптерге сүйенеді:

Теория мен практиканың бірлігі – әскери дайындықтың басты мақсаты – тек теориялық білім ғана емес, сонымен қатар практикалық дағдыларды да қалыптастыру. Теориялық білім мен практикалық жаттығулар арасында тығыз байланыс болуы керек.

Жүйелілік және тізбектілік – оқу үдерісі логикалық және кезеңдермен ұйымдастырылған болуы қажет. Бір тақырыптан екіншісіне өтуден бұрын, оқушылар алдыңғы сабақтарда игерген дағдыларын ары қарай дамытуды жалғастыруы керек.

Қолданбалы және өміршеңдік тұрғысынан тиімділік – әскери дайындықтың әрбір элементі нақты өмір жағдайларына бейімделуі қажет. Оқушыларға берілетін дағдылар нақты ұрыс жағдайында қолдануға жарамды болуы керек.

Жекелік бағыт – әрбір оқушының жеке қасиеттері, қабілеттері мен деңгейлері ескерілуі тиіс. Оқыту әдістемесі әртүрлі оқушылардың қажеттіліктерін қанағаттандыруға бағытталуы керек.

Әдіс-тәсілдер мен техникалар: Алғашқы әскери дайындық пәнін оқытуда қолданылатын әдістер әртүрлі болады. Олардың ішінде:

Лекциялар мен дәрістер – теориялық білімдер мен түсініктерді берудің негізгі әдісі. Әскери тарих, әскери өнер, қару-жарақ, қорғаныс жүйелері мен техникалар туралы түсінік береді.

Практикалық жаттығулар мен тренингтер – оқушылардың алған теориялық білімдерін тәжірибеде қолдануын қамтамасыз етеді. Бұл әскери құралдармен жұмыс істеу, ұрыс жүргізу дағдыларын игеру, алғашқы медициналық көмек көрсету сияқты дағдыларды қамтиды.

Рөлдік ойындар мен симуляциялар – оқушыларға әртүрлі әскери жағдайларда өз әрекеттерін дұрыс жоспарлап, тез шешім қабылдауға үйретеді. Бұл тәсіл теорияны тәжірибемен ұштастырады [2].

Интерактивті технологиялар – қазіргі заманауи оқыту құралдары, мысалы, виртуалды тренажерлер, симуляторлар мен цифрлық оқулықтар, әскери дайындықты интерактивті түрде оқытуға мүмкіндік береді.

Инновациялық тәсілдер мен әдістер: Алғашқы әскери дайындық пәнін оқытуда жаңа технологиялар мен инновациялық әдістерді қолдану аса маңызды. Бұл тұрғыда, соңғы жылдары қолданылып жүрген виртуалды тренажерлер мен симуляторлар өте тиімді құралдар болып табылады. Олар студенттерге әскери техниканы қолдануды үйрету, түрлі жауынгерлік жағдайлармен танысуға және шынайы ұрыс жағдайына жақындатылған оқу өткізуге мүмкіндік береді.

Одан бөлек, мобильді қосымшалар мен онлайн платформалар арқылы әскери дайындықтың пәндерін қашықтықтан оқыту жүйесі де кеңінен дамып келеді. Бұл әдіс студенттерге уақытты үнемдей отырып, өздерінің дайындықтарын жетілдіруге мүмкіндік береді.

Алғашқы әскери дайындық пәнін оқыту әдістемесі әскери қызметке даярлау үдерісінде маңызды рөл атқарады. Жаңа әдістер мен технологияларды енгізу арқылы бұл пәннің тиімділігін арттыруға болады. Әскери дайындықтың өзекті мәселелерінің бірі – оқушыларды нақты ұрыс жағдайларына бейімдеу және олардың психологиялық және физикалық тұрғыдан дайын болуын қамтамасыз ету. Алғашқы әскери дайындық пәні бойынша оқыту әдістемесінің болашақта да жетілдіріліп, жаңа талаптарға сәйкес өзгеруі қажет [3].

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Қабденов, Ж.Ә. (2020). Әскери дайындықтың педагогикалық негіздері. Алматы: «Қазақ университеті» баспасы.
2. Байділдаев, С. (2019). Жастарды әскери қызметке даярлау әдістемесі. Астана: «Алаш» баспасы.
3. Назаров, Р. (2018). Интерактивті оқыту әдістері мен технологиялар. Алматы: «Дәстүр» баспасы.

ПАТРИОТТЫҚ ТӘРБИЕ ЖӘНЕ АЗАМАТТЫҚ САНА

Әлдекей И.Е., Әсіл Г.Е., Жамбул Б.Т.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье речь идет о патриотическом воспитании и педагогическом процессе, направленном на формирование у граждан чувства любви к своей стране, признательности за национальные ценности и ответственности за будущее Родины предусмотрено

Summary: This article is about patriotic education and the pedagogical process aimed at forming among citizens a sense of love for their country, appreciation for national values and responsibility for the future of the Motherland.

Қазіргі заманда әрбір мемлекеттің дамуы мен тұрақтылығы сол елдің азаматтарының патриоттық сезімі мен азаматтық санасының деңгейімен тікелей байланысты. Қазақстан Республикасында патриоттық тәрбие беру мен азаматтық сананы қалыптастыру мәселесіне ерекше мән берілуде. Бұл бағыттағы жұмыстар елдің тәуелсіздігін нығайтуға, ұлттық бірегейлікті сақтауға және жас ұрпақты елжанды азамат етіп тәрбиелеуге бағытталған.

Патриоттық тәрбие және оның мақсаты

Патриоттық тәрбие – бұл азаматтардың өз елін сүйіп, ұлттық құндылықтарды бағалап, Отанның болашағы үшін жауапкершілікті сезінуін қалыптастыруға бағытталған педагогикалық процесс. Патриоттық тәрбиенің негізгі мақсаттары:

Отанға деген сүйіспеншілікті қалыптастыру;

-Ел тарихын, мәдениетін, салт-дәстүрлерін білу және құрметтеу;

-Қоғамдағы бейбітшілік пен келісімді сақтауға бағытталған құндылықтарды дәріптеу;

-Елдің тәуелсіздігін сақтауға және оны қорғауға дайын болу.

Патриоттық тәрбиенің негізгі қағидаттары [1].

Тарихты білу. Елдің өткенін білу және тарихи тұлғалардың ерліктерін ұғыну – патриоттық сезімнің негізін құрайды. Қазақстан тарихында көптеген батырлар мен көрнекті тұлғалар болған, олардың ерліктерін үлгі тұту жастардың бойында патриоттық сананы қалыптастырады.

Ұлттық құндылықтарды дәріптеу. Әрбір халықтың өзіндік ұлттық құндылықтары бар. Олар тіл, мәдениет, дәстүрлер мен әдет-ғұрыптардан тұрады. Қазақстан халқының ұлттық құндылықтарын құрметтеу – азаматтың патриоттық санасын қалыптастырудың маңызды бөлігі.

Тіл мен мәдениетке құрмет [2].

Мемлекеттік тілді білу, өзге ұлттардың тілдері мен мәдениеттерін де сыйлау – патриотизмнің негіздерінің бірі.

Азаматтық сана және оның маңызы

Азаматтық сана – жеке адамның өз құқықтары мен міндеттерін түсініп, қоғам мен мемлекет алдындағы жауапкершілікті сезінуі. Азаматтық сана –

демократиялық қоғамның ажырамас бөлігі болып табылады. Азаматтық сананың дамуы арқылы қоғамда адамгершілік, әділдік, теңдік және бейбітшілік принциптері күшейеді.

Азаматтық санасы жоғары азамат:

- Заңдарды сақтайды және құқықтық мәдениетті қалыптастырады;
- Қоғамда әлеуметтік әділеттілікке және адам құқықтарын қорғауға ықпал етеді;
- Экологиялық, әлеуметтік және экономикалық жауапкершілікті сезінеді;
- Қоғам өміріне белсенді түрде қатысып, өз пікірін еркін білдіре алады.

Патриоттық тәрбие мен азаматтық сананы қалыптастырудың жолдары

-Білім беру жүйесі арқылы. Мектептер мен жоғары оқу орындарында патриоттық тәрбиеге және азаматтық сананы қалыптастыруға бағытталған пәндер мен сабақтар өткізіледі. Мысалы, тарих, алғашқы әскери дайындық, құқық негіздері, Қазақстантану сияқты пәндер арқылы жастардың патриоттық санасын арттыруға болады [3].

-Отбасылық тәрбие. Отбасы – тәрбие берудің алғашқы ортасы. Бала кішкентайынан отбасынан алған тәрбие арқылы Отанға деген сүйіспеншілігін, ұлттық дәстүрлерді құрметтеуін қалыптастырады.

-Қоғамдық ұйымдар мен қозғалыстар. Жастарға арналған патриоттық және азаматтық қозғалыстар, волонтерлік ұйымдар, қоғамдық жұмыстар жастардың белсенділігін арттырып, азаматтық сана қалыптастырады.

Мәдени-спорттық іс-шаралар. Спорттық жарыстар, мәдени мерекелер мен ұлттық мейрамдар азаматтардың өз мәдениетіне деген құрметін оятып, патриоттық сезімін нығайтады [4].

Патриоттық тәрбие мен азаматтық сана – ел болашағының іргетасы. Қазақстанның болашағы елжанды, саналы, жауапкершілігі мол азаматтардың қолында. Сондықтан, патриоттық тәрбие беру және азаматтық сананы қалыптастыру тек мектеп пен білім беру мекемелерінің ғана емес, қоғамның әр мүшесінің, әрбір ата-ананың міндеті болып табылады. Елдің дамуы үшін әр азаматтың патриоттық рухы мен азаматтық санасы жоғары болуы қажет.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Рақымжанұлы Н.Б. *"Тактикалық дайындықтың негіздері"* – тактика және әскери дайындық туралы негізгі түсініктерді қамтиды.
2. Кемалұлы С.Б. *"Әскери тактика"* – жеке құрамның іс-қимылдар стратегиясы мен тактикасын үйрету үшін.
3. Аубәкіров Ә.А., Мусин Р.С. *"Жарақаттану кезінде алғашқы көмек көрсету"* – алғашқы көмек көрсету негіздері, жарақаттар мен медициналық қауіпсіздік тақырыптары қамтылған.
4. Мұхамедов Ә.Б. *"Төтенше жағдайлар кезіндегі алғашқы медициналық көмек"* – алғашқы медициналық көмек көрсету бойынша ұсыныстар.

БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ АРҚЫЛЫ ЖЕТІЛДІРІЛУІ

Әліхан Қ.С., Сайдахматов А.Н., Есимбай А.М.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье уроки физической культуры с учащимися начальных классов являются важным этапом их физического, психологического и социального развития. Занятия физкультурой не только укрепляют здоровье детей, но и способствуют улучшению их личностных качеств.

Summary: In the article, physical education lessons with primary school students are an important stage of their physical, psychological and social development. Physical education not only strengthens the health of children, but also helps to improve their personal qualities.

Бастауыш сынып оқушылары үшін дене шынықтырудың маңызы зор. Бұл кезеңде балалардың дене дамуы, қимыл-қозғалыс дағдылары, денсаулыққа деген көзқарасы қалыптасады. Дене шынықтыру сабақтары балалардың физикалық денсаулығын нығайтып қана қоймай, олардың жеке тұлғалық қасиеттерін дамытады және өз-өзін бақылау дағдыларын жетілдіруге ықпал етеді.

Дене шынықтырудың бастауыш сынып оқушылары үшін маңызы

1. Денсаулықты нығайту: Бастауыш сыныптағы балаларда организмнің қарқынды даму кезеңі басталады. Дене шынықтыру жаттығулары олардың бұлшық еттерін дамытып, қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіреді және жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйесін нығайтады. Қимыл-қозғалыстың жеткілікті деңгейде болуы балалардың дұрыс физикалық дамуына, денсаулықтарын нығайтуға, иммунитеттерін көтеруге ықпал етеді.

2. Жеке қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру арқылы балалардың өзін-өзі бақылау, тәртіптілік, төзімділік, мақсатқа жетуге деген ынта сияқты қасиеттері дамиды. Бұл қасиеттер балалардың тұлға болып қалыптасуында маңызды рөл атқарады.

3. Ой-өрісін дамыту: Белсенді қимыл-қозғалыс мидың қан айналымын жақсартып, оқушылардың зейінін шоғырландыру қабілетін арттырады. Дене шынықтыру арқылы олардың ойлау қабілеттері де дамиды, себебі жаттығулар орындау барысында белгілі бір тапсырмаларды шешу қажет болады.

4. Қарым-қатынас дағдыларын дамыту: Дене шынықтыру сабақтарында топтық және жұптық жаттығулар жиі орындалады. Бұл балаларға бірлесіп жұмыс істеуді, жолдастарына көмектесуді, бір-бірін қолдауды үйретеді [1].

Бастауыш сынып оқушыларына арналған дене шынықтыру жаттығуларының түрлері

1. Жеңіл қозғалыс жаттығулары: Балаларға қимылдың негіздерін үйретуге арналған жаттығулар, мысалы, жүгіру, секіру, тепе-теңдік сақтау, әртүрлі

қозғалыс бағытында жүру. Бұл жаттығулар баланың қимыл-қозғалыс үйлесімділігін дамытады.

2. Қимылдық ойындар: Қозғалмалы ойындар балаларға өте қызықты болып келеді, мысалы, "Қуып жету", "Орнымызды табайық" сияқты ойындар. Олар балалардың жылдамдығы мен икемділігін, шапшаңдығын арттырады.

3. Спорттық жаттығулар: Футбол, баскетбол, волейбол сияқты жеңіл спорт түрлерінің элементтерін балаларға үйрету олардың спортқа деген қызығушылығын оятып, болашақта салауатты өмір салтын ұстануға бейімдейді.

4. Жеке тұлғалық қасиеттерді дамытуға бағытталған жаттығулар: Жаттығу барысында төзімділікті, мақсатқа жету үшін ынтаны, тәртіптілікті талап ететін тапсырмалар беріледі. Мұндай жаттығулар балалардың ішкі тәртіп пен өзін-өзі реттеу қабілеттерін жетілдіреді.

Бастауыш сынып оқушыларының дене шынықтыруын тиімді ұйымдастырудың әдістері

1. Ойын әдісі: Бастауыш сыныптағы балаларға ойын түрінде берілетін жаттығулар өте тиімді, себебі ойын баланың қызығушылығын оятып, жаттығуларды қызық әрі түсінікті етеді. Ойындар арқылы балалар қажетті қимыл-қозғалыс дағдыларын оңай меңгереді.

2. Қайталау және жүйелілік: Балаларға бір қимылды немесе жаттығуды бірнеше рет қайталау арқылы дағдыларын жетілдіруге мүмкіндік беріледі. Қайталау және жүйелі жаттығулар бұлшық еттерді дамытады және қозғалыс үйлесімділігін арттырады.

3. Тәрбиелік мәні бар жаттығулар: Балалардың бойында ұжымшылдық, жауапкершілік, тәртіптілік сияқты қасиеттерді қалыптастыру үшін ұжымдық жаттығулар мен командалық ойындар ұйымдастырылуы керек.

4. Мақсатқа жету: Балаларға жетістікке жету мүмкіндігін беретін тапсырмалар беру олардың өз күшіне сенімділігін арттырады. Олардың әрбір жетістігі мадақталып, ынталандыру мақсатында мақтаулар айтылады.

Бастауыш сынып оқушыларының дене шынықтыруға деген қызығушылығын арттыру жолдары

1. Қызықты ойындар мен эстафеталар ұйымдастыру: Балалар әртүрлі қимыл-қозғалыс ойындары мен эстафеталарға қатысқанды жақсы көреді. Ойындар арқылы балалардың сабаққа деген қызығушылығы артады және олар белсенді түрде жаттығады.

2. Жетістіктерін мадақтау: Әрбір баланың жетістігін бағалау және мақтау олардың өздеріне деген сенімділігін арттырып, сабаққа деген қызығушылығын күшейтеді.

3. Қарым-қатынасқа бағытталған жаттығулар: Топтық жаттығуларда балалар бір-бірімен жақсы қарым-қатынас орнатып, бір-біріне қолдау көрсетеді. Бұл олардың әлеуметтік дағдыларын жетілдіруге көмектеседі.

4. Дене шынықтыру сабақтарын әртүрлі ету: Сабақтарда әртүрлі жаттығулар мен ойын түрлерін енгізу балалардың сабаққа қызығушылығын сақтап, оларды сабаққа бар ынтасымен қатысуға бейімдейді [2].

Бастауыш сынып оқушыларының дене шынықтырумен айналысуы – олардың физикалық, психологиялық және әлеуметтік дамуы үшін маңызды қадам. Дене шынықтыру сабақтары балалардың денсаулығын жақсартып қана қоймай, олардың жеке тұлғалық қасиеттерін жетілдіруге ықпал етеді. Әртүрлі жаттығулар мен ойындар балалардың сабаққа деген қызығушылығын арттырып, олардың денсаулықты сақтап, салауатты өмір салтын ұстануына негіз қалайды. Бастауыш сыныпта дене тәрбиесін дұрыс ұйымдастыру арқылы болашақта дені сау, рухани және физикалық дамыған тұлғалар тәрбиеленеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Соколов А.Д., Абишева З.С. Валеология – наука о здоровье. Учебно-методического пособие. – Алматы: Ғылым, 1999. -140 с.
2. Сатбаева Х.К. Валеология – оқу-әдістемелік құрал. - Алматы: Ғылым, 2003. -148 б.

ОӘЖ 578.12

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН СПОРТТЫҢ АЙЫРМАШЫЛЫҚТАРЫ

Жамбыл Ж.Ш., Жумабай Г.Қ., Жолбарысхан Е.Е.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье четко прослеживаются различия физического воспитания и спорта в их целях и задачах, в подготовке и социальной роли участников. Физическая культура направлена на укрепление здоровья человека, улучшение качества жизни и поощрение ежедневной физической активности, а спорт направлен на повышение мастерства путем достижения высоких результатов и соревнований.

Summary: The article clearly traces the differences between physical education and sports in their goals and objectives, in the training and social role of participants. Physical education is aimed at strengthening human health, improving the quality of life and encouraging daily physical activity, while sports are aimed at improving skills by achieving high results and competitions.

Дене тәрбиесі мен спорт – денсаулықты нығайту, физикалық дамуды арттыру және жалпы салауатты өмір салтын қалыптастыруды көздейтін екі ұқсас сала. Дегенмен, олардың мақсаттары, әдістері мен қолданылу аясы бойынша айырмашылықтары бар. Бұл айырмашылықтарды түсіну дене тәрбиесі мен спорттың әрқайсысының қоғамдағы рөлін нақтылай түсуге көмектеседі [2].

Мақсаты мен міндеттері

Дене тәрбиесі – денсаулықты жақсартуға, дененің үйлесімді дамуына және өмірлік маңызды физикалық қабілеттерді қалыптастыруға бағытталған. Оның басты мақсаты – әр адамның физикалық белсенділікке дағдыланып, салауатты өмір салтын ұстануын қамтамасыз ету. Дене тәрбиесі әр адамға, оның жасына, дене дайындығына немесе физикалық қабілетіне қарамастан, қолжетімді. Мектептерде, балабақшаларда және жалпы білім беру мекемелерінде дене тәрбиесі бағдарламалары бар.

Спорт – жоғары физикалық нәтижелерге қол жеткізу және жарыстарда шеберлікті көрсетуге бағытталған кәсіби іс-шаралар. Спорттың басты мақсаты – физикалық қабілеттерді шындап, белгілі бір жетістіктерге қол жеткізу, жарыстарда жүлделі орындарға ие болу. Спортшылар арнайы бағдарламалар арқылы жаттығып, белгілі бір спорт түрінде жоғары нәтижелерге қол жеткізу үшін бәсекеге түседі.

2. Дайындық деңгейі мен жаттығу қарқындылығы

Дене тәрбиесінде жаттығулар қарқындылығы мен күрделілігі әр адамның физикалық дайындығына сәйкес жүргізіледі. Бұл жерде басты назар денсаулықты қолдауға бағытталғандықтан, жаттығулардың қарқындылығы орташа деңгейде және біртіндеп артады. Жеке мүмкіндіктер мен жас ерекшеліктері ескеріледі, жаттығулардың қолжетімділігі мен қауіпсіздігі маңызды [2].

Спортта жаттығу қарқындылығы өте жоғары, әрі белгілі бір мақсатқа жету үшін қарқынды түрде жүзеге асырылады. Спортшылар жарыстарда жеңіске жету немесе рекордтарды жаңарту үшін дайындалады, сондықтан олар жиі кәсіби мамандардың бақылауында арнайы жаттығулардан өтеді. Жоғары қарқындылық пен жүктеме физикалық шеберлікті дамытуға көмектеседі, бірақ сонымен бірге жарақат алу қаупін де арттырады.

3. Әлеуметтік рөлі

Дене тәрбиесі – адамдардың жалпы физикалық және психологиялық денсаулығын нығайтудың негізгі құралы. Ол адам ағзасының дамуына, ұзақ өмір сүруге және жалпы өмір сапасын жақсартуға бағытталған. Мектептерде, университеттерде және жалпы қоғамда дене тәрбиесі адамдардың салауатты өмір салтын қалыптастыруда маңызды орын алады.

Спорт – бәсекелестік пен жеңіске жетуді, сондай-ақ спорттық дағдыларды қоғамда танымал етуді көздейді. Спорт әртүрлі жарыстар мен олимпиадалар арқылы қоғамда танымалдыққа ие болып, ұлттық мақтаныш пен патриотизмді оятады. Спорттың арқасында елдер өзара қарым-қатынастарын нығайтып, халықаралық аренада бір-бірін мойындауға мүмкіндік алады.

4. Қатысушылардың деңгейі

Дене тәрбиесі кез келген жастағы, дене дайындығы әртүрлі адамдарға қолжетімді. Оның басты мақсаты – адамдардың күнделікті физикалық белсенділігін арттыру, сондықтан дене шынықтыруға қатысу үшін арнайы дайындық немесе кәсіби машық қажет емес.

Спортта қатысушылар белгілі бір деңгейде физикалық дайындықтан өтіп, жаттығуларға үздіксіз қатысуды талап етеді. Спортпен айналысатындар өздерін жарыстарға дайындап, физикалық және психологиялық тұрғыда шыңдалады, яғни жоғары нәтижеге қол жеткізу үшін арнайы дайындық қажет.

5. Құрал-жабдықтар және әдістер

Дене тәрбиесінде жаттығу құралдары қарапайым және қолжетімді болуы мүмкін, мысалы, мектеп залындағы қарапайым спорттық жабдықтар қолданылады. Жаттығу әдістері қарапайым, қауіпсіз әрі түсінікті болады.

Спортта жаттығулар кәсіби деңгейдегі құралдар мен техникалық жабдықтарды қажет етуі мүмкін. Әр спорт түрінде арнайы әдіс-тәсілдер қолданылып, жаттығу белгілі бір жоспарға сәйкес жүзеге асырылады. Спорттық жабдықтар мен құралдар жоғары деңгейдегі нәтижелерге қол жеткізуге бағытталып, спортшылардың шеберлігін арттырады [3].

Дене тәрбиесі мен спорттың айырмашылықтары олардың мақсаттары мен міндеттерінде, қатысушылардың дайындығы мен әлеуметтік ролінде анық көрінеді. Дене тәрбиесі адамның денсаулығын нығайтуға, өмір сапасын жақсартуға және күнделікті физикалық белсенділікке баулуға бағытталған, ал спорт жоғары нәтижеге жету және бәсекеге түсу арқылы шеберлікті шыңдауды мақсат етеді. Екі саланың да қоғамда өз орны мен маңызы бар, әрі олар адамдардың физикалық және рухани дамуына оң ықпалын тигізеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Соколов А.Д., Абишева З.С. Валеология – наука о здоровье. Учебно-методического пособие. – Алматы: Ғылым, 1999. -140 с.
2. Сатбаева Х.К. Валеология – оқу-әдістемелік құрал. - Алматы: Ғылым, 2003. -148 б.
3. Терехин С.П., Хан А.В., Тағам гигиенасы бойынша таңдаулы лекциялар жинағы. – Қарағанды: 1998. – 280 б

ОӘК: 68.52

АЛҒАШҚЫ ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚТЫҢ ПАТРИОТТЫҚ ТӘРБИЕ БЕРУДЕГІ РӨЛІ

Жандарбек О.Қ., Пернебай Р.Т., Сайдикаримов Ю.М.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой научной статье рассматривается роль и значение начальной военной подготовки (ВА) в патриотическом воспитании. Дисциплина АД занимает особое место в современной системе образования Казахстана, поскольку направлена на привитие молодежи чувства национального самосознания, любви к стране, социальной ответственности. В статье обсуждаются педагогические ценности АД в патриотическом воспитании и его роль как механизма, способствующего национальной безопасности.

Summary: This scientific article examines the role and importance of initial military training (VA) in patriotic education. The discipline of AD occupies a special place in the modern education system of Kazakhstan, as it is aimed at instilling in young people a sense of national identity, love for the country, and social responsibility. The article discusses the pedagogical values of AD in patriotic education and its role as a mechanism contributing to national security.

Білім беру жүйесінде патриоттық тәрбие беру тақырыбы қазіргі таңда өзекті болып отыр. Қазақстанның Тәуелсіздік алған жылдарынан бері елдің қауіпсіздігі, тұрақтылығы мен бірлігін сақтау мақсатында ұлттық патриотизмді дамыту маңызды болды [1].

Алғашқы әскери дайындық — жастардың бойына отансүйгіштік қасиеттерді сіңіруге және елін қорғауға деген жауапкершілік сезімін арттыруға арналған негізгі құралдардың бірі.

Бұл пәннің патриоттық тәрбиедегі рөлі, әсіресе, қазіргі геосаяси өзгерістер жағдайында айрықша өзекті.

Алғашқы әскери дайындықтың мәні мен мақсаты

Алғашқы әскери дайындық пәнінің басты мақсаты — жастарға әскери және патриоттық білім беру, олардың бойына Отан алдындағы азаматтық борышын сезіндіру. Бұл пәннің мазмұны Қазақстан Қарулы Күштері, әскери қызметтің негізгі принциптері, төтенше жағдайларда әрекет ету, алғашқы медициналық көмек көрсету және атыс қаруларымен жұмыс істеу негіздерін қамтиды.

АД пәнінің басты міндеттері мыналардан тұрады:

-Оқушылардың бойында патриотизмді қалыптастыру және ел қорғауға дайындық сезімін дамыту.

-Ұлттық тарих пен мәдени құндылықтарға құрмет көрсетуге баулу.

-Әскери тәртіп, физикалық және психологиялық дайындық дағдыларын дамыту.

-Елдің ұлттық қауіпсіздігіне өз үлесін қосуға дайын азаматтарды тәрбиелеу [2].

2. Патриоттық тәрбиенің педагогикалық негіздері

Патриоттық тәрбие беру — тұлғаның азаматтық және ұлттық бірегейлігін қалыптастыру, ұлттық құндылықтарды құрметтеу, ұлтжандылықты бойға сіңіру үрдісі. Педагогикалық тұрғыда патриоттық тәрбиенің негізгі аспектілері төмендегідей:

- Тарихи сананы қалыптастыру: Қазақстан тарихының маңызды оқиғалары, батырлар мен ұлт зиялыларының өмірі арқылы жастарда өз елінің мәдениетіне, тарихына және тіліне деген құрмет пен мақтаныш сезімін тәрбиелеу.

- Әлеуметтік жауапкершілік сезімін дамыту: Оқушылар қоғамда өздерін белсенді азамат ретінде көрсете білу, қоғамның игілігі үшін жауапкершілік алуға дайын болу.

- Ұлттық және жалпы адами құндылықтарды түсіндіру: Отанды сүйю, бір-біріне көмек көрсету, әлеуметтік және ұлтаралық келісімді сақтау, бейбітшілікті қолдау.

АД пәнінің бағдарламасы осы педагогикалық құндылықтарды қамтып, жастарға өзін-өзі қорғау, азаматтық борыш, әскери қызмет туралы маңызды түсінік қалыптастырады [3].

3. АД пәнінің патриоттық тәрбиедегі рөлі

АД пәнінің мазмұны патриотизм мен әскери дайындықтың өзара байланысын көрсетеді. Бұл пән арқылы жастарға төмендегі аспектілер үйретіледі:

1. Әскери рух пен жауапкершілік сезімі: Әскери дайындық арқылы оқушылар әскери өмірдің маңызды элементтерімен танысып, ел қауіпсіздігін

қорғаудың маңыздылығын түсінеді. Бұл жастардың әскери қызметке деген көзқарасын өзгертіп, Отан алдындағы борышын өтеуге деген ынтасын арттырады.

2. Физикалық және психологиялық тұрғыдан шынығу: Әскери дайындық сабақтары жастарды физикалық және психологиялық тұрғыдан шыңдайды. Жаттығулар олардың төзімділігін, тәртіптілігін және ұйымшылдығын дамытады, ал бұл қасиеттер болашақта өмірдің түрлі салаларында пайдалы болады.

3. Ұлттық құндылықтарды ұлықтау: Қазақстанның әскери тарихына, батырлар мен тарихи тұлғаларына құрметпен қарау жастардың бойында ұлттық рух пен мақтаныш сезімін қалыптастырады. Бұл арқылы оларда ұлт бірлігі мен тәуелсіздікті сақтау идеясы дамиды.

4. Қоғамдық қауіпсіздік пен әлеуметтік тұрақтылықты қамтамасыз ету құралы

Алғашқы әскери дайындық пәні Қазақстан қоғамының қауіпсіздігін қамтамасыз етуде маңызды рөл атқарады. Әскери дайындықтың арқасында қоғам жас ұрпақтың тәртіптілігін, төзімділігін арттырып, оларды бейбітшілік пен тұрақтылықты сақтауға баулиды. Бұл, әсіресе, ұлттық қауіпсіздікті қорғауға дайын болуға көмектеседі. Оқушылардың қауіпсіздік мәселелеріне көзқарасын өзгертуге, әлеуметтік және саяси тұрақтылыққа оң әсер етеді [4].

5. Патриоттық тәрбие және тұлғаның әлеуметтенуі

Патриоттық тәрбие тұлғаның әлеуметтік рөлі мен азаматтық жауапкершілігін түсінуге ықпал етеді. Әскери дайындық жас ұрпақты елге қызмет ету, мемлекет үшін маңызды шешімдер қабылдауға қабілетті болуға тәрбиелейді. Осылайша, алғашқы әскери дайындық тұлғаның ұлттық сана-сезімін дамыту арқылы елге, қоғамға пайдасы тиетін құндылықтарды бойға сіңіреді.

Алғашқы әскери дайындық (АД) патриоттық тәрбие беруде маңызды рөл атқарады, өйткені ол жасөспірімдерге елін қорғау, отансүйгіштік, ұлттық қауіпсіздікке деген жауапкершілікті сезіну және өз еліне деген сүйіспеншілік сезімдерін қалыптастыруға көмектеседі. Мектептерде өткізілетін бұл пән Қазақстанның Қарулы Күштерінің қызметі, әскери тәртіптің маңызы, елдің қауіпсіздігіне үлес қосу сияқты тақырыптарды қамтиды.

АД арқылы оқушылар төтенше жағдайларда өзін-өзі қорғау, алғашқы көмек көрсету, жауынгерлік дайындық негіздерін меңгеріп, физикалық және психологиялық тұрғыда шыңдалады. Әскери жаттығулар мен теориялық сабақтар жастардың тәртіпті болуына, топта жұмыс істеу қабілеттерінің дамуына, көшбасшылық және жауапкершілік қасиеттерінің артуына септігін тигізеді.

Сонымен қатар, алғашқы әскери дайындық арқылы елдің тарихына, батырларына, ерлікке толы оқиғаларына қызығушылық оянады, бұл ұрпақтар сабақтастығын қамтамасыз етеді. Патриоттық тәрбие беру – тек әскери салаға байланысты емес, ол жалпы ұлттық құндылықтарды құрметтеу, ұлттық мәдениетті сақтау және оны дамытуға өз үлесін қосу дегенді білдіреді.

Осылайша, алғашқы әскери дайындық тек әскери білім берумен шектелмей, елдің болашақ азаматтарын тәрбиелеуде, ұлттық сана-сезімнің қалыптасуында үлкен мәнге ие.

Қорыта айтқанда, алғашқы әскери дайындық пәні Қазақстанда патриоттық тәрбие берудің негізгі тетіктерінің бірі болып табылады. Ол жастарға ұлттық құндылықтарды құрметтеуді, елдің қауіпсіздігіне үлес қосуға дайын болуды және азаматтық жауапкершілік сезімін дамытуды үйретеді. Әскери дайындық сабақтары арқылы оқушылар әскери дағдыларды меңгеріп қана қоймай, Отанға деген шынайы патриоттық сезімді бойына сіңіреді. Бұл құндылықтар Қазақстанның тұрақтылығы мен қауіпсіздігіне негіз бола алады.

Бұл мақала алғашқы әскери дайындықтың жастардың бойында патриоттық тәрбиені қалыптастырудағы маңызды рөлін ғылыми тұрғыда ашуға арналған.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Рақымжанұлы Н.Б. *"Тактикалық дайындықтың негіздері"* – тактика және әскери дайындық туралы негізгі түсініктерді қамтиды.

2. Кемалұлы С.Б. *"Әскери тактика"* – жеке құрамның іс-қимылдар стратегиясы мен тактикасын үйрету үшін.

3. Аубәкіров Ә.А., Мусин Р.С. *"Жарақаттану кезінде алғашқы көмек көрсету"* – алғашқы көмек көрсету негіздері, жарақаттар мен медициналық қауіпсіздік тақырыптары қамтылған.

4. Мұхамедов Ә.Б. *"Төтенше жағдайлар кезіндегі алғашқы медициналық көмек"* – алғашқы медициналық көмек көрсету бойынша ұсыныстар.

ОӘЖ 32.146

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДА ОҚЫТУДЫҢ ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ЕНГІЗУДІҢ ТИІМДІЛІГІ

Жүсіпбай Д.Б., Жумахан Г.С., Калимбетов Б.Қ.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье отмечается, что внедрение новых технологий обучения на уроках физической культуры способствует не только физическому развитию учащихся, но и их интересу к знаниям, навыкам коллективной работы, ответственному отношению к своему здоровью.

Summary: The article notes that the introduction of new learning technologies in physical education classes contributes not only to the physical development of students, but also to their interest in knowledge, teamwork skills, and responsible attitude to their health.

Қазіргі білім беру жүйесінде оқытудың жаңа технологияларын пайдалану маңызды орынға ие болып отыр. Бұл үрдіс дене тәрбиесі саласына да әсерін тигізуде, себебі жаңа технологиялар оқыту процесін тиімді ұйымдастырып, оқушылардың қызығушылығын арттыруға және олардың дене шынықтыру деңгейін жетілдіруге мүмкіндік береді.

Жаңа технологияларды енгізудің мақсаты мен маңыздылығы

Дене тәрбиесінде жаңа технологияларды енгізудің басты мақсаты – оқушылардың дене дамуын, қозғалыс белсенділігін жетілдіру, олардың білімін тереңдету және сабаққа деген қызығушылығын арттыру. Жаңа технологиялар оқу процесін жаңартып, әрбір оқушыға жеке көзқарас танытуға және олардың жеке қабілеттерін ескере отырып оқытуға мүмкіндік береді.

Жаңа технологияларды қолдану арқылы:

- Сабақтың тиімділігі артады: сабақтар тек теориялық емес, тәжірибелік түрде өтеді, оқушылар дене шынықтыру тапсырмаларын қызығушылықпен орындайды.

- Жеке көзқарас қалыптасады: әр оқушының физикалық деңгейі мен ерекшеліктеріне сәйкес әдіс-тәсілдер қолданылады.

- Жаттығу әдістері жаңарады: интерактивті және заманауи әдістерді қолдану арқылы сабақтар тиімді өтеді.

Дене тәрбиесі сабағында қолданылатын жаңа технологиялар

1. Ақпараттық-коммуникациялық технологиялар (АКТ)

- АКТ дене тәрбиесі сабақтарында денсаулықты сақтау, физикалық белсенділікті арттыру мақсатында жиі қолданылады. Мысалы, мультимедиялық жобалар, интерактивті тақталар және видео сабақтар арқылы жаттығу түрлері көрсетіліп, әртүрлі қозғалыстардың орындалу әдістерін нақты түсіндіруге болады [1].

- АКТ арқылы оқушыларға спорттық техника мен әдістерді, денсаулыққа пайдалы физикалық жүктемелердің маңызын түсіндіру жеңілдейді.

2. Мультимедиялық құралдар

- Мультимедиялық құралдарды пайдалану арқылы сабақтар қызықты әрі көрнекі болып өтеді. Әр түрлі жаттығуларды көрсететін бейнероликтер мен анимациялар жаттығуларды дәл орындауға көмектеседі.

- Мысалы, футбол немесе баскетбол ойынының техникасын бейнежазба арқылы көрсетіп, оны нақты түрде орындауға үйрету тиімді болып табылады.

3. Денсаулық сақтау технологиялары

- Денсаулық сақтау технологиялары әрбір оқушының физикалық қабілетін ескере отырып, олардың денсаулығына зиян келтірмейтіндей деңгейде жаттығуларды ұсынуға бағытталған.

- Бұл технологиялар дене тәрбиесінде жаттығуларды біртіндеп күшейтіп, олардың қауіпсіздігі мен тиімділігін арттыруға көмектеседі.

4. Жекелендіру технологиялары

- Жекелендіру әдісі бойынша әрбір оқушының дене дамуы, физикалық қабілеті мен қызығушылығына байланысты жеке бағдарлама жасалады. Бұл оқушының өз мүмкіндігінше дамуына жағдай жасайды.

- Оқушының жеке көрсеткіштері негізінде арнайы тапсырмалар мен жаттығулар ұсынылып, оның физикалық дамуы бақылауда болады.

5. Қашықтықтан оқыту технологиялары

- Қашықтықтан оқыту технологиялары пандемия кезеңінде өзекті болды. Бұл әдіс дене тәрбиесі сабағын қашықтан өткізуге мүмкіндік береді, мысалы,

онлайн платформалар арқылы жаттығуларды көрсету және орындау әдістерін үйретуге болады.

- Оқушыларға жеке видеоматериалдар жіберіп, олардың үй жағдайында орындауына бағыт-бағдар беріледі. Бұл әдіс дене белсенділігін үзбей қолдауға септігін тигізеді.

6. Педагогикалық ойын технологиялары

- Ойын технологиялары арқылы сабақтар қызықты әрі белсенді өтеді. Әртүрлі қозғалмалы ойындар мен жарыстар оқушылардың қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамытып, бір-бірімен жарысуға деген қызығушылығын арттырады.

- Спорттық ойындарды сабақтарға енгізу оқушыларды ынталандырып, сабақты ойын түрінде өткізудің тиімділігін арттырады.

Жаңа технологияларды дене тәрбиесі сабағында қолданудың тиімділігі

1. Оқушылардың қызығушылығын арттыру

- Жаңа технологиялар сабақтарды дәстүрлі әдістерден ерекше әрі қызықты етіп өткізуге мүмкіндік береді, оқушылар өздігінен үйренуге, жаттығуларды белсенді орындауға ынталанады.

2. Дене шынықтыру деңгейін көтеру

- Заманауи әдістер арқылы сабақта әртүрлі жаттығуларды тиімді орындауға болады, бұл оқушылардың дене дамуын жақсартуға, физикалық дайындығын көтеруге көмектеседі.

3. Қауіпсіздік пен денсаулықты сақтау

- Денсаулық сақтау технологияларын қолдану арқылы жаттығулардың денсаулыққа зиянсыз орындалуын қамтамасыз етуге болады. Мұғалім әрбір оқушының физикалық дайындығын ескеріп, қауіпсіздікті қамтамасыз етеді [2].

4. Оқу процесін жекелеуді

- Әр оқушының жеке ерекшеліктеріне сәйкес оқыту әдістерін қолдану олардың дене тәрбиесіне деген ынтасын арттырады және физикалық мүмкіндіктерін толық іске асыруға ықпал етеді.

5. Жаңа дағдыларды меңгеру

- Жаңа технологияларды қолдану арқылы оқушылар спорттық техникаларды жетік меңгереді, жаңа қимылдар мен қозғалыстарды оңай үйренеді, бұл олардың спортқа деген қызығушылығын арттырады.

Дене тәрбиесі сабағында оқытудың жаңа технологияларын енгізу оқушылардың физикалық дамуына ғана емес, сонымен қатар олардың білімге деген қызығушылығын, ұжымдық жұмыс дағдыларын, өз денсаулығына жауапкершілікпен қарауды арттырады. Жаңа технологиялар арқылы дене тәрбиесі сабақтары заманауи және тартымды түрде ұйымдастырылып, оқушылардың дене дамуына жан-жақты ықпал етеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Соколов А.Д., Абишева З.С. Валеология – наука о здоровье. Учебно-методического пособие. – Алматы: Ғылым, 1999. -140 с.
2. Сатбаева Х.К. Валеология – оқу-әдістемелік құрал. - Алматы: Ғылым, 2003. -148 б.

ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА АЛҒАШҚЫ ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚ ПӘНІН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

Жұмаділда Е.Ж., Зикриллаев М.Ж., Ибрагим Б.Б.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Қазақстан Республикасы Қарулы Күштері еліміздің қорғанысын нығайту және мемлекетіміздің әскери әлеуетін жоғарылата түсу үшін жан-жақты жұмыстар жүргізуде. Қазіргі таңда - ұлттық қауіпсіздікті қамтамасыз ету мемлекетіміздің басты міндеттерінің бірі болып саналады. Ал заманауи әскери техника мен қару-жарақты жоғары деңгейде меңгерген әскери қызметші - еліміздің Қарулы Күштерінің қабілеттілігін қамтамасыз етудің негізгі кепілі болып табылады. Қазіргі таңда жастарды әскери қызметке даярлаумен шұғылданатын мекемелер мен жауапты тұлғалар, болашақ сарбаздарды Қазақстан Республикасының әскери бөлімдерінде табысты қызмет етуге даярлауға аса жауапкершілікпен қарауда [1].

Еліміздің қорғаныс қабілетін қамтамасыз ету - бүкілхалықтық іс-және ол үшін жастардың бойында өз еліне деген патриоттық сезім, Отанына деген сүйіспеншілік, еліміздің қауіпсіздігі мен қарқынды дамуына деген жауапкершілікті сезіну секілді қасиеттерді қалыптастыра білу жауапты да, маңызды іс-шаралардың бірі болмақ. Көпұлтты мемлекетіміздің жастарының Қазақстан Республикасы Қарулы Күштері қатарында бір адамдай қызмет етуіне даярлауда жалпы білім беру мекемелерінің маңызы орасан зор. Сонымен қатар болашақ сарбаздарды еліміздің Қарулы Күштерінде өздерінің азаматтық борышын өтеуге дайындауда мектеп ұжымының атқаратын рөлі ұшан теңіз.

Оқушылар алғашқы әскери дайындық бойынша оқу бағдарламаларында берілген бөлімдермен таныса отырып, әскери іс, тактикалық, атыс және саптық дайындық, әскери топография, азаматтық қорғаныс және медициналық білім негіздерімен танысады. Оқу-үйрену үдерісі барысында сарбаздың ұрыс кезіндегі іс-қимылдармен, атыс жүргізу, оқпана қазу, шолу жүргізу, бағдарлау, инженерлік бекіністерді жабдықтау және төтенше жағдайларда халыққа көмекке келу секілді әскери қызметшінің алғашқы әскери білім негіздерімен танысады [2].

Болашақ оқытушы-ұйымдастырушылар, яғни студенттер Республикамыздың облыс орталықтарындағы жоғары оқу орындарында өздерінің білімдерінің негізін қалайды. Олар өздерінің жоғары оқу орындарында алған теориялық білімдерін мектеп табалдырығынан аттаған соң өзінің білім негіздерін іс жүзінде қолданады, ұстаздық іс-тәжірибелерімен ұштастырады, жетілдіреді.

«Алғашқы әскери дайындықты оқыту әдістемесі» пәні студенттің жоғары оқу орнында «Алғашқы әскери дайындық оқытушы ұйымдастырушысы»

мамандығын игеріп шығуына ықпал ететін пәндер қатарына жатады. Студент аталған пәнді оқу-игерудің нәтижесінде мектепте алғашқы әскери дайындықтың барлық бөлімдері бойынша сабақты ұйымдастыру мен өткізудің әдістемелік негіздерімен танысады. Оқытушы-ұйымдастырушыға қажет құжаттар тізімі, сабақты жоспарлау, жоспар-конспектіні құрастыру, сабақты өткізуде қолданылатын дидактикалық қағидалар, оқытудың әдіс тәсілдері, оқушылардың далалық оқу жиындарын ұйымдастыру мен өткізу - міне, болашақ маман аталған пән арқылы сабақтың осындай кешенді құрылымымен танысады. Сонымен қатар өздерінің осы пән арқылы алған білім негіздерін жоғары оқу орындарында өткізілетін кәсіби-педагогикалық практикаларда шыңдайды [3].

Алғашқы әскери дайындықты жоспарлау.

Жоспарлау - жастарды алғашқы әскери дайындау бағдарламасының негізінде құрылады. Жалпы білім беру мекемелеріндегі «Алғашқы әскери дайындық» пәні мен патриоттық тәрбие жұмыстарының маңызы жыл сайын арта түсуде. Жастарды әскери қызметке даярлауда алғашқы әскери дайындықтың бөлімдері негізгі рөл атқарады. Алғашқы әскери дайындық кезінде жастардың теориялық білімдері мен тәжірибелік дағдылары шындалып, әскери-спорттық жарыстарға қатысу арқылы әскери қызметке деген қызығушылығы арта түседі.

Жастардың алғашқы әскери дайындығы келесі мақсатты іске асыру үшін жүргізіледі:

- Қазақстан Республикасы Конституциясының ережелерін, мемлекет қорғанысының негізін оқып үйрену;

- ҚР ҚК-нің атқаратын қызметтері, оның сипаты мен ерекшеліктері, Қазақстан Республикасы азаматтарының қасиетті борышы болып табылатын әскери қызметтің мәні, әскери анттың негізгі талаптары, ҚР ҚК-нің әскери Жарғыларын жете түсіну;

- әскери бөлімдердегі ұрыстық техника және қару-жарақпен, жеке құрамның тұрмыс-тіршілігі мен олардың мекен жайларда орналасу ерекшеліктерімен танысу;

- төтенше жағдайларда адамның тіршілік әрекетінің қауіпсіздік негіздерін меңгеру [4].

Алғашқы әскери дайындық сабақтарында взвод және бөлімше командирлері взводтағы немесе оқу топтарындағы оқу тәртібін қадағалап отырады және оқытушы-ұйымдастырушының бұйрығы бойынша топтың немесе взводтың жеке құрамын басқарады.

АӘД сабақтарында оқытушы-ұйымдастырушы мен оқушылар арасындағы қарым-қатынас ҚР ҚК-нің Жарғыларының талаптарына сәйкес құрылады. Оқушылар сабаққа уақытылы дайындалып, әскери үлгідегі киім киіп келулері керек.

АӘД сабағы теориялық және практикалық оқу-сабақтары түрінде жүргізіледі. Теориялық оқу-сабақтары дидактикалық материалдар мен

техникалық оқу құралдарын пайдалана отырып, сұхбат, әңгімелеу және әңгімелесу түрінде жүргізіледі.

Практикалық оқу-үйрену сабақтары қару-жарақ пен әскери техника мүліктерін, жеке қорғану құралдарын, аспаптарды және басқа да жабдықтарды пайдалана отырып, зерделенген материалдарды толық меңгеруге бағытталған.

Сонымен қатар оларға ҚР ҚК-нің Жарғысы - бұл Қарулы Күштердің қызметін реттейтін заңдар жиынтығы екенін, оның талаптарын орындау әрбір әскери тұлғаның міндеті екендігін түсіндіру керек [5].

Тактикалық дайындық, - оқытудың негізгі бір бөлімі болып табылады. Ол алғашқы әскери дайындық бағдарламасының бөлімдерін кешенді түрде игеруді қамтамасыз етеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. ҚР Әскери доктринасы: 21 наурыз, 2007ж.
2. ҚР Конституциясы, 1995ж.
3. ҚР «Әскери міндеттілік және әскери қызмет туралы» Заңы. - Астана, 2005 ж.
4. ҚР ҚК, басқа да әскерлері мен әскери құрылымдарының жалпы әскери Жарғылары. - Астана, 2009 ж. - 659 б.
5. Алғашқы әскери дайындық. Ортажалпыбілім беретін мектептің 10-11-сыныптарына арналған бағдарламалар.

ОӘЖ 796

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА БОЛАШАҚ ПЕДАГОГТЕРДІҢ КӘСІБИ ШЕБЕРЛІГІН ДАМУДЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ

Замдин М.Б., Көбей М.Е., Құралбай І.Н., Бауыржан Б.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье рассматриваются педагогические аспекты развития профессионального мастерства будущих педагогов на уроках физической культуры

Summary: This article discusses the pedagogical aspects of the development of professional skills of future teachers in physical education lessons

Дене шынықтыру сабағы оқушылардың денсаулығын нығайтып, олардың физикалық және психологиялық дамуына ықпал ететін маңызды пәндердің бірі. Дене шынықтыру мұғалімі оқушылардың физикалық дайындығын жақсарту, спортқа деген қызығушылығын арттыру, командалық рух пен ынтымақтастықты дамыту мақсатында үлкен рөл атқарады. Осы тұрғыда болашақ педагогтердің кәсіби шеберлігін дамыту — олардың оқушылармен жұмыс істеу қабілетін жетілдіру мен дене шынықтыру сабағының сапасын арттырудағы маңызды міндет [1].

Бұл рефератта дене шынықтыру сабақтарында болашақ педагогтердің кәсіби шеберлігін дамытудың педагогикалық аспектілері қарастырылады.

Болашақ дене шынықтыру педагогі алдымен теориялық білімін нығайтуы қажет. Теориялық білім — кәсіби шеберліктің негізі болып табылады және

сабақ барысында дұрыс шешім қабылдауға, оқушылардың қабілеттерін ескеруге және оларды тиімді бағыттауға көмектеседі. Теориялық білімді дамытуда маңызды бағыттар мыналар:

- Физиология және анатомия: Мұғалім оқушылардың жас ерекшеліктерін, физиологиялық жағдайларын түсіне білуі керек. Оқушылардың дене мүшелерінің дамуын, жүктемелерге реакциясын түсіну арқылы, мұғалім олардың дене жаттығуларына қабілеттілігін дұрыс анықтап, жарақаттардың алдын ала алады.

- Педагогикалық психология: Оқушылардың жеке психологиялық ерекшеліктерін білу болашақ педагогтерге сабақты тиімді жоспарлауға көмектеседі. Өртүрлі жас ерекшеліктерін ескере отырып, балалардың мотивациясын арттыру жолдарын табу, олардың өзіне деген сенімін арттыруға ықпал етеді [2].

Дене шынықтыру сабағының тиімділігін арттыру үшін болашақ педагогтердің практикалық дағдыларының мықты болуы қажет. Олар жаттығуларды дұрыс көрсету, оқушыларға қозғалыс техникасын үйрету, сабақты ұйымдастыру және қауіпсіздік шараларын қамтамасыз етуге бағытталған:

Жаттығуларды дұрыс көрсету: Болашақ педагог жаттығуларды өзі дұрыс орындап, оны оқушыларға да дұрыс түсіндіре білуі қажет. Жаттығудың дұрыс техникасын үйрету оқушылардың қозғалыс шеберлігін дамытуда үлкен рөл атқарады.

Дене шынықтыру сабағын ұйымдастыру: Сабақты тиімді жоспарлау, қажетті құрал-жабдықтарды дайындау, топтық және жеке жұмыстарды ұйымдастыру болашақ педагогтің сабақты басқару қабілеттерін қалыптастырады [3].

Кәсіби құзыреттілікті қалыптастыру

Болашақ педагогтің кәсіби шеберлігі оның құзыреттілігі арқылы айқындалады. Бұл құзыреттілікті қалыптастыру үшін келесі аспектілер маңызды:

Дидактикалық құзыреттілік: Оқыту әдістерін тиімді қолдану, жаттығуларды оқушылардың деңгейіне сәйкес таңдау, сабақ құрылымын дұрыс құру болашақ мұғалімнің дидактикалық құзыреттілігін көрсетеді.

Мұғалім оқушылармен тіл табысып, олардың мәселелерін түсініп, қажетті кеңес беруге қабілетті болуы тиіс. Коммуникативтік құзыреттілік мұғалімнің оқушылармен қарым-қатынасын жақсартады, сабақтың тиімділігін арттырады.

Оқыту әдістемесін меңгеру болашақ педагогтің кәсіби шеберлігінің маңызды бөлігі болып табылады. Бұл сабақты жоспарлау, жаттығулардың әдіс-тәсілдерін таңдау және оқушылардың физикалық деңгейіне сәйкес жаттығуларды бейімдеуді қамтиды:

Болашақ мұғалім сабаққа қажетті әдістемелік құралдарды дұрыс пайдалана білуі тиіс. Мысалы, мультимедиялық технологияларды қолдану арқылы сабақты қызықты етіп өткізуге болады.

Әр оқушының қабілеттеріне сәйкес жекелеген тәсілдерді қолдану, физикалық деңгейін ескеру. Бұл әдіс оқушылардың өзіне деген сенімін арттырады және жеке жетістіктерге қол жеткізуге ынталандырады.

Дене шынықтыру сабағында оқушылардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету — болашақ педагогтің негізгі міндеттерінің бірі. Ол келесі ережелерді қамтиды:

Болашақ педагогтер қауіпсіздік талаптарын жақсы білуі керек. Жаттығулар кезінде балалардың жарақаттанбауы үшін, олардың әрбір қимылы мұқият бақылануы тиіс. Жаттығулардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету. Әрбір жаттығудың дұрыс орындалуын қадағалау арқылы балалардың денсаулығын сақтау [4].

Болашақ педагогтердің кәсіби шеберлігін дамытудың маңызды аспектісі — оқушылармен кері байланыс орнату және олардың жетістіктерін бағалау. Бұл үдеріс педагогикалық дағдылардың ажырамас бөлігі:

Сабақ барысында оқушылардың физикалық дайындық деңгейін бағалау арқылы олардың жеке дамуын қадағалау. Оқушыларға сабақтың нәтижелері туралы кері байланыс беру, олардың жетістіктерін талдау.

Болашақ дене шынықтыру педагогтері заманауи технологияларды қолдану арқылы сабақтың тиімділігін арттыра алады:

Мультимедиялық құралдар: Сабақ барысында бейнежазбалар мен презентацияларды пайдалану, жаттығулардың орындалу техникасын көрнекі түрде көрсету.

Бағдарламалық жасақтамалар: Дене шынықтыру жаттығуларының нәтижелерін қадағалау үшін арнайы бағдарламаларды пайдалану.

Дене шынықтыру сабақтарында болашақ педагогтердің кәсіби шеберлігін дамытудың педагогикалық аспектілері — бұл болашақ мұғалімдердің теориялық және практикалық дағдыларын жетілдіру, оқушылармен тиімді жұмыс істеу, оларды қауіпсіздік ережелеріне үйрету және заманауи технологияларды пайдалану. Бұл аспектілер болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби дамуына ықпал етіп, оқушыларға сапалы білім беруге мүмкіндік береді.

Дене шынықтыру педагогтері оқушылардың денсаулықтарын нығайту, физикалық дамуын арттыру және спортқа деген қызығушылығын ояту бағытында жұмыс жасайтын мамандар. Болашақ педагогтерді осы салада оқыту – олардың кәсіби біліктілігін дамыту үшін маңызды кезең. Дене шынықтыру сабағы – тек физикалық белсенділікке ғана емес, сонымен қатар оқушылардың мінез-құлқын, тәртіптілік пен ынтымақтастықты дамытуға бағытталған пән. Бұл бағытта болашақ педагогтер сабақта дұрыс білім беріп, оқушыларды тиімді бағыттау білуі керек.

Болашақ педагогтер оқушыларға дене жаттығуларын дұрыс үйретіп қана қоймай, олардың физикалық қабілеттерін, қозғалыс дағдыларын дамытып, спорттық жетістіктерге жетуге ынталандырады. Олардың рөлі тек дене шынықтыру сабағын өткізу ғана емес, оқушылардың денсаулығын сақтау мен тәртіптілікке тәрбиелеуде маңызды.

Дене шынықтыру педагогінің шеберлігі оның теориялық білімін терең түсінуі мен практикалық дағдыларын қолдана білуінен көрінеді. Бұл шеберлікті дамыту бірнеше аспектілерден тұрады:

Болашақ педагогтер физиология, анатомия, педагогикалық психология сияқты пәндерді меңгеру арқылы оқушылардың физикалық және психологиялық даму ерекшеліктерін түсінуі тиіс.

Практикалық дағдыларды дамыту: Жаттығуларды дұрыс көрсету, сабақтарды қызықты әрі тиімді ұйымдастыру, әртүрлі спорттық құралдарды пайдалану дағдыларын қалыптастыру.

Қауіпсіздікті қамтамасыз ету: Сабақ барысында оқушылардың қауіпсіздігін сақтау – болашақ педагогтің ең маңызды міндеттерінің бірі. Әрбір жаттығудың дұрыс орындалуын бақылап, қауіпсіздік шараларын қадағалау қажет [5].

Болашақ дене шынықтыру педагогтері жаңа технологияларды меңгеруі керек. Мысалы, мультимедиялық құралдарды, спорттық бағдарламаларды қолдану арқылы оқушыларға жаттығуларды түсіндіру және дене белсенділігінің нәтижелерін бақылау өте тиімді әдістер болып табылады.

Болашақ педагогтердің оқыту әдістемесін меңгеруі олардың кәсіби шеберлігін айқындайды. Оқушылармен жеке және топтық жұмыс істеу, әртүрлі тәсілдерді қолдану, физикалық жүктемелерді дұрыс таңдау — тиімді оқытуға негіз болады.

Дене шынықтыру сабақтарында болашақ педагогтерді оқыту — олардың кәсіби шеберліктерін дамытуға бағытталған маңызды процесс. Теориялық білімді меңгеру, практикалық дағдыларды жетілдіру, оқушылардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету және заманауи технологияларды қолдану болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби дамуына ықпал етеді.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі:

1. Сағындықов, Е. Т. "Дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби шеберлігін дамытудағы заманауи педагогикалық тәсілдер". Қазақстан педагогикалық ғылымдар журналы, 2019.
2. Айтбаева, Г. С. "Дене тәрбиесі сабақтарында болашақ мұғалімдердің кәсіби құзыреттілігін арттыру". Білім беру және ғылым мәселелері, 2021.
3. Қалиева, Ж. К. "Педагогикалық практикадағы кәсіби шеберлікті қалыптастырудың инновациялық әдістері". Дене шынықтыру және спорт педагогикасы, 2020.
4. Жұмаділова, А. Т. "Болашақ педагогтерді дене шынықтыру сабақтарына дайындаудағы педагогикалық аспектілер". Педагогикалық шеберлік журналы 2018.
5. Тұрсынбаев, Б. Қ. "Дене тәрбиесі сабақтарында болашақ педагогтердің кәсіби дағдыларын дамыту". Спорттық білім беру және педагогика журналдары, 2021.

СПОРТТАҒЫ ДАЯРЛЫҚТЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚАМТАМАСЫЗ ЕТІЛУІ

Зиядулла Н.Е., Артуков М.С., Ауелханұлы Б.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье отмечается, что психологическая подготовка в спорте является одним из важнейших факторов, необходимых для достижения высоких результатов. Это повышает уверенность спортсмена, укрепляет эмоциональную стабильность и энергию.

Summary: The article notes that psychological training in sports is one of the most important factors necessary to achieve high results. This increases the athlete's confidence, strengthens emotional stability and energy.

Спортта жоғары нәтижелерге жету тек физикалық дайындықпен шектелмейді; мұнда психологиялық факторлардың да орны ерекше. Спортшылардың физикалық, техникалық, тактикалық дайындығымен қатар, психологиялық тұрақтылығын қамтамасыз ету олардың табысты нәтижеге жетуінде маңызды рөл атқарады. Психологиялық дайындық спортшының жарыс алдындағы және жарыс кезіндегі эмоционалды, мотивациялық және когнитивтік деңгейін тұрақты түрде сақтап, жоғары шеберлікке қол жеткізуіне көмектеседі [1].

Спорттағы психологиялық даярлықтың негізгі міндеттері

Спорттық дайындықтың психологиялық аспектілерінің басты міндеттері:

- Эмоционалды тұрақтылықты дамыту: Жарыс кезінде орын алатын стрессті жағдайларда психологиялық тұрғыда дайын болу және эмоцияны басқара білу спортшының сенімділігін арттырады.

- Мотивацияны қалыптастыру: Жетістікке жетуге деген жоғары мотивация мен ішкі ынта жарыстарда алға жетелейді. Мотивацияның тұрақты және күшті болуы спортшының психологиялық дайындығын көрсетеді.

- Өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту: Спортшының өзін бақылап, қажетті сәтте бірден әрекет етіп, ұтымды шешімдер қабылдауы психологиялық дайындықтың маңызды аспектісі болып табылады.

- Жоғары деңгейде шоғырлану: Спортшылардың назарын қажетті сәттерде жинақтап, сыртқы кедергілерге алаңдамай жарысқа бағытталуы өте маңызды.

Спорттық психологиялық дайындықтың құрамдас бөліктері

Спорттық психологиялық дайындық бірнеше негізгі бағыттан тұрады:

1. Эмоционалды дайындық: Бұл бағыт спортшының эмоционалды жағдайын реттеуді қамтиды. Эмоциялар, әсіресе жоғары деңгейдегі жарыстар кезінде, спортшының көрсеткішіне тікелей әсер етеді. Жарыс алдында және барысында қорқыныш, сенімсіздік сияқты сезімдерді басқару психологиялық дайындықтың негізі болып табылады.

2. Мотивациялық дайындық: Мотивация спортшының мақсатына қол жеткізуіне түрткі болады. Мұнда ішкі мотивацияның рөлі маңызды, яғни

спортшының тек жүлде үшін емес, өзінің даму және шеберлік деңгейін көтеру үшін жарысуы үлкен маңызға ие. Мотивацияның жоғары деңгейі спортшының жаттығу барысындағы қажырлы еңбегі мен жарыс кезіндегі төзімділігін көрсетеді.

3. Танымдық (когнитивті) дайындық: Спортшының жарыс барысында шешім қабылдау, жағдайды бағалау, қателіктерді талдау және олардан нәтиже шығару қабілеті когнитивті дайындыққа жатады. Бұл қасиет спортшының тактикалық шеберлігін жетілдіруге және дұрыс шешімдер қабылдауға ықпал етеді.

4. Құндылықтық-еріктік дайындық: Еріктік қасиеттердің дамуы, атап айтқанда төзімділік, табандылық және жігер спортшының кез-келген қиындықтарды жеңе білуіне көмектеседі. Спортшы жарыс кезінде немесе жаттығу барысында пайда болатын кедергілерді жеңіп, өзін-өзі бақылауға алу арқылы жоғары нәтижеге қол жеткізеді.

Психологиялық дайындық әдістері

Спорттық психологияда спортшының психологиялық даярлығын қамтамасыз ету үшін әртүрлі әдістер қолданылады. Олардың ішінде ең кең тарағандары:

- Жаттығулар кезінде стресс жағдайларын қалыптастыру: Арнайы жаттығу кезінде спортшыны стресске түсіріп, сол жағдайларды қалай басқаруға болатынын үйрету арқылы ол нағыз жарыста өз эмоциясын бақылап үйренеді.

- Көрнекі бейнелер арқылы жаттығу: Визуализация немесе қиялдағы жаттығулар – спортшының қимылдарын көз алдына елестетіп, жарыс жағдайын ойша қайтадан бейнелеу әдісі. Бұл әдіс арқылы спортшының қозғалыс дағдылары мен техникалық әдістерін тұрақтандыруға болады.

- Аутотренинг: Бұл әдіс спортшыларға ішкі сенімін арттыру және эмоционалды тұрақтылықты күшейту үшін қолданылады. Аутотренинг арқылы спортшылар өздерін қайраттандырып, мотивациясын көтере алады.

- Тыныс алу жаттығулары: Тыныс алу арқылы эмоцияларды бақылауға, стрессті азайтуға және назарды жинақтауға болады. Жарыс алдында немесе қарқынды жаттығудан кейін тыныс алу жаттығулары спортшының көңіл күйін орнықтырады.

Жаттықтырушының рөлі және спорттық психологиялық қолдау

Жаттықтырушы спортшының тек физикалық емес, психологиялық жағдайына да ықпал етеді. Ол әрбір спортшының жеке ерекшелігін ескеріп, жаттығу бағдарламасын тиімді ұйымдастырып, психологиялық тұрақтылықты дамытуға назар аударуы керек. Жаттықтырушының қолдауы спортшының өзіне деген сенімділігін арттырады және жаттығу мен жарыс кезінде тиімді нәтижелерге жетуіне септігін тигізеді [2].

Спорттағы психологиялық дайындықтың маңызы

1. Нәтижелердің тұрақтылығы: Психологиялық тұрғыдан дайындалған спортшы жарыс кезінде өзін сенімді сезініп, нәтижелерінің тұрақтылығын сақтай алады.

2. Жеңіске деген сенімділікті нығайту: Жеңіске деген сенім спортшының ішкі күшін оятады, бұл оның жарыс кезінде бар мүмкіндіктерін толық пайдалануына ықпал етеді.

3. Стресске төзімділік: Жарыс алдындағы және барысындағы қысым мен стресске төзімділік психологиялық дайындықтың арқасында дамиды, бұл спортшының бәсекеге қабілеттілігін арттырады.

4. Өзін-өзі бағалауды жетілдіру: Спортшы өз жетістіктері мен қателіктерін объективті түрде бағалауға, қателіктерді түзетуге және олардан сабақ алуға дағдыланады.

Спорттағы психологиялық дайындық жоғары нәтижеге жетуге қажетті маңызды факторлардың бірі болып табылады. Ол спортшының сенімділігін арттырып, эмоционалды тұрақтылық пен жігерін нығайтады. Спорттық психология әдістерін қолдану арқылы спортшылар жарыстарға және қиындықтарға толық дайын болады, бұл өз кезегінде спортта табысқа жету мүмкіндігін арттырады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Соколов А.Д., Абишева З.С. Валеология – наука о здоровье. Учебно-методического пособие. – Алматы: Ғылым, 1999. -140 с.
2. Сатбаева Х.К. Валеология – оқу-әдістемелік құрал. - Алматы: Ғылым, 2003. -148 б.

ОӘЖ 365.12

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ҰЛТТЫҚ-ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫН ДАРДЫ ҚОЛДАНУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Зулпухар А.С., Камолов И.А., Жанышқыл Ә.Ж.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье отмечается, что использование национальных подвижных игр на уроках физической культуры способствует не только физическому развитию детей, но и повышению их духовных, культурных знаний.

Summary The article notes that the use of national outdoor games in physical education classes contributes not only to the physical development of children, but also to the improvement of their spiritual and cultural knowledge.

Дене шынықтыру сабағында ұлттық қозғалмалы ойындарды қолдану – балалардың дене қабілеттерін дамытуға, ұлттық мәдениетті насихаттауға және қызықты әрі тиімді білім беру процесін ұйымдастыруға мүмкіндік беретін маңызды әдіс. Ұлттық ойындар балалардың денсаулығын нығайтып қана қоймай, сонымен қатар олардың бойына отансүйгіштік, ұжымдық жұмыс дағдылары мен патриоттық сезімдерді қалыптастырады.

Ұлттық-қозғалмалы ойындардың ерекшеліктері

Ұлттық-қозғалмалы ойындар – белгілі бір мәдениеттің, салт-дәстүрдің бір бөлігі болып табылатын дәстүрлі ойындар. Қазақстандағы ұлттық ойындар

балалар мен жастар арасында кең тараған және дене тәрбиесінің маңызды бөлігі ретінде қарастырылады. Олардың басты ерекшелігі – дене тәрбиесіне ұлттық мәдениетті енгізу, ұлттық құндылықтар мен дәстүрлерді құрметтеуге тәрбиелеу [1].

Ұлттық ойындардың ерекшеліктері:

- Тарихи мәні: ұлттық ойындар ұрпақтан-ұрпаққа беріліп, халықтың мәдени мұрасы ретінде сақталып келген. Әр ойынның өз тарихы мен ұлттық құндылықтарға байланысты ерекшеліктері бар.

- Қарапайымдылығы мен қолжетімділігі: ұлттық ойындарды арнайы құрал-жабдықсыз, қарапайым жағдайда өткізуге болады, бұл оларды мектептегі дене шынықтыру сабақтарына оңай қосуға мүмкіндік береді.

- Тәрбиелік мәні: ұлттық ойындар балаларды ерлікке, төзімділікке, шапшаңдыққа, әділдікке және ұжымшылдыққа тәрбиелейді.

- Қозғалыс белсенділігін арттыру: ұлттық ойындар қимыл-қозғалысты, физикалық төзімділікті және жылдамдықты арттыруға бағытталған [2].

Дене шынықтыру сабағында қолданылатын ұлттық ойындар

Дене шынықтыру сабағында қолдануға болатын қазақтың ұлттық ойындары:

- "Ақ серек, көк серек" – балалар екі топқа бөлініп, бір-бірін шақырып, шапшаңдық пен күш сынайды. Бұл ойын баланың шыдамдылығын, шапшаңдығын және икемділігін арттырады.

- "Қыз қуу" – бұл ойын ер балалар мен қыз балалар арасында өткізіледі, олар атпен жарысып, ұлдар қыздарды қуып жетуі керек. Осы ойынның арқасында баланың төзімділігі мен жылдамдығы дамиды.

- "Асық ату" – дәлдік пен көз мөлшерін дамытуға арналған ойын. Балалар жерге қойылған асықтарды дәлдеп тигізуге тырысады, бұл олардың қол қозғалысы мен көз мөлшерін жақсартады.

- "Теңге ілу" – балалар ат үстінде отырып, жерде жатқан теңгені алуға тырысады. Ойын шапшаңдық, ептілік пен батылдықты қажет етеді.

- "Алтыбақан" – ұлттық ойын-сауық ретінде ұйымдастырылатын бұл ойында балалардың тепе-теңдік сақтау, ептілік қасиеттері дамиды.

Ұлттық қозғалмалы ойындарды дене шынықтыру сабағында қолданудың артықшылықтары.

Ұлттық ойындар дене шынықтыру сабақтарын тек қызықты ғана емес, сонымен қатар тиімді етеді. Олардың артықшылықтары:

1. Қызығушылықты арттырады: ұлттық ойындар балалар үшін ойын түрінде өткізілетіндіктен, олар дене шынықтыру сабағына үлкен қызығушылықпен қатысады. Ойын арқылы жаттығуларды орындау балалардың мотивациясын көтереді.

2. Қимыл белсенділігін арттырады: ұлттық ойындар қимылға негізделген, бұл балалардың қозғалыс белсенділігін арттырады және дене мүшелерінің дамуына көмектеседі.

3. Ұжымдық жұмыс: ойындар топтық жұмысқа, достыққа тәрбиелейді және балалар арасында достық қарым-қатынас қалыптастырады.

4. Тәрбиелік құндылығы: ұлттық ойындар арқылы балаларға рухани, мәдени тәрбие беру мүмкіндігі туады. Оқушылар өз елінің тарихына, мәдениетіне қызығушылық танытып, ұлттық құндылықтарға құрметпен қарауды үйренеді.

5. Дене дамуына ықпалы: ойындар төзімділік, икемділік, күш, жылдамдық сияқты физикалық қасиеттерді жетілдіруге бағытталған.

Ұлттық ойындарды ұйымдастыру және өткізу ерекшеліктері

Ұлттық ойындарды дене шынықтыру сабағында қолдану үшін мұғалім оларды дұрыс ұйымдастырып, өткізудің барлық ерекшеліктерін ескеруі қажет:

- Ойынның мақсаты мен міндетін нақты анықтау: әр ойынның тәрбиелік, дене дамуына әсер ету мақсаты болуы тиіс.

- Оқушылардың жас ерекшеліктерін ескеру: ұлттық ойындарды өткізу кезінде олардың жасына, физикалық дайындығына сай келетін ойын түрлері таңдалады.

- Қауіпсіздік ережелерін сақтау: ойындар кезінде қауіпсіздік ережелерін қатаң сақтау керек, өйткені кейбір ойындар күшті және жылдам қимылдарды талап етеді.

- Жеңілдету және күрделендіру әдістері: оқушылардың қабілеттеріне сәйкес ойын ережелерін жеңілдетуге немесе күрделендіруге болады, бұл олардың барынша белсенді болуына мүмкіндік береді [3].

Дене шынықтыру сабағында ұлттық қозғалмалы ойындарды қолдану балалардың физикалық дамуын ғана емес, сонымен қатар олардың рухани, мәдени білімдерін арттыруға септігін тигізеді. Ұлттық ойындар балаларды ерлікке, ептілікке, достыққа тәрбиелеп, оларды ұлттық құндылықтарды бағалауға үйретеді. Сондықтан ұлттық қозғалмалы ойындар дене шынықтырудың маңызды бөлігі болып, балаларға жан-жақты тәрбие беруге көмектеседі.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Соколов А.Д., Абишева З.С. Валеология – наука о здоровье. Учебно-методического пособие. – Алматы: Ғылым, 1999. -140 с.

2. Сатбаева Х.К. Валеология – оқу-әдістемелік құрал. - Алматы: Ғылым, 2003. -148 б.

3. Терехин С.П., Хан А.В., Тағам гигиенасы бойынша таңдаулы лекциялар жинағы. – Қарағанды: 1998. – 280 б

ОӘЖ 796.85

ӘЙЕЛДЕР СПОРТЫНДАҒЫ ЕРЕКШЕЛІКТЕР: ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ ЖӘНЕ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ

Ибадуллаұлы Р., Мамат А.М., Қалдар Д.Б.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье рассматриваются важные исследования особенностей и аспектов женского спорта, демонстрирующие связь между наукой и спортом.

Summary: This article examines important research on the characteristics and aspects of women's sports, demonstrating the connection between science and sports.

Қазіргі қоғамда феминизм өзекті мәселелер сөресінде жеке орынға ие болды. Әйелдер дамуды тек мансаптық және тұрмыстық тұрғыдан ғана емес, сонымен қатар спорт әлемінде әртүрлі биіктерге жетеді. Әрқайсысы бұрын мүмкін емес болып көрінгендей жаңа шекараларды ашуға тырысады және ер адаммен тең деңгейге жетуге тырысады. Бірақ мұны өмір шындығында жүзеге асыруға бола ма? Әр түрлі физиологиясы мен анатомиялық ерекшеліктері бар әйел еркектермен бірдей деңгейде бола ала ма? Мінсіз дене мен спорттық жетістіктерге ұмтылу әйелдердің денсаулығына зиян тигізбеуі мүмкін бе? Мақсаты мен міндеттері. Тарихи анықтамалар арқылы зерттеу жүргізу және әйелдер спортының дамуын сипаттау.

Сауалнама арқылы талдау жасаңыз және әйелдер спортының ерекшеліктері мен әйелдер арасындағы төзімділік деңгейін анықтаңыз. Материалдар мен әдістер. Ғылыми дереккөздер мен тарихи мақалаларды талдау, әйелдер спортының тақырыбына байланысты оқу әдебиеттерін талдау. Нәтижелер және талқылау. Спорт біздің өміріміздің ажырамас бөлігіне айналды, онда әйелдер маңызды. Бұрын әйелдер әлсіз жынысқа жатады және анатомиялық құрылымына байланысты ауыр физикалық белсенділікпен айналыса алмайды деп қабылданған. Шынында да, медициналық зерттеулерге сәйкес, ерлер мен әйелдердің дене құрылымы айтарлықтай ерекшеленеді деп айтуға болады, бірақ тек физикалық мағынада. Женщины қарағанда әйелдердің төзімділігі жоғары екендігі дәлелденді. Төзімділік дененің ішкі дамуына жатады, ол кез-келген адамның, әсіресе қыздың дұрыс және егжей-тегжейлі жұмысына тән. Төзімділік-бұл адам ағзасының шамадан тыс жұмыс жасаумен күресу қабілеті, сонымен қатар дененің жұмысын жоғалтпай ұзақ уақыт бойы монотонды физикалық белсенділікті жеңу мүмкіндігі. Әр адам осы қасиетке ие, бірақ әркімнің даму деңгейі әр түрлі [1].

Осы себепті әйелдер өздерін мүлдем басқа спорт түрлерінен тапты, көбінесе сол төзімділік қажет болған жерлерде жетістікке жетті. Соған қарамастан, бұл әділ жынысты тоқтата алмады және әйелдердің маскулинизациясы барған сайын шешіле бастады. Кейбір елдерде әйел қоғамның әлсіз буыны болып саналады, сондықтан оның рөлі артта қалады және кәсіби спортшылар жеткіліксіз болады. Гендерлік стереотиптер жеке спорт түрлерінің, әсіресе дәстүрлі түрде еркек болып саналатындардың феминизациясы мен дамуын тежейді. Дегенмен, белсенді дамушы елдерде әйелдердің қатысуынсыз спорттық жетістіктер жоқ. Қазір әйелдер спорты белсенді дамып келеді, жаттығу жүктемелері өсуде, спортқа ғылымды қажетсінетін технологиялар тартылуда, спортшылар арасында бәсекелестік артып келеді. Әйелдер спортының осындай қарқынды дамуымен бірге әйел денесінің ерекшелігі және оның экстремалды жаттығу және бәсекелестік жағдайларға реакциясы туралы білім деңгейі спортшыларды қауіпсіз даярлау үшін жеткіліксіз. Бүгінгі таңда әйел спортшылар ерлер спортшыларын даярлау

әдістері мен құралдарын қолдана отырып, жарыстарға дайындалып, дайындалуда. Әйел денесінің физиологиялық ерекшеліктеріне сәйкес құрастырылған және әйелдерге арналған жаңа жаттығу бағдарламаларын әзірлеу қажет [2].

Өкінішке орай, әйел жынысының анатомиялық ерекшеліктерінің айырмашылығы туралы мәселе ашық күйінде қалып отыр. Психикалық спортшылар мужчины карағанда анағұрлым дамыған болса да, физикалық тұрғыдан олар артта қалуды жалғастыруда, өйткені жарақат алу деңгейі өсуде. Әйел үшін бұл айырмашылықты түсіну маңызды, сондықтан ол бірден нәтижеге жете алмайды, бірақ оның мүмкіндіктерін жеткілікті түрде бағалайды. Икемділігіне қарамастан, спортшылар физикалық белсенділіктің жоғарылауына осал болып қалады, сондықтан оларға жаттығудан жүктеме мен көлемнің қарқындылығын біртіндеп арттыру қажет. Сондай-ақ, әйел етеккір циклі сияқты физиологиясына тәуелді. Сұрақтың психологиялық аспектісін қарастыра отырып, әрбір әйел өзінің сұлулығы мен денесін құрбан етуге дайын емес деп айтуға болады. Соған қарамастан, ер адамдар бетіндегі қарсыластарына ілесуге тырысып, олар өздерінің көздерінде өздерін теңестіру жолдарын іздей бастайды. Әйел боксшылардың өздері әйел ешқашан ер адаммен тең дәрежеде бокс жасай алмайды деп сендіреді, бірақ жоғары спорттық жетістіктер үшін жарыстар, тіпті спортшылардың өздері де ұсақ жарақаттарды жасыруға тырысады. Сонымен қатар, жаттықтырушылар мен басшылар команданы толықтыру үшін спортшыларды даярлауды жеделдетуді, әсіресе әйелдердің заманауи жоғары технологиялық және жарақат алу қаупі бар спортқа қатысуын талап етеді [3]. Болашақта мұның бәрі тұрақты қысымға ұшыраған әйелдің психоэмоционалды жағдайына кері әсер етеді.

Жоғарыда келтірілген дәлелдерден әйелдердің ештеңені дәлелдеудің мағынасы жоқ екені белгілі болады, әсіресе өз денсаулығына қатысты. Біздің әрқайсымыз өзінше жеке және өз күшіміз бен қасиеттеріміз бар. Сіз ерлер мен әйелдерді бір-біріне араластыра алмайсыз, оларды тең дәрежеде көрсете отырып, жыныстардың айырмашылығын ескеру қажет. Бұл жағдайда әр спортшыны жеке-жеке дайындау үшін жеке бағдарламалар жасау керек, әсіресе жыныстық айырмашылықтарға назар аудару керек [4].

Қорытындылар: әйел жынысына баса назар аударып, жаңа спорт түрлерінің жедел пайда болуы. Физиологияның ерекшеліктеріне негізделген ерлер мен әйелдер спортына арналған Жеке оқу бағдарламаларын бөлу және жүзеге асыру. Нейрогуморальды және психологиялық реттеуді қамтитын әйелдердің өз физиологиясына тәуелділігін ескеріңіз. Сондай ақ денсаулықтың бұзылуының және кәсіби зарарсыздандырудың алдын алудың ерте белгілерін ескеру қажет.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Алдабергенова, Н. "Қалалық жастардың физикалық белсенділігін арттырудың әлеуметтік аспектілері." Қазіргі спорт және денсаулық ғылымдары, 2022.

2. Тілеуов, Ж. "Урбанизация жағдайындағы жастардың дене белсенділігі: Мәселелер мен шешімдер." Әлеуметтік ғылымдар журналы, 2021.
3. Мұратбеков, Д. "Физикалық белсенділікті арттырудағы цифрлық технологиялардың рөлі." Инновациялық технологиялар және спорт, 2023.
4. Конева, Д. А. Әйел және спорт: оқу процесінің ерекшеліктері және әлеуметтік-психологиялық аспектілері / Д. А. Конева. - Мәтін: тікелей // Жас ғалым. — 2023. — № 23 (470). — 490-491 ББ. - URL: <https://moluch.ru/archive/470/103905/> / (етінші берген күні: 24.10.2024).

УДК 372.016.796

ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Иванюк В.А., Тастаева К.Ж., Полховская В.В., Ли К.М.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін: Мақалада дене шынықтырудағы инклюзивті білім беру мәселелері қарастырылады

Summary: The article deals with the issue of Inclusive education in physical culture

Инклюзивное образование — это подход, который направлен на обеспечение равных возможностей для всех учащихся, независимо от их физического, умственного или социального состояния. Этот принцип касается всех образовательных дисциплин, включая физическую культуру. В последние десятилетия инклюзивное образование стало важной составляющей образовательных систем многих стран, и физическая культура здесь не исключение. Инклюзия в физическом воспитании способствует не только улучшению физического состояния людей с ограниченными возможностями, но и их социальной адаптации, развитию коммуникативных навыков и формированию уважения к индивидуальным различиям. Рассмотрим основные принципы инклюзивного образования в физической культуре, его задачи, а также подходы и методы, которые помогают успешно реализовать инклюзивное физическое воспитание в образовательных учреждениях [1].

Инклюзивное образование в физической культуре предполагает создание условий для того, чтобы все учащиеся — включая детей с ограниченными возможностями здоровья, инвалидностью и особыми образовательными потребностями — могли участвовать в физкультурных и спортивных занятиях наравне с другими. Это подход, при котором физическая культура становится доступной для каждого, способствуя развитию физических и социальных навыков. Инклюзивный подход требует доступных условий для занятий физической культурой, включая адаптированные спортивные сооружения и оборудование. Индивидуализации подхода к каждому ученику с учётом его физических, психологических и социальных особенностей. Подготовки квалифицированных педагогов, которые могут работать с детьми с различными

потребностями и обеспечивать их полноценное участие в физической активности.

Цели инклюзивного образования в физической культуре обеспечение равных возможностей для всех учащихся в плане физического развития. Учащиеся с особыми потребностями должны иметь возможность развивать свои физические способности в зависимости от уровня здоровья. Инклюзия способствует формированию у детей уважения к разнообразию, укреплению толерантности и развитию навыков взаимодействия в группе. Физическая культура является важным элементом в поддержании здоровья. Для детей с ограниченными возможностями здоровья физическая активность может существенно улучшить их физическое состояние и качество жизни. Развитие коммуникативных навыков, совместные занятия физической культурой дают возможность детям с различными образовательными потребностями общаться, взаимодействовать и налаживать контакты, что способствует их социальной адаптации.

Принципы инклюзивного образования в физической культуре очень разнообразны и специфичны. Важнейшим принципом инклюзивного образования является доступность. Спортивные объекты, залы, оборудование и инвентарь должны быть адаптированы для использования людьми с ограниченными возможностями. Это может включать специально оборудованные спортивные залы с доступом для инвалидов колясок. Использование адаптивного инвентаря, например, мячей с меньшим весом, тренажёров для людей с ограниченными возможностями. Обеспечение доступности спортивных мероприятий для всех детей, включая тех, кто не может участвовать в стандартных соревнованиях [2].

Каждый ребенок имеет право на участие в занятиях физической культурой вне зависимости от его физических или умственных особенностей. Это требует индивидуального подхода к каждому ученику. Разработки программ, которые учитывают потребности детей с особыми нуждами. Возможности адаптировать стандартные физкультурные задания и упражнения, чтобы каждый ребенок мог их выполнить с учётом своих возможностей. Инклюзивное образование в физической культуре направлено на развитие взаимодействия и сотрудничества между учащимися. Это достигается через совместные занятия, на которых дети с ограниченными возможностями могут общаться с их сверстниками, улучшая социальные навыки. Развитие командного духа, который способствует развитию уважения, толерантности и взаимной поддержки. Для успешной реализации инклюзивного образования в физической культуре важно разрабатывать персонализированные программы, которые учитывают физические и психологические особенности каждого учащегося. Это может включать коррекцию упражнений в зависимости от состояния здоровья ученика. Использование альтернативных видов физической активности для детей с ограничениями по здоровью. Постепенное увеличение нагрузки в зависимости от уровня подготовленности и возможностей учащегося.

Одним из эффективных методов инклюзивного образования является внедрение адаптивных видов спорта и физической активности, которые учитывают потребности детей с ограниченными возможностями. К таким видам можно отнести спортивные игры для людей с инвалидностью, такие как бочча, голбол, слепой теннис, адаптивный футбол. Адаптированные виды физической активности**, например, плавание, лечебная физкультура (ЛФК), йога, пилатес, которые могут быть адаптированы для людей с особыми нуждами. Использование модифицированных упражнений. Важным методом инклюзивного подхода является использование модифицированных упражнений, которые соответствуют уровню физической подготовки и состояния здоровья каждого ученика. Это позволяет каждому ребенку участвовать в физкультурных занятиях и добиваться положительных результатов (Рисунок 1).



Рисунок 1. Компоненты инклюзивного физического воспитания

Современные технологии могут сыграть важную роль в реализации инклюзивного образования в физической культуре. Использование приложений для мониторинга физической активности помогает учитывать индивидуальные особенности учащихся. Интерактивные тренажеры, которые могут адаптироваться под нужды каждого пользователя. Образовательные игры и виртуальные тренажеры, которые помогают детям с ограниченными

возможностями тренировать физические навыки через геймифицированный подход.

Психологическая составляющая инклюзивного образования в физической культуре играет важную роль. Необходима работа с детьми, их родителями и педагогами для формирования позитивного отношения к физической активности, развитию уверенности в своих силах и преодолению стереотипов. Психологические тренировки и консультирование для детей, которые сталкиваются с трудностями в физической активности. Проведение групповых мероприятий, направленных на укрепление доверия и взаимопомощи [3].

Педагог играет важную роль в реализации инклюзивного образования. Чтобы успешно работать с детьми с особыми потребностями, преподаватели физической культуры должны обладать знаниями о различных формах инвалидности и ограничений по здоровью, специальными навыками работы с детьми с ограниченными возможностями, умением адаптировать физкультурные упражнения и использовать модифицированные методы преподавания. Кроме того, важным аспектом является работа с родителями детей с ограниченными возможностями, чтобы обеспечить максимально комфортные условия для участия их детей в физкультурных занятиях [4].

Инклюзивное образование в физической культуре направлено на обеспечение равных возможностей для всех учащихся, независимо от их физического состояния. Это требует изменений в подходах к преподаванию, организации физической активности и взаимодействию между учащимися. Инклюзивное образование в физической культуре способствует не только физическому развитию, но и социальной интеграции, формированию уважения и толерантности в коллективе. Это шаг к созданию более справедливого, инклюзивного общества, в котором каждый человек может реализовать свой потенциал и достичь успеха.

Список используемой литературы:

1. Гусева, И. В. Инклюзивное образование: теория и практика. // Москва: Педагогическое общество М.: 2022. – 442 с.
2. Алексеев, В. Н. Инклюзивное образование: глобальный контекст. //Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена 2018г. 111-112с.
3. Выготский, Л. С. Психология и педагогика. //Москва: Просвещение. 2018г. 29-30с.
4. Скворцова Н. А. Методы и технологии инклюзивного образования.// Москва: Учебное пособие 2020г.-11-13с.

СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ВОЛЕЙБОЛА В АБАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

Измайлова Р., Гаупт М.

научный руководитель: магистр пед. наук Зикенов А.М.

Аннотация. Социальные аспекты волейбола в Казахстане отражают важную роль этого вида спорта в жизни общества, начиная от развития физической культуры до формирования ценностей коллективизма и командной работы. Волейбол в Казахстане является популярным видом спорта среди разных возрастных групп, что способствует улучшению здоровья населения, развитию физической активности и социальной интеграции. Систематические тренировки и участие в соревнованиях помогают молодежи воспитывать дисциплину, ответственность и лидерские качества. Кроме того, волейбол активно способствует укреплению межкультурных связей, особенно в многонациональной среде Казахстана, где спорт становится инструментом социальной гармонии и взаимопонимания. Важным аспектом является также роль волейбола в школе и на уровне любительских команд, где он служит не только средством поддержания физической формы, но и каналом для социальной мобильности, позволяя детям и подросткам из разных социальных слоев реализовать свои таланты. На профессиональном уровне волейбол в Абайской области имеет высокое значение, так как непосредственно способствует развитию спортивного туризма в области и увеличению притока зрителей на турниры, что оказывает положительное влияние на экономику области.

Ключевые слова: физическая культура, межкультурные связи, спортивное воспитание, социальная мобильность, профессиональный спорт, многонациональное общество, общественное объединение

Введение. Волейбол является одним из самых популярных видов спорта в Казахстане, включая Абайскую область. Этот вид спорта активно развивают как на профессиональном уровне, так и среди любителей. Социальные аспекты волейбола имеют большое значение, так как этот вид спорта способствует не только физическому развитию, но и укреплению социальных связей, формированию командного духа, а также вовлечению молодежи в здоровый образ жизни.

В Абайской области волейбол традиционно занимает важное место в жизни населения. Так регулярно проводятся различные турниры, лиги, спортивные школы, что привлекает внимание местных жителей и способствует развитию социальной активности. Влияние волейбола на социальную интеграцию крайний высоко, так идет процесс развитие местных сообществ и создание новых общественных связей.

Цель исследования: анализ социальных аспектов волейбола в Абайской области, выявление его роли в социальном взаимодействии и вовлеченности местного населения в спортивную жизнь региона.

Волейбол, как массовый вид спорта, способствует социальной интеграции, формированию командного духа и улучшению физического состояния населения. Исследование направлено на выявление роли волейбола в жизни местных жителей, его популярности среди молодежи и способствованию

активному образу жизни. Также будет рассмотрено, как волейбол влияет на сплоченность сообщества и развитие спортивной инфраструктуры в регионе.

Организация и проведения исследования. В данном исследовании были применены количественные и качественные методы исследования. Например, количественные методы включают в себя опросы и анкетирование среди местных жителей, участников волейбольных клубов и тренеров. Что создает возможность собрать статистические данные о популярности волейбола, уровне участия и влиянии на здоровье. А качественные методы включают в себя глубинные интервью и фокус-группы с игроками, тренерами и представителями местных спортивных организаций. Для лучшего понимания личных и социальных аспектов, а также влияние волейбола на личностное развитие, командный дух и социальные связи в сообществе. Было проведено анкетирования среди участников волейбольных турниров, тренеров и зрителей, чтобы получить информацию о восприятии волейбола как социального явления, его влиянии на местное сообщество, а также о мотивации и уровне вовлеченности участников. Честь Семея на масштабных соревнованиях защищали ребята из волейбольной школы «Volley Semeu», которым, несмотря на высокую конкуренцию, удалось одержать триумфальную победу. «В Бурабай поехали три наши команды. Соревнования прошли на высшем уровне. Наши ребята показали себя очень хорошо. Команда юношей 2008-2009 годов рождения стали чемпионами турнира, команда девочек заняла третье место, ребята 2010-2011 годов заняли четвертое место. Конкуренция на турнире была на высшем уровне. Осенью мы уже встречались с этими командами в рамках «BIRLIK CUP». В этот раз мы подготовились тщательно, проводили товарищеские игры, тренировались и заняли достойное место. Поскольку волейбол – командная игра, она сплочивает, ребята быстро сдружились. Помимо профессиональных качеств, волейбол также развивает человеческие качества, такие как взаимопомощь и поддержка, развивает командный дух. У молодежи очень большой интерес к данному виду спорта, потому, при поддержке областного управления физической культуры и спорта, взяв развитие волейбола в приоритет, можно добиться больших успехов на республиканской арене», – говорит тренер команды Асет Абетаев.

Сами спортсмены активно делятся впечатлениями от победного турнира. «Готовились мы к турниру тщательно, были сборы. Игра прошла отлично. Противники были сильные, но мы выиграли. Волейбол для меня очень интересен, так как это командная игра, в которой очень важна реакция», – говорит один из участников команды Улан Жансеитов. Еще один воспитанник «Volley Semeu» Ескендір Есимханов благодарит тренеров за активную профессиональную поддержку. «Соревнования прошли на высшем уровне, конкуренция была очень большая. Было довольно трудно, но, благодаря поддержке тренеров, нам удалось одержать победу. Хотелось бы поблагодарить их за их нелегкий труд», – говорит Ескендір.

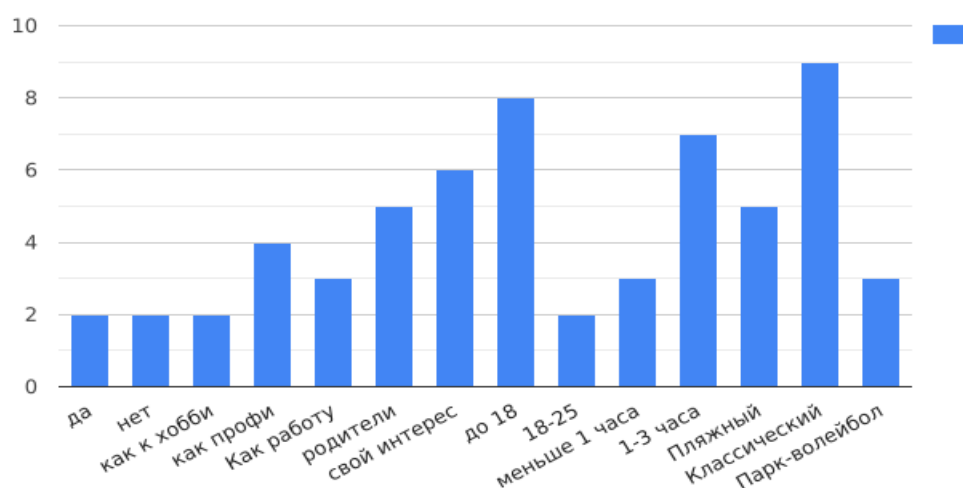
Волейбол — это не просто вид спорта, но и платформа для укрепления социальных связей. Спортивные занятия и участие в соревнованиях создают

условия для регулярного общения, формирования дружеских связей и сотрудничества. Волейбол требует тесного взаимодействия между игроками, что помогает участникам развивать навыки командной работы, учиться доверять друг другу и принимать совместные решения. Встречи на волейбольных площадках часто становятся основой для обмена опытом, профессиональными знаниями и даже карьерного роста. А также способствует формированию локального сообщества болельщиков, добровольцев и тренеров, которые поддерживают как профессиональные, так и любительские команды. Однако имеются проблемы в ограниченных бюджетах, которые могут ограничить доступ к качественным тренировочным базам, инвентарю и квалифицированным тренерам, что непосредственно снижает интерес к волейболу. И все еще существует проблема слабого развития волейбола в некоторых регионах, так как волейбол недостаточно известен как спортивная дисциплина.

В ходе разговора с участниками была проведено анкетирования, вопросы были таковыми:

Занимаетесь ли вы волейболом более 5 лет?
1. Да
2. Нет
Как вы относитесь к волейболу?
1. Как к хобби
2. Как к профессиональному виду
3. Рассматриваю как работу(в материальном плане)
Были ли у вас травмы ?
1. Да
2. Нет
Как вы пришли к выбору этого спорта?
1. Родители отправили
2. Играл во дворе, появился интерес
Ваш возраст?
1. До 18
2. 18-25
Сколько времени в неделю вы уделяете тренировкам?
1. Меньше часа
2. 1-3 часа
Какие виды волейбола вам больше нравятся?

1.	Пляжный
2.	Классический(6 на 6)
3.	Парк-волейбол



Заключение. Исходя из полученных результатов можно сделать вывод, что волейболом занимаются во основном лица до 18 лет в Абайской области. В большинстве случаев многие занимаются по собственному интересу, наиболее всем подходит больше классический вид волейбола. А также большинство относятся к волейболу как к профессиональной деятельности. Таким образом, волейбол в Абайской области выполняет не только спортивную, но и важную социальную функцию, способствуя улучшению качества жизни, развитию социальной интеграции и воспитанию здоровой, активной и сплочённой молодёжи.

Список использованной литературы:

1. Резник, Н.А. (2024). Развитие физических качеств у студентов посредством занятий волейболом. Педагогическая наука и образование.
2. Золотошкина, Ю.А., и Шишкина, Т.И. (2015). Некоторые аспекты социализации и самореализации подростков, занимающихся волейболом. Сборник статей Эвристической научной мысли.
3. Сидоренко, Е.С., и Соловейченко, Е.Г.(2018) Влияние волейбола на здоровье и физическую форму. ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет»

ЖОҒАРЫ ЖҮКТЕМЕЛІ ЖАТТЫҒУЛАРДЫҢ ЖАС ГИМНАСТШЫЛАРДЫҢ АҒЗАСЫНА ӘСЕРІ

Илашбеков Б.Б., Пайзхан Е.Н., Сайдикаримов С.Т.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье рассматривается влияние высоко нагруженных упражнений на организм юных гимнасток. Художественная гимнастика требует высокой интенсивности и длительной подготовки. Такие упражнения оказывают нагрузку на организм подростка и способствуют его развитию, эндокринной системе и нервной системе. Для защиты здоровья юных гимнасток рекомендуются методы эффективного регулирования тренировочной нагрузки.

Summary: This article will consider the effect of high-load exercises on the body of young gymnasts. Rhythmic gymnastics requires high intensity and long-term training. Such exercises put a burden on the adolescent body and contribute to its development, endocrine system and nervous system. To protect the health of young gymnasts, methods of effective regulation of training load are proposed.

Көркем гимнастика жасөспірімдердің физикалық және психологиялық әлеуетін дамытуға бағытталған спорт түрі. Дегенмен, жоғары қарқынды жаттығулар жасөспірім ағзасына артық жүктеме түсіруі мүмкін. Жасөспірімдердің денесі әлі толық жетілмегендіктен, ұзақ және қарқынды дайындықтар олардың денсаулығына кері әсерін тигізуі мүмкін. Сондықтан жас гимнастшылардың жүктемеге бейімделу ерекшеліктерін және олардың денсаулығын сақтау әдістерін зерттеу маңызды.

Жоғары жүктемелі жаттығулар бұлшық еттердің дамуына оң ықпал еткенмен, жасөспірімдерде шамадан тыс жаттығу сүйек құрылымына кері әсер етуі мүмкін. Жас ағзада сүйек минералдану үрдісі әлі толық аяқталмағандықтан, шамадан тыс жүктеме сүйек құрылымының әлсіреуіне және түрлі жарақаттарға әкелуі ықтимал. Сонымен қатар, жасөспірімдік шақтағы сүйек жарақаттары остеопороз сияқты аурулардың ерте басталуына себеп болуы мүмкін.

Жасөспірімдік кезеңде эндокриндік жүйе белсенді түрде дамиды. Шамадан тыс физикалық жүктеме эндокриндік жүйенің жұмысына кедергі келтіруі мүмкін, бұл гормондық теңгерімсіздікке әкеледі. Мысалы, ұзақ уақыттық қарқынды жаттығулар кортизол деңгейін арттырып, өсу гормондарының бөлінуіне кері әсер етуі мүмкін. Бұл өсудің тежелуі, иммунитеттің әлсіреуі және күйзеліс деңгейінің жоғарылауы сияқты проблемаларға алып келуі мүмкін [1].

Жасөспірімдерде жүйке жүйесі де белсенді түрде дамып жатқандықтан, жоғары жүктемелі жаттығулар жүйке жүйесіне қосымша ауыртпалық түсіреді. Үнемі қайталанатын жоғары қарқындылықтағы жаттығулар шаршау, стресс, ұйқының бұзылуы және зейіннің төмендеуі сияқты проблемаларға әкелуі мүмкін. Сонымен қатар, эмоционалдық тұрақсыздық және мотивацияның

төмендеуі байқалуы мүмкін, бұл спортшының жалпы психологиялық жағдайына теріс әсер етеді.

Жас ағзадағы метаболизм жоғары болғандықтан, жас спортшылар жүктемеге тез бейімделуге қабілетті. Бірақ бұл оларды шамадан тыс жаттықтыруға негіз болмайды, өйткені организм әлі толық жетілмеген. Төмендегі әдістер жас спортшылардың жоғары жүктемеге бейімделуін жақсартады және денсаулығын сақтауға көмектеседі:

Жасөспірімдерге жаттығудан кейін дұрыс демалыс пен қалпына келу өте маңызды. Тынығу кезінде бұлшық еттер мен жүйке жүйесі қалыпқа келеді, бұл олардың жарақаттан сақталуына мүмкіндік береді. Күнделікті ұйқының жеткілікті болуы, апта сайын демалыс күндерін енгізу және жаттығу арасындағы үзілістер жас гимнастшылардың жалпы физикалық және психикалық денсаулығын жақсартады [2].

Жас гимнастшылардың тамақтану рационы жаттығулардың ауырлығына сәйкес болуы тиіс. Оларға белоктар, көмірсулар және майлардан тұратын толыққанды тамақтану қажет. Сүйектер мен бұлшық еттердің өсуіне қажетті витаминдер мен минералдар (кальций, D витамині, магний) рационында болуы маңызды. Сонымен қатар, жаттығу кезінде денедегі су балансын сақтау үшін жеткілікті мөлшерде су ішу керек.

Жас гимнастшылардың психологиялық жағдайын қолдау олардың жоғары жүктемеге бейімделуіне ықпал етеді. Спорттық психологпен жұмыс жасөспірімдерге стресс пен қобалжуды басқаруға, эмоционалдық тұрақтылықты сақтауға көмектеседі. Күйзелісті азайтуға арналған медитация және релаксация техникасы олардың психологиялық жағдайын жақсартуға септігін тигізеді.

Жасөспірімдердің денсаулығын сақтау үшін жаттығу бағдарламасы олардың жасы мен физикалық даму деңгейіне сәйкес болуға тиіс. Жаттығу жүктемесі біртіндеп ұлғайып, дене шамадан тыс күш жұмсамайтындай болуы керек. Жас спортшыларға жеке жүктеме деңгейін анықтау, олардың физикалық және психологиялық ерекшеліктеріне бейімделген жаттығу бағдарламасын жасау маңызды [3].

Жоғары жүктемелі жаттығулар жас гимнастшылардың физикалық және психологиялық дамуына айтарлықтай әсер етеді. Бұл жүктемелердің ағзаға әсерін азайту үшін демалыс, дұрыс тамақтану, психологиялық қолдау және жеке бейімделген жаттығу бағдарламасы маңызды. Жас гимнастшылардың денсаулығын қорғау және олардың спорттық әлеуетін толық ашу үшін жаттығу жүктемесін бақылау және тиімді реттеу шараларын қолдану қажет.

Жоғары жүктемелі жаттығулар жас гимнастшылардың физикалық және психоэмоционалдық жағдайына айтарлықтай әсер етеді. Гимнастика – бұл жоғары физикалық және техникалық дағдыларды талап ететін спорт түрі, сондықтан гимнастшылар үшін жүктемелердің дұрыс дозалануы мен балансының сақталуы өте маңызды. Жас гимнастшылардың ағзасына жоғары жүктемелердің әсері бірнеше аспектілерде байқалады.

Физикалық дамуға әсері:

Бұлшық еттер мен сүйектердің дамуында өзгерістер: Жоғары жүктемелі жаттығулар бұлшық еттер мен сүйектердің күшті және төзімді болуына ықпал етеді. Бірақ жас кезеңде, әсіресе сүйек құрылымы әлі толық қалыптаспаған кезде, шамадан тыс физикалық жүктеме жарақаттарға әкелуі мүмкін. Осының салдарынан сүйек денсаулығының бұзылуы (мысалы, остеопороз немесе сүйек сынуы) ықтимал.

Кардиореспираторлық жүйенің дамуы: Тұрақты жаттығулар жүрек-қантамыр жүйесін нығайтады, бірақ жүктеме тым жоғары болса, жүрекке қосымша салмақ түсіп, артық жүктемелерге әкелуі мүмкін. Бұл жағдайлар баланың жүрек-қантамыр жүйесінің қалыптасуына кері әсер етуі мүмкін.

Психоэмоционалдық әсері:

Психологиялық күйзелістер мен стресс: Жоғары жүктемелердің әсерінен жас гимнастшыларда психоэмоционалдық күйзеліс пен стресс деңгейі жоғарылауы мүмкін. Бұл, өз кезегінде, мотивацияның төмендеуі, шаршау, көңіл күйдің бұзылуы немесе жаттығуларға деген қызығушылықтың жоғалуы сияқты мәселелерге әкелуі мүмкін.

Әлеуметтік және эмоционалдық аспектілер: Спорттық жүктемелердің жоғары болуы жас гимнастшылардың әлеуметтік қатынастарын да бұзуы мүмкін. Өйткені олар көбінесе жаттығуларға көп уақыт бөледі, ал бұл отбасылық және достық қарым-қатынастарға әсер етуі мүмкін.

Дене жағдайы мен жарақаттар:

Жарақаттар мен физикалық тозу: Жоғары жүктемелер жас ағза үшін өте ауыр болуы мүмкін, себебі бұлшық еттер, буындар, байламдар және сүйектер толыққанды дамымаған. Гимнастшыларда жиі кездесетін жарақаттар – буын шығуы, бұлшық еттердің созылуы, жарақаттар мен тізе, шынтак, омыртқа және қол-аяқтың буындарына байланысты ауырсынулар. Сондықтан жаттығуларды дұрыс жоспарлау мен қалпына келтіру уақытын қамтамасыз ету аса маңызды.

Жалпы денсаулыққа әсері:

Ағзаның қалпына келу қабілеті: Жоғары жүктемелер жас ағзаға үлкен стресс тудырып, оның қалпына келу қабілетін төмендетуі мүмкін. Қалпына келу уақытын дұрыс ұйымдастырмаған жағдайда, бұлшық еттердің өсуі және жалпы ағзаның функционалдық жағдайы төмендейді.

Иммундық жүйенің әлсіреуі: Ұзақ уақыт бойы жоғары физикалық жүктеме ағзаның иммундық жүйесін әлсіретіп, түрлі ауруларға шалдығу қаупін арттырады.

Жас ағзаға арналған жаттығулардың дұрыс дозалануы: Жас гимнастшылар үшін жаттығулардың интенсивтілігін бақылау және қалпына келу уақытын қамтамасыз ету өте маңызды. Жаттығулардың арасындағы дұрыс демалу және дене жағдайын бақылау, сонымен қатар гимнастшының жеке ерекшеліктерін ескере отырып, жүктемелерді реттеу аса қажет. Жаттығуларды нақты мақсаттар мен кезеңдер бойынша жоспарлау керек, өйткені тым жоғары жүктемелер баланың физикалық және психоэмоционалдық жағдайына кері әсер етуі мүмкін.

Жоғары жүктемелі жаттығулар жас гимнастшылардың физикалық дамуына оң әсер етуі мүмкін, бірақ дұрыс дозаланбаған жағдайда денсаулыққа зиян келтіруі ықтимал. Сондықтан жаттығу бағдарламасын мұқият жоспарлау және ағзаның қалпына келуіне жеткілікті уақыт беру өте маңызды.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Алдабергенова, Н. "Қалалық жастардың физикалық белсенділігін арттырудың әлеуметтік аспектілері." *Қазіргі спорт және денсаулық ғылымдары*, 2022.
2. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов по направлению подгот. 034300.68 - Физ. культура/под общ. ред.: Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. - М.: Сов. спорт, 2014.-264 с.
3. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учеб. пособие для образоват. программы по направлению 49.04.01 - "физ. культура"/авт. И. А. Винер-Усманова [и др.]; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта.-М. : Человек,2014.-200 с..

ОӘЖ 68.05

АЛҒАШҚЫ ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚТЫ ОҚЫТУДАҒЫ ЗАМАНАУИ ӘДІСТЕМЕЛЕР

Иманбек Ж.М., Исмаилов А.Ж., Қалжан А.Б.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Предмет начальной военной подготовки (НВП) является одним из важнейших предметов в школах, направленным на повышение обороноспособности учащихся, формирование навыков и знаний, необходимых для защиты Родины. Особое внимание в системе образования Республики Казахстан уделяется обучению начальной военной подготовке, так как данный предмет служит развитию личностных и гражданских качеств учащихся, совершенствованию их физической и психологической готовности. В современном образовательном процессе постоянно обновляются и развиваются методики преподавания предмета НВП, что позволяет учащимся получать знания и повышать свою подготовку на высоком уровне.

Summary: The subject of initial military training (NVP) is one of the most important subjects in schools aimed at improving the defense capability of students, the formation of skills and knowledge necessary to protect the Homeland. Special attention in the education system of the Republic of Kazakhstan is paid to primary military training, as this subject serves to develop the personal and civic qualities of students, improve their physical and psychological readiness. In the modern educational process, the methods of teaching the subject of non-technical education are constantly being updated and developed, which allows students to gain knowledge and improve their training at a high level.

1. Алғашқы әскери дайындықтың мақсаты мен міндеттері

Алғашқы әскери дайындықтың негізгі мақсаты — оқушыларды Отанды қорғауға даярлау, әскери істер мен қорғаныс негіздері бойынша білім беру, сондай-ақ оқушылардың жалпы рухани-адамгершілік және патриоттық тәрбие алуын қамтамасыз ету. АӘД пәні оқушылардың бойында азаматтық

жауапкершілік, Отанға деген сүйіспеншілік, қауіпсіздік мәдениеті мен қорғаныс дағдыларын қалыптастыруды көздейді [1].

Алғашқы әскери дайындықты оқытудың негізгі міндеттері:

- Оқушыларға әскери іс және қорғаныс туралы білім беру;
- Әскери қызметке дайындықты қалыптастыру;
- Оқушылардың патриоттық сезімін дамыту;
- Қауіпсіздік және тәртіп дағдыларын үйрету;
- Әскери міндеттілік пен әскери қызметке даярлау.

2. Заманауи әдістемелердің ерекшеліктері

Заманауи алғашқы әскери дайындықты оқыту әдістемелері білім беру процесіне инновациялық тәсілдер мен технологияларды енгізу арқылы тиімділігін арттыруды мақсат етеді. Осы мақсатта бірнеше әдістемелік тәсілдер қолданылуда:

Интерактивті әдістер

Интерактивті әдістер — бұл оқушылардың белсенді қатысуын талап ететін оқыту тәсілдері. Олар теориялық және практикалық сабақтарда қолданылады. Мысалы, әскери жаттығулар мен симуляцияларды пайдалану, рөлдік ойындар және ситуациялық тапсырмаларды орындау арқылы оқушылар әскери жағдайларда дұрыс шешімдер қабылдауға үйренеді [2].

Симуляциялық оқыту: Әскери жағдайларды модельдеу арқылы оқушылар әртүрлі қорғаныс стратегияларын үйренеді. Бұл әдіс арнайы техникалық құралдар мен бағдарламалар арқылы жүзеге асырылады [3].

- Рөлдік ойындар: Әскери ұжымда жұмыс істеу және әскери тәртіпке бағыну дағдыларын дамыту үшін рөлдік ойындар өткізу тиімді әдіс болып табылады. Оқушылар әртүрлі әскери рөлдерді (командир, жауынгер, медбике, т.б.) орындау арқылы практикалық білім алады.

Техникалық құралдар мен заманауи технологиялар

Қазіргі таңда АӘД пәнін оқытуда әртүрлі мультимедиялық және техникалық құралдар қолданылады. Бұл оқыту әдістері оқушылардың назарын аударады, оқу материалын қызықты әрі тиімді ұсынуға мүмкіндік береді. Бұл ретте компьютерлік тренажерлер, виртуалды зертханалар, онлайн платформалар мен мобилді қосымшалар жиі пайдаланылады.

- Виртуалды тренажерлер: Виртуалды әскери жаттығу алаңдары мен тренажерлер оқушыларды нақты жағдайға жақын ортада әрекет етуге үйретеді.

- Қашықтықтан оқыту: Қазіргі заманғы білім беру технологиялары қашықтықтан оқыту әдісін қолдануға мүмкіндік береді, бұл оқушыларға арнайы дайындықсыз да өз бетінше үйренуге жағдай жасайды.

Психологиялық дайындық

Алғашқы әскери дайындықты оқытуда психологиялық дайындық үлкен маңызға ие. Бұл әсіресе әскери қызметке психологиялық тұрғыдан дайын болуды қалыптастыруға бағытталған. Оқушылардың жауынгерлік дайындыққа бейімделуін қамтамасыз ету үшін психологиялық тренингтер, стресс жағдайларына төзімділікті арттыруға бағытталған жаттығулар жүргізіледі.

Мұндай әдістер оқушылардың өзін-өзі бақылау, шешім қабылдау қабілеттерін жетілдіреді [4].

Психологиялық тренингтер: Әскери тапсырмаларды орындаудағы эмоционалды жағдайды бақылау және стресстік жағдайларда әрекет ету дағдыларын дамыту.

- Жауапкершілікті арттыру: Әскери тәртіпті сақтау және өзара көмек көрсету сияқты қасиеттерді қалыптастыруға бағытталған жаттығулар.

Практикалық жаттығулар

Теориялық біліммен қатар, АӘД пәнінде практикалық дағдыларды меңгеру маңызды орын алады. Жаттығулар мен нақты іс-әрекеттер оқушылардың қорғаныс шараларын дұрыс жүзеге асыруға үйретеді.

- Қару-жарақпен танысу және қолдану: Оқушылардың әскери техниканы және қару-жарақты дұрыс пайдалану дағдыларын меңгеруі.

- Жедел медициналық көмек көрсету: Әскери жарақаттар мен алғашқы көмек көрсету әдістері бойынша дағдыларды қалыптастыру.

3. Алғашқы әскери дайындықтағы заманауи әдістемелердің артықшылықтары

Заманауи әдістемелер оқушыларға практикалық білім мен дағдыларды тиімді түрде үйретуге мүмкіндік береді. Интерактивті оқыту әдістері оқушылардың белсенділігі мен қызығушылығын арттырады, ал жаңа технологиялар мен психологиялық тәсілдер әскери қызметке дайындауды әлдеқайда тиімді етеді.

- Мұғалім мен оқушының арасында кері байланыс орнату: Заманауи әдістер оқушылардың өздерінің оқу барысын бақылап, кері байланыс алуға мүмкіндік береді, бұл олардың білімін жетілдіруде маңызды рөл атқарады.

- Оқушылардың қауіпсіздігі мен өзін-өзі басқару дағдыларын дамыту: Жаттығулар мен түрлі симуляцияларды қолдану оқушылардың қауіпсіздік шараларын сақтау, әлеуметтік жауапкершілікті арттыруға ықпал етеді.

Алғашқы әскери дайындықты оқытудың заманауи әдістемелері оқушылардың білімін тереңдетуге, олардың психологиялық және физикалық дайындығын нығайтуға мүмкіндік береді. Интерактивті әдістер, заманауи технологиялар және психологиялық жаттығулар арқылы АӘД пәні оқушылардың Отан қорғаушы ретінде даяр болуына, өз елінің патриоттары ретінде қалыптасуына ықпал етеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Рақымжанұлы Н.Б. *"Тактикалық дайындықтың негіздері"* – тактика және әскери дайындық туралы негізгі түсініктерді қамтиды.

2. Кемалұлы С.Б. *"Әскери тактика"* – жеке құрамның іс-қимылдар стратегиясы мен тактикасын үйрету үшін.

3. Аубәкіров Ә.А., Мусин Р.С. *"Жарақаттану кезінде алғашқы көмек көрсету"* – алғашқы көмек көрсету негіздері, жарақаттар мен медициналық қауіпсіздік тақырыптары қамтылған.

4. Мұхамедов Ә.Б. "Төтенше жағдайлар кезіндегі алғашқы медициналық көмек" – алғашқы медициналық көмек көрсету бойынша ұсыныстар.

ОӘЖ 372.016.796

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА АРАЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ОРЫНДАУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Ирискулов Т.О., Тузелов М.Р., Тортай Ш.Қ.
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. Физикалық дене пішімін жақсартудың көптеген жолдары бар, бірақ спа және спорт секцияларына бару үшін жеткілікті уақыт пен мотивация табу әрқашан мүмкін емес. Бұл жағдайда аралық жаттығулар (аптасына 3-4 рет) фитнесі 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, НИТ (high intensity interval training - жоғары интенсивті интервалдық жаттығулар), фартлек жаттығулары және т.б. сияқты интервалдық жаттығулардың әртүрлі түрлері, сонымен қатар 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 фитнеске белсенді қолданылады, бұл қысқа уақыт ішінде фитнесі 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. НІТ (жоғары қарқынды аралық жаттығулар) - бұл жоғары қарқындылық пен демалудың қысқа кезеңдерін қамтитын жоғары қарқынды жаттығулар. Мысалы, сіз 30 секунд бойы жоғары қарқынды жаттығулар жасай аласыз, содан кейін 10 секунд демалып, циклды 8-10 рет қайталаңыз.

2. Табата-НІТ жаттығуы, ол 20 секунд жоғары қарқындылық пен 10 секунд демалуды қамтиды. Бұл формат әдетте 8 жаттығу циклін қамтиды және тек 4 минутты алады.

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, 30 секундқа, 1 минут 15 секундқа, 1 минутқа, 45 секундқа, 30 секундқа дейін азайта аласыз [2].

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, жаттығудың дұрыс техникасын ұстану және жарақаттануды болдырмау үшін дұрыс форманы қолдану маңызды.

Аралық жаттығуды өзіңізге ұнайтын кез келген жаттығуды қолдану арқылы жасауға болады. Міне, аралық жаттығуларға енгізуге болатын жаттығулардың кейбір мысалдары:

- Секіргіш жіп (скакалка);
- Тізеңізді көтеріп, бір орында жүгіріңіз;
- Зілтемірді (штанга) көтеру;
- Секіруге арналған секіргіш жіп;
- Еңкейіп отыру (приседание на корточки);
- Кеудені жерден көтеру (отжимание);
- Турникте асылып, аяқты тік бұрыш жасап көтеріңіз;
- Бұрмалау (искажение)

Аралық жаттығуларды бастамас бұрын дәрігермен және жаттықтырушымен кеңесу керек. Сонымен қатар, сіз өзіңіздің қазіргі фитнес деңгейіңізге сәйкес жаттығулардың қарқындылығы мен ұзақтығын дұрыс таңдауыңыз керек [2].

1-Қадам: Денені қыздыру

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 денсаулық жағдайыңызға байланысты, бірақ жалпы алғанда сіз максималды жүрек соғу жылдамдығының 80-90% жұмыс істеуіңіз керек.

3-қадам: физикалық белсенділік түрін таңдаңыз

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 белгілі бір уақыт аралығында қарқынды жұмыс жасаудан бастаңыз (мысалы, 30 секунд). Содан кейін 30-60 секунд демалып, жаттығуды бірнеше рет қайталаңыз. Аралық жаттығуларды орындап болғанан кейінгі демалыс уақыты сіздің жаттығу мақсаттарыңызға байланысты. Әдетте аралық жаттығулар 20-30 минутқа созылады, соның ішінде денені қыздыру және салқындату бар.

5-қадам: Салқындату, жаттығуды аяқтағаннан кейін денені қалыпқа келтіру үшін, салқындату керек. Бұл жылдам қарқынмен жүру немесе бұлшықетті созу сияқты жүрек-қан тамыр жүйесіне арналған 5-10 минуттық жеңіл жаттығулар болуы мүмкін [3].

Жүгіру жолағындғы мерзімді жаттығулар

1-қадам: денені қыздыру - 5-10 минут жүгіру жолағымен жылдам жүріңіз.

2-қадам: қарқынды жұмыс - 30 секунд максималды жылдамдықпен жүгіріңіз, содан кейін 30 секундқа баяулаңыз.

3-қадам: қайталау - 2 қадамдағы жаттығуды тағы 10 рет қайталаңыз.

4-қадам: салқындау - жүгіру жолағында 5-10 минут жеңіл жүру.

Қысқаша айтқанда, аралық жаттығулар фитнесіңізді жақсартудың, жүрек-қан тамыр жүйесін жаттықтырудың және қосымша калорияларды жағудың тиімді әдісі болып табылады.

Қысқаша айтқанда, аралық жаттығулар - бұл дене пішініңізді 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 мәселелер болса, аралық жаттығуларды бастамас бұрын дәрігермен кеңесу маңызды. Сонымен қатар, дұрыс және тиімді физикалық жаттығуларды сақтау, жеткілікті суды тұтыну және жаттығудан кейін денеңізге жеткілікті демалу мен релаксация беру үшін диетанызды қадағалап, денеңізді жеткілікті қоректік заттар мен калориялармен қамтамасыз ету маңызды [4].

Жалпы, аралық жаттығулар – бұл дене пішініңізді жақсартудың және фитнес мақсаттарына жетудің қарапайым және тиімді әдісі. Ол кез келген

дайындық деңгейіне бейімделуі мүмкін және әртүрлі жаттығулар мен жаттығу форматтарын қамтуы мүмкін. Егер сіз фитнесіңізді тез жақсартқыңыз келсе және фитнес мақсаттарыңызға қол жеткізгіңіз келсе, аралық жаттығулар Сіз үшін дұрыс таңдау болуы мүмкін.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Уанбаев Е.К. Қазақстанда дене тәрбиесі жүйесінің дамуы- Алматы: Самат 2016ж.
2. Интервальные тренировки – что это такое и кому подходит. 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-protivopokazaniya-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.

ОӘЖ 68.02

АЛҒАШҚЫ ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚТЫҢ НЕГІЗГІ АСПЕКТІЛЕРІ

Исахан Е.Б., Каназарова А.М., Кенжеқұл М.Е.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассмотрены основные аспекты первоначальной военной подготовки. Автор отмечает важность подготовки к военной службе, её роль в физическом, психологическом и социальном развитии личности. Основными компонентами первоначальной военной подготовки являются формирование военных знаний, навыков и умений, физическая подготовка и воспитание чувства гражданской ответственности.

Summary: The article discusses the main aspects of initial military training. The author notes the importance of preparation for military service, its role in the physical, psychological and social development of the individual. The main components of initial military training are the formation of military knowledge, skills and abilities, physical training and fostering a sense of civic responsibility.

Алғашқы әскери дайындық (АӘД) – Қазақстанның білім беру жүйесіндегі маңызды пәндердің бірі. Ол жас ұрпақты әскери және азаматтық міндеттерге дайындау, төтенше жағдайларда әрекет етуге үйрету, және патриоттық рухты қалыптастыруға бағытталған [1,12]. Бұл пән аясында оқушыларға түрлі дағдылар мен білім беріледі, олар келешекте әр адамның қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін өте маңызды. АӘД бірнеше негізгі бағыттарды қамтиды:

1. Саптық дайындық

Саптық дайындық – әскери тәртіп пен жинақылықты үйрететін, негізгі әскери қозғалыстарды және саптағы ережелерді қамтитын дайындық түрі. Бұл бағытта оқушыларға сапқа тұру, әскери бұйрықтарды орындау, бағытты теңестіру, саптық қадам жасау сияқты міндеттер түсіндіріледі. Саптық дайындық бірлескен жұмыс пен жауапкершілік сезімін дамытуға көмектеседі.

Бұл жастарға ұйымшылдық пен тәртіпті сақтауды үйретеді, себебі саптағы әрбір қатысушының іс-әрекеті жалпы саптың үйлесімділігіне әсер етеді.

2. Атыс даярлығы және қару-жарақ туралы білім

Алғашқы әскери дайындықта оқушылар қару-жарақ түрлері, олардың құрылымы мен әрекет ету принциптері туралы білім алады. Оған қоса, қауіпсіздік ережелерін сақтау және қаруды пайдалану техникасы үйретіледі. Сабак барысында жастарға атыс құралдарын бөлшектеу-жинау, атыс жаттығуларының негіздері және жеке қару түрлерін дұрыс қолдану тәсілдері көрсетіледі. Бұл бағыт жастардың жауапкершілігін арттырып, қауіпсіздік техникасын қатаң сақтауға үйретеді, бұл әсіресе оқыс жағдайларда маңызды.

3. Жалпы тактикалық дайындық

Тактикалық дайындық – әскери және азаматтық қорғаныс шараларының негізгі аспектілерін қамтитын бағыт. Бұл бөлімде оқушыларға әскери тактиканың негізгі принциптері, жорық жағдайындағы әрекет ету тәсілдері, қауіпті жерлерден өту әдістері, сондай-ақ топпен жұмыс істеу ережелері таныстырылады[2,32]. Тактикалық дайындық жастарға жеке және топпен әрекет етудің маңызын түсіндіреді, оларға бейімделу және қиын жағдайларда жедел шешім қабылдау дағдыларын дамытады.

4. Алғашқы медициналық көмек көрсету негіздері

Алғашқы медициналық көмек көрсету дағдылары – төтенше және қауіп төндіретін жағдайларда адам өмірін сақтап қалуда маңызды білім. Бұл аспектке оқушыларға жарақаттар мен жараларды өңдеу, қан кетуді тоқтату, тыныс алу жолдарын қалпына келтіру, күйік, сыну және жарақаттар кезінде алғашқы көмек көрсету әдістері үйретіледі[3,8]. Медициналық дайындық бейбіт өмірде де пайдалы, себебі бұл дағдылар кез келген адамға көмек көрсету қабілетін арттырады. Әр адам алғашқы көмек көрсете алатын деңгейге жетуі қоғам үшін үлкен пайда әкеледі.

5. Азаматтық қорғаныс

Азаматтық қорғаныс – адамдарды төтенше жағдайларда қорғаныс әдістерімен таныстыруға бағытталған аспект. Оған табиғи апаттар, техногендік апаттар, өрт, химиялық немесе радиациялық қауіп-қатер жағдайында әрекет ету ережелері кіреді. Бұл бөлімде жастар эвакуация тәртібі, қауіпсіздік шаралары, шұғыл жағдайда өз-өзін және өзгелерді қорғау жолдарын үйренеді. Азаматтық қорғаныс оқушыларға төтенше жағдайларда дұрыс әрекет ете білу, қауіп-қатерді алдын ала анықтау және зардап шегушілерге көмек көрсету дағдыларын үйретеді.

6. Патриоттық тәрбие және азаматтық сана

Алғашқы әскери дайындық тек қана физикалық немесе тактикалық дайындық емес, сондай-ақ жастардың бойында Отанға деген сүйіспеншілік пен патриоттық сезімді қалыптастыратын тәрбие болып табылады. Пән барысында жастар Қазақстанның әскери тарихы, елдің қауіпсіздігін қамтамасыз етуге үлес қосқан батырлар мен олардың ерліктері туралы білім алады. Бұл аспект жас ұрпақты өз еліне, халқына қызмет етуге және бейбітшілікті бағалауға үйретеді.

Әскери дайындық негіздері: Алғашқы әскери дайындықта оқушыларды сапқа тұру ережелері, қадамдар техникасы, бұйрықтармен жұмыс істеу, сондай-ақ саптық әндерді орындау бойынша дайындық жүргізіледі. Бұл шаралар бірлескен жұмыс пен жауапкершілік сезімін дамытады.

Атыс және қару-жарак туралы түсінік: Сабақ барысында оқушылар ату техникасын, қауіпсіздік ережелерін және қарудың құрылымын, сондай-ақ қаруды бөлшектеп-жинау және онымен қауіпсіз жұмыс істеу әдістерін үйренеді.

Жалпы тактикалық дайындық: Бұл бөлімде әскери және азаматтық қорғаныс негіздері қарастырылады [3]. Оқушыларға әскери тактиканың элементтері, маршировка, жорық және дала жағдайындағы негізгі ережелер таныстырылады.

Медициналық көмек көрсету негіздері: Алғашқы медициналық көмек көрсету әдістері, жарақаттанғандарға көмек көрсету, қан кетуді тоқтату, сыну мен күйіктерге алғашқы көмек көрсету дағдылары үйретіледі. Бұл білім тек әскери жағдайда ғана емес, бейбіт өмірде де маңызды.

Азаматтық қорғаныс: Жастарға табиғи апаттар мен төтенше жағдайларда өзін-өзі қорғау, эвакуация ережелері мен өмір қауіпсіздігін қамтамасыз ету әдістері үйретіледі. Осы бөлімде төтенше жағдайлар кезіндегі сақтану әдістері, химиялық және радиациялық қауіп-қатерден қорғану, сондай-ақ шұғыл эвакуация тәртібі бойынша нұсқаулық беріледі.

Алғашқы әскери дайындықтың маңызы

Алғашқы әскери дайындық Қазақстанда білім берудің бөлінбес бөлігі болып табылады. Бұл пәннің маңыздылығы мынада: жастар өз Отанын қорғау мен азаматтық борышын орындауға дайын болуы керек. Әскери дайындық – бұл жастардың бойында отансүйгіштік, елге деген сүйіспеншілік, рухани және моральдық қасиеттерді қалыптастыруға, сондай-ақ физикалық және психологиялық жағынан төзімді болуға бағытталған маңызды білім көзі.

Сонымен қатар, алғашқы әскери дайындық жастардың қоғамдық тәртіпті сақтауына, жауапкершілік пен өзіне деген сенімділікті арттыруға ықпал етеді.

Қазақстандағы алғашқы әскери дайындықтың маңыздылығы арта түсуде. Елдің қорғаныс қабілетін нығайтуда, болашақ ұрпақтың әскери және азаматтық қорғау негіздерін меңгеруі үшін алғашқы әскери дайындық пәнінің ролі зор.

Бұл пән арқылы оқушылардың төтенше жағдайларға, табиғи апаттарға және қоғамдағы қауіп-қатерлерге дайындық деңгейі жоғарылайды. Алғашқы әскери дайындық пәнінің арқасында жастар қорғаныс, қауіпсіздік және төзімділік дағдыларын меңгереді, бұл олардың болашақтағы табыстарына да оң әсер етеді [4].

Алғашқы әскери дайындық пәні Қазақстандағы жас ұрпақтың Отан алдындағы міндеттері мен қауіпсіздік негіздерін түсінуіне бағытталған маңызды пән. Бұл пәннің әрбір аспектісі жастарға қажетті білім мен дағды береді, олар болашақта әр адамның өмірлік қауіпсіздігі мен қоғамның тұрақтылығын қамтамасыз етуде қажет болады. АӘД еліміздің болашақ

азаматтарын қалыптастыруда маңызды рөл атқарады, себебі бұл пән өз елінің қауіпсіздігі мен амандығы үшін жауапкершілік сезімін оятады.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі:

1. Рақымжанұлы Н.Б. "Тактикалық дайындықтың негіздері" – тактика және әскери дайындық туралы негізгі түсініктерді қамтиды.
2. Кемалұлы С.Б. "Әскери тактика" – жеке құрамның іс-қимылдар стратегиясы мен тактикасын үйрету үшін.
3. Аубәкіров Ә.А., Мусин Р.С. "Жарақаттану кезінде алғашқы көмек көрсету" – алғашқы көмек көрсету негіздері, жарақаттар мен медициналық қауіпсіздік тақырыптары қамтылған.
4. Мұхамедов Ә.Б. "Төтенше жағдайлар кезіндегі алғашқы медициналық көмек" – алғашқы медициналық көмек көрсету бойынша ұсыныстар.

ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫ ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ ДАМУҒА ӘСЕРІ

Кабулова Г.Н., Сабыр Ұ.

№26 Жамбыл атындағы мектеп-гимназиясы

Резюме: В данной статье рассматривается роль казахских национальных игр в процессе физического развития. Проанализированы виды национальных игр и их значение в физическом воспитании. Показан вклад каждой игры в развитие двигательной активности, выносливости, ловкости и силы. Также даны рекомендации по внедрению казахских национальных игр в современную систему физического воспитания.

Summary: This article examines the role of Kazakh national games in the process of physical development. The types of national games and their significance in physical education are analyzed. The contribution of each game to enhancing motor activity, endurance, agility, and strength is highlighted. Recommendations are also provided for integrating Kazakh national games into the modern physical education system.

Қазақ халқының ұлттық ойындары — ұлт мәдениетінің ажырамас бөлігі және халқымыздың даналығы мен өмір сүру салтының көрінісі. Олар халықтың тұрмыс-тіршілігін, рухани байлығын, ерлік дәстүрін, сонымен қатар дене шынықтыру мәдениетін айқын бейнелейді.

Ұлттық ойындар тек көңіл көтерудің құралы ғана емес, сонымен қатар адамның физикалық және психологиялық дамуына ықпал ететін маңызды тәрбие құралы. Әсіресе, балалар мен жасөспірімдер үшін ойындар күш, ептілік, шыдамдылық, жылдамдық сияқты қасиеттерді дамытуға көмектеседі.

Зерттеудің мақсаты: Қазақтың ұлттық ойындарының дене тәрбиесіндегі және физикалық дамудағы рөлін зерттеу.
Міндеттері: Қазақтың ұлттық ойындарының түрлері мен тарихын қарастыру. Әр ойынның физикалық қасиеттерді дамытудағы әсерін анықтау. Ұлттық ойындардың қазіргі қоғамдағы орнын талдау.

Зерттеу әдістері: Тарихи-этнографиялық талдау. Теориялық әдебиеттерді шолу. Мектеп оқушылары арасындағы тәжірибелік зерттеулер (мысалы, ойындарды дене шынықтыру сабақтарында пайдалану).

Қазақтың ұлттық ойындарының тарихы мен маңызы

Қазақ халқының ұлттық ойындары ғасырлар бойы қалыптасқан дәстүрлі мәдениеттің ажырамас бөлігі болып табылады. Бұл ойындар көшпелі өмір салтының ерекшеліктеріне негізделіп, халықтың күнделікті тұрмыс-тіршілігінен туындаған. Мысалы, көкпар, бәйге, аударыспақ секілді ойындар қазақтың мал шаруашылығымен айналысуына байланысты қалыптасса, тоғызқұмалақ сияқты ойындар халықтың зияткерлік қабілеттерін шыңдауға бағытталған.

Ұлттық ойындардың тәрбиелік мәні ерекше. Олар жас ұрпақтың батылдық, ептілік, жылдамдық, дәлдік сияқты қасиеттерін қалыптастырып, өзара сыйластық, әділдік және бірлік ұғымдарын сіңіреді. Сонымен қатар, ойындар арқылы ата-бабаларымыз жас ұрпақты табиғатқа құрметпен қарауға, еңбексүйгіштікке баулыған.

Ұлттық ойындардың тарихы тек тұрмыстық қажеттіліктермен ғана шектелмейді. Олар соғыс өнері, жауынгерлік дайындық сияқты маңызды салаларда да қолданылған. Мысалы, аударыспақ — жігіттердің күш пен батылдық қабілетін шыңдау үшін өткізілетін ойын болса, көкпар — шабандоздық пен ат үстіндегі шеберлікті дамытуға арналған.

Қазақ ойындары тек балаларға ғана емес, ересектерге де арналған. Олар халық мерекелерінде, тойларда, түрлі жиындарда ұйымдастырылып, ұлт руханиятының маңызды бөлігіне айналған.

Ұлттық ойындар бүгінде қазақ халқының мәдени мұрасы ретінде ғана емес, ұлт денсаулығы мен тәрбиесін нығайтуға ықпал ететін құрал ретінде қарастырылуда. Олар тек физикалық қасиеттерді ғана емес, сонымен қатар әлеуметтік, мәдени және зияткерлік дамуды да қамтамасыз етеді.

Қазақ халқының ұлттық ойындары ғасырлар бойы қалыптасқан дәстүрлі мәдениеттің ажырамас бөлігі болып табылады. Бұл ойындар көшпелі өмір салтының ерекшеліктеріне негізделіп, халықтың күнделікті тұрмыс-тіршілігінен туындаған. Мысалы, көкпар, бәйге, аударыспақ секілді ойындар қазақтың мал шаруашылығымен айналысуына байланысты қалыптасса, тоғызқұмалақ сияқты ойындар халықтың зияткерлік қабілеттерін шыңдауға бағытталған.

Ұлттық ойындардың тарихи негіздері.

Ұлттық ойындар — қазақ халқының мәдениеті мен өмір сүру салтының айнасы. Олар көшпенді өмір салтының қажеттілігінен пайда болып, физикалық және зияткерлік қасиеттерді жетілдіруге арналған. Көкпар, бәйге, аударыспақ секілді ойындар қазақтың батырлық дәстүрімен тығыз байланысты. Бұл ойындар тек көңіл көтерудің құралы ғана емес, жас ұрпақтың жауынгерлік қабілеттерін дамытып, қауымдастық ішіндегі ынтымақтастық пен бірлікті нығайтатын маңызды шара болған.

Ұлттық ойындардың тәрбиелік мәні ерекше. Олар арқылы ата-аналар мен ақсақалдар жас ұрпаққа өз тәжірибелерін жеткізіп, ерік-жігер, адалдық, әділдік секілді қасиеттерді тәрбиелеген. Бәйге мен көкпар ойындары ептілік пен төзімділікке баулып, жеңіске деген ұмтылысты оятса, асық ату баланың дәлдік пен логикалық ойлау қабілеттерін дамытқан.

Ұлттық ойындар халықтың мерекелік шараларында, той-томалақтарында маңызды орын алған. Олар адамдарды біріктіріп, ұлттың бірлігін нығайтатын құрал болды. Сонымен қатар, ойындар ерлер мен әйелдерге, балалар мен қарттарға арналған түрлерімен ерекшеленді, бұл олардың жан-жақты екендігін көрсетеді.

Ұлттық ойындардың денсаулыққа әсері.

Ойындар денсаулықты нығайту құралы ретінде ерекше рөл атқарды. Олар жүрек-қан тамырлары жүйесін, бұлшықеттерді, сүйек құрылымын нығайтып, адамның қозғалыс үйлесімділігін жақсартады. Бұған мысал ретінде көкпар, аударыспақ секілді динамикалық ойындарды, сондай-ақ асық ату, тоғызқұмалақ сияқты ойлау қабілетін дамытатын ойындарды келтіруге болады. Бүгінде ұлттық ойындар тек мәдени мұра ретінде ғана емес, салауатты өмір салтын насихаттаудың, денсаулықты нығайтудың, тәрбиелік мәні зор құрал ретінде қарастырылуда. Әсіресе, дене шынықтыру сабақтарында ұлттық ойындарды қолдану балалардың қызығушылығын арттырып, олардың ұлттық құндылықтарға деген құрметін қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Ұлттық ойындардың түрлері және олардың физикалық қасиеттерді дамытудағы рөлі:

Қазақтың ұлттық ойындары сан алуан және әрқайсысының өзіндік ерекшелігі бар. Бұл ойындар балалар мен ересектердің физикалық және психологиялық қасиеттерін дамытуға бағытталған. Әр ойын нақты бір дене қасиеттерін жетілдіруге көмектеседі: күш, жылдамдық, икемділік, төзімділік және ептілік.

1. Көкпар

Көкпар — қазақтың ең әйгілі ойындарының бірі, ол күш пен төзімділікті, ат үстінде шеберлікті дамытады. Бұл ойын шабандоздардың дене дайындығын арттырумен қатар, командалық рухты нығайтады. Көкпар кезінде атпен жүру адамның аяқ, қол және бел бұлшықеттерін нығайтып, жүрек-қан тамырлары жүйесін жақсартады.

2. Бәйге

Бәйге — шабандоздардың ат үстінде жылдамдық пен төзімділікті көрсетуіне арналған жарыс. Бұл ойын шабандоздардың дене қозғалысын үйлестіріп, күшті бақылау мен тепе-теңдікті сақтауға үйретеді. Сонымен қатар, бәйге өкпенің жұмысын жақсартып, дененің жалпы төзімділігін арттырады.

3. Аударыспақ

Аударыспақ — екі шабандоздың ат үстінде бір-бірін жерге түсіруге тырысатын күрес түрі. Бұл ойын үлкен күш пен икемділікті, бұлшықет

жүйесінің жақсы дамуын талап етеді. Сонымен қатар, аударыспақ ерік-жігер мен батылдықты қалыптастырады.

4. Асық ату

Асық ату — дәлдік пен көзбен шамалау қабілетін дамытатын ойын. Балалардың саусақ бұлшықеттерін нығайтып, ұсақ моториканы жақсартады. Бұл ойын дененің шапшаң қозғалысқа үйренуіне де көмектеседі.

5. Тоғызқұмалақ

Тоғызқұмалақ — зияткерлік ойын түрі. Ол логикалық ойлау, стратегия құру және математикалық есептеуді жетілдіреді. Бұл ойын психологиялық тұрғыда адамның зейінін арттырып, есте сақтау қабілетін нығайтады.

6. Қыз қуу

Қыз қуу — жылдамдық пен шапшаңдықты дамытуға арналған ойын. Бұл ойын жас жігіттер мен қыздардың дене үйлесімділігін, шапшаңдығын және төзімділігін жетілдіреді.

Ұлттық ойындардың физикалық дамуға әсері

Ұлттық ойындар қатысушылардың физикалық қасиеттерін жан-жақты дамытуға ықпал етеді. Ойын барысында адам қозғалыстың әртүрлі түрлерін орындайды, бұл дене бұлшықеттерін күшейтіп, қозғалыс үйлесімділігін жақсартады. Сонымен қатар, олар денсаулықты нығайтып қана қоймай, ойынның табиғатына сай тәртіптілік, жауапкершілік, топта жұмыс істей білу сияқты қасиеттерді де қалыптастырады.

3. Ұлттық ойындардың қазіргі замандағы орны

Қазақтың ұлттық ойындары бүгінгі таңда ұлт мәдениетінің, тәрбие мен білім беру саласының ажырамас бөлігіне айналып отыр. Олардың заманауи қоғамдағы маңызы тек тарихи мұра ретінде ғана емес, дене шынықтыру мен тәрбиелік мақсатта қолданылуымен ерекшеленеді.

Ұлттық ойындарды білім беру жүйесінде қолдану

Қазіргі кезде ұлттық ойындар мектеп бағдарламаларына енгізіліп, дене шынықтыру сабақтарының бір бөлігі ретінде қолданылады. Бұл балалардың ұлттық құндылықтарға деген қызығушылығын оятып қана қоймай, олардың дене бітімін жақсартуға ықпал етеді. Мысалы, асық ату мен тоғызқұмалақ ойындары зияткерлік қабілетті арттыруға және дәлдік пен көзбен өлшеу қабілетін дамытуға мүмкіндік береді.

Дене шынықтыру сабағында ұлттық ойындарды пайдалану балалардың спортқа деген ынтасын арттырады. Сонымен қатар, олар арқылы оқушылар командалық жұмыс пен өзара құрметті үйренеді.

Спорттық жарыстар мен ұлттық мерекелердегі рөлі

Қазақтың ұлттық ойындары Наурыз мейрамы секілді ұлттық мерекелерде ерекше орын алады. Мерекелер барысында көкпар, бәйге, аударыспақ, қыз қуу сияқты жарыстар өткізіліп, халықты біріктіретін шараларға айналды. Бұл ойындар ұлттың рухани байланысын нығайтып, салт-дәстүрдің сақталуына ықпал етеді.

Сондай-ақ, Қазақстанда ұлттық спорт түрлерінен жарыстар мен чемпионаттар жиі ұйымдастырылады. Мұндай іс-шаралар ұлттық спортты дамытып қана қоймай, жастар арасында салауатты өмір салтын насихаттайды.

Ұлттық ойындарды насихаттау және дамыту

Ұлттық ойындарды заманауи деңгейде дамыту үшін мемлекет тарапынан көптеген бағдарламалар жүзеге асырылуда. Олар:

- Ұлттық ойындарды халықаралық деңгейде таныту;
- Балалар мен жасөспірімдер арасында ойындарды насихаттау;
- Мектептерде, жоғары оқу орындарында және спорт секцияларында ұлттық спорт түрлерін үйрету.

Сонымен қатар, ұлттық ойындар жаңа форматта дамып келеді. Мысалы, тоғызқұмалақтың компьютерлік және мобильді қосымшалары жасалып, оны әлемнің түкпір-түкпіріндегі адамдар ойнай алады.

Қазіргі қоғамдағы маңызы

Ұлттық ойындар тек спорттық шара немесе мәдени дәстүр емес, ол ұлттық бірегейлікті нығайтатын маңызды құрал. Олар ұрпақтар арасындағы байланысты сақтап, жастардың рухани және физикалық дамуына үлес қосады. Ұлттық ойындар арқылы адам дене шынықтырып қана қоймай, халқымыздың тарихын, мәдениетін және құндылықтарын түсіне алады.

Қорытынды

Қазақтың ұлттық ойындары — халқымыздың бай мәдени мұрасының бір бөлігі ғана емес, ол жас ұрпақты тәрбиелеу, дене шынықтыру және ұлттық бірегейлікті қалыптастыруда маңызды рөл атқарады. Бұл ойындар ғасырлар бойы қазақ халқының тұрмыс-тіршілігінен, сонымен қатар жауынгерлік, көшпелі өмір салтынан туындап, халықтың физикалық және психологиялық дамуына әсер еткен.

Ұлттық ойындар адам денсаулығын нығайтып, физикалық қабілеттерді дамытудың маңызды құралы болып табылады. Олардың ішінде көкпар, бәйге, аударыспақ сияқты ойындар жылдамдықты, күшті, төзімділікті дамытса, асық ату, тоғызқұмалақ сияқты зияткерлік ойындар дәлдік пен логикалық ойлау қабілетін жақсартады. Осылайша, әр ойынның өзіне тән физикалық және психологиялық пайдасы бар.

Қазіргі қоғамда ұлттық ойындардың орны артып келеді. Мектептерде дене шынықтыру сабақтарында ұлттық ойындарды қолдану оқушылардың дене дайындығын жақсартумен қатар, олардың ұлттық құндылықтарды түсінуіне, сақтап қалуына ықпал етеді. Сонымен қатар, ұлттық ойындар спорттық жарыстар мен мәдени шаралар арқылы халықты біріктіріп, ұлттың рухани байлығын сақтауға жәрдемдеседі.

Ұлттық ойындардың физикалық дамуға әсері айқын әрі маңызды. Олар дене шынықтырумен бірге, ұлттық мәдениетті құрметтеуге, бірлікті сақтауға және денсаулықты нығайтуға ықпал етеді. Болашақта ұлттық ойындарды дамыту және насихаттау жұмыстары жалғасын тауып, оларды әлемдік аренада таныту мақсатында ауқымды жобалар іске асырылуы қажет.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Әбиев Ж. Ә., Бабаев С. Б., Құдиярова А. М. "Педагогика" — Алматы: Дарын, 2004. (Ұлттық ойындардың тәрбие беру мен физикалық дамудағы рөлі туралы).
2. Төтенаев Б. "Қазақтың ұлттық ойындары" — Алматы: Ана тілі, 1991. (Ұлттық ойындардың түрлері мен тарихы).
3. Базарбаева З. "Қазақ халқының ойындары және оларды тәрбиеде қолдану" — Алматы, 1999.
4. Курамысова С. "Национальные игры казахов и их влияние на физическое воспитание" — Алматы: Казахстан, 2010.
5. Жүнісов А. "Обычаи и традиции казахов" — Алматы: Ғылым, 2005. (Қазақтың дәстүрлі ойындарының мәдениеттегі орны).
6. Tatyana S. & Zhandos K. "The Role of National Games in Physical Education of Kazakh Youth" — Central Asian Journal of Sports, 2018.
7. Bekbosynova A. "Kazakh Traditional Games as a Tool for Developing Physical Skills" — Eurasian Studies Review, 2020.

ОӘЖ 796.85

ҚАЗІРГІ ЗАМАНҒЫ СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУ ӘДІСТЕРІН ТАЛДАУ ЖӘНЕ ЖЕТІЛДІРУ

Камулджанов С.О., Байсерік Ш.А., Сабит А.Н.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье рассматриваются современные методы спортивной тренировки с акцентом на пути их совершенствования и результаты.

Summary: This article discusses modern methods of sports training with an emphasis on ways to improve them and the results.

Қазіргі заманғы спорттық жаттығу әдістері спортшылардың дене дайындығын тиімді арттыруға бағытталған. Спорттың дамуы мен ғылыми-техникалық прогрестің ықпалымен жаттығу әдістемелері де үздіксіз жетілдірілуде. Жаңа технологиялар мен зерттеулер спортшылардың физикалық және психологиялық дайындығын барынша оңтайландыруға мүмкіндік береді. Осы мақалада заманауи спорттық жаттығу әдістері қарастырылып, олардың жетілдірілу жолдары мен нәтижелеріне назар аударылады. Спорттық жаттығулардың заманауи әдістері әртүрлі аспектілерді қамтиды: дене дайындығы, техника, тактика, психологиялық дайындық және спортшылардың қалпына келу үдерістері. Олардың ең негізгі түрлері төменде талданады.

Жоғары қарқындылықтағы интервалды жаттығулар (НИТ) – қазіргі таңда кеңінен қолданылып жүрген тиімді әдістемелердің бірі. Бұл әдіс жаттығуларды қысқа уақыт ішінде жоғары қарқындылықта орындап, одан кейінгі қысқа тынығу кезеңдерін қамтиды. Оның артықшылығы: **Ағзаның төзімділігін арттыру:** НИТ жаттығулары адамның аэробты және анаэробты мүмкіндіктерін жақсартады. **Уақытты үнемдеу:** Қысқа уақытта жоғары

нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді. **Жүрек-қан тамырлары жүйесін жақсарту:** Жоғары қарқынды жаттығулар жүрек соғу жиілігін реттеп, қан айналымын күшейтеді [1].

Функционалды жаттығулар – күнделікті өмірде қолданылатын қозғалыстарға негізделген кешенді жаттығулар жиынтығы. Бұл әдіс спортшылардың әртүрлі бұлшықет топтарын бір уақытта жұмыс істетіп, қозғалыс координациясын, икемділік пен тепе-теңдік қабілетін арттырады. Функционалды жаттығулардың артықшылықтары: **Кешенді әсер:** Бұлшықет топтарын бір мезгілде жаттықтыру арқылы қозғалыс дағдыларын дамытады. **Травматизмнің алдын алу:** Функционалды жаттығулар дұрыс қозғалыс техникасын үйретеді, бұл жарақат алу қаупін азайтады. **Тепе-теңдік пен координацияны жақсарту:** Спортшылардың динамикалық қозғалыстардағы тұрақтылығын арттырады. **Периодизация әдісі** жаттығуларды кезеңдерге бөлу арқылы спорттық дайындықтың жүйелі болуын қамтамасыз етеді. Бұл әдістемеді спортшылардың дене мүмкіндіктерін оңтайлы дамыту үшін жаттығулар көлемі мен қарқындылығы өзгеріп отырады. Периодизацияның басты артықшылықтары: **Тиімді жүктеме:** Жаттығу бағдарламасы спортшының физиологиялық мүмкіндіктеріне сәйкес оңтайлы жүктемені қамтамасыз етеді. **Қалпына келу кезеңдері:** Периодизация ағзаның қалпына келуін ескере отырып, физикалық шамадан тыс жүктемелерден қорғайды. **Мақсатқа бағытталған дайындық:** Жарыс кезеңіне дейін спорттық форманы жоғарылатып, нәтижеге бағытталған дайындық жүргізеді [2].

Қазіргі заманғы спортта **психологиялық дайындық** пен **когнитивті тренинг** маңызды рөл атқарады. Спортшылардың психологиялық тұрақтылығы олардың нәтижелеріне тікелей әсер етеді. Бұл әдістер спортшының стрессті басқару, өзіне деген сенімділік және мотивацияны сақтау қабілеттерін дамытады. **Визуализация әдістері:** Жаттығу және жарыс жағдайларын елестету арқылы спортшының психологиялық дайындық деңгейін жоғарылату. **Медитация және тыныс алу жаттығулары:** Орталық жүйке жүйесінің жұмысын тұрақтандыру және көңіл-күйді жақсарту.

Қазіргі заманғы әдістемелердің артықшылықтарын қолдана отырып, жаттығу үрдісін одан әрі жетілдіруге болады. Бұл мақсатта бірнеше аспектілерге назар аудару керек. **Жеке тәсіл** жаттығу әдістерін әрбір спортшының жеке мүмкіндіктеріне, физиологиялық ерекшеліктеріне және мақсаттарына қарай бейімдеуге мүмкіндік береді. Спорттық сараптама спортшының дене көрсеткіштерін, оның ішінде жүрек-қан тамырлары жүйесінің жағдайын, бұлшықет күшін және дене құрамын анықтап, жеке жаттығу бағдарламасын құруға мүмкіндік береді. **Физиологиялық тестілеу:** Ағзаның физикалық мүмкіндіктерін анықтау. **Денсаулық көрсеткіштерін бақылау:** Жаттығулар кезінде жүрек соғу жиілігі мен қан қысымын өлшеу арқылы спорттық жүктемелерді реттеу.

Қазіргі заманғы **технологиялық құралдар** жаттығу үрдісін жетілдіруде үлкен рөл атқарады. Спорттық киімдердегі датчиктер мен биометриялық құралдар спортшылардың физикалық көрсеткіштерін нақты уақыт режимінде

бақылауға және жаттығу нәтижелерін талдауға мүмкіндік береді. **Қозғалыс мониторингі:** Адамның қозғалыс белсенділігін нақты уақыт режимінде бақылау. **Қалпына келу мониторингі:** Спортшының ұйқы сапасын, жүрек соғу жиілігін бақылау арқылы қалпына келу кезеңін тиімді ұйымдастыру.

Жаттығу үдерісін жетілдіру үшін **қалпына келу әдістерін** қолдану маңызды. Бұлшықеттердің, буындардың және дене жүйелерінің толық қалпына келуіне уақыт бөлу спорттық жарақаттардың алдын алуда маңызды фактор болып табылады. Қазіргі заманғы қалпына келу әдістері: **Физиотерапия және массаж:** Бұлшықеттер мен буындардың қалпына келуін жылдамдатады. Суықты қолдану арқылы қабыну мен ауырсынуды азайту. Психологиялық қалпына келу мен стресті азайту үшін тыныс алу жаттығулары және медитация. Жаттығу әдістерін жетілдіруде болашақтағы перспективаларға бағытталған бірнеше маңызды бағыттар бар. Олардың ішінде: **Жасанды интеллект (AI) пен машиналық оқыту (ML):** Бұл технологиялар спорттық көрсеткіштерді талдауға, жаттығу бағдарламаларын оңтайландыруға және жарақаттардың алдын алу әдістерін дамытуға мүмкіндік береді. Әрбір спортшының генетикалық ерекшеліктеріне сәйкес жаттығу бағдарламаларын жасау болашақтағы спорттық жаттығулардың тиімділігін арттырады [3].

Қазіргі заманғы спорттық жаттығу әдістері спортшылардың физикалық, техникалық және психологиялық дайындығын жақсартуға бағытталған. Жоғары қарқындылықтағы жаттығулар, функционалды жаттығулар, периодизация әдістері және психологиялық дайындық заманауи спорттық жетістіктерге жетудің маңызды құралдары болып табылады. Бұл әдістерді жетілдіру және оларды спорттық ғылым мен технологиялармен ұштастыру болашақ спорттық көрсеткіштердің жоғарылауына ықпал етеді [4].

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Алдабергенова, Н. "Қалалық жастардың физикалық белсенділігін арттырудың әлеуметтік аспектілері." *Қазіргі спорт және денсаулық ғылымдары*, 2022.
2. Тілеуов, Ж. "Урбанизация жағдайындағы жастардың дене белсенділігі: Мәселелер мен шешімдер." *Әлеуметтік ғылымдар журналы*, 2021.
3. Мұратбеков, Д. "Физикалық белсенділікті арттырудағы цифрлық технологиялардың рөлі." *Инновациялық технологиялар және спорт*, 2023.
4. Ахметова, А. "Жастар арасындағы дене шынықтыруды дамытудағы қоғамдық іс-шаралардың маңызы." *Қалалық спорт ғылымдары журналы*, 2020.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ДЕНСАУЛЫҒЫНА ӘСЕРІ

Каныбек Д.М., Маханбет И.С., Назаров Ш.И.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье обсуждается, как физические упражнения влияют на здоровье детей и подростков.

Summary: This article discusses how physical exercise affects the health of children and adolescents.

Қазіргі кезде балалар мен жасөспірімдердің физикалық белсенділігінің төмендеуі үлкен алаңдаушылық тудырып отыр. Ғылым мен технологияның қарқынды дамуы балалардың күнделікті өмір салтын өзгертіп, көп уақытын қозғалыссыз, экран алдында өткізетін жағдайға жеткізді. Бұл факторлар олардың физикалық және психикалық денсаулығына кері әсерін тигізеді. Сондықтан дене шынықтыру жаттығуларының балалар мен жасөспірімдер үшін маңыздылығы айтарлықтай өсіп отыр. Осы мақалада дене шынықтыру жаттығуларының балалар мен жасөспірімдердің денсаулығына қалай әсер ететіні талқыланады.

Дене шынықтыру жаттығуларының басты мақсаты – балалардың денсаулығын нығайту, олардың физикалық дамуын қамтамасыз ету және болашақта салауатты өмір салтын қалыптастыруға көмектесу. Жаттығулар жүйелі түрде орындалған жағдайда олардың ағзаға тигізетін оң әсерлері көп.

Балалардың жүрек-қан тамырлары жүйесінің жұмысы тікелей олардың физикалық белсенділігіне байланысты. Аэробтық жаттығулар, мысалы, жүгіру, жүзу, велосипед тебу, жүрек пен өкпенің жұмысын жақсартып, қан айналымын қалыпқа келтіреді. Бұл жаттығулар жүректің беріктігін арттырып, балалар мен жасөспірімдер арасында гипертония мен жүрек ауруларының алдын алады [1].

Жаттығулардың арқасында балалардың бұлшықет жүйесі күшейіп, сүйек тіндерінің дамуы жақсарады. Күш жаттығулары (мысалы, жүгіріс, секіру, арқан тарту) сүйек тығыздығын арттырып, остеопороз сияқты аурулардың алдын алуға көмектеседі. Бұл, әсіресе, жасөспірімдік кезеңде маңызды, себебі осы уақытта

Физикалық жаттығулар иммундық жүйені нығайтуға көмектеседі. Жаттығу кезінде ағзадағы метаболикалық процестер белсенділеніп, иммундық жасушалардың (лимфоциттер, фагоциттер) саны артады. Бұл өз кезегінде ағзаның жұқпалы ауруларға қарсы тұру қабілетін арттырады және суық тию сияқты аурулардың алдын алуға ықпал етеді.

Физикалық белсенділік тек физикалық денсаулықты ғана емес, сонымен қатар балалар мен жасөспірімдердің психологиялық жағдайын жақсартады. Қазіргі заманда балалардың психикалық жүктемесі артып келеді, ал дене шынықтыру жаттығулары стрессті азайтып, эмоционалдық тұрақтылықты қалыптастыруда үлкен рөл атқарады [2].

Физикалық жаттығулар кезінде ағза эндорфиндер бөліп шығарады. Бұл гормондар адамның көңіл-күйін жақсартып, өз-өзіне сенімділігін арттырады. Оқушылардың көңіл-күйі жоғары болса, олар оқу процесіне белсенді қатысып, өз мүмкіндіктерін жақсы жүзеге асыра алады.

Қазіргі заманғы мектеп оқушылары мен жасөспірімдер әртүрлі стресс жағдайларына жиі тап болады. Емтихан кезеңдері, академиялық жүктеме және әлеуметтік қысым психологиялық жағдайға кері әсер етуі мүмкін. Жаттығулар стрессті төмендетіп, жүйке жүйесін тұрақтандыруға көмектеседі. Тұрақты физикалық белсенділік депрессия белгілерін азайтып, өзін-өзі бағалау деңгейін арттырады.

Физикалық белсенділік балалар мен жасөспірімдер үшін тек физикалық денсаулықты ғана емес, әлеуметтік қарым-қатынастар мен эмоциялық дамуды да жақсартады. Спорттық іс-шаралар мен топтық жаттығулар балалар арасында ынтымақтастықты, достықты және жауапкершілікті қалыптастырады.

Командалық спорт түрлері (футбол, баскетбол, волейбол) балалардың бірлескен жұмыс дағдыларын дамытуға ықпал етеді. Топтық жаттығулар мен ойындар барысында балалар бір-біріне көмектесіп, сенімді қарым-қатынас орнатады. Бұл олардың әлеуметтік белсенділігі мен эмоционалдық тұрақтылығына оң әсер етеді.

Спорттық жарыстар мен жаттығулар балалардың лидерлік қабілеттерін дамытып, жауапкершілік сезімін арттырады. Олар мақсатқа жету үшін бірігіп жұмыс істеуді және қиындықтарды жеңе білуді үйренеді, бұл дағдылар болашақта өмірдің басқа салаларында да маңызды болады.

Дене шынықтыру жаттығулары балалар мен жасөспірімдердің денсаулығын нығайтуда тиімді құрал болып табылады. Бірақ оны жүйелі түрде қолдану және оқу бағдарламаларына енгізу қажет.

Мектептегі дене тәрбиесі сабақтарының сапасын арттыру – балалардың физикалық белсенділігін арттырудың негізгі жолы. Оқу бағдарламаларын жаңартып, жаттығу түрлерін әртараптандыру арқылы оқушыларды дене шынықтыру сабағына деген қызығушылығын арттыруға болады.

Әр баланың физикалық жағдайына қарай жеке бағдарлы жаттығу бағдарламаларын жасау арқылы олардың физикалық қабілеттерін ескере отырып, дене шынықтыру жаттығуларын тиімді етуге болады. Бұл жарақат алу қаупін азайтады және әр баланың физикалық дамуын қолдайды [3].

Дене шынықтыру жаттығулары балалар мен жасөспірімдердің денсаулығына орасан зор әсер етеді. Олар жүрек-қан тамырлары жүйесін нығайтып, бұлшықеттер мен сүйектердің дамуын қамтамасыз етеді, иммундық жүйені күшейтеді, сондай-ақ психологиялық және әлеуметтік дамуға да оң ықпал етеді. Осыған байланысты балаларды жүйелі түрде физикалық белсенділікке тарту маңызды. Мектеп бағдарламаларын жетілдіру, мұғалімдердің біліктілігін арттыру және балалардың физикалық мүмкіндіктерін ескере отырып, жеке жаттығу бағдарламаларын жасау дене шынықтырудың тиімділігін арттырады [4].

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Алдабергенова, Н. "Қалалық жастардың физикалық белсенділігін арттырудың әлеуметтік аспектілері." *Қазіргі спорт және денсаулық ғылымдары*, 2022.
2. Тілеуов, Ж. "Урбанизация жағдайындағы жастардың дене белсенділігі: Мәселелер мен шешімдер." *Әлеуметтік ғылымдар журналы*, 2021.
3. Мұратбеков, Д. "Физикалық белсенділікті арттырудағы цифрлық технологиялардың рөлі." *Инновациялық технологиялар және спорт*, 2023.
4. Ахметова, А. "Жастар арасындағы дене шынықтыруды дамытудағы қоғамдық іс-шаралардың маңызы." *Қалалық спорт ғылымдары журналы*, 2020.

ОӘЖ 796.01

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ЖАСАНДЫ ИНТЕЛЛЕКТ ҰҒЫМДАРЫН ЖҮЗЕГЕ АСЫРУ ТЕНДЕНЦИЯЛАРЫ

Каримкулова Д.Р., Ахматжанов Д.К., Алимханова Ә.Р., Жақсылық Н.Н.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье рассмотрены тенденции реализации понятий искусственного интеллекта на уроках физической культуры

Summary: This article examines the trends in the implementation of the concepts of artificial intelligence in physical education lessons

Жасанды интеллект (ЖИ) - бұл компьютерлер мен бағдарламалық жүйелердің адамдардың интеллектін имитациялау қабілеті. Жасанды интеллект адамның ойлау, оқу, түсіну, жоспарлау, проблемаларды шешу, сөйлеу және қабылдау сияқты когнитивтік функцияларын орындауға мүмкіндік беретін алгоритмдер мен модельдерден тұрады.

ЖИ бірнеше негізгі салаларға бөлінеді, соның ішінде:

-Машиналық оқу (Machine Learning) — компьютерлердің деректерден үйрену және тәжірибе негізінде өздерін жетілдіруі.

-Табиғи тілдерді өңдеу (Natural Language Processing) — компьютерлердің адамдардың тілін түсіну және өңдеу қабілеті.

-Көру қабілеті (Computer Vision) — компьютерлердің бейнелер мен визуалды ақпаратты түсінуі.

-Робототехника — автоматтандырылған жүйелер мен машиналардың физикалық әрекеттерін басқару [1].

Жасанды интеллект түрлі салаларда, мысалы, медицина, қаржы, өндіріс, білім беру және т.б. қолданылып, проблемаларды шешуге, шешім қабылдауға және адамдардың жұмысын жеңілдетуге мүмкіндік береді.

Қазіргі уақытта дене шынықтыру сабағында жасанды интеллект (ЖИ) ұғымдарын жүзеге асырудың бірнеше тенденциялары байқалады. Бұл тенденциялар жаңа технологиялар мен білім беру әдістемелерінің дамуына байланысты. Олардың кейбіреулері:

Дене белсенділігін бақылау: ЖИ қолдану арқылы оқушылардың физикалық белсенділігін бақылауға арналған құрылғылар мен қосымшалар кеңінен қолданылады. Мысалы, ақылды сағаттар немесе фитнес-трекерлер оқушылардың жүрек соғысын, қадам санын, қашықтықты және калория шығынын бақылап, мұғалімге оқушылардың физикалық жағдайы туралы нақты деректер береді.

Жеке жаттығу бағдарламаларын құру: ЖИ алгоритмдері арқылы әрбір оқушының жеке физикалық жағдайына және қабілетіне негізделген жеке жаттығу бағдарламаларын құруға болады. Бұл тәсіл әр оқушының қажеттіліктерін ескере отырып, тиімді жаттығу жасауға мүмкіндік береді.

Виртуалды жаттықтырушы: ЖИ негізіндегі қосымшалар виртуалды жаттықтырушылар ретінде жұмыс істей алады. Олар нақты уақыт режимінде нұсқаулықтар мен ұсыныстар бере алады, қимыл-қозғалысты қадағалап, дұрыс техниканы үйретеді. Мұндай технологиялар әсіресе қашықтан білім беруде маңызды рөл атқарады.

Ойын әдістерін қолдану: ЖИ технологиялары ойын түріндегі жаттығулар мен физикалық белсенділікті ынталандыратын платформалар жасауға көмектеседі. Мұндай ойындарда оқушылар дене шынықтыру тапсырмаларын орындау арқылы ұпай жинап, өзара жарысады.

Қозғалысты талдау: ЖИ қолданылатын арнайы жүйелер оқушылардың қозғалысын нақты талдауға мүмкіндік береді. Бұл қозғалыс қателіктерін анықтап, оларды түзетуге көмектеседі, сонымен қатар жарақат алу қаупін азайтуға мүмкіндік береді [2].

Жалпы алғанда, жасанды интеллект технологияларын дене шынықтыру сабағында қолдану оқушылардың дене белсенділігін жақсартуға, жеке қажеттіліктерге бағытталған бағдарламалар құруға және жалпы оқыту процесін оңтайландыруға бағытталған.

Жасанды интеллектің дене шынықтыру сабақтарында қолданылуы – оқушылардың физикалық белсенділігін арттыру, сабақтарды қызықты ету, және жеке даму жоспарларын құру үшін жаңа мүмкіндіктер ашады.

ЖИ технологияларын енгізу білім беру процесін тиімдірек етіп, оқушылардың денсаулығын жақсартуға, спортқа деген қызығушылығын оятуға мүмкіндік береді. Мұғалімдер мен білім беру ұйымдары ЖИ-ді дұрыс пайдалана отырып, сабақтарды жаңа деңгейге көтеріп, оқушылардың физикалық дамуын қолдай алады[3].

Жасанды интеллект (ЖИ) дене шынықтыру сабақтарында бірнеше артықшылықтар ұсынады, оларды төмендегідей атап өтуге болады:

Персонализация

Жеке оқу бағдарламалары: ЖИ оқушылардың жеке физикалық жағдайы, мақсаттары мен жетістіктері негізінде арнайы оқу жоспарларын жасай алады. Бұл әр оқушыға өзіне сәйкес жаттығулар мен ұсыныстарды алуға мүмкіндік береді.

Нәтижелерді жақсарту

-Тиімді жаттығулар: ЖИ жаттығу әдістемелерін талдап, тиімді жаттығуларды таңдап, оқушылардың жетістіктерін арттыруға көмектеседі. Оқушылардың физикалық даму динамикасын бақылап, оларға қажетті түзетулер енгізе алады. Деректерді талдау

Келешекті болжау: ЖИ жинақталған деректерді пайдалана отырып, оқушылардың физикалық белсенділігін, жетістіктерін және денсаулық жағдайын талдай алады. Бұл трендтерді анықтауға және болашақта қажетті түзетулерді енгізуге мүмкіндік береді.

Мотивация

Геймификация элементтері: ЖИ-ның енгізілуі оқу процесін қызықтыру үшін ойын элементтерін қолдануға мүмкіндік береді. Оқушылар тапсырмаларды орындағаны үшін балл жинап, бәсекелестікке түседі, бұл олардың мотивациясын арттырады [4].

Виртуалды жаттықтырушылар

Жеке жаттығу нұсқаулары: Виртуалды жаттықтырушылар оқушыларға нақты уақытта жаттығу жасау барысында кеңестер бере алады. Олар жаттығуларды дұрыс орындау, техниканы жақсарту және жарақаттанудан сақтану үшін нұсқаулармен қамтамасыз етеді.

Уақытты үнемдеу

Жаттықтыру процесін автоматтандыру: ЖИ технологиялары сабақ жоспарлау, жаттығуларды бақылау және бағалау процесін автоматтандыруға көмектеседі, мұғалімдерге сабақ уақытын тиімді пайдалануға мүмкіндік береді.

Динамикалық бейімделу

Деректерге негізделген түзетулер: ЖИ технологиялары сабақ барысында оқушылардың реакциясына, тиімділігіне және физикалық жағдайына қарай бағдарламаларды дереу өзгертуге мүмкіндік береді.

Денсаулық сақтау

Жарақаттарды алдын алу: ЖИ оқушылардың физикалық жағдайларын талдай отырып, жарақат алу қаупін азайту үшін жаттығулардың ауырлығын бақылауға және қажетті кеңестер беруге мүмкіндік береді.

Топтық динамика

Топтық жаттығулардың тиімділігі: ЖИ топтық жаттығуларда оқушылардың бірігуін, ынтымақтастығын және өзара әрекеттесуін жақсарту үшін қолданылуы мүмкін.

Осы артықшылықтар ЖИ-ның дене шынықтыру сабақтарында тиімділігін арттыруда маңызды рөл атқарады, оқушылардың физикалық белсенділігін, денсаулығын және жалпы дамуын жақсартады [5].

Пайдаланған әдебиеттер тізімі:

1. Базарбаев, А.,Тлеубаева, С. "Жасанды интеллект пен инновациялық технологиялардың білім беру саласына ықпалы". Қазақстандық білім беру журналдары 2020.
2. Исаева, Г. М. "Жасанды интеллекттің дене шынықтырудағы қолданылу перспективалары". Инновациялық білім беру зерттеулері журналы 2022.

3. Серікбаева, Ж., Ермаков, С. "Спорттық жаттығулардағы жасанды интеллект жүйелері: Қазіргі заманғы мүмкіндіктері". Спорт және дене тәрбиесі институты еңбектері 2021.

4. Ким, А. Т., Турысбеков, Н. Ж. "Дене шынықтыру сабақтарында цифрлық технологиялар мен жасанды интеллекттің рөлі". Қазақтың спорттық ғылымдары журналы 2022.

5. Сағындықов, Е. С. "Спорттағы инновация: Жасанды интеллект мүмкіндіктерін зерттеу". Қазақстан педагогикалық ғылымдары журналы 2018.

УДК 372.016.796

ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Кармишкин Д.В., Ваганов М.А., Нам В.Е., Гаврилин Б.П.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін: Мақалада студенттердің дене тәрбиесі процесінде оқытудың интерактивті әдістерін қолдану мәселелері қарастырылады

Summary: The use of interactive teaching methods in the process of physical education of students

Интерактивные методы обучения становятся все более популярными в образовательных учреждениях, особенно в области физического воспитания. Эти методы активно вовлекают студентов в процесс обучения, способствуя развитию их физических, социальных и эмоциональных навыков. Рассмотрим основные аспекты применения интерактивных методов в физическом воспитании.

Интерактивные методы — это формы обучения, при которых происходит активное взаимодействие между преподавателем и студентами, а также между самими студентами. Они могут включать игровые элементы, групповые задания, обсуждения и практические упражнения. Основное преимущество интерактивных методов в увеличение мотивации, так как эти занятия часто более интересны для студентов, что повышает их мотивацию к занятиям физической культурой. Развитие командных навыков при применении интерактивных методов обучения в физической культуре – это важная задача, которая помогает не только улучшить физическую подготовленность, но и развивать социальные и коммуникативные навыки, взаимопонимание, ответственность и лидерство среди участников. Интерактивные методы обучения акцентируют внимание на активном взаимодействии между участниками, что способствует созданию сплоченной команды. В процессе выполнения различных ролей в командных играх, участники учат друг друга работать в коллективе, решать возникающие задачи и корректировать свои действия в зависимости от ситуации [1]. Ролевые игры позволяют каждому ощутить свою ответственность за общий результат, а также развивают навыки

взаимодействия. Разделение на команды для выполнения различных физических упражнений, испытаний или даже спортивных соревнований помогает развивать сотрудничество, лидерские качества и способность к коллективному решению проблем. Выполнение задания в виде проекта, в котором каждый член команды отвечает за определенный участок работы (например, тренировка, подготовка к соревнованиям), развивает организационные навыки и умение работать в команде.

После выполнения упражнения или задания проведение обсуждения с акцентом на то, как каждый участник себя проявил, какие подходы и решения были эффективными, а какие – нет. Это помогает членам команды анализировать свои действия, выявлять сильные и слабые стороны командной работы. Взаимодействие в процессе выполнения упражнений помогает лучше понять друг друга, обсуждать стратегии, корректировать действия и принимать коллективные решения. Через физическую активность развиваются навыки открытого общения и активного слушания. В командных играх и упражнениях важно не только проявить физические способности, но и понимать, что успех зависит от общей работы. Это способствует развитию взаимопомощи, доверия и готовности идти на компромиссы ради общего результата. В процессе коллективных упражнений участники учат распределять роли, в том числе проявлять лидерские качества, когда это необходимо, а также поддерживать команду и делегировать задачи, основываясь на сильных сторонах каждого члена команды. Ответственность за общий результат где участники осознают, что их личные действия влияют на итоговый успех команды, что способствует развитию ответственности, честности и дисциплины. Примеры интерактивных методов в физкультуре (Рисунок 1).



Рисунок 1. Интерактивные методы обучения

- Эстафеты с элементами командного взаимодействия. В таких соревнованиях важно не только быстрое выполнение заданий, но и четкая координация действий, передача "эстафетной палочки", командная поддержка.

- Тимбилдинговые упражнения. Разнообразные упражнения на укрепление доверия, такие как "падение назад" (один участник падает, а другие ловят), либо командные испытания, требующие выполнения заданий с соблюдением четкой координации.

- Игры с изменяющимися правилами. В таких играх, как футбол или волейбол с модифицированными правилами, участники учат гибкости в принятии решений, умению работать в меняющихся условиях и адаптировать стратегию команды в зависимости от ситуации [2].

Интерактивные методы обучения физической культуре эффективны для развития командных навыков, поскольку они стимулируют активное взаимодействие, поддерживают дух сотрудничества и учат участников работать в коллективе. В результате не только улучшаются физические показатели, но и формируются важнейшие социальные качества, такие как коммуникация, ответственность и способность к совместному решению задач. Активное участие студентов в процессе обучения помогает лучше усваивать материал и применять его на практике. Формирование критического мышления, дискуссии и анализ ситуаций развивают аналитические способности и критическое мышление у студентов. Игровые технологии, включение спортивных игр в учебный процесс делает занятия более динамичными и увлекательными. Проведение соревнований стимулирует дух соперничества и желание достигать результатов.

Студенты могут разрабатывать собственные проекты в области физической культуры, что способствует развитию креативности. Обсуждение актуальных вопросов в сфере физического воспитания развивает у студентов аргументацию и умение высказывать свою точку зрения.

Для успешного внедрения интерактивных методов в физическое воспитание необходимо:

- Подготовить преподавателей, обучив их современным методам и подходам.

- Создать необходимые условия: обеспечить наличие оборудования и пространства для проведения интерактивных занятий.

- Оценивать эффективность применяемых методов через обратную связь от студентов и результаты их физических достижений.

Примеры интерактивных подходов на уроках физкультуры, творческие задания, например, деление учащихся на группы с разным уровнем подготовки и предложение составить комбинацию акробатических упражнений. **Работа в группе по плану.** План работы в группе разрабатывают сами учащиеся. Если группа затрудняется, можно предложить им неполный или неправильный план [3]. **Игровые технологии, квесты.** Учащиеся переходят от задания к заданию. Важно правильно его выполнить, эффективно

организовать свою деятельность, участвовать должны обязательно все члены группы. **Сюжетные элементы на уроках.** Например, при проведении разминки дети представляют, что они оказались в лесу и ищут съедобные грибы, или на болоте, и чтобы не замочить ноги, учащиеся должны прыгать только по кочкам. **Видеосъёмка фрагментов уроков.** Например, при изучении раздела «Волейбол» снимают фрагмент игры, а затем с учащимися просматривают, анализируют ошибки, отмечают положительные моменты. Суть интерактивного обучения состоит в том, что учитель не даёт конкретных решений, а создаёт ситуацию, побуждающую учащихся думать, искать выход, решать проблемную ситуацию [4].

Интерактивные методы обучения в процессе физического воспитания студентов открывают новые возможности для развития и повышения качества образования. Они помогают не только в физическом развитии, но и в формировании социальных навыков, что является важным аспектом современного образования. Эффективное использование этих методов способствует созданию активной и заинтересованной студенческой аудитории, готовой к новым вызовам и достижениям.

Список используемой литературы:

1. Бойченко, Н. В. Интерактивные методы обучения в физическом воспитании. //Москва: Физкультура и спорт., 2018-23с.
2. Гладков, С. А. Методы и технологии обучения в физической культуре. //Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена., 2018-122с.
3. Петров, В. М. Интерактивные технологии в физическом воспитании студентов. //Казань: Казанский университет, 2020-77с.
4. Коваленко, А. В. Физическая культура и здоровье: инновационные подходы и интерактивные методы обучения. //Москва: Издательство «Сфера». 2019-211с.

ОӘЖ 214.1

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНДЕ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ПАЙДАЛАНА ОТЫРЫП, БІЛІМ САПАСЫН АРТТЫРУ

Келдібай Е.А., Жолан Б.Ж., Румханов Ж.К.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Использование инновационных технологий в дисциплине физическая культура способствует повышению интереса учащихся к физической активности и укреплению их здоровья

Summary: The use of innovative technologies in the discipline of physical education helps to increase students' interest in physical activity and strengthen their health

Бүгінгі күнде білім беру саласында инновациялық технологиялардың қолданылуы оқу үрдісінің барлық бағыттарына оң әсерін тигізуде. Дене шынықтыру пәні де бұл үрдістен тыс қалмай, білім сапасын арттыру үшін жаңа тәсілдер мен технологияларды енгізуді талап етеді. Инновациялық әдістер дене

тәрбиесін тиімді және қызықты етіп өткізуге мүмкіндік береді, сонымен қатар оқушылардың денсаулығын нығайтып, физикалық белсенділігін арттыруға бағытталған [1].

Инновациялық технологиялардың артықшылықтары

Дәстүрлі дене шынықтыру сабақтарына заманауи технологияларды қосу көптеген артықшылықтар береді:

1. Оқушылардың қызығушылығын арттыру – Интерактивті құралдар мен жаңа технологияларды пайдалану сабаққа деген ынтаны арттырып, балалардың белсенді қатысуына ықпал етеді.

2. Жеке үлгерімді бақылау – Арнайы бағдарламалық қамтамасыз ету мен фитнес-трекерлер арқылы оқушылардың физикалық жетістіктерін қадағалап, жеке даму көрсеткіштерін бақылауға болады.

3. Денсаулық көрсеткіштерін бақылау – Жаттығу барысында оқушылардың жүрек соғысы, калория шығыны, бұлшықет жұмысы секілді физиологиялық параметрлерін өлшейтін құрылғыларды қолдану арқылы әр баланың физикалық жағдайын анық бақылауға болады.

4. Қауіпсіздікті арттыру – Қазіргі заманда қауіпсіздік шаралары өте маңызды. Инновациялық әдістер, соның ішінде қашықтықтан бақылау жүйелері, жаттығуларды орындау барысындағы қауіпсіздік деңгейін арттырады.

5. Өздік дамуды ынталандыру – Заманауи технологияларды қолдана отырып, оқушылар өз бетімен жаттығуларды орындап, дене дамуының деңгейін бақылап, өзіндік жетілдіруге талпыныс жасай алады [2].

Қолданылатын инновациялық технологиялар

Дене шынықтыру пәнінде қолданылатын инновациялық технологиялар әртүрлі бағыттарда жүзеге асырылуы мүмкін. Олардың қатарында келесі әдістерді атап өтуге болады:

1. Виртуалды және толықтырылған шынайылық (VR және AR)

Виртуалды және толықтырылған шынайылық технологиялары дене шынықтыру сабақтарын қызықты әрі интерактивті етуге мүмкіндік береді. Мысалы, оқушылар виртуалды ортада футбол, баскетбол ойнап, жарысқа қатыса алады. Бұл әдіс балаларды жаттығу барысында жаңа тәжірибеге жеткізеді және шығармашылық қабілеттерін дамытады.

2. Фитнес-трекерлер мен смарт-сағаттар

Смарт құрылғылар оқушылардың физикалық белсенділігін, жүрек соғысы, калория шығыны секілді көрсеткіштерін үнемі бақылауға мүмкіндік береді. Бұл оқушылардың өз денсаулығына жауапкершілікпен қарауына ықпал етіп, өз дене жағдайын түсінуге үйретеді.

3. Интерактивті тақталар мен мобильді қосымшалар

Мобильді қосымшалар арқылы дене шынықтыру жаттығуларының бағдарламаларын құру, сабақ барысын бейнекөрсетілімдер арқылы өткізу, жаңа әдістемелерді интерактивті түрде көрсету білім сапасын арттырады. Мұндай технологиялар арқылы оқушылар жаттығуларды дұрыс орындауды тез үйреніп, қателіктерін дер кезінде түзете алады.

4. Ойын әдістемелері (геймификация)

Оқушыларды қызықтырудың бір жолы – сабақ барысында ойын элементтерін қолдану. Фитнес ойындар, жарыстар, жаттығуларды деңгейлерге бөлу арқылы оқушылардың белсенді қатысуын қамтамасыз етуге болады. Бұл әдіс дене шынықтыру пәнін көңілді әрі пайдалы етеді.

5. Қашықтықтан оқыту платформалары

Қашықтықтан оқыту дене шынықтыру сабақтарында да қолданылады. Онлайн платформалар мен арнайы дене шынықтыру бағдарламалары арқылы оқушылар өз үйлерінде де жаттығуларды орындап, мұғаліммен кері байланыс орната алады. Бұл әдіс әсіресе карантин немесе шектеу шаралары кезінде тиімді болды [3].

Білім сапасын арттыру жолдары

Инновациялық технологиялар дене шынықтыру пәнінде білім сапасын бірнеше жолмен арттыра алады:

- Жекелендірілген оқыту – Әрбір оқушының физикалық мүмкіндіктері мен дайындығына байланысты жеке бағдарламалар құруға мүмкіндік береді.

- Кері байланысты жақсарту – Мұғалімдер заманауи технологиялар арқылы оқушылардың үлгерімін тиімді бақылап, тез арада қажетті ұсыныстар бере алады.

- Оқытудың интерактивтілігі – Сабақтарда интерактивті әдістерді қолдану оқушыларды белсенділікке ынталандырып, физикалық жаттығуларды орындауға қызығушылығын арттырады.

- Өзіндік бақылау және мотивация – Смарт құрылғылар мен арнайы бағдарламалар арқылы оқушылар өздерінің денсаулық жағдайын бақылап, жеке прогресті көре алады. Бұл олардың мотивациясын арттырады.

Дене шынықтыру пәнінде инновациялық технологияларды пайдалану оқушылардың физикалық белсенділігіне деген қызығушылығын арттырып, олардың денсаулығын нығайтуға көмектеседі. Жаңа технологиялар сабақтарды қызықты, интерактивті және тиімді етуге мүмкіндік беріп, білім сапасын арттырудың маңызды құралына айналады. Қазіргі заманның талаптарына сәйкес дене шынықтыру сабағында жаңа әдістерді қолдану – оқушылардың салауатты өмір салтын ұстануға деген ынтасын қалыптастырудың бірден-бір жолы [4].

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Г.Икиманова. Саулық пен сымбат. - Алматы: Қайнар, 1991.
2. «Қазақстан – 2030» стратегиясы
3. «Қазақстан мектебі» журналы, №4, 2006ж.
4. Дене мәдениеті – оқушыларды оқыту мен тәрбиелеу жүйесінде. Ізденіс-Поиск. 2009ж. №2(2) -Б.262-264.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ҚЫЗМЕТІ МЕН МІНДЕТТЕРІ

Кенесов Р.Д., Мамадрасулова Д.М., Колбай А.Е., Сапарбек С.Н.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье представлена систематизация функций профессиональной физической культуры (общепрофессиональных, специально профессиональных и внутренних), которые отражают единство и комплексность функционального потенциала ценностей профессиональной физической культуры в становлении телесно-душевно-духовных потенциалов личности профессионала; учащейся молодежи на всех этапах профессионального образования

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

Спортта дене шынықтыру адам іс-әрекетінің ерекше формасы ретінде оның негізгі әдіснамалық аспектісін, объективті қасиеттерге тән функцияларды және тұлғаның қайта туылу мүмкіндіктерін қарастыруды білдіреді.

Дене шынықтыру әлеуметтік құбылыстармен, этикалық, мәдени, кәсіптік, құндылықтармен және спорттық іс-әрекеттермен қарым-қатынасты баса көрсететін осы саладағы ерекше әрекеттерді қамтуы мүмкін.

Мәдени гуманитарлық, мәдени, кәсіптік, мәдени және спорттық қызметтер жатады. Жаратылыстану ғылымдары бойынша алған біліміне сүйене отырып, коршаген ортаны қабылдау арқылы еңбек көзқарасын қалыптастыруға көмектеседі [1].

Олар дене шынықтыру процесіне еніп, қоғамдық мораль нормаларына сәйкес жеке тұлғаның іс-әрекеті аясында қалыптасады. Мәдени іс-әрекеттің негізі жеке тұлғаның адамгершілік-эстетикалық саласына әсер ету болып табылады. Нәтижесінде әрбір тұлғаның өзінше спорттық іс-әрекетінде сұлулықты көру, сезіну және қабылдау қабілетін дамытады.

Жаттығу өнімділігі ғылымындағы кәсіби қызметтер ғылыммен байланысты-жинақталған білімді адам қызметінің тиімділігін, қауіпсіздігін және ләззат алуын қамтамасыз ету үшін пайдаланатын ғылым.

Құндылыққа бағытталған қызметтерді екі аспект бойынша түсіну керек.

Біріншісі тұлғаның өз бойында қалыптасуы, құндылықтың әртүрлі дәрежелеріне бөлінуі. Екіншісі адамгершілік, идеялық, адамгершілік, эстетикалық, азаматтық негіздеме жасау және өмірде өз орнын табу [2].

Адам ағзасының мүмкіндіктері туралы білім мен идеяларды біріктіретін іс-шаралар арқылы кәсіби дене шынықтыру. Сонымен қатар, спорттық қызметтер спорттық қатынастар саласындағы адамдарды біріктіру процесін қамтамасыз етеді. Төтенше қызметтерді жүзеге асыру негізінен мамандандырылған дене шынықтыру сабақтарында жүзеге асырылады.

Арнайы білімді, қолданбалы моториканы және дағдыларды қалыптастыруды қамтамасыз ететін арнайы таңдалған формалары, әдістері мен әдістері бар мақсатты оқу процесі ретінде түсініледі. Жұмыстағы дене шынықтыру, сауықтыру және сауықтыру шаралары да тиімді. Мамандыққа қолданылатын дене шынықтырудағы педагогикалық іс-әрекет кәсіби моториканың, қолданбалы физикалық және жеке қасиеттердің және соған байланысты қасиеттер мен дағдылардың жиынтығын жүйелі түрде қалыптастыруда, кәсіптің табиғатын, дене тәрбиесінің теориясы мен әдіснамасының негіздерін білуде көрініс табады. Негізгі сауықтыру функциялары дененің қатаюы және қоршаған ортаның жағымсыз факторлары, сондай-ақ өндіру қабілетін арттыру болып табылады; кәсіби және рекреациялық дене шынықтыру-сауықтыру іс-шараларын пайдалану үшін арнайы біліктілікті қамтамасыз ету. Кәсіби қолданбалы дене тәрбиесінің мақсаттары бір кәсіби қызметтің нақты қажеттіліктеріне сәйкес келетін жеке дағдыларды дамыту құрылымына байланысты дағдылар [3].

Таңдалған мамандықта қолданылатын дағдылар мен дағдыларды қалыптастыру және жетілдіру немесе оның дамуына ықпал ету.

Ағзаның арнайы кәсіби жағдайлардың зиянды әсеріне бейімделуі.

Дене шынықтыру таңдалған мамандыққа қажетті ерік-жігер мен басқа да психикалық қасиеттерді дамытады.

Дене тәрбиесі арқылы мектептерде болашақ білім беру қызметін жүзеге асыратын мұғалімдерді даярлау студенттердің бірегей міндеттерінен басқа, белгілі бір дәрежеде жастарды белгілі бір жұмысқа даярлау және бағдарлау мәселелерін шешеді: жаңа жағдайларға кәсіби және кәсіби бейімделу, өндірістік ұжымға уақтылы кіру, тұлғааралық қатынастарды құру және нығайту.

Кәсіптік бағдарланған сабақтарды ұйымдастырудың формалары Қазіргі уақытта студенттердің дене тәрбиесі жүйесінде кәсіптік және қолданбалы дене шынықтыруды жүзеге асырудың әртүрлі формалары анықталған, оларды келесі ұғымдар бойынша топтастыруға болады. 1) арнайы ұйымдастырылған тренингтер міндетті және міндетті емес; 2) дене шынықтыру және спорт саласында өз бетінше және өз бетінше айналысуға; ; 3) дене шынықтыру жаттығулары, сауықтыру және спорттық-бұқаралық іс-шаралар өткізілетін күн ішінде жүзеге асырылады. Осы топтардың әрқайсысында арнайы ұйымдастырылған тренингтер. Олар университеттерге арналған типтік дене шынықтыру бағдарламасына сәйкес жүзеге асырылады. Бұл жерде "дене шынықтыру" пәнінің мақсаты білім, практикалық дағдылар мен дағдылар жүйесін меңгеру, дене күшін жан-жақты нығайтуды қамтамасыз ету, денсаулықты нығайту және жоғары шығармашылық кәсіби қызметке дайындалу болып табылатыны баса айтылған.

Дене тәрбиесі тәрбиелік, тәрбиелік және денсаулық сақтау міндеттерін шешуді қамтамасыз етеді:

Дене шынықтыру мен спортты өмірлік маңызды дене қабілеттерін дамыту және жан-жақты жетілдіру, ұзақ мерзімді денсаулықты сақтау және

оңтайлы кәсіби қызметті қолдау үшін пайдалану туралы ғылыми білімге негізделген негізгі білім; -дене шынықтыруға бағытталған және жүйелі оқуда дене шынықтыру жаттығулары мен спортқа деген қажеттілікті қалыптастыратын мотивациялық зейін; -дене шынықтыру қабілеттерін дамыту және дене шынықтыру мен спорттың әлеуметтік-мәдени құндылықтарын игеру бойынша әлеуметтік мәдени тәжірибе ұсыну; -дене шынықтыру-спорттық іс-әрекеттің әртүрлі формалары арқылы ұйымдастырушылық қабілеттер мен дағдыларды дамыту; -психикалық жағдайды техникамен және физикалық әдістермен басқаруды үйрену; - жаттығу жүйелері мен қоршаған орта факторларын пайдалана отырып, жеке биологиялық қабілеттер мен кәсіби қызметті ескере отырып, физикалық энергия мен физиологиялық қорларды сараланған және ғылыми негізделген басқаруды қамтамасыз ету; -бос уақытыңызда спортпен шұғылдануды және спортпен шұғылдануды және салауатты өмір салтын ұстануды үйреніңіз; - спорттық-сауықтыру туризмі жүйесінде кәсіптік ауруларды профилактикалық емдеу үшін сауықтыру және оңалту әдістерін қолдану бойынша оқыту дамыту, алдын алу, демалыс [4].

Жоғары оқу орны студенттерінің физикалық жағдайына қойылатын біліктілік талаптары. Студент білуі керек: -дене шынықтыру мен спорттың әлеуметтік функциялары дене шынықтыру мен спорттың теориялық негіздері мен әдістері; -дененің физикалық белсенділіктің және жұмыс қабілеттілігінің әртүрлі режимдеріне әсер ету ерекшеліктері; -кәсіби қызметке ықпал ететін негізгі психофизикалық және функционалдық көрсеткіштер және оларды реттеудің негізгі формалары, тәсілдері мен әдістері; медициналық көмектің гигиеналық негіздері; -кәсіптік аурулардың алдын алу шаралары.

Студент қабілетті болуы керек: -арнайы кәсіби қызметті қолдау үшін дене шынықтыру мен спорттың әдістері мен әдістерін, аурулар мен кәсіптік аурулардың алдын алу шараларын қолдану; -физикалық энергия мен функционалдық дайындықты жоспарлау, бақылау және басқару; -таңертеңгілік және өндірістік гимнастика кешендерін құру. Оқу дағдылары: -дене жаттығуларының өнімділігін көрсете білу, дененің физиологиялық мүмкіндіктеріндегі жүктемелердің тепе-теңдігін бағалау; -дене дайындығын басқару; таңертеңгілік және өндірістік гимнастиканы өткізу; -жеке және салауатты отбасылық өмір салтын қалыптастыру.

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.

АЛҒАШҚЫ ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚ ПӘНІНІҢ ОҚЫТУДЫҢ ТӘРБИЕЛІК МӘНІ

Кенжетай С.А., Қуанышбек Н.С., Құдырбеков Ж.Н.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассматриваются методы воспитания, эффективность учебного процесса и воспитательная ценность этого предмета для молодежи. Автор представляет исследования и практический опыт, которые показывают, как дисциплина начальной военной подготовки влияет на развитие личности учащихся и укрепление их социальной ответственности перед обществом. Мнения и выводы представлены в контексте методологии преподавания ИВП в общеобразовательных школах и высших учебных заведениях, а также в предложениях по совершенствованию методов преподавания данного предмета.

Summary The article examines the methods of education, the effectiveness of the educational process and the educational value of this subject for young people. The author presents research and practical experience that show how the discipline of initial military training affects the development of students' personality and strengthening their social responsibility to society. The opinions and conclusions are presented in the context of the methodology of teaching IED in general education schools and higher educational institutions, as well as in proposals to improve the teaching methods of this subject.

Алғашқы әскери дайындық (АӘД) пәні мектептерде және жоғары оқу орындарында жастарды әскери қызметке даярлау, оларды физикалық және моральдық тұрғыдан дайындау мақсатында оқытылатын маңызды пәндердің бірі болып табылады. Бұл пәннің тәрбиелік мәні өте зор, себебі ол жастарға патриотизм, азаматтық жауапкершілік, өз еліне деген сүйіспеншілік сезімін тәрбиелейді, сондай-ақ адамгершілік және әскери тәртіп принциптерін қалыптастырады [1].

1. Патриотизм мен азаматтық жауапкершілікті дамыту

Алғашқы әскери дайындықтың тәрбиелік мәні, ең алдымен, патриотизмді қалыптастыруда айқын көрінеді. Оқушыларға Отан қорғаушының жауапкершілігін, елдің қауіпсіздігін қамтамасыз ету міндетін түсіндіру арқылы олардың Отанға деген сүйіспеншілігін арттыруға болады. Әскери міндетті орындау – азаматтық қоғамның басты жауапкершіліктерінің бірі екенін ұғындыру қажет. Сонымен қатар, алғашқы әскери дайындық азаматтық жауапкершілік сезімін қалыптастыруға ықпал етеді, себебі осы пән арқылы оқушылар қоғамның қауіпсіздігі үшін өз үлестерін қосуға дайын болу керектігін түсінеді.

2. Дене шынықтыру және денсаулықты сақтау

АӘД пәні дене шынықтыруды дамытуда маңызды рөл атқарады. Ол оқушылардың физикалық тұрғыдан дамуына әсер етеді, олардың денсаулығын жақсартады, күш-қуатын арттырады. Бұл пәнде өткізілетін әскери жаттығулар мен физикалық дайындық элементтері оқушылардың шыдамдылығын, төзімділігін арттырып, оларды күнделікті өмірде кездесетін қиындықтарға

қарсы тұруға үйретеді. Дене шынықтыру арқылы оқушыларда спорттық рух қалыптасып, әртүрлі төтенше жағдайларда өз-өзін бақылау мен жылдам шешім қабылдай білу дағдылары қалыптасады [2].

3. Тәртіптілік пен ұйымшылдық

Әскери тәртіптің сақталуы мен ұжымдық рухтың қалыптасуы – АӘД пәнінің тағы бір маңызды тәрбиелік аспектісі. Әскери қызметке дайындық барысында оқушылар белгілі бір ережелер мен талаптарды орындауға үйренеді, бұл оларға тәртіптілік, жауапкершілік, ұйымдастырушылық қабілеттерін дамытуға көмектеседі. Әскери жаттығулар мен тәртіпке қатысты талаптар оларды уақытты тиімді пайдалану мен жұмыстарды жүйелі түрде орындауға үйретеді.

4. Құқықтық білім және өз құқығын қорғау

АӘД пәні оқушыларға мемлекеттегі құқықтық жүйені түсіндіру мақсатында әскери заңдар мен құқықтар туралы негізгі білімдерді береді. Бұл оларды әскери қызметке қатысты міндеттермен таныстырып, өз құқықтарын қорғауға және әскери тәртіпті сақтау мәселелерінде дұрыс шешім қабылдауға үйретеді.

5. Жауапкершілік сезімін арттыру

Алғашқы әскери дайындық оқушыларды жеке және қоғамдық жауапкершілікке тәрбиелейді. Әскери қызметке даярлау арқылы жастар өз міндеттерін орындау, топтық жұмыста жауапкершілік алу, қиындықтарды жеңу жолдарын іздеу сияқты қасиеттерді меңгереді. Бұл қасиеттер жастардың жеке өмірінде де маңызды болып табылады, себебі олар өз іс-әрекеттеріне толық жауапкершілікпен қарауды үйренеді.

Алғашқы әскери дайындық пәні тек жастарды әскери қызметке даярлаумен шектелмейді, оның тәрбиелік мәні айтарлықтай кең. Бұл пән арқылы жастардың патриоттық сезімі, азаматтық жауапкершілігі, дене шынықтыру дайындығы және тәртіптілігі қалыптасады. АӘД пәні – жас ұрпақтың жеке тұлғалық қасиеттерін дамытып, оларды жауапкершілікке, өз Отанына қызмет етуге, қоғам алдындағы міндеттерін орындауға тәрбиелейтін маңызды құралы [3].

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Баймұханбетова, Г.Ж. (2021). Алғашқы әскери дайындық пәнінің тәрбиелік мәні мен рөлі. Алматы: Ғылым.
2. Жұмабеков, Ә.Қ. (2020). Әскери тәрбие және патриоттық білім беру жүйесі. Астана: Литера.
3. Қалиев, Т.М. (2019). Алғашқы әскери дайындықтың әлеуметтік маңызы. Оқулық. Шымкент: Шымкент университеті.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ АДАМ ДЕНСАУЛЫҒЫНА ӘСЕРІ: ҒЫЛЫМИ ТАЛДАУ

Кәдір Н.Е., Ахмет А.Ж., Турамбай А.Н.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Эта статья научно рассматривает влияние физических упражнений на здоровье человека, включая его физическое и психологическое состояние. Систематическое выполнение физических упражнений способствует улучшению физической формы, а также нормализует работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма. Кроме того, упражнения играют важную роль на психологическом уровне, снижая уровень стресса и улучшая настроение. В статье анализируются различные виды физических упражнений, их влияние на организм человека, а также частота и интенсивность тренировок и их воздействие на здоровье.

Summary This article scientifically examines the impact of physical exercise on human health, including its physical and psychological state. Systematic exercise helps to improve physical fitness, as well as normalizes the work of the cardiovascular, respiratory and muscular systems of the body. In addition, exercise plays an important role on a psychological level, reducing stress levels and improving mood. The article analyzes various types of physical exercises, their effect on the human body, as well as the frequency and intensity of training and their impact on health.

Дене шынықтыру жаттығулары – бұл адамның физикалық және психологиялық денсаулығын нығайтуға бағытталған іс-әрекеттер жүйесі. Тұрақты жаттығулар адамның ағзасының әртүрлі жүйелеріне әсер етіп, оның функционалды мүмкіндіктерін арттырады. Әсіресе, қазіргі уақытта дене шынықтыру жаттығулары салауатты өмір салтын қалыптастыруда маңызды рөл атқарады. Осы тұрғыдан алғанда, дене шынықтыру жаттығуларын ғылыми түрде зерттеу маңызды болып табылады.

Бұл мақалада дене шынықтыру жаттығуларының адам денсаулығына тигізетін әсері, олардың физиологиялық, психологиялық және әлеуметтік тұрғыдан маңызы қарастырылады. Сондай-ақ, жаттығулардың тиімділігі мен олардың дұрыс өткізілуі туралы пікірлер ұсынылады.

Дене шынықтыру жаттығуларының физиологиялық әсері

Жүрек-қан тамырлары жүйесіне әсері

Жүрек-қан тамырлары жүйесі дене шынықтыру жаттығуларының негізгі «бақылау объектісі» болып табылады. Орташа қарқынды жаттығулар жүрек жұмысының тиімділігін арттырып, қан айналымын реттейді. Бұлшық еттердің жиырылуы қанның жүрекке кері қайтуын жеңілдетіп, жүрек бұлшық етін нығайтады. Ұзақ уақыт бойы физикалық белсенділік жүрек-қан тамырлары ауруларының алдын алуға көмектеседі, сонымен қатар жүрек ауруларының ауыр жағдайларына шалдығу қаупін төмендетеді [1].

Бұлшық еттер мен сүйектердің күшеюі

Дене шынықтыру жаттығулары бұлшық еттердің көлемін ұлғайтып, күшін арттырады. Сонымен қатар, сүйектердің тығыздығы да жақсарады. Жаттығулар бұлшық ет талшықтарының беріктігін арттырып, олардың үзілісіне

жол бермейді. Жүгіру, секіру, ауыр салмақтармен жаттығу сияқты белсенді әрекеттер сүйек минералды тығыздығын арттырып, остеопороз сияқты аурулардың алдын алады.

Тыныс алу жүйесіне әсері

Дене шынықтыру жаттығулары тыныс алу жүйесіне де оң әсер етеді. Физикалық белсенділік өкпедегі газ алмасу процесін жақсартады, тыныс алу қабілетін арттырады. Сонымен қатар, бұлшық еттердің оттегіге деген қажеттілігі артқанда жүрек пен өкпе бірлесіп, ағзаға қажетті оттегіні жеткізу үшін көбірек жұмыс істейді, бұл жалпы тыныс алу жүйесінің өнімділігін арттырады.

Дене шынықтыру жаттығуларының психологиялық әсері

Стрессті төмендету

Дене шынықтыру жаттығуларының психологиялық пайдасы да үлкен. Физикалық белсенділік кезінде ағза серотонин, эндорфин және дофамин сияқты гормондарды шығарады, бұл адамды қуаныш пен бақыт сезіміне бөлендіреді. Осылайша, дене шынықтыру жаттығулары стрессті төмендетіп, көңіл-күйді жақсартады, депрессияның алдын алады [3].

Нейропластиканы жақсарту

Зерттеулер көрсеткендей, жүйелі түрде физикалық жаттығулар мидың нейропластикасын жақсартып, когнитивті функцияларды арттырады. Спортпен айналысатын адамдардың есте сақтау қабілеті жоғарырақ болады, жаңа ақпаратты қабылдау мен өңдеу жылдамдығы артады. Бұл әсіресе қарт адамдар үшін маңызды, себебі жаттығулар нейродегенеративті аурулардың, мысалы, Альцгеймер ауруының алдын алуға көмектеседі.

Дене шынықтыру жаттығуларының әлеуметтік аспектілері

Әлеуметтік байланыстар

Дене шынықтыру жаттығулары адамның әлеуметтік қарым-қатынастарына да әсер етеді. Жаттықтырушы және команда мүшелерімен өзара әрекеттесу, топтық жаттығулар арқылы адамдардың арасында достық байланыстар орнайды. Спорттық іс-шаралар адамдарды біріктіріп, әлеуметтік шеңберді кеңейтеді, бұл өз кезегінде адамға психологиялық тұрғыдан оң әсер етеді.

Өмір сүру сапасының жақсаруы

Дене шынықтыру жаттығуларының әлеуметтік әсері өмір сүру сапасының артуына да әсер етеді. Спортты тұрақты түрде жасап, оған қатысқан адамдарда өзін-өзі бағалау жоғарылап, өмірге деген оң көзқарас қалыптасады. Бұл салауатты өмір салтының үлгісі болып табылады және адамдарды белсенді өмір сүруге ынталандырады.

Дене шынықтыру жаттығулары адамның физикалық және психологиялық денсаулығына айтарлықтай әсер етеді. Жаттығулар жүрек-қан тамырлары жүйесін нығайтып, бұлшық еттер мен сүйектердің күшін арттырып, тыныс алу қабілетін жақсартады. Сонымен қатар, спорт адам психологиясына да оң әсер етеді, стресс деңгейін төмендетеді, көңіл-күйді жақсартады. Әлеуметтік

тұрғыдан да дене шынықтыру жаттығулары адамдардың байланысын нығайтып, өмір сапасын арттыруға септігін тигізеді.

Ғылыми зерттеулер дене шынықтыру жаттығуларының ағзаға жан-жақты пайдалы екендігін дәлелдеді. Сондықтан әрбір адамға дене шынықтыру мен спортты күнделікті өмірінің бөлігіне айналдыру ұсынылады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Казакова, И. В. (2021). Влияние физических упражнений на здоровье человека. Журнал спортивной медицины, 34(2), 45-50.
2. Иванов, С. А. (2019). Дене шынықтыру және спорттың адам психологиясына әсері. Дене шынықтыру және спорт журналы, 22(4), 78-83.
3. Махмудов, Т. (2020). Спорттық жаттығулар және олардың денсаулыққа әсері. Қазіргі дене шынықтыру мәселелері, 19(3), 120-126.

ОӘЖ 796.082.1

ВОЛЕЙБОЛДЫ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Көбей М.Ғ., Хамутов Р.Р., Рейім Е.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.

Волейбол жаттығуларында басты мақсат-ойыншылардың техникалық, тактикалық, физикалық және психологиялық дайындығын дамыту.

Дене шынықтыру немесе физиотерапия бұл қоғамның жалпы мәдениетінің бөлігі, денсаулықты сақтауға, адам ағзасының мүмкіндіктерін дамытуға және оны әлеуметтік тәжірибенің талаптарына сәйкес пайдалануға бағытталған қоғамдық іс-әрекеттің бағыттарының бірі. Дене шынықтыру адамның физикалық қабілетін жақсартады, күйзеліспен күресуге мүмкіндік береді, иммунитетті арттырады және жалпы өмір сүру сапасын арттырады. Физиотерапия жаракаттан айығуға, ауырсынуды азайтуға және функционалдық қабілетін жақсартуға көмектеседі [1].

Дене шынықтыру адамдарды өз денсаулығына жауапкершілікпен қарауға, денесін басқаруға үйретеді. Физиотерапия адамдардың тәуелсіздігін арттырып, қозғалыс еркіндігін қалпына келтіруге көмектеседі. Дене шынықтыру және физиотерапия адамдарды бір-бірімен байланыстырады және спорттық іс-

шараларға және сауықтыру топтарына қатысу арқылы әлеуметтік интеграцияға ықпал етеді. дене шынықтыру мен физиотерапияның денсаулықты нығайтуда, өмір сүру сапасын жақсартуда және қоғамның әлеуметтік интеграциясында маңызды рөлін атап өтуге болады. Олардың бұл саладағы рөлі қоғам мәдениетін қалыптастыруға және жетілдіруге бағытталған. Волейболды дене шынықтыруда кеңінен қолдану оның әр түрлі жаттығуларға ыңғайлылығымен, жастардың бос уақытын дұрыс ұйымдастырумен, денсаулық пен дене шынықтыруды насихаттаудағы икемділігімен, ойын ережелерінің қарапайымдылығы мен қарапайымдылығымен байланысты. қажетті құралдар мен мотивация. Ойын жағдайы студенттерді ортақ мақсатқа жету үшін ойын әрекеттерін команданың мақсаттарына бағындыруға, бар мүмкіндіктерге сәйкес әрекет етуге, спорттағы қиындықтарды жеңуге және жағдай шиеленіскен жағдайда дұрыс шешім қабылдауға үйретеді. ойын барысында волейбол денсаулықты сақтауға, жасөспірімдердің дамуын жақсартуға және командалық жұмысты дамытуға арналған тамаша спорт түрі [2].

Ойын ережелерінің қарапайымдылығы мен қарапайымдылығы «тіркесін» ойын ережелерінің қарапайымдылығы мен қажетті жабдықтың қарапайымдылығымен жақсырақ ауыстырған жөн. Бұл мақаланы оқитын адамдар үшін волейболдың қолжетімділігін айқын көрсетеді. "Ойын жағдайы студенттерді ортақ мақсатқа жету үшін ойын әрекеттерін командалық мақсаттарға бағындыруға, бар мүмкіндіктерге сәйкес әрекет етуге, спорттағы қиындықтарды жеңуге және шиеленіскен жағдайда дұрыс шешім қабылдауға үйретеді деген тіркесті өзгертуге болады. ойын жағдайы студенттерді командада жұмыс істеуге, стратегиялық ойлауға, қиындықтарды жеңуге және ортақ мақсатқа жету үшін тез шешім қабылдауға үйретеді. Фразаны нақтылау қажет: "техникалық университеттердегі волейболдағы Қиындықтар студенттердің үлгерімі мен денсаулығын жақсартады. «Техникалық жоғары оқу орындарының студенттері үшін волейбол физикалық белсенділікті арттырады, стрессті азайтады және командалық дағдыларын жақсартады» деген тіркес одан да жақсы болар еді. Бұған волейболдың оқушылардың өзін-өзі бағалауын арттыруға, өзіне деген сенімділігін арттыруға және жаңа қарым-қатынас орнатуға көмектесетіні қосылады [3].

Волейбол бұл жүрек-қантамыр жүйесін жақсартуға, бұлшықет күшін арттыруға және тепе-теңдікті жақсартуға көмектесетін көңілді жаттығу. Мақаланы волейболдың дене шынықтырудағы маңызы туралы қорытындымен аяқтаңыз.

Волейбол-денсаулықты сақтау, жастардың дамуын жақсарту және топтық жұмысты дамыту үшін тамаша спорт түрі. Оның әртүрлі жаттығулардағы ыңғайлылығы, жастардың бос уақытын дұрыс ұйымдастыру мүмкіндігі, денсаулық пен фитнесті нығайтудағы икемділігі, ойын ережелерінің қарапайымдылығы және қажетті жабдықтың қарапайымдылығы оны кеңінен қолдануға мүмкіндік береді. Ойын барысында студенттер командада жұмыс істеуді, стратегиялық ойлауды, қиындықтарды жеңуді және ортақ мақсатқа жету үшін тез шешім қабылдауды үйренеді. Бұл олардың ұжымдық және

командалық назарын, жылдамдық пен тапқырлықты, төзімділікті және қозғалыстарды өз бетінше орындау қабілетін дамытады. Техникалық университет студенттері үшін волейбол физикалық белсенділікті арттырады, стресс деңгейін төмендетеді, өзін-өзі бағалауды арттырады, өзіне деген сенімділікті арттырады және жаңа қарым-қатынас орнатады. Жалпы алғанда, волейболшы мамандығы жоғары қарқындылықпен, тұрақтылықпен, жылдам шешім қабылдаумен және ойлаумен, дәлдікпен сипатталатын танымал кәсіптерді оқытудың бір түрі ретінде қарастырылмайды. Бұл мақала техникалық мамандықтар үшін волейболдың артықшылықтарын көрсетуге тырысады, бірақ кейбір мәселелер туындайды. Физикалық қасиеттер” тізімі тым жалпы және әртүрлі болып келеді. Олардың барлығы инженерлік мамандықтар үшін қажетті емес, ал кейбір қасиеттерді басқа спорт түрлері де дамыта алады [4].

Фрагмент волейболдың артықшылықтарын атап өтеді, бірақ басқа спорт түрлерінің осы қасиеттерді дамытуға қалай әсер ететінін атап өтпейді. Фрагмент волейболдың инженерлік мамандықтарға қалай байланысты екенін толық түсіндірмейді.

Бұл фрагментті жақсарту үшін мынаны ескеру керек:

Қасиеттер тізімін инженерлік мамандықтар үшін маңызды және волейболмен дамитын нақты қасиеттерге тоқтау керек мысалы, командалық жұмыс, стратегиялық ойлау, реакция жылдамдығы, қысымға төзімділік, т.б.

Волейболдың артықшылықтарымен қатар, басқа спорт түрлерінің де инженерлік мамандықтарға қажетті қасиеттерді дамытуға қалай әсер ететінін атап өту керек.

Волейболдың инженерлік мамандықтарға қалай байланысты екенін анық түсіндіру керек.

Есіңізде болсын, бұл мысал ғана. Фрагментті жақсарту үшін сіз инженерлік мамандықтардың ерекшеліктерін және волейболдың артықшылықтарын толық зерттеуіңіз керек.

Волейболды спорттық жетілдірудің кейінгі кезеңінде спорттық таланттарды анықтау және ұлттық құраманың резервін кәсіби деңгейде арттыру 17-18 жылға есептелген болатын.

Жоғары білімді табысты интеграциялауға қабілетті жастардың мансабын дамыту қажет.

Спорттық мансабын аяқтағаннан кейін спортшылардың кәсіби деңгейге әлеуметтік бейімделуіне ықпал ету.

Осы мәселелерді тиімді шешу үшін-тиісті логистикалық базаның және таңдалған мамандық бойынша кадрлар мен курстарды кәсіби даярлаудың икемді бағдарламасының болуы, сапалы төсек-орын мен тамақ өнімдеріне жағдай жасау, сонымен қатар оңтайландыру.қажетті жағдайлар. жұмыс үшін independente.Eu мен онымен жұмыс істеп жатырмын. студент-спортшылардың әлеуметтік маңызы бар студенттік жарыстар мен білім беруді өткізудің академиялық миссиясының ерекшеліктерін ескере отырып, ең қолайлы спорт күнтізбесін дайындаудағы жұмысы жергілікті және республикалық маңызы бар

маңызды оқиға ғана емес; команда құруда үздіктерді таңдау принципін сақтау, спортшыларды таңдауда айқындық және оларды қорғау [5].

Алдағы жылдары жоғары деңгейлі студенттік спорт командалары Қазақстанда бірнеше жоғары деңгейлі спортшыларды тіркей алады. Техникалық жоғары оқу орындары студенттерінің тәжірибесін және шет елдердің ең табысты тәжірибесін ескере отырып, Университеттік волейбол дамудың жаңа және жоғары деңгейіне жете алады. Алайда, бұл үшін волейбол Университетінің спорт Факультетінің еңбек жағдайлары мен факторларын жақсарту қажет.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Груцьяк Н. Б. Волейбол в неспортивном вузе: тенденции развития . – Слободжанський науково-спортивний вісник. – 2015 №2 (46)

2. Калининцева, И. Г. Волейбол в университете : учеб.-метод. пособие / И. Г. Калининцева, С. А. Песчанова ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2017. – 136 с.

3. 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

4. Орлова В.В., Халалеева О.Е. Студенческий спорт как фактор подготовки спортсменов высших достижений // СИСП. 2015. №3 (47). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/studencheskiy-sport-kak-faktor-podgotovki-sportsmenov-vysshih-dostizheniy> (дата обращения: 06.12.2018). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/studencheskiy-sport-kak-faktor-podgotovki-sportsmenov-vysshih-dostizheniy>

5. Платонова Н. И. Волейбол как средство развития физических качеств студентов вузов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – № 7 (июль). – 0,4 п. л. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/16147.htm>

ОӘЖ 796.412.2

КӨРКЕМ ГИМНАСТИКАДАҒЫ АРНАЙЫ ДИЕТА ЖӘНЕ ТАМАҚТАНУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Кумисбеков М.М., Умаров Х.И., Шайдін А.Ө.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В этой статье рассматриваются особенности диеты и питания спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой. Художественная гимнастика требует поддержки веса тела, мышечного тонуса и уровня энергии спортсменов. Поэтому состав и режим питания оказывают существенное влияние на достижение высоких результатов. В статье представлены основные рекомендации по диете и питанию, а также обзор исследований, проведенных в этом направлении..

Summary This article will consider the features of the diet and nutrition for athletes engaged in rhythmic gymnastics. Rhythmic gymnastics requires athletes to maintain body weight, muscle tone, and energy levels. Therefore, the composition and regimen of the diet significantly affect the achievement of high results. The article provides basic recommendations on diet and nutrition and an overview of the studies carried out in this direction.

Көркем гимнастика – физикалық күш пен икемділікке қоса эстетикалық талаптары жоғары спорт түрі. Спортшылардың өз салмағын бақылауда ұстап, дене бітімін эстетикалық талаптарға сай сақтауы қажет. Бұл жағдай дұрыс әрі теңгерімді тамақтануды маңызды етеді. Арнайы диета дене салмағын қалыпты ұстауға, жарақаттардың алдын алуға және бұлшықет күшін арттыруға көмектеседі. Көркем гимнастикада тағам құрамын дұрыс реттеу спортшылардың физикалық және психологиялық төзімділігіне оң әсер етеді.

Гимнасттарға арналған диетада калория мөлшері олардың жасына, жаттығу көлеміне және мақсаттарына қарай таңдалады. Гимнасттардың жаттығулары көбінесе аэробты және анаэробты жаттығулардан тұратындықтан, күнделікті калория мөлшері де сол белсенділікке сәйкес болуы керек. Калория жетіспеушілігі күш пен төзімділікті төмендетуі мүмкін, сондықтан калориялық тепе-теңдікті дұрыс сақтау маңызды [1].

Көмірсулар – энергия көзі болғандықтан, жалпы рационның 50-60%-ын құрауы қажет. Күрделі көмірсуларға (қоңыр күріш, сұлы, көкөністер) басымдық берген жөн.

Ақуыздар – бұлшықет тінін қалыптастыру мен қалпына келтіру үшін маңызды. Спортшының әрбір келі салмағына 1.2-1.5 г ақуыз тұтынуы ұсынылады. Жұмыртқа, құс еті, балық, сүт өнімдері – ақуыздың негізгі көздері.

Майлар – жалпы рационның шамамен 20-30%-ын құрайды. Омега-3 және омега-6 сияқты пайдалы майлар ағзадағы қабыну процестерін төмендетіп, бұлшықет пен буындарды қорғауға көмектеседі. Майлы балық, жаңғақтар, зәйтүн майы секілді пайдалы май көздеріне көңіл бөлген дұрыс.

1. Жаттығу алдындағы тамақтану. Жаттығу алдында жеңіл сіңетін, тез энергия беретін тағамдарды қабылдау ұсынылады. Бұл тағамдар көмірсуға бай болуы керек, өйткені көмірсулар негізгі энергия көзі болып табылады. Жемістер, йогурт, сұлы ботқасы секілді тағамдар жаттығу алдында 1-1,5 сағат бұрын тұтынуға қолайлы.

2. Жаттығудан кейінгі тамақтану. Жаттығу аяқталған соң бұлшықет қалпына келуі және ағзадағы гликоген қорларының толықтырылуы маңызды. Жаттығудан кейінгі тамақтану кезінде ақуыз бен көмірсуларға бай тағамдарды қабылдау ұсынылады. Мысалы, ақуызды смузи, тауық еті немесе балық, көкөніс гарнирі бар күріш тиімді болады.

3. Су балансын сақтау. Көркем гимнастикадағы жиі әрі ұзақ жаттығулар ағзадан көп мөлшерде сұйықтық шығуына алып келеді. Су балансын сақтамау ағзаның жұмысын баяулатып, бұлшықет ауырсынуларына әкелуі мүмкін. Күнделікті сұйықтық мөлшерін 1.5-2 литрден төмен түсірмеу керек, ал жаттығу кезінде су ішу жиілігін арттырған жөн [2].

Көркем гимнастикада қажетті микроэлементтер мен витаминдер спортшының денсаулығын қолдауда үлкен рөл атқарады:

Кальций – сүйек және буынның беріктігін арттырады. Сүт өнімдері, брокколи, бадам – кальцийдің негізгі көздері.

Темір – оттегі тасымалын жақсартып, бұлшықет функциясын қолдайды. Жасыл жапырақты көкөністер, ет, асқабақ дәндері сияқты темірге бай тағамдарды қосу керек.

Витамин D – кальцийдің сіңуін жақсартады, сондықтан оны күн сәулесімен немесе арнайы қоспалар арқылы алуға болады.

В тобының витаминдері – ағзадағы энергия өндіру процестеріне қатысады, оларды толық дәнді дақылдар, жұмыртқа, жаңғақтардан алуға болады.

Зерттеулер көрсеткендей, көркем гимнастикамен айналысатын спортшылардың көпшілігі теңгерімді және дұрыс жоспарланған диета ұстанған кезде өздерінің физикалық мүмкіндіктерін анағұрлым жақсартқан. Стресс пен жоғары талаптарға бейімделу үшін олар теңгерімді тамақтануды қамтамасыз етуге тиіс. Сонымен қатар, диетаның құрамын мезгіл-мезгіл өзгертіп, ағзаның қажеттіліктеріне қарай бейімдеу қажет [3].

Көркем гимнастикадағы жоғары нәтижеге жету үшін тек физикалық жаттығулар ғана емес, сонымен бірге тамақтану режимін дұрыс ұстау маңызды. Калориялық тепе-теңдік, макро- және микронутриенттерді дұрыс мөлшерде тұтыну, су балансын сақтау спортшылардың физикалық және психикалық жағдайын жақсартуға көмектеседі. Диетаны спортшының жасы мен белсенділік деңгейіне қарай бейімдеп, теңгерімді түрде ұстану гимнасттардың шыдамдылығы мен күшін арттырып, жалпы нәтижесін жақсартады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Иванова, Н. "Спорттық тамақтанудың теориялық негіздері", Спорттық ғылымдар журналы, 2021.
2. Смирнова, Т. "Көркем гимнастикадағы тамақтану ерекшеліктері", Тамақтану және денсаулық, 2020.
3. Петров, А. "Спорттық тамақтанудың физиологиялық аспектілері", Денсаулық және спорт, 2019.

ОӘЖ 653.45

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ COVID-19 ПАНДЕМИЯСЫНАН КЕЙІНГІ КЕЗЕҢДЕ ДЕНСАУЛЫҚҚА ӘСЕРІ

Қалабай Ғ.Ә., Жолдыбай А.М., Румханов О.С.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассматриваются данные о влиянии физической активности на здоровье в период после пандемии COVID-19

Summary The article examines data on the impact of physical activity on health in the period after the COVID-19 pandemic

COVID-19 пандемиясы бүкіл әлемдегі денсаулық сақтау жүйесіне және адамдардың күнделікті өмір салтына үлкен әсер етті. Пандемия кезінде қатаң шектеулер, карантин шаралары және әлеуметтік қашықтық ережелері

адамдардың физикалық белсенділігіне кері әсер етті. Көптеген адамдардың жаттығу залдарына бару мүмкіндігі шектеліп, үйде жұмыс істеу режиміне көшу дене белсенділігін азайтып, денсаулыққа байланысты проблемалар туғызды. Пандемия аяқталғаннан кейінгі кезеңде физикалық белсенділікті қалпына келтіру мен арттыру маңызды болып отыр. Бұл мақалада COVID-19 пандемиясынан кейінгі кезеңде дене шынықтырудың денсаулыққа әсері мен физикалық белсенділікті арттырудың маңызы талқыланады.

COVID-19 пандемиясынан кейінгі кезеңде дене шынықтырудың денсаулыққа тигізетін әсерін зерттеу. Сонымен қатар, пандемиядан кейінгі жағдайларда физикалық белсенділікті қалпына келтіру жолдарын және оның адам ағзасына, психикалық денсаулыққа тигізетін әсерін анықтау. Пандемияның физикалық белсенділікке әсері COVID-19 пандемиясы физикалық белсенділіктің күрт төмендеуіне әкелді. Жаттығу залдары жабылып, ашық спорттық шаралар тоқтатылды, ал адамдар ұзақ уақыт үйде қалуға мәжбүр болды. Бұл жағдай келесі теріс әсерлерге әкелді:

Белсенділіктің азаюы артық салмақтың жиналуына және семіздікке ықпал етті. Көптеген адамдар үйде отырып жұмыс істеу кезінде белсенділікті азайтып, дұрыс тамақтану режимінен алыстап, салмақ қосу мәселесін бастан кешті. Пандемия кезінде физикалық белсенділіктің төмендеуі жүрек-қантамыр жүйесіне кері әсерін тигізді. Жүрек соғысы мен қан айналымы қалыпты деңгейден төмендеп, жүрек-қантамыр ауруларының қаупі артты. Физикалық белсенділік иммундық жүйені күшейтеді. Алайда, пандемия кезінде белсенділіктің төмендеуі иммундық жүйенің қызметін төмендетіп, инфекцияларға қарсы тұру қабілетін нашарлатты [1].

Пандемиядан кейінгі кезеңде дене шынықтырудың маңызы. Пандемиядан кейінгі кезеңде дене шынықтыруды қайта қалпына келтіру денсаулықты жақсартуға және пандемияның салдарын жоюға көмектеседі. Дене белсенділігін арттыру келесі пайдаларды қамтамасыз етеді: Дене белсенділігі иммундық жүйенің функцияларын қалпына келтіріп, ағзаның инфекцияларға қарсы төзімділігін арттырады. Жаттығулар ағзадағы қабыну процестерін азайтады және ағзаның жалпы иммунитетін күшейтеді. Қалыпты физикалық жаттығулар жүрек-қантамыр жүйесін қалпына келтіріп, жүрек ауруларының қаупін азайтады. Жаттығулар қан айналымын жақсартып, қан қысымын тұрақтандырады. Физикалық белсенділік дене салмағын қалыпқа келтіруге және артық салмақ жинаудың алдын алуға көмектеседі. Бұл семіздікпен байланысты созылмалы аурулардың алдын алуда маңызды рөл атқарады.

Пандемия кезеңінде психикалық денсаулықтың нашарлауы, депрессия мен мазасыздық деңгейінің артуы байқалды. Дене белсенділігі психикалық денсаулықты жақсартуға көмектесетін маңызды фактор болып табылады:

Дене шынықтыру жаттығулары эндорфиндердің бөлінуін ынталандырады, бұл стрессті азайтып, көңіл-күйді жақсартуға көмектеседі. Пандемия кезіндегі эмоционалдық күйзелістерді жеңілдету үшін жаттығулардың маңызы зор. Жаттығулар мазасыздық пен депрессия белгілерін азайтып, психикалық тұрақтылықты қалпына келтіруге ықпал етеді. Физикалық

белсенділік депрессияны жеңуге көмектесетін табиғи антидепрессант ретінде әрекет етеді [2].

Пандемиядан кейінгі кезеңде физикалық белсенділікті қалпына келтіру үшін бірнеше стратегияларды қолдануға болады: Адамдар ашық ауада, саябақтарда немесе жеке орындарда жаттығу жасауға тырысуы керек. Ашық ауада жаттығулар жасау адамдарға әлеуметтік қашықтықты сақтауға мүмкіндік береді және иммунитетті нығайтуға септігін тигізеді. Пандемиядан кейін көптеген фитнес орталықтары онлайн жаттығу бағдарламаларын ұсына бастады. Бұл әдіс жаттығуларды үйде немесе кез келген жерде жалғастыруға мүмкіндік береді. Цифрлық фитнес қосымшалары да физикалық белсенділікті арттыруға көмектеседі. Пандемиядан кейін дене белсенділігін біртіндеп қалпына келтіру қажет. Жаттығуларды жеңіл жүктемеден бастап, біртіндеп қарқындырақ жаттығуларға ауысу денсаулықты қауіпсіз түрде нығайтуға көмектеседі [3].

COVID-19 пандемиясынан кейінгі кезеңде дене шынықтырудың денсаулыққа әсері үлкен маңызға ие. Пандемия кезінде төмендеген физикалық белсенділікті қалпына келтіру дене және психикалық денсаулықты жақсартуға ықпал етеді. Физикалық жаттығулар иммундық жүйені нығайтып, жүрек-қан тамыр жүйесінің қызметін қалпына келтіреді және психикалық әл-ауқатты жақсартады. Пандемиядан кейін физикалық белсенділікті арттыру адамдардың жалпы денсаулығын жақсартудың және ұзақ мерзімді созылмалы аурулардың алдын алудың маңызды құралы болып табылады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Әлімжанова, Л. "COVID-19-дың дене шынықтыруға әсері: пандемиядан кейінгі тәжірибе." Денсаулық сақтау және спорт ғылымдары, 2021.
2. Төлегенов, Б. "Пандемиядан кейінгі физикалық белсенділіктің маңызы." Спорт және медицина, 2022.
3. Нұрғалиева, М. "COVID-19 пандемиясы кезіндегі және кейінгі физикалық белсенділік." Қазіргі спорттық ғылым, 2020.

ОӘЖ 796.85

ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІН АРТТЫРУДАҒЫ ЗАМАНАУИ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫҢ РӨЛІ

Қалдыбек А.С., Мәлік Р.Т., Құралбаев Д.К.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассматриваются данные о роли современных технологий в повышении физической активности учащихся

Summary The article examines data on the role of modern technologies in increasing physical activity of students

Заманауи қоғамның тез дамуы және цифрландыру оқушылардың дене белсенділігіне, салауатты өмір салтына деген көзқарасына әсер етуде.

Оқушылардың физикалық белсенділігі, соның ішінде спорттық жаттығулар мен ойындар, денсаулықты сақтауда және нығайтуда маңызды рөл атқарады. Соңғы жылдары дене белсенділігін арттыру үшін заманауи технологияларды енгізу идеясы кеңінен таралуда. Бұл мақалада оқушылардың дене белсенділігін арттырудағы заманауи технологиялардың рөлі мен тиімділігі зерттеледі.

Оқушылардың дене белсенділігін арттыруда заманауи технологиялардың рөлін анықтау. Технологиялардың физикалық белсенділікті ынталандырудағы әсерін, қолдану әдістерін және олардың тиімділігін зерттеу. Оқушылардың дене белсенділігін арттыруға арналған заманауи технологиялар туралы ғылыми зерттеулер мен мақалаларды талдау. Оқушылар арасында заманауи технологияларды пайдалану тәжірибесін зерттеу. Сауалнамаларда технологиялардың дене белсенділігіне әсері мен тиімділігі бағаланды. Заманауи технологияларды қолдану арқылы физикалық белсенділікті арттыру бойынша тәжірибе жүргізу.

Заманауи технологиялар оқушылардың дене белсенділігін арттыруда бірнеше артықшылықтарды ұсынады: Заманауи технологиялар, мысалы, мобильді қосымшалар мен онлайн платформалар, оқушыларға жаттығуларды қызықты, әрі интерактивті түрде өткізуге мүмкіндік береді. Ойын форматы, жаттығулардың түрлері мен тапсырмалары физикалық белсенділікті арттыруда мотивацияны күшейтеді. Технологиялар дене белсенділігін бақылауға мүмкіндік береді. Мысалы, фитнес трекерлері мен мобильді қосымшалар арқылы оқушылардың жаттығуларын, калорияны және жүрек соғу жиілігін бақылап, нәтижелерді талдау мүмкіндігі артады. Бұл деректерді талдау оқушыларға прогрессті көруге және жетістіктерін бағалауға көмектеседі. Заманауи технологиялар әр оқушының физикалық мүмкіндіктері мен қажеттіліктеріне сәйкес келетін жеке жаттығу жоспарларын құруға мүмкіндік береді. Бұл тәсіл әр баланың физикалық белсенділік деңгейін арттыруға ықпал етеді [1].

Мысалы, MyFitnessPal, Fitbit және Strava сияқты фитнес қосымшалары оқушылардың физикалық белсенділігін бақылауға, диетасын басқаруға және күнделікті жаттығуларын жоспарлауға мүмкіндік береді. YouTube платформасындағы фитнес-тренерлер мен спортшылардың сабақтары оқушыларға үйде немесе мектепте жаттығулар жасаудың тиімді әдістерін үйренуге көмектеседі. Виртуалды шындық технологиялары дене белсенділігін арттыру үшін ерекше тәжірибе ұсынады. Мысалы, VR ойындары мен жаттығулары оқушыларды белсенділікке ынталандырады, сонымен қатар спорттық ойындар мен жарыстарды өткізуге мүмкіндік береді. Ойын элементтерін (геймификация) қолдану оқушылардың қызығушылығын арттырады. Мысалы, оқушыларға тапсырмаларды орындау үшін балл жинау, деңгейлерді өту және марапаттарға ие болу жүйесі енгізіледі [2].

Заманауи технологияларды қолданудың кейбір шектеулері де бар: Барлық оқушылардың заманауи технологияларға, интернетке және қажетті құрылғыларға қолжетімділігі бірдей емес. Бұл фактор физикалық белсенділікті арттыруда кедергі келтіруі мүмкін. Заманауи технологияларды пайдалану

кезінде оқушылар экран алдында көп уақыт өткізуі мүмкін. Бұл денсаулыққа теріс әсер етуі, соның ішінде көздің шаршауы, белсенділіктің азаюы, психикалық денсаулық мәселелері сияқты мәселелер туындатуы мүмкін. Заманауи технологияларды тиімді қолдану үшін білім мен дағдылар қажет. Оқушылардың өздері жаттығуларды дұрыс орындау, бағдарламаларды пайдалану туралы білімінің жеткіліксіздігі нәтижесінде жарақат алу қаупі туындайды.

Заманауи технологияларды физикалық тәрбие сабақтарына енгізу оқушылардың қызығушылығын арттыруға көмектеседі. Мұғалімдер технологияларды оқыту әдістерінде пайдалану арқылы сабақтарды жаңартып, оқушыларды белсенділікке тартуға мүмкіндік алады. Оқушылардан заманауи технологияларды пайдалану бойынша пікірлер мен ұсыныстар алу олардың қажеттіліктерін ескеруге мүмкіндік береді. Бұл ақпарат технологиялардың тиімділігін арттыруға септігін тигізеді. Отбасы мен қоғамның технологияларды пайдалану жөніндегі білімін арттыру оқушылардың дене белсенділігін арттырудағы ынтымақтастықты күшейтеді [3].

Заманауи технологиялар оқушылардың дене белсенділігін арттыруда маңызды рөл атқарады. Олар интерактивтілік, деректерді талдау және жеке көзқарас ұсына отырып, оқушылардың физикалық белсенділігін ынталандырады. Фитнес қосымшалары, онлайн жаттығулар, виртуалды шындық және геймификация оқушылардың қызығушылығын арттыруға және дене белсенділігін қалпына келтіруге көмектеседі. Дегенмен, технологияларды пайдалану кезінде туындайтын шектеулер мен мәселелерді ескеріп, олардың тиімділігін арттыру үшін стратегияларды әзірлеу маңызды.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Смағұлова, А. "Заманауи технологиялар және дене белсенділігі: Оқушылардың денсаулығына әсері." Дене тәрбиесі және спорт ғылымдары, 2022.
2. Нұрмұхамбетова, Г. "Оқушылардың физикалық белсенділігін арттырудағы мобильді қосымшалардың рөлі." Спорт және денсаулық, 2023.
3. Жұмаділова, С. "Геймификация: Оқушылардың дене белсенділігін арттырудағы жаңа тәсіл." Спорттық ғылымдар журналы, 2021.

ОӘЖ 796

ОРТА МЕКТЕПТЕ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІН ҰЙЫМДАСТЫРУ ФОРМАЛАРЫ

Қожатай Р.Ж., Тұрсынбай Н.Ы., Әбірхан Е.Ж.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В данной статье рассмотрены формы организации физического воспитания в средней школе

Summary This article discusses the forms of organization of physical education in secondary school

Орта мектеп оқушыларының физикалық дамуы мен салауатты өмір салтын қалыптастыруда дене тәрбиесі пәнінің рөлі зор. Дене тәрбиесі тек физикалық жаттығулар ғана емес, ол оқушыларды табандылыққа, мақсат қоюға, және командада жұмыс істей білуге үйрететін маңызды тәрбие құралы. Орта мектепте дене тәрбиесін ұйымдастырудың әртүрлі формалары бар, олардың әрқайсысы оқушылардың дамуына кешенді ықпал етеді. Төменде дене тәрбиесінің негізгі формаларына сипаттама берілген [1].

1. Сабақ түріндегі дене тәрбиесі

Орта мектепте дене тәрбиесі, ең алдымен, негізгі сабақ түрінде өткізіледі. Дене шынықтыру сабағының мақсаты — оқушыларды қозғалыс дағдыларымен, спорт түрлерінің негіздерімен таныстыру, олардың физикалық мүмкіндіктерін дамыту. Сабақтарда әртүрлі жаттығулар, гимнастика, спорттық ойындар (футбол, баскетбол, волейбол) және жеңіл атлетика элементтері қолданылады. Бұл сабақтар:

Физикалық даму — күш, шыдамдылық, икемділік пен жылдамдықты арттырады.

Спорттық дағдыларды қалыптастыру — дұрыс жүгіру, секіру, лақтыру техникасын меңгеруге көмектеседі.

Жалпы білім беру — салауатты өмір салтының маңыздылығын түсінуге мүмкіндік береді.

Сабақтан тыс спорттық іс-шаралар

Сабақтан тыс ұйымдастырылатын спорттық іс-шаралар оқушылардың спортқа қызығушылығын арттырып, олардың дамуына оң әсер етеді. Мектептерде спорттық жарыстар, олимпиадалар, турнирлер жиі өткізіледі. Бұл іс-шаралар:

Оқушылардың командада жұмыс істеу қабілетін жақсартады.

Жеңіс пен жеңіліске дайын болуды үйретеді.

Физикалық белсенділікке деген қызығушылықты оятады.

Жарыстар оқушыларды дене тәрбиесі сабағынан тыс уақытта да белсенді болуға ынталандырады, әрі олардың денсаулығына пайдалы.

Спорт секциялары мен үйірмелер

Мектепте арнайы спорт секциялары мен үйірмелер ашылады, олар оқушылардың спорттық қызығушылығына қарай таңдалады. Секцияларға қатысу балалардың тұрақты физикалық дамуына ықпал етеді. Спорт секцияларының түрлері:

Командалық спорт секциялары: футбол, баскетбол, волейбол.

Жеке спорт секциялары: жеңіл атлетика, гимнастика, шахмат, күрес.

Бұл секциялар балалардың өз қабілеттерін жетілдіруге мүмкіндік береді, олардың дене тәрбиесіне деген сүйіспеншілігін арттырады. Сонымен қатар, балалар достарымен қарым-қатынас жасауға, командада жұмыс істеуге дағдыланады.

Салауатты өмір салтын насихаттау

Дене тәрбиесі сабағымен шектеліп қана қоймай, оқушыларға салауатты өмір салтын насихаттау маңызды. Бұл үшін арнайы іс-шаралар — Денсаулық

күні, спорттық фестивальдар, экологиялық серуендер ұйымдастырылады. Олардың мақсаты — оқушыларға дұрыс тамақтану, зиянды әдеттерден аулақ болу, денсаулықты сақтау туралы білім беру [2].

Үзіліс кезіндегі белсенді ойындар мен жаттығулар

Оқушылардың физикалық белсенділігін арттыру үшін сабақтан тыс уақытта, үзіліс кездерінде белсенді ойындар ұйымдастырылуы мүмкін. Бұл:

Жылдамдық пен ептілікке әсер етеді.

Оқушылардың сабаққа деген ынтасын арттырады. Сергіту мақсатында дене шынықтыру жаттығуларын жасауға көмектеседі.

Денсаулық минуттары мен физикалық жаттығу үзілістері

Сабақ барысында ұзақ уақыт бойы қозғалыссыз отырған балалар үшін дене шынықтыру үзілістері мен шағын жаттығулар өте маңызды.

Денсаулық минуттары балалардың зейінін арттырып, сергек болуына ықпал етеді. Бұл әдіс дене шынықтыру сабағының бір бөлігіндей қабылданады және балалардың физикалық белсенділігін тұрақты түрде сақтауға көмектеседі.

Орта мектепте дене тәрбиесін ұйымдастырудың әртүрлі формалары оқушылардың физикалық, әлеуметтік және эмоционалдық дамуына оң әсер етеді.

Сабақтар, спорттық секциялар, белсенді іс-шаралар, және салауатты өмір салтын насихаттау арқылы оқушылар денсаулығына, спортқа және салауатты өмірге деген қызығушылығын арттыра алады.

Мектеп әкімшілігі мен ұстаздар қауымы осы формаларды тиімді түрде қолданса, оқушылардың физикалық дамуы мен денсаулығы жақсара түсетіні сөзсіз.

Орта мектепте дене тәрбиесін ұйымдастыруды тиімді жоспарлау арқылы оқушылардың денсаулығын нығайтуға және физикалық дамуына қолайлы жағдай жасалуы мүмкін. Мектептегі дене тәрбиесі жүйелі түрде әртүрлі формаларды қамтиды, әрі олардың әрқайсысына нақты уақыт бөлінуі қажет. Төменде орта мектептің бір оқу жылы ішінде дене тәрбиесін ұйымдастыруға арналған жалпы жоспар үлгісі берілген [3].

Орта мектепте дене тәрбиесін тиімді ұйымдастыру үшін әртүрлі әдіс-тәсілдер қолданылады. Әрбір әдіс оқушылардың жас ерекшеліктеріне, физикалық дайындық деңгейіне және психологиялық жағдайына байланысты таңдалады. Бұл әдістер оқушылардың дене қабілеттерін арттырып, салауатты өмір салтын қалыптастыруға көмектеседі. Төменде орта мектепте дене тәрбиесін жүзеге асыруға арналған негізгі әдіс-тәсілдер сипатталған.

1. Жаттығу әдісі

Жаттығу әдісі — оқушылардың қозғалыс дағдыларын жетілдіру мен физикалық қасиеттерін дамытуға бағытталған негізгі әдіс. Жаттығу әдісі белгілі бір дене жаттығуларын қайталау арқылы жүргізіледі. Бұл әдістің бірнеше түрі бар:

-Қайталау жаттығулары — оқушылар қозғалысты бірқалыпты және дәл орындауды үйренгенше қайталайды.

-Жаттығуларды күрделендіру — оқушылардың дағдылары қалыптасқан сайын жаттығулардың қиындығы мен қарқыны артады.

-Айналымды жаттығулар — бірқатар жаттығуларды кезектестіре орындау арқылы әртүрлі бұлшықет топтарын дамыту.

Бұл әдіс оқушылардың төзімділігін, жылдамдығын, күшін және икемділігін арттырады.

Ойын әдісі — оқушылардың қызығушылығын арттыруға бағытталған тиімді тәсіл. Ойын әдісі арқылы оқушылар белсенді түрде қозғалып, әртүрлі спорттық және тактикалық дағдыларды меңгереді.

-Қозғалыс ойындары — футбол, баскетбол, волейбол секілді командалық ойындар.

-Эстафеталық ойындар — командалар арасында жүгіріп, секіру, лақтыру секілді жарыстарды қамтиды.

-Сюжеттік ойындар — оқушылардың шығармашылығын арттырып, ойын түрінде жаттығу жасауды қамтиды.

Ойын әдісі балалардың қызығушылығын оятып, сабақтарды қызықты әрі сергек етеді.

Сөздік әдіс

Сөздік әдіс — оқушыларға теориялық түсініктер мен нұсқаулар беру үшін қолданылады. Бұл әдіс дене тәрбиесі сабақтарында қозғалыс дағдыларын дұрыс орындауға бағыт беру және салауатты өмір салты туралы ақпарат жеткізу мақсатында тиімді болып табылады.

-Түсіндіру — жаттығуларды орындау техникасын, ойын ережелерін түсіндіру.

-Нұсқаулық беру — қозғалысты нақты қалай орындау керектігін көрсету.

-Әңгімелеу және талқылау — дене шынықтырудың маңыздылығы туралы әңгімелесу, денсаулықты сақтау бойынша кеңестер беру.

Сөздік әдіс арқылы оқушылардың теориялық білімін арттыруға болады, әрі олардың қозғалыс әрекеттерін жақсырақ орындауына ықпал етеді.

Көрсету әдісі

Көрсету әдісі — оқушыларға жаттығулардың дұрыс орындалу техникасын нақты көрсету арқылы үйрету тәсілі. Бұл әдіс әсіресе күрделі қозғалыстар мен спорттық техника үшін тиімді.

-Мұғалімнің көрсетуі — жаттығудың дұрыс орындалуын тікелей көрсету.

-Бейнематериалдар қолдану — қозғалыстарды көрнекі түрде үйрену үшін бейнематериалдар арқылы көрсету.

-Оқушылардың бір-біріне көрсетуі — топ ішіндегі оқушылар бір-біріне жаттығуды көрсетіп, қозғалыс дәлдігін арттырады.

Көрсету әдісі оқушыларға жаттығуды нақты және дұрыс орындауға көмектеседі.

Ойын арқылы оқыту әдісі

Бұл әдіс спорттық ойындарды арнайы мақсатта қолдануды білдіреді. Ойын арқылы оқыту дене шынықтыруды қызықты әрі пайдалы ету үшін қолданылады:

-Жаттығуды ойынға айналдыру — жаттығуды ойын түрінде орындау арқылы оқушылардың белсенділігін арттыру [4].

-Топтық жарыстар — топтық жарыс формасындағы ойындар оқушылардың бәсекелестік рухын оятады.

-Қызықты ойындар арқылы спорттық дағдыларды игеру — белгілі бір ойын элементтері арқылы жаттығу жасау.

Бұл әдіс оқушыларды белсенділікке ынталандырып, оларды топта жұмыс істеуге дағдыландырады.

Қадағалау — әрбір оқушының жеке жетістіктерін бақылау.

Жекелей қолдау көрсету — мұғалім оқушыға жеке түсіндіріп, көмек көрсету.

Жеке жұмыс әдісі оқушылардың өз қабілеттерін дамытуға, физикалық мүмкіндіктерін толық көрсетуге мүмкіндік береді.

Орта мектепте дене тәрбиесін ұйымдастыруда әртүрлі әдіс-тәсілдерді үйлестіре қолдану оқушылардың жан-жақты дамуына ықпал етеді. Дұрыс таңдалған әдістер оқушылардың физикалық қабілеттерін жетілдіріп қана қоймай, олардың денсаулық мәдениетін, белсенді өмір сүру әдеттерін қалыптастырады. Мұғалімдер бұл әдіс-тәсілдерді тиімді қолданып, сабақтарды жүйелі түрде ұйымдастырса, оқушылардың дене тәрбиесіне қызығушылығы мен ынтасы арта түседі [5].

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Иманбаева, Г. Ж. "Орта мектепте дене шынықтыру сабақтарын жоспарлау және ұйымдастыру ерекшеліктері". Қазақ спорт және дене тәрбиесі академиясының хабаршысы, 2018.

2. Касымов, А. М. "Дене тәрбиесі сабақтарында дене жаттығуларын құрудың әдістемелік негіздері". Білім беру мен оқыту әдістері журналы 2020.

3. Жапарова, С. С. "Дене шынықтыру сабағында жас ерекшеліктеріне сәйкес жаттығуларды құру". Білім және спорт: қазіргі заманғы үрдістер 2019.

4. Шарипов, М. Б. "Дене жаттығуларының мектеп оқушыларының физикалық дамуына әсері". Қазақстандық дене шынықтыру ғылымы журналы 2021.

5. Ахметов, Р. Т. "Мектеп бағдарламасында дене жаттығуларын қолданудың тиімді әдістері". Жастар және спорт ғылымы 2017.

ОӘЖ 796.85

ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА ИНКЛЮЗИВТІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ БАҒДАРЛАМАЛАРЫНЫҢ ДАМУЫ

Қонысбек Б.А., Әмзе Ж.Ш., Бақбердиева А.Б., Әділханова Н.Б.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассматриваются данные о развитии программ инклюзивной физической культуры в высших учебных заведениях.

Summary The article examines data on the development of inclusive physical education programs in higher education institutions.

Жоғары оқу орындарында инклюзивті дене шынықтыру бағдарламалары физикалық мүмкіндіктері шектеулі студенттерге дене белсенділігінің артықшылықтарын пайдалану мүмкіндігін береді:

Физикалық денсаулықты жақсарту: Мүмкіндігі шектеулі студенттер үшін арнайы әзірленген жаттығулар олардың денсаулығын нығайтуға, бұлшық ет тонусын жақсартуға және дене жарақаттарының алдын алуға ықпал етеді.

Психологиялық жағдайдың жақсаруы: Инклюзивті дене тәрбиесі арқылы студенттер өздерін қоғамның толыққанды мүшесі ретінде сезінеді, бұл олардың өзін-өзі бағалауына және мотивациясына оң әсер етеді.

Әлеуметтік интеграция: Мұндай бағдарламалар мүмкіндігі шектеулі студенттер мен олардың құрдастары арасында әлеуметтік байланыстарды нығайтып, қоғамға кірігу процесін жеңілдетеді [1].

2. Инклюзивті бағдарламаларды енгізудегі қиындықтар

Инклюзивті дене шынықтыру бағдарламаларын енгізу кезінде бірнеше қиындықтар туындайды:

Қаржылық мәселелер: Мүмкіндігі шектеулі студенттерге бейімделген арнайы спорттық құрал-жабдықтарды сатып алу және арнайы жаттығулар жүргізетін білікті мамандарды даярлау үшін қосымша қаржы қажет.

Материалдық-техникалық база: Көптеген жоғары оқу орындарының спорттық базалары мүмкіндігі шектеулі студенттердің қажеттіліктерін қанағаттандыру үшін жеткілікті дәрежеде жабдықталмаған.

Кадр тапшылығы: Инклюзивті бағдарламаларды іске асыру үшін арнайы дайындықтан өткен дене шынықтыру мұғалімдері мен жаттықтырушылардың жетіспеушілігі байқалады.

3. Инклюзивті бағдарламалардың болашағы

Жоғары оқу орындарындағы инклюзивті дене шынықтыру бағдарламаларының болашағы жарқын:

Мемлекеттік қолдау: Мемлекет тарапынан инклюзивті білім беру мен дене тәрбиесін қолдау үшін арнайы гранттар мен бағдарламаларды дамыту қажет.

ЖОО-лар арасындағы тәжірибе алмасу: Инклюзивті бағдарламаларды сәтті жүзеге асырып жатқан жоғары оқу орындарының тәжірибесін басқа оқу орындарына тарату арқылы бағдарламаларды дамыту мүмкін болады [2].

Технологиялық даму: Заманауи технологиялар мен жабдықтардың көмегімен мүмкіндігі шектеулі студенттердің қажеттіліктеріне бейімделген жаңа жаттығу түрлері мен спорттық іс-шараларды енгізу арқылы инклюзивті дене шынықтыру бағдарламаларын одан әрі жетілдіруге болады.

Жоғары оқу орындарында инклюзивті дене шынықтыру бағдарламаларының дамуы білім беру жүйесінің ажырамас бөлігіне айналуы тиіс. Бұл бағдарламалар тек физикалық белсенділікті арттырып қана қоймай, мүмкіндігі шектеулі студенттердің психологиялық және әлеуметтік жағдайларын жақсартып, олардың қоғамдағы интеграциясына оң ықпал етеді. Алайда, бұл бағытта көптеген кедергілер мен қиындықтар бар. Соларды шешу

үшін мемлекеттік қолдау, жаңа технологияларды енгізу және білікті кадрларды даярлау қажеттілігі туындап отыр. Инклюзивті дене шынықтыру бағдарламаларының табысты дамуы — қоғамдағы теңдік пен әділеттілікті нығайтудың маңызды қадамы [3].

Жоғары оқу орындарында инклюзивті дене шынықтыру бағдарламаларының дамуы соңғы жылдары айтарлықтай қарқын алуда. Бұл бағдарламалар мүгедектігі бар студенттерге, сондай-ақ әртүрлі мүмкіндіктері бар жастарға тең қолжетімділік пен қатысу мүмкіндігін қамтамасыз етеді.

Инклюзивті дене шынықтыру бағдарламаларының негізгі мақсаттары:

Теңдік және қолжетімділік: Мүгедектігі бар студенттердің спорттық іс-шараларға қатысуын қамтамасыз ету, оларға дене белсенділігі арқылы әлеуметтік интеграция мен психологиялық қолдау көрсету.

Білім беру: Студенттер мен оқытушыларға инклюзивті дене шынықтыру принциптері туралы білім беру, арнайы жаттығу әдістемелерін енгізу.

Спорттық мәдениетті насихаттау: Спорттың әр адамның өмірінде маңыздылығын түсіндіру, мүгедектігі бар адамдардың да спортпен шұғылдануына ынталандыру.

Қауіпсіздік және қолдау: Дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті қамтамасыз ету, арнайы құралдар мен жабдықтарды пайдалану.

Оқу орындары инклюзивті бағдарламаларды енгізу арқылы студенттердің физикалық және психикалық денсаулығын жақсарттады, әлеуметтік дағдыларын дамытуға, сондай-ақ өмірлік тәжірибе алуға мүмкіндік береді.

Дене шынықтырудағы инклюзия – бұл дене шынықтыру сабақтарына мүгедектігі бар және түрлі мүмкіндіктері бар адамдардың қатысуын қамтамасыз ету процесі. Инклюзивті дене шынықтыру бағдарламалары дене белсенділігі мен спортты барлығы үшін қолжетімді етуге бағытталған.

Инклюзияның негізгі аспектілері:

Тең мүмкіндік: Мүгедектігі бар адамдарға дене шынықтыру сабақтарына және спорттық іс-шараларға қатысу мүмкіндігін беру. Бұл арнайы бағдарламалар мен әдістемелерді талап етеді.

Әлеуметтік интеграция: Дене шынықтыру арқылы мүгедектігі бар және мүгедектігі жоқ адамдардың бірлесіп жұмыс істеп, қарым-қатынас жасауына мүмкіндік беру.

Мамандық пен білім: Оқытушылар мен жаттықтырушылардың инклюзия принциптері туралы білімін арттыру, арнайы жаттығу әдістемелерін енгізу.

Арнайы жабдықтар: Дене шынықтыру сабақтарында қажетті жабдықтарды, құралдарды пайдалану, оларды мүгедектігі бар студенттер үшін қолайлы ету.

Денсаулықты жақсарту: Инклюзивті дене шынықтыру бағдарламалары физикалық денсаулықты жақсартуға, психологиялық әл-ауқатты нығайтуға және әлеуметтік байланыстарды арттыруға ықпал етеді.

Инклюзияның дамуы қоғамда мүгедектігі бар адамдарға деген түсінікті, құрметті және қолдауды арттыруға ықпал етеді, бұл өз кезегінде олардың өмір сапасын жақсартуға септігін тигізеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Жұмаділов, С. "Инклюзивті білім беру және дене тәрбиесінің интеграциясы." Педагогика және инклюзия, 2021.
2. Мұхамедқалиев, Р. "Мүмкіндігі шектеулі студенттердің дене тәрбиесіне арналған бағдарламалар." Дене шынықтыру және спорт ғылымы, 2020.
3. Абдрахманова, Л. "Жоғары оқу орындарында инклюзивті білім берудің заманауи әдістері." Білім беру және инклюзия журналдары, 2019.

ОӘЖ 65.398

АЛҒАШҚЫ ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚ ПӘНІН ҰЙЫМДАСТЫРУ МАМАНДЫҒЫНДА ОҚИТЫН СТУДЕНТТЕРМЕН ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ САБАҚТАРЫН ӨТКІЗУ

Қуанышбек М.М., Малдабаев Н.С., Әбдірахым П.Б., Жазықбай А.Е.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме В статье рассматриваются вопросы проведения тактической подготовки с студентами, обучающимися по дисциплине «Основы военной подготовки». Особое внимание уделяется важности тактической подготовки для подготовки студентов к военной специальности и адаптации их к военному порядку. В ходе занятий обучаются военно-стратегические приемы, тактика, методы применения вооружения, навыки группового взаимодействия и меры защиты.

Summary The article discusses the issues of conducting tactical training with students studying in the discipline "Fundamentals of military training". Special attention is paid to the importance of tactical training for preparing students for a military specialty and adapting them to the military order. During the classes, military strategic techniques, tactics, methods of using weapons, group interaction skills and protective measures are taught.

«Тактика» пәні студенттерді қазіргі заманғы ұрыста іс жүзіндегі іс-қимылдарға үйретуге, өз бетінше және бөлімше құрамында ұрысты шебер ұйымдастыруға және жүргізуге арналған [1].

Пәнді оқытудың мақсаты: Қазіргі заманғы жалпыәскери ұрыс теориясы мен практикалық іс-қимылдар негіздері бойынша бастапқы әскери білімі бар Қазақстан Республикасы Қарулы Күштерінің запастағы офицерлерін даярлау.

Пәнді зерделеу міндеттері:

- 1) білім алушыларға қазіргі заманғы жалпыәскери ұрыс негіздері мен оның түрлері бойынша білім беру;
- 2) қазіргі заманғы соғыстың, бұл ретте онда қолданылатын қаруланған күрес құралдарының сипатын түсіндіруге қол жеткізу;
- 3) сарбаздың ұрыстағы іс-қимылдардағы бастапқы дағдыларын қалыптастыру;
- 4) өз бетінше білім алуға қажеттілікті, әртүрлі жауынгерлік жағдай шарттарында жағдайды өз бетінше талдау және бағалау қабілеттілігін дамыту;
- 5) Қазақстан Республикасының егемендігін қорғаушы патриоттарды тәрбиелеу [2].

Білім алушылардың пәнді игеру барысында қалыптасатын құзыреті

1) қазіргі заманғы жалпыәскери ұрыстың негізгі ережелерінде қалыптасқан білім деңгейі;

2) қазіргі заманғы соғыстың, бұл ретте қолданылатын қаруланған күрес құралдарының сипатын; жаппай қырып-жоятын қарудан қорғану тәсілдерін түсіну;

3) ұрыс барысындағы сарбаздың орны мен міндеттері;

4) әртүрлі деңгейдегі жауынгерлік әзірлікті енгізу кезінде бақылау жүргізумен үйлесімділікте қорғаныста және шабуылда іс-қимыл жасау қабілеті;

5) шетел мемлекеттері мен Қазақстан Республикасы Қарулы Күштері бөлімшелерінің жауынгерлік мүмкіндіктерін бағалау қабілеттілігі;

6) жеке және ұжымдық қорғану құралдарын қолдану қабілеттілігі.

Қазіргі заманғы жалпы әскери ұрыстағы әскери ғылым мен техниканың жаңа жетістіктері мен бөлімшелерін қолданудың теориясы мен практикасы негіздері бойынша қажетті әскери білімі бар, сондай-ақ мықты командирлік ерік, өз бетінше ойлау және жауынгерлік міндетті орындау барысында ақылға қонымды бастамашылық көрсете отырып, Қазақстан Республикасы Қарулы Күштері Құрлық әскерлерінің жауынгерлік қолдану ережелерінің теориялық ережелерін саналы, шығармашылықпен қолдана алатын студентті дайындау. Ұрыс барысында взводты сенімді басқаруға және жауынгерлік, техникалық, тылдық және моральдық-психологиялық қамтамасыз етуді басқаруды ұйымдастыруға [3].

Бұл ретте "тактикалық дайындық" пәнін оқу нәтижесінде студент: **білуі керек:**

- тактиканың пәні мен міндеттері, негізгі тактикалық ұғымдар, терминдер мен анықтамалар;

- Қазақстан Республикасы Қарулы Күштерінің құрылу тарихы, құрылымы, міндеттері және даму перспективалары, Қарулы Күштер түрлерінің және әскер тектерінің рөлі мен мақсаты;

- қазіргі соғыс сипаты, бұл ретте қолданылатын қарулы күрес құралдары;

- жаппай қырып-жоятын қарудың зақымдаушы факторлары және одан қорғау тәсілдері;

- Қазіргі жалпы әскери ұрыс негіздері және оның негізгі түрлері;

- шет мемлекеттер армиясы мотоехот (жаяу әскер) батальонын және Қазақстан Республикасы Қарулы Күштері мотоатқыштар батальонын ұйымдастыру, қару-жарақ және әскери техниканы, взводтың қару-жарағы мен әскери техникасының тактикалық-техникалық сипаттамаларын;

- инженерлік жабдықтар мен позицияларды бүркемелеу тәртібі;

- сарбаздың ұрыс барысындағы орны мен міндеттері, сарбаздың қорғаныстағы және бақылау жүргізумен ұштасқан іс-қимыл тәртібі, әр түрлі мақсаттың белгілері;

- бөлімшенің жауынгерлік және жұмылдыру дайындығының жалпы ережелері;

- ұрыста бөлімшелерді басқару тәсілдері мен құралдары;
- Қазақстан Республикасы Қарулы күштері бөлімшелерінің және шет мемлекеттер армияларының іс-қимыл тактикасы;
- мотоатқыштар бөлімшесі мен взводтың жауынгерлік мүмкіндіктерін есептеу әдістемесі;
- жауынгерлік, техникалық, тылдық және моральдық-психологиялық қамтамасыз етуді ұйымдастыру тәртібі;
- взводпен практикалық сабақтарды ұйымдастыру және өткізу әдістемесі;
- жауды оттан қорғау және оны бақылау үшін жер мен жергілікті заттарды пайдалану, жабу, қозғалыс жолдары мен ұрыс алаңында жүріп-тұру тәсілдерін таңдау;
- взвод ұрысын ұйымдастыру және ұрыста бөлімшелерді басқару;
- жауынгерлік графикалық құжаттарды әзірлеу және жүргізу;
- жеке және ұжымдық қорғану құралдарын іс жүзінде пайдалану;
- жауынгерлік қамтамасыз етуді ұйымдастыру;
- жеке әдістемеде көзделген тактикалық даярлық бойынша нормативтерді орындау;

Дайындық бойынша теориялық білім дидактикалық материалдар мен техникалық оқу құралдарын қолдана отырып, сұхбат және әңгімелесу түрінде жүргізіледі. Практикалық сабақтар қару-жарақ пен әскери – техникалық мүліктерді, жеке қорғаныс құралдарын, аспаптар және басқа да жабдықтарды қолдана отырып, оқытылған материалдарды бекітуге бағытталған [4].

Тактикалық дайындық бойынша сабақ өткізу кезінде басты назарды қару және оқ-дәрілермен жұмыс істеу кезіндегі қауіпсіздік шараларына аудару қажет. Сабақ барысында оқушылар атыс қаруының құрылымын, оны атысқа дайындау тәртібі мен ату ережелерін, қаруды күту және сақтауды үйренеді.

Тәжірибелік практикалық жаттығулар барысында әскери техниканы, қару-жарақ пен олардың қолданылу әдістерін меңгеру, жөндеу және сақтау бойынша дағдыларды үйрену, есептер мен реттеу жұмыстарын жүргізу, ұрыс құжаттарын қайта әзірлеу және рәсімдеу, жұмыс карталарын толтыру сияқты тапсырмалар орындалады. Сонымен қатар, осы жаттығулар барысында бөлімшелерді басқару, қару-жарақты тиімді пайдалану, техникамен жұмыс істеу сияқты дағдылар жетілдіріледі. Практикалық сабақтар көбінесе жаттығулар әдісімен жүргізіледі. Оқу орнында экипаждар мен топтардың практикалық жұмыстарын орындау олардың негізгі қызметі болып табылады [5].

Тактикалық-саптық жаттығулар тактикалық оқу-сабақтарымен ұштасып, ұрыс алдында бөлімшелердің қолданатын әдістері мен техникаларын пысықтау мақсатында өткізіледі. Бұл жаттығуларда қолданылатын әдістер мен тәсілдер оқу кезінде бірнеше рет қайталанып, толық игерілуі тиіс. Әрбір оқу міндеті практикалық жағдайлармен қамтамасыз етіледі. Жаттығулар оқу-тактикалық алаңда немесе жергілікті жерде, қажетті материалдық базамен немесе онсыз ("машинамен немесе танкпен жаяу жүру") жүргізіледі [6].

Тактикалық сабақтар мен оқу-жаттығулар жеке құрамды практикалық тұрғыдан оқытудың, бөлімшелердің ұрыс әрекеттерін ұйымдастырудың және басқарудың негізгі құралы болып табылады. Бұл сабақтар ұрыс жағдайындағы негізгі міндеттерді орындау дағдыларын жетілдіруге бағытталған. Сабақтың барысында түрлі психологиялық факторлар мен уақытты ескере отырып, нақты ұрыс жағдайына сай әрекеттер пысықталады [7].

Тактикалық жаттығулар жеке құрамды даярлаудың соңғы кезеңі болып табылады және, әдетте, бірнеше ұрыс түрін қамтитын кешенді тақырыптар бойынша өткізіледі. Бұл жаттығулардың мақсаты — жеке құрамның ұрыс әрекеттеріне жақын жағдайда алған дағдылары мен қабілеттерін нығайту және бекіту.

Оқу жұмысын жоспарлау кезінде әскери дайындық бағдарламасын толық әрі сапалы орындау, пәндер мен тараулардың өту ретін анықтау, оқытушылардың тең дәрежеде оқу жүктемесін бөліп беру және материалдық-техникалық базаны тиімді пайдалану қамтамасыз етіледі. Әскери даярлықты жоспарлауға арналған құжаттар оқу жылының басталуына дейін екі апта бұрын дайындалуы керек.

Бөлімшедегі оқу жұмысын жоспарлауда әскери дайындық пәндерінің құрылымдық-логикалық кестесін, бөлімше жұмысының оқу жылына арналған жоспарын, взводтың айлық жоспарын, басшылық құрамының оқу жүктемесінің сағаттарын, жеке құрамды оқыту жоспарларын, пәндер бойынша тақырыптық жоспарлар мен сабақ кестесін, оқытушылардың жеке жоспарларын, сондай-ақ командалық және әдістемелік қабілеттерді дамытуға арналған кешенді жоспарлар жасалуы қажет.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Мотоатқыштар әскерлері сержантының оқулығы. - Астана, 2002.
2. Жеке қорғаныс құралдарын пайдалану жөніндегі басшылық. - Астана, 2002.
3. Жаппай қырып-жоятын қарудан қорғану., анықтама., М.:Әскери баспа, 1984.
4. Тактика., 2 бөлім, батальон, рота., - М.: Әскери баспа., 1986.
5. Сарбаздың ұрыстағы іс-қимылдары., ҚӘ ЖД НБ., М: Әскери баспа, 1988.
6. Қазақстан Республикасының Қарулы Күштерінің басқа да әскерлері мен әскери құралымдарының жалпыәскери жарғылары – Астана, 2016.
7. Тактикалық дайындық бойынша оқу құралы – Алматы, 2005.

ОӘЖ. 616.36.

ДЕНЕ ҚИМЫЛЫНЫҢ КЕМДІГІНЕН (ГИПОКИНЕЗИЯ) ПАЙДА БОЛАТЫН АУРУЛАР

Құрал Н.Қ., Тоқтасынов Ж.Б., Сеилтай М.Н., Пердебай Г.Б.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Насколько серьезной проблемой в настоящее время становится гипокинезия и последствия для вегетативной системы организма, сердечно-сосудистой системы, дыхательных путей, а также методы борьбы с гипокинезией.

Summary: How serious a problem hypokinesia is currently becoming and the consequences for the vegetative system of the body, the cardiovascular system, the respiratory tract, as well as methods of combating hypokinesia.

Гипокинезияның адам денсаулығына әсері, әсіресе жүрек-қан айналым жүйесіне зиянды әсері қазіргі қоғамда өте маңызды мәселе болып табылады. Заманауи технологиялардың, автоматтандыру мен транспорттың дамуы адамдардың қозғалыс белсенділігін едәуір азайтты. Нәтижесінде, жүрек-қан айналым жүйесінде көптеген аурулар, әсіресе миокард инфаркті мен ишемиялық аурулар, жиі кездесуде.

Дене белсенділігінің төмендігі адамдардың денсаулығына теріс әсер ететін бірқатар факторларды тудырады. Гипокинезия кезінде ағзаның барлық жүйелері, оның ішінде иммундық жүйе де әлсірейді, бұл түрлі аурулардың пайда болуына себеп болады. Бұлшық ет атрофиясы, остеохондроз, буындардың жағдайының нашарлауы – гипокинезияның нәтижесінде туындайтын проблемалардың кейбірі ғана [1].

Гипокинезия адам денсаулығына, әсіресе жүрек-қан айналымына теріс әсер етеді. Бүгінде өндірістің автоматтандырылуы мен ауыл шаруашылығының техникаландыруы адамдардың аз қозғалатын өмір сүруіне әкеліп соқты. Заманауи қоғам дене еңбегін азайтуда айтарлықтай жетістіктерге жетті. Мысалы, адамдар лифтілер мен автоматты жүйелерді жиі пайдаланады, бұл дене белсенділігінің төмендеуіне себепкер. Соңғы жылдары жүрек және қан айналымы ауруларының көбеюі гипокинезиямен тығыз байланысты.

Дене белсенділігінің деңгейі тек жұмыс өнімділігіне ғана емес, денсаулыққа да әсер етеді. Зерттеулер гипокинезияның жүрек-тамыр аурулары мен семіздіктің пайда болуында маңызды рөл атқаратынын дәлелдеді. Белсенді адамдарда бұл аурулардың жиілігі төмен, ал дене белсенділігінің аздығы жүрек проблемаларына алып келуі мүмкін.

Гипокинезия сондай-ақ липидтер алмасуына әсер етеді, бұл дене салмағының артуына себеп болады. Толық адамдарда холестерол мен триглицеридтердің деңгейі жоғарылайды, бұл аурулардың туындауына ықпал етеді. Балалар мен жасөспірімдер арасында да гипокинезияның теріс әсері байқалады, олардың жүрек соғу жиілігі мен тері астындағы майдың мөлшері артады.

Сондай-ақ, гипокинезия бұлшық ет атрофиясы мен буындардың жағдайына теріс әсер етеді, бұл әртүрлі ауруларға әкеледі. Статикалық жұмыс жағдайлары арқа ауруларының басты себептерінің бірі болып табылады. Адамның қозғалыс белсенділігі төмендеген сайын, бұлшық еттер мен буындар әлсіреп, қозғалыс шектеледі.

Гиподинамия ми қыртысының қызметіне де теріс ықпал етеді. Бұлшық еттердің қозғалысы мен ми арасындағы тығыз байланыс нәтижесінде, қимылдың болмауы неврологиялық мәселелерді тудыруы мүмкін.

Денсаулықты сақтаудың негізгі факторы — тұрақты қозғалыс. Жүрек денедегі қан айналымын қамтамасыз етіп, әрбір жасушаны оттегімен және

қоректік заттармен қамтамасыз етеді. Қимыл тапшылығы жүрек жұмысын бұзып, әртүрлі аурулардың пайда болуына әкеледі.

Сондықтан, қимыл-қозғалыс тапшылығымен күресу үшін дене белсенділігін арттыру, спортпен шұғылдану маңызды. Бұл остеохондроз сияқты аурулардың алдын алуға көмектеседі, өйткені қазіргі қоғамда адамдар көбінесе ой еңбегімен айналысады, бұл да өз кезегінде дененің әлсіздігіне алып келеді. [2].

Гипокинезия адамның денсаулығына, әсіресе жүрек-қан айналымына теріс әсер етеді. Бүгінде ауыл шаруашылығы мен өндірістің техникаландыруы, сондай-ақ автоматтандырудың дамуы нәтижесінде адамдардың көпшілігі аз қозғалатын өмір сүруге мәжбүр. Заманауи қоғамның жетістіктері дене еңбегін азайтуға әкелуде, транспорттың дамуы мен өндірістің автоматтандырылуы бұл үрдісті жеделдетеді. Біздің елімізде адамдардың көпшілігі жыл сайын лифтілер мен автоматты жүйелерді пайдаланады, бұл дене белсенділігінің азаюына себепкер болып отыр.

Гипокинезияның нәтижесінде жүрек-қан айналымы жүйесіндегі аурулар саны артуда. Дене қозғалысының төмендеуі ішкі органдар мен жүйелердің қызметіне теріс әсер етеді, иммундық жүйенің әлсіреуіне, аурулардың пайда болуына әкеледі. Зерттеулер көрсеткендей, жүрек аурулары, әсіресе миокард инфаркті, дене белсенділігі төмен адамдарда жиі кездеседі.

Дене белсенділігінің жеткіліксіздігі адамдардың липидтер алмасуына да әсер етеді, бұл семіздікке және жүрек ауруларына ықпал етеді. Қозғалыстың жетіспеушілігі, сонымен қатар, бұлшық ет атрофиясы мен буындардың жағдайының нашарлауына әкеп соғады.

Денсаулықты сақтап қалу үшін, тұрақты физикалық белсенділік пен дұрыс тамақтану қажет. Көптеген зерттеулер гипокинезияның денсаулыққа тигізетін әсерін тереңірек зерттеуде, бұл жаңа профилактикалық стратегияларды әзірлеуге көмектеседі [3].

Омыртқа аралық шеміршектің сыртқа теуіп шығуы жұлын нервтеріне зақым келтіріп, адамды ауыртпалыққа ұшыратады. Омыртқалардың өз орнынан ауысуы жұлынға әсер етіп, ісіну мен қабынуды туындатады. Бұл жағдайларда қан айналымы бұзылып, нерв тамырлары жарақатталады. Осының нәтижесінде остеофиттер пайда болып, олар омыртқалардың тұрақтылығын қалыптастырса да, нервтер мен қан тамырларын ығыстырады, бұл аурудың белгілерін күшейтеді.

Остеохондроз, көбінесе, бұлшық еттердің әлсіреуінен пайда болады, ал бұл жұмыс барысында ұзақ отыру мен қозғалыстың тапшылығына байланысты. Омыртқа жотасындағы табиғи иілулер (лордоз және кифроз) тепе-теңдік пен серпінділікті сақтайды, алайда бұлшық еттердің бір жаққа көбірек күш түсіруі омыртқаның қисайуына алып келеді.

Балаларда да, табан бұлшық етінің әлсіздігі нәтижесінде, қазтабан ауруы жиі кездеседі. Гиподинамия денсаулыққа кері әсерін тигізіп, жүрекке ауыртпалық салады, ал қозғалыс тапшылығы зиянды заттардың жинақталуына әкеледі, бұл адам организмін тез қартаюға себепші болады.

Дене қимылының тапшылығы (гипокинезия) түрлі ауруларға әкеледі. Ең жиі кездесетіндер: жүрек-қан тамырлары аурулары, семіздік, остеохондроз, буын аурулары (артрит, артроз), бұлшық ет атрофиясы және қазтабан. Гипокинезия салдарынан ағзадағы зат алмасу процестері бұзылып, иммунитет төмендейді, бұл әртүрлі инфекциялық ауруларға қарсы тұру қабілетін нашарлатады. Дене белсенділігінің жетіспеушілігі сонымен қатар психикалық денсаулыққа да әсер етіп, стресс пен депрессияның қаупін арттырады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Бегадилова Т.С. Дені сау жаңа туған нәрестелердің тамақтандырылу жағдайына байланысты 3-тәулікте ішек микрофлорасының және колифагтардың 1-, 2-, 3-тәуліктерде қалыптасу мүмкіндігі// Гигиена, эпидемиология және иммунобиология. – 2010. – №3. – С. 158-161.
2. Бегадилова Т.С. Жаңа туған нәрестенің мекониінен бөлінген колифагтың сипаттамасы // Гигиена, эпидемиология және иммунобиология. – 2010. – №3. – С. 162-165.
3. Бегадилова Т.С., Рамазанова Б.А., Бисекенова А.Л., Мустафина К.К., Бармакова А.М., Урумбаева Ш.Ш., Садирова А.А. Появление колифагов у доношенных и недоношенных новорожденных детей в зависимости от вида вскармливания // «Образования и наука 21 век-2010»: VI Междунар. науч. – практ. конф. – Болгария, 2010. – С.54-56.

ОӘЖ 372.016.796

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН САҚТАУ СПОРТ ТҮРЛЕРІ

Қыдырбай А.Е., Пердебай Б.Т., Қасқырбек Д.Б., Уринбасаров А.Х.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

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

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

Бүгінгі таңда қоғам бір топ адамдардан емес, дені сау және дені сау адамдардан, бай рухани әлемнен, таза жаннан, ерекше танымдық бойынша іс-әрекеттерден және өзін-өзі тәрбиелеуге, қоғамның болашағына қамқорлық жасауға арналған шығармашылық қабілеттерден тұруы керек екенін ескере отырып, белгілі бір спорт түрлерін зерттеу өзекті мәселе болып табылады. Қазіргі әлеуметтік-экономикалық жағдайда өскелең ұрпақтың денсаулығының нашарлауының себебі рухани құндылықтың құнсыздануы, гигиена мен гигиеналық мәдениеттің нашарлығы, денсаулық туралы білімнің жеткіліксіздігі, өз денсаулығы үшін жауапкершіліктің болмауы, салауатты өмір салтының мақсаты мен қызметін жеткіліксіз түсіну болып табылады. Бұл тек Қазақстан республикасы ғана емес, сонымен бірге бүкіл әлемнің ғалымдары адам денсаулығына әсер ететін маңызды биологиялық және әлеуметтік факторға ерекше назар аудара отырып, қоғамды жақсартудың тиімді жолдарын зерттеуге ұмтылуда [1].

Түрлі эксперименттер Қазақстандағы ұлттық спорттың жастарды тәрбиелеуде маңызды рөл атқаратынын көрсетті.

Ұлттық ойындар балалардың математикалық дағдыларын, ойлау қабілетін, күшін, төзімділігі мен ептілігін дамытуға ықпал етеді. Сонымен қатар, олар өзара және ұлтаралық қатынастарды нығайтуда маңызды рөл атқарады. Қазақстанның ұлттық ойындарын зерттеу нәтижелері көрсеткендей, олардың көптеген қимылдары қозғалысқа қатысты: жүгіру, лақтыру, секіру, тепе-теңдік, ептілік, күш және т.б. Қатысушылардың денесіне әр түрлі әсер ететін.

Спортпен шұғылдану үшін студенттер әртүрлі сипаттамаларға ие болуы керек: дене шынықтыру, ақыл-ой дайындығы және интеллект.

Үнемі өзгеріп отыратын ойын шарттары негізгі қозғалыс реакцияларына, қозғалыстарды үйлестіруге және ойынның әртүрлі бөліктеріндегі ептіліктің дамуына әсер етеді. Ойынның баяндау бағдарламасы қатысушылардың ақыл-ой және физикалық қабілеттерін бірнеше деңгейде дамытуға ықпал етеді. Ұлттық ойындар бұл ең қуатты, жылдам және мобильді ойын ғана емес, сонымен қатар балалардың физикалық қабілеттерін ғана емес, сонымен қатар олардың қасиеттерін де дамытатын оқу құралы. Ол жерге келесі жолмен жетуге болады.

Ережелерді сақтаңыз: олар бойынша немесе конкурстық бағдарлама бойынша - Қатысушылардың өзін-өзі ұстау қабілеті; - Ойын ережелеріне сәйкес тұтастық; - Жеңімпаздарды анықтаудағы әділдік; Топтық жұмыс сезімі (өз командасының намысын қорғауға қатысатын топ мүшесі, ұжымдағы әлсіздер мен әлсіздерге деген көзқарас. Қазақстанның ұлттық Ойындары үлкен құрметке, білімге, батылдыққа, қоғамдастыққа, мұқтаж жандарға Көмектесуге және команданың ажырамас бөлігі болу сезіміне негізделген. Сондықтан қазіргі педагогиканың маңызды мақсаттарының бірі-қазіргі педагогикалық маңызы бар өскелең ұрпақты тәрбиелеуде қазақтың халық ойындарын қолдану. Осылайша, қазақ ұлттық ойындары тек педагогикалық құрал ғана емес, сонымен бірге өскелең ұрпақтың ойлау қабілетін дамыту құралы болып табылады [2].

Ұлттық ойындар нәтижесі бойынша одан әрі дамыту тек осы мәселелермен ғана шектелмейді, біз олардың ең маңыздыларына ғана назар аудардық. Бұл мәселелерді шешу бастапқыда тілден бизнеске көшудің бастамасы болар еді, бұл ойындар мен спорттық ақпараттарды таратуға, салауатты өмір салты мен ұлт гигиенасын насихаттауға ықпал етеді. Қорытындылай келе, әр түрлі спорт түрлері, оның ішінде отандық спорт түрлері біртіндеп белсенді бола бастағанын атап өткен жөн болып табылады.

Салауатты өмір салты (СӨС) адамның денсаулығын сақтап, оны жақсартуға бағытталған өмір сүру тәсілдері мен дағдыларын қамтиды. Бұл салт дұрыс тамақтану, физикалық белсенділік, күйзеліс пен стрессті басқару, және зиянды әдеттерден аулақ болуды қамтиды. Әсіресе жастар арасында салауатты өмір салтын насихаттау маңызды, себебі денсаулықтың негізі осы кезеңде қаланады.

1. Спорт түрлерінің маңызы

Спорттың адам ағзасына тигізетін пайдасы өте зор. Ол тек дене бітімін емес, сонымен қатар психикалық жағдайды да жақсартады. Салауатты өмір

салтын ұстану үшін спорт түрлерін тұрақты түрде дамыту қажет. Спортты күнделікті өмірдің бір бөлшегі ретінде қабылдау керек. Спорт түрлері әртүрлі болуына байланысты, олардың әрқайсысы адамның белгілі бір физикалық мүмкіндіктерін және қызығушылықтарын ескеріп таңдалуы мүмкін. Салауатты өмір салтының құрамдас бөлігі ретінде спорттың рөлі өте маңызды.

2. Салауатты өмір салтын сақтауға ықпал ететін спорт түрлері

Әртүрлі спорт түрлері адамның денсаулығына пайдалы әсер етеді. Төменде салауатты өмір салтын сақтауға ықпал ететін негізгі спорт түрлері көрсетілген:

Жүгіру және жүру Жүгіру — бұл ең қарапайым және қолжетімді спорт түрі. Ол жүрек-қан тамырлары жүйесін нығайтуға, дене салмағын реттеуге және психоэмоционалдық күйді жақсартуға көмектеседі. Күнделікті бірнеше шақырым жүгіру немесе жаяу серуендеу адамның көңіл-күйін көтеріп, денсаулығын жақсартады [3].

Велоспорт Велосипед тебу — бұл өте пайдалы спорт түрі, өйткені ол аяқ бұлшық еттерін күшейтеді, кардио-жүйені жақсартады және жалпы дене шынықтыруды арттырады. Сонымен қатар, велосипед тебу табиғат аясында болған кезде, стресстен арылуға және денсаулықты жақсартуға ықпал етеді.

Жүзу Жүзу — бұл барлық дене бұлшық еттерін дамытатын, сүйектер мен буындарға жүктемені азайтатын тамаша спорт түрі. Ол сондай-ақ тыныс алу жүйесін нығайтады, жүрек-қан тамырлары жүйесінің жұмысын жақсартады. Жүзумен айналысу үшін арнайы бассейндерде немесе ашық су айдындарында жаттығулар жасауға болады.

Фитнес және аэробика Фитнес және аэробика жаттығулары дененің төзімділігін арттыруға, бұлшық еттерді күшейтуге, жүрек-қан тамырлары жүйесін нығайтуға бағытталған. Бұл жаттығуларды үйде немесе фитнес-орталықтарында жасауға болады. Олар әртүрлі деңгейдегі жүктемелермен орындалады, сондықтан бұл спорт түрі барлық жас топтарына қолайлы.

Йога мен пилатес Йога мен пилатес тыныс алу жаттығуларын, икемділікті, дене бітімінің тепе-теңдігін және психикалық тыныштықты сақтауға бағытталған. Бұл жаттығуларды үйрену арқылы денені және ақыл-ойды біріктіріп, стресстен арылуға болады. Сонымен қатар, йога бұлшық еттерді сергітеді, буындарды икемді етеді және жалпы денсаулыққа оң әсерін тигізеді.

Командалық спорт түрлері (футбол, волейбол, баскетбол) Командалық спорт түрлері жеке тұлғаның физикалық және психологиялық дамуына ғана емес, топта жұмыс істеу дағдыларын дамытуға да көмектеседі. Олар әртүрлі әлеуметтік дағдыларды қалыптастырады: жауапкершілік, ынтымақтастық, тәртіп және командалық рух. Командалық спорттар жүрек жұмысын жақсартады, күшті арттырады және стресстен арылтады.

Теннис Теннис — дене мен ақыл-ойды қатар дамытатын спорт түрі. Бұл ойынды ойнау координация мен шапшаңдықты дамытуға көмектеседі. Теннис жаттығулары жүрек-қан тамырлары жүйесіне, бұлшық еттер мен сүйектердің беріктігіне оң әсер етеді [4].

Ату және садақ ату Бұл спорт түрлері физикалық күшке емес, дәлдік пен шоғырлануға көбірек назар аударады. Олар психологиялық тұрақтылықты

арттырады, шоғырлану мен көңіл аударуды жақсартады. Ату және садақ ату көбінесе өзін-өзі бақылау мен дәлдікке үйретеді.

3. Спорттың пайдасы

Спортты тұрақты түрде жасай отырып, адам келесі нәтижелерге қол жеткізе алады:

Денсаулықты жақсарту: Спорт жүрек-қан тамырлары жүйесін нығайтады, тыныс алу жүйесінің жұмысын жақсартады, бұлшық еттерді күшейтеді, икемділікті арттырады және дене шынықтыру деңгейін жоғарылатады.

Стресті төмендету: Физикалық белсенділік күйзелісті жеңуге көмектеседі, бұл өз кезегінде жалпы психикалық денсаулыққа оң әсер етеді.

Энергияны көбейту: Спорт адамға энергия береді, шаршауды жеңуге және күнделікті өмірде белсенді болуға мүмкіндік береді.

Психологиялық пайда: Спорт өзін-өзі бағалауды арттырады, сенімділік береді және жалпы көңіл-күйді жақсартады.

Ұзақ өмір сүру: Тұрақты физикалық белсенділік өмір сапасын арттырып, әртүрлі аурулардың алдын алады.

Салауатты өмір салтын сақтау — бұл жеке тұлғаның ғана емес, бүкіл қоғамның болашағы үшін өте маңызды. Спорт пен физикалық белсенділікті күнделікті өмірдің бір бөлігіне айналдыру, жастарды салауатты өмір салтына баулу арқылы біз дені сау, рухани күшті ұрпақ тәрбиелей аламыз. Бұл жастардың кәсіби дамуына да оң әсерін тигізеді, себебі спорт тұлғалық қасиеттерді нығайтып, жеке жетістіктерге жетуге мотивация береді.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Жолдасбекова Б.А. Ұлттық ат спорт турлерінің жастардың салауатты өмір салтын қалыптастырудағы орны мен ролі. Бастауыш мектеп // 2010. №4. Б. 69-71.

2. Қ.Рысбекұлы. Қазақ балуандары: Тарихи - деректі басылым. 6 томдық - Астана: Ер-Дәулет, 2006. -472 бет 16 бет жапсырма. - Спорт саңлақтары. 2-том.

3. Жакилин Б. Қазақша күрес ережесі «Ер-Даулет». Алматы, 1995 ж., 4-5 бет.

4. Караков А. Дене тәрбиесінде күрестің ұлттық түзін пайдалану. Оқу құралы. Алматы, 2006. 150 б.

ОӘЖ 372.016.796

БОКСТАҒЫ СПОРТШЫЛАРДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Қылыш Б.Н., Қамбар А.А., Мәдібек Б.Т.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

В данной статье рассматриваются особенности психологической подготовки спортсменов в боксе

This article examines the issue of the specifics of the psychological training of athletes in boxing

Психологиялық дайындық боксшылардың жетістігінде шешуші рөл атқарады, өйткені бұл спорт тек физикалық күшті ғана емес, сонымен қатар психикалық тұрақтылықтың жоғары деңгейін қажет етеді. Бокс-бұл стресстік жағдайлар үнемі пайда болатын спорт түрі. Спортшылар жарыс алдында қысымға ұшырайды, тез шешім қабылдау және өз қорқыныштарымен күресу қажеттілігі туындайды. Психикалық тұрақтылық боксшыға жекпе-жектің маңызды сәттерінде зейіні мен сенімділігін сақтауға көмектеседі.

Көптеген боксшылар өздерінің жеңісті сәттерін, жекпе-жектегі жетістіктерін және соққылардың сәтті комбинацияларын ұсына отырып, бейнелеу әдістерін қолданады. Бұл тәжірибе сенімділікті арттыруға және миды рингтегі нақты әрекеттерге дайындауға көмектеседі. Психикалық жаттығуларға сонымен қатар спортшыларға әртүрлі жекпе-жек сценарийлерімен күресуді үйренуге көмектесетін рөлдік ойындар кіреді. Эмоциялармен жұмыс істеу боксшылардың психологиялық дайындығының маңызды аспектісі болып табылады. Бокс-бұл физикалық қарсыласу ғана емес, сонымен қатар эмоционалды ойын, онда өз сезімдеріңізді басқару жекпе-жектің нәтижесіне шешуші әсер етуі мүмкін. Эмоцияларды басқарудың алғашқы қадамы-оларды түсіну. Боксшы өз сезімдерін анықтауды үйренуі керек, әсіресе стресстік жағдайларда. Бұл жекпе-жек алдындағы мазасыздықты, қарсыластан қорқуды немесе тіпті жеңіске жетудің қуанышын қамтуы мүмкін. Сіздің эмоцияларыңызды түсіну оларды жақсы басқаруға және барабар жауап беруге көмектеседі. Терең тыныс алу, медитация немесе прогрессивті бұлшықет релаксациясы сияқты релаксация әдістері спортшыларға стресс пен шиеленісті азайтуға көмектеседі. Бұл әдістер зейінді шоғырландыруға, ақыл-ойды тыныштандыруға және денені ұрысқа дайындауға мүмкіндік береді [1].

Позитивті ойлау өзіне деген сенімділікті қалыптастыруға ықпал етеді. Боксшылар позитивті болуға көмектесетін аффирмацияларды немесе мантраларды қолдана алады. Мысалы, "Мен дайынмын" немесе "Мен қарсыласымнан күштімін" сияқты тіркестер сенімділік деңгейін жоғарылатып, қорқынышты азайтады. Сіздің эмоцияларыңыз бен тәжірибелеріңізді күнделікке жазу оларды түсіну мен талдаудың тиімді әдісі бола алады. Бұл боксшыға жағымсыз эмоцияларды тудыратын триггерлерді анықтауға және оларды жеңу стратегияларын жасауға көмектеседі. Боксшылар жекпе-жек кезінде эмоцияларды басқарудың өзіндік стратегияларын жасай алады. Мысалы, қорқыныш немесе дүрбелең туындаған жағдайда, спортшы алдын-ала дайындалған әдістерді қолдана алады, мысалы, зейінді тыныс алуға ауыстыру немесе техниканы орындауға шоғырландыру.

Психологтың кәсіби көмегі баға жетпес болуы мүмкін. Маман боксшыға эмоциялармен күресуге көмектеседі, қолайлы әдістер мен стратегияларды ұсынады, сонымен қатар қысым мен стрессті қалай тиімді басқаруға болатындығын үйретеді.

Психологтың кәсіби көмегі боксшыларды дайындауда шешуші рөл атқарады, бұл оларға жаттығулар мен жарыстар кезінде туындайтын эмоционалды және психологиялық қиындықтарды жеңуге мүмкіндік береді.

Психолог спортшының эмоционалды тұрақтылық, өзін-өзі бағалау және стресске төзімділік деңгейін анықтау үшін диагноз қояды. Бұл назар аударуды қажет ететін аймақтарды анықтауға және жеке психологиялық дайындық бағдарламасын жасауға көмектеседі. Бокс-бұл стресстің жоғары деңгейімен байланысты спорт. Психолог спортшыларға ұрысқа дейінгі қорқынышпен, мазасыздықпен және дүрбелең шабуылдарымен күресуге көмектеседі. Когнитивті мінез-құлық терапиясы сияқты әдістерді теріс ойларды өзгерту және позитивті ойлауды орнату үшін қолдануға болады. Психолог боксшыларға психикалық тұрақтылықты дамытуға көмектесетін стратегияларды үйретеді. Бұл зейінді шоғырландыру, эмоцияларды бақылау және БО процесіндегі өзгерістерге бейімделу қабілетімен жұмыс істеуді қамтиды [2].

Спортшылар сәтсіздіктер мен жеңілістерге тап болады, бұл олардың мотивациясы мен өзін-өзі бағалауына теріс әсер етуі мүмкін. Психолог боксшыға қиын сәттерді жеңуге және жеңілістерден сабақ алуды үйренуге көмектесу арқылы эмоционалды қолдау көрсетеді. Психолог спортшыға қысқа және ұзақ мерзімді мақсаттарды дұрыс қоюға көмектеседі. Мақсаттардың дұрыс құрылымы боксшыға мотивацияны сақтауға және жаттығулардағы прогресті бақылауға мүмкіндік береді. Психолог боксшыларға сәтті қойылымдарды ұсынуға және жекпе-жек алдында қажетті сенімділік деңгейіне жетуге көмектесетін бейнелеу әдістерін үйретеді. Бұл тәжірибе концентрацияны жақсартуға және стресс деңгейін төмендетуге ықпал етеді. Бокста жеке жұмыс қана емес, сонымен қатар жаттықтырушымен және командамен өзара әрекеттесу маңызды. Психолог қолдау атмосферасын құра отырып, топ ішіндегі қарым-қатынас пен түсіністікті жақсартуға көмектесе алады. Боксшылар жоғары бәсекелестікке байланысты жиі қысымға ұшырайды. Психолог бұл үміттерді жеңуді үйренуге және басқалардың пікіріне емес, өз мақсаттарына назар аударуға көмектеседі. Психологтың кәсіби көмегі боксшыларды даярлаудың маңызды элементі болып табылады. Бұл эмоционалды тұрақтылық пен психикалық тұрақтылықты дамытуға ғана емес, сонымен қатар сақинадағы жалпы өнімділікті жақсартуға мүмкіндік береді. Бокстың ерекшелігін ескере отырып, психологпен жұмыс табысты болу және спорттық мақсаттарға жету жолында шешуші фактор бола алады. Әр жекпе-жектен кейін боксшы өзінің эмоциялары мен мінез-құлқын талдауы керек. Бұл не жұмыс істегенін және не істемегенін анықтауға көмектеседі және өз қателіктеріңізден сабақ алуға мүмкіндік береді. Мұндай рефлексия эмоционалды тұрақтылықтың одан әрі дамуына ықпал етеді [3].

Эмоциялармен жұмыс істеу боксшыларды дайындаудың маңызды аспектісі болып табылады. Өз сезімдеріңізді тиімді басқару рингте сәттілікке жету мүмкіндігін арттырып қана қоймайды, сонымен қатар спортшының жеке тұлға ретінде жалпы дамуына ықпал етеді. Эмоцияларды түсіну және бақылау боксшыға спортта ғана емес, өмірде де көмектеседі, бұл жұмысты ерекше маңызды етеді. Эмоционалды реттеу боксшыларды дайындаудың маңызды аспектісі болып табылады. Спортшылар эмоцияларын басқаруды үйренеді, әсіресе стресс кезінде немесе сәтсіздіктерден кейін. Өз эмоцияларын түсіну

және бақылау боксшыға дүрбелеңнен аулақ болып қана қоймай, агрессияны дұрыс бағытта қолдануға мүмкіндік береді. Мақсаттарды нақты анықтау психологиялық дайындықтың маңызды элементі болып табылады. Боксшылар қысқа мерзімді және ұзақ мерзімді мақсаттар қоюды үйренеді, бұл оларға зейінді және ынталы болуға көмектеседі. Дұрыс қойылған мақсаттар жаттығулар мен жарыстарға сілтеме ретінде қызмет етеді. Боксшы мен жаттықтырушы арасындағы қарым-қатынас психологиялық дайындық үшін де маңызды. Жаттықтырушы физикалық дағдыларды дамытуға көмектесіп қана қоймайды, сонымен қатар спортшының сенімділігі мен психикалық тұрақтылығын қалыптастыруда маңызды рөл атқарады. Тиімді өзара әрекеттесу қолдау атмосферасын құруға ықпал етеді, бұл әсіресе стресстік сәттерде маңызды [4].

Жеңілуден немесе ауырсынудан қорқу-көптеген боксшылар үшін табиғи сезім. Психологиялық дайындық осы қорқынышты жеңуге бағытталған әдістерді қамтиды. Бұл психологпен жұмыс істеу немесе релаксация мен медитацияның әртүрлі әдістерін қолдану болуы мүмкін. Бокстағы бәсекелестік өте жоғары және табысты спортшылар әртүрлі жағдайларға бейімделе білуі керек. Психологиялық дайындық боксшыға қиындықтарды қабылдауға және жеңіс немесе жеңіліс болсын, әр тәжірибеден сабақ алуға көмектеседі.

Психологиялық дайындық боксшылардың жаттығу процесінің ажырамас бөлігі болып табылады. Эмоцияларды басқара білу, мақсат қою және психикалық тұрақтылықты сақтау спортшыларға жоғары нәтижелерге қол жеткізуге және рингтегі қысыммен күресуге мүмкіндік береді. Тұрақты бәсекелестік жағдайында табысты боксшы физикалық тұрғыдан мықты болып қана қоймай, кез-келген сынаққа психологиялық тұрғыдан дайын болуы керек.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Акимова, Л.Н. Психология спорта. Курс лекций /Одесса : Неогоциант, 2018.
2. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М. : Академия, 2020. - 288 с.
3. Кузьмин, М.А. Взаимосвязь объективных и субъективных критериев адаптивности спортсменов к соревновательной деятельности//Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -2018. -№ 8 (78). -С. 107-110.
4. Немов, Р.С. Психология : учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. В 3-х кн. Кн.1 : Общие основы психологии / Р.С. Немов. - 2-ое изд. - М. : Владос, 2006.

ОӘЖ 372.016.796

ҚАЗІРГІ ҚОҒАМДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ РӨЛІ

Мавлонов У.А., Мықтыбек Д.Н., Нұрғали М.С.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

*В статье рассматривается роль физической культуры в современном обществе
The article examines the role of physical culture in modern society*

Дене шынықтыру қазіргі қоғам өмірінде маңызды рөл атқарады, адамдардың денсаулығына, әлеуметтік қатынастарына және жалпы өміріне әсер етеді. Өмірдің жылдам ырғағы мен технологиялық прогресс жағдайында белсенді физикалық белсенділікке деген қажеттілік әсіресе өзекті болады. Дене шынықтырудың негізгі міндеттерінің бірі-халықтың денсаулығын сақтау және жақсарту. Тұрақты физикалық белсенділік аурулардың алдын алуға ықпал етеді, физикалық белсенділік жүрек-қан тамырлары аурулары, қант диабеті, семіздік және басқа да көптеген аурулардың қаупін азайтады. Спортпен шұғылдану ағзаның инфекцияларға төзімділігін арттырады және иммундық жүйені нығайтуға ықпал етеді [1].

Дене шынықтыру сабақтары адамның психологиялық әл-ауқатына айтарлықтай әсер етеді. Тұрақты физикалық белсенділік физикалық жағдайдың жақсаруына ықпал етіп қана қоймайды, сонымен қатар эмоционалды және психологиялық денсаулыққа жағымды әсер етеді. Физикалық белсенділік көңіл — күй мен жалпы әл-ауқатты жақсартатын эндорфиндердің-бақыт гормондарының түзілуіне ықпал етеді. Тұрақты спортпен шұғылдану стресс пен мазасыздық деңгейін төмендетуге көмектеседі, бұл қуаныш пен қанағат сезімін тудырады. Дене шынықтыру жаттығулары стресспен күресудің тиімді әдісі болып табылады. Физикалық белсенділік шиеленісті жеңілдетуге, ұйқының сапасын жақсартуға және стресстік жағдайларға төзімділікті арттыруға көмектеседі. Бұл әсіресе стресс деңгейі жиі жоғары болатын қазіргі қоғам жағдайында өте маңызды. Спорттағы мақсаттарға жету, физикалық көрсеткіштерді жақсарту немесе жарыстарда жеңіске жету, өзін-өзі бағалау мен өзіне деген сенімділікті арттыруға көмектеседі. Дене шынықтырумен айналысатын адамдар көбінесе өздерін сауатты және табысты сезінеді. Дене шынықтыру сабақтары, әсіресе командалық спорт немесе топтық жаттығулар әлеуметтік байланыстардың дамуына ықпал етеді. Пікірлес адамдармен қарым-қатынас жасау, жарыстар мен спорттық іс-шараларға қатысу тиесілілік сезімін нығайтады және жалғыздық сезімін азайтады. Дене шынықтыру қиындықтарды жеңу және өзгерістерге бейімделу дағдыларын дамытуға көмектеседі. Спортпен шұғылдану сәтсіздіктермен күресуге, жаңа мақсаттар қоюға және оларға жету үшін жұмыс істеуге үйретеді, бұл өз кезегінде психологиялық тұрақтылықты дамытады [2].

Физикалық белсенділік мидың жұмысына оң әсер етеді, концентрацияны, есте сақтауды және жалпы когнитивті функцияны жақсартады. Бұл ақпаратты жақсы қабылдауға және ақыл-ой белсенділігін арттыруға ықпал етеді. Йога немесе би сияқты дене шынықтыру сабақтарына медитация мен зейін элементтері кіреді. Бұл тәжірибелер қазіргі сәтке назар аударуға, мазасыздық деңгейін төмендетуге және жалпы психоэмоционалды жағдайды жақсартуға көмектеседі. Дене шынықтыру сабақтары психологиялық әл-ауқатты сақтау мен жақсартуда маңызды рөл атқарады. Олар көңіл-күйдің жақсаруына, стресстің төмендеуіне, өзін-өзі бағалаудың жоғарылауына және әлеуметтік байланыстардың дамуына ықпал етеді. Физикалық белсенділікті күнделікті

өмірге біріктіру физикалық денсаулықты жақсартып қана қоймайды, сонымен қатар психологиялық жайлылық пен жалпы өмір сапасына қолайлы жағдай жасайды.

Дене шынықтыру салауатты өмір салтын қалыптастыруға ықпал етеді, оған мыналар кіреді:

- дұрыс тамақтану, физикалық белсенділікпен үйлескен теңдестірілген диетаның маңыздылығын түсіну;

- жаман әдеттерден бас тарту, спорт және дене шынықтыру көбінесе темекі шегуден, алкогольден және басқа да жағымсыз әдеттерден бас тартуға түрткі болады;

- тұрақты спортпен шұғылдану, белсенді өмір салтын және тұрақты физикалық белсенділікті ынталандыру.

Дене шынықтыру әлеуметтік байланыстарды нығайтуға және қауымдастықтар құруға ықпал етеді. Командалық спортпен шұғылдану командалық жұмыс, ынтымақтастық және коммуникация дағдыларын дамытады. Спорт клубтары мен фитнес орталықтары қарым-қатынас пен жана танысу орындарына айналуға. Спорттық іс-шаралар, жарыстар мен фестивальдар адамдарды біріктіріп, қоғамдастық сезімін тудырады [3].

Дене шынықтыру білім беру процесінің маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Спортпен шұғылдану тәртіпті, адалдық пен табандылықты дамытады. Оқу орындарындағы дене шынықтыру балаларға үйлестіру, күш пен төзімділік дағдыларын дамытуға көмектеседі. Ерте жастан бастап спортқа және ашық ауада демалуға деген сүйіспеншілікті ояту өмір бойы салауатты әдеттерді қалыптастырады.

Дене шынықтыру экономикаға айтарлықтай әсер етеді. Спорт индустриясы-бұл спортқа, дене шынықтыруға және белсенді өмір салтына қатысты барлық аспектілерді қамтитын экономиканың кең саласы. Ол спорттық тауарлар мен қызметтерді өндіруді, ұйымдастыруды және таратуды, сондай-ақ қоғам мен экономикада маңызды рөл атқаратын іс-шараларды қамтиды. Спорттық жабдықтар мен киімдерді өндіру спорттық жабдықтарды, киімдерді, аяқ киімдерді және аксессуарларды әзірлеуді және сатуды қамтиды. Nike, Adidas және Puma сияқты брендтер нарықта айтарлықтай үлеске ие. Спорттық жарыстарды, турнирлерді, чемпионаттар мен олимпиадаларды ұйымдастыру және өткізу. Бұл оқиғалар экономикалық өсуге ықпал ететін көрермендер мен демеушілерді тартады. Кәсіби және әуесқой командалар жарыстарға қатысып, жанкүйерлер қауымдастығын құрады. Клубтар көбінесе жастар спортын дамытумен айналысады. Спорттық іс-шараларды қамтитын, аналитикалық ақпарат беретін және көрермендердің көңілін көтеретін теледидар, радио, баспа және сандық медиа. Спорт залдары, студиялар мен жаттықтырушылар белсенді өмір салтын насихаттай отырып, дене шынықтыру және сауықтыру қызметтерін ұсынады. Спорт индустриясы экономикаға айтарлықтай әсер етеді: жұмыс орындарын құру, инвестиция тарту, туризм спорт жергілікті экономикаға оң әсер ететін жарыстарға, көрмелерге және спорттық іс-шараларға қатысатын туристерді тартады. Спорт индустриясы қоғамға да қатты

әсер етеді. Спорт пен физикалық белсенділікті насихаттау халықтың денсаулығын жақсартуға, ауруды азайтуға және өмір сүру ұзақтығын арттыруға ықпал етеді. Спорт қауымдастықтар құру және мәдениетаралық қарым-қатынасты дамыту арқылы адамдарды біріктіреді. Спорттық іс-шаралар тәртіпті, командалық жұмысты, қарсыластарды құрметтеуді және әділеттілікті үйретеді. Спорт индустриясы қазіргі заманғы талаптарға бейімделе отырып, дамуын жалғастыруда. Виртуалды шындық және үлкен деректерді талдау сияқты жаңа технологияларды енгізу жаттығу, командаларды басқару және іс-шараларды ұйымдастыру тәсілдерін өзгертеді. Спорт тұрақты бола бастайды, оған баса назар аударылады Достық тәжірибелер және қоршаған ортаға жағымсыз әсерлерді азайту. Спорттағы инклюзия мен әртүрлілікке көбірек көңіл бөлінеді, бұл халықтың барлық топтары үшін жаңа мүмкіндіктер ашады. Спорт индустриясы қазіргі қоғам мен экономикада маңызды орын алады. Бұл адамдардың физикалық және психологиялық әл-ауқатына ықпал етіп қана қоймайды, сонымен қатар жұмыс орындарын ашады, инвестицияларды тартады және әлеуметтік байланыстарды қалыптастырады. Спорт индустриясының болашағы өзгерістерге бейімделу және қоғамның мүдделерін ескеру қабілетіне байланысты болады, бұл спортты барлығына қолжетімді және тартымды етеді [4].

Қазіргі қоғамдағы дене шынықтырудың рөлін асыра бағалау мүмкін емес. Бұл денсаулықты жақсартуға және салауатты өмір салтын қалыптастыруға ықпал етіп қана қоймайды, сонымен қатар әлеуметтік байланыстарды нығайтады, білімге әсер етеді және экономикалық маңызы бар. Жаһандану және технологиялық прогресс жағдайында белсенді физикалық белсенділіктің қажеттілігі барған сайын өзекті бола түсуде, бұл дене шынықтыруды қазіргі адам өмірінің маңызды құрамдас бөлігі етеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Андронов О.П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности: учебник / О.П.Андронов — М.: Мир, 2022 – С. 98.
2. Власова Ж. Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2014. № 1.с. 58–62.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
4. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Физкультура и Спорт. № 3. 2007.

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА БРЕНДИНГ СПОРТСМЕНОВ ДЗЮДОИСТОВ

Маратова Т.М., Қонырқанова Қ.А.;
научный руководитель: магистр пед. наук Зикенов А.М.
Университет имени Шакарима, г. Семей, Республика Қазакстан

Аннотация. В современном мире социальные сети играют ключевую роль в формировании и продвижении персональных брендов спортсменов, в том числе дзюдоистов. Социальные платформы, такие как Instagram, YouTube и TikTok, предоставляют спортсменам уникальные возможности для прямого взаимодействия с аудиторией, продвижения своих достижений и создания личного имиджа. В данной работе рассматривается, как эффективное использование социальных сетей влияет на узнаваемость спортсменов, развитие их карьеры и привлечение спонсоров. Особое внимание уделяется тому, как дзюдоисты могут строить доверительные отношения с фанатами, делая акцент на своих ценностях, образе жизни и профессиональных успехах. Анализируются примеры успешных спортсменов, использующих социальные сети, а также влияние цифрового маркетинга на расширение их профессиональных возможностей.

Ключевые слова: социальные сети, дзюдо, спорт, бренд, имидж, медиаграмотность.

Введение. Социальные сети играют ключевую роль в современном спорте, влияя на восприятие спортсменов и развитие их личного бренда. Для дзюдоистов, как и для представителей других видов спорта, присутствие в социальных сетях стало неотъемлемой частью имиджа, популяризации достижений и привлечения партнеров. Личный бренд спортсмена позволяет улучшить его репутацию, создать устойчивую фанатскую базу и повысить коммерческую привлекательность для спонсоров и федераций. Бренд спортсмена — это образ, который он формирует в глазах общественности с целью продвижения своих достижений, ценностей и стиля жизни. В случае с дзюдоистами личный бренд помогает: представить спортивные успехи и достижения; укрепить репутацию в спортивном сообществе; повысить привлекательность для спонсоров и федераций; влиять на популяризацию дзюдо среди молодежи.

Цель исследования: изучения роли социальных сетей в формировании личного бренда спортсменов-дзюдоистов с помощью рассмотрения нескольких ключевых аспектов, таких как выбор платформ, характер вовлеченности спортсменов и влияние на их узнаваемость.

Социальные сети стали важным инструментом для спортсменов, поскольку позволяют напрямую влиять на то, как их воспринимают фанаты, спонсоры и спортивное сообщество. Для дзюдоистов, не являющихся участниками массовых видов спорта, социальные сети предоставляют возможность расширить свое влияние за пределы традиционных медиа и соревнований. Социальные платформы дают возможность делиться личными историями, мыслями, тренировками, достижениями, что делает спортсмена

ближе к аудитории. Присутствие в социальных сетях позволяет выйти за рамки спортивного сообщества и привлечь широкие слои людей, включая неспортсменов. Спонсоры и бренды активно используют социальные медиа для оценки потенциала спортсменов в качестве амбассадоров. Чем более активен и интересен спортсмен в сети, тем выше вероятность заключения контрактов. Для дзюдоистов, как и для других спортсменов, определенные социальные сети могут быть более или менее подходящими в зависимости от целей продвижения.

Одна из самых популярных платформ для саморекламы среди спортсменов. Формат визуального контента (фото и видео) идеально подходит для публикации материалов с соревнований, тренировок, а также для создания личного образа. **Instagram** позволяет дзюдоистам делиться моментами из жизни, создавая ближе и более доверительные отношения с аудиторией.

В последние годы эта платформа становится всё более популярной среди спортсменов благодаря возможности быстро и эффективно делиться короткими видео. **TikTok** позволяет дзюдоистам демонстрировать короткие видео с боев, юмористические моменты и элементы тренировок, что привлекает молодую аудиторию.

Активная вовлеченность дзюдоистов в социальные сети напрямую связана с их видимостью на спортивной арене и за ее пределами. В исследовании принимали участия 10 спортсменов дзюдоистов. Исследования показывают, что спортсмены, которые регулярно публикуют контент и взаимодействуют с аудиторией, быстрее становятся узнаваемыми не только среди фанатов дзюдо, но и среди широкой публики. Чем больше взаимодействий (лайков, комментариев, репостов) спортсмен генерирует, тем выше его рейтинг в глазах потенциальных спонсоров. Количество подписчиков в социальных сетях служит индикатором популярности спортсмена. Чем больше подписчиков, тем больше охват аудитории, а значит, выше шанс привлечь спонсоров и партнеров. Спортсмены с высокой вовлеченностью в социальных сетях (например, через частые посты, истории и видео) чаще получают предложения от спонсоров и брендов для сотрудничества. Спонсоры предпочитают спортсменов, которые могут эффективно коммуницировать с аудиторией и влиять на мнение своей аудитории. Чем активнее спортсмен в социальных сетях, тем больше доверие к нему со стороны его фанатов. Это помогает в создании долгосрочных отношений с аудиторией и укреплении личного бренда. Социальные сети предоставляют спортсменам прямой доступ к широкой аудитории, позволяя контролировать имидж и выстраивать коммуникацию с болельщиками.

Современные платформы, такие как **Instagram, Facebook, TikTok, Twitter (X)** и **YouTube**, являются ключевыми для спортивного брендинга. Исследования показывают, что с их помощью популяризируется спорт: спортсмены выкладывают видео с тренировками и техникой, которые привлекают внимание и формируют интерес к их виду спорта. Поддержка болельщиков в социальных сетях вдохновляет спортсменов, а популярные

дзюдоисты получают рекламные контракты и начинают сотрудничать с брендами. Открытость и взаимодействие с подписчиками усиливают доверие и создают положительный имидж. Социальные сети помогают спортсменам совершенствовать свои навыки, расширять знания и следить за коллегами, а также обсуждать различные техники и подходы к тренировкам. Современный профессиональный тренер всегда находится в информационном поле, чаще всего публикуя контент про упражнения и рекомендациями по восстановлению, что позволяет спортсменом дзюдоистам быть в курсе новейших спортивных методов. Социальные платформы создают возможность спортсменам заявить о своих амбициях и готовности к международным соревнованиям, а также наладить связи с зарубежными тренерами и спортивными сообществами, что привлекает болельщиков со всего мира.

Активное присутствие спортсменов дзюдоистов в соцсетях позволяет им развивать личный бренд и поддерживать важные социальные проекты. Популярные дзюдоисты используют аккаунты для продвижения образовательных программ и благотворительных инициатив, впоследствии не только укрепляя свой имидж, но и привлекая внимание к значимым социальным вопросам и выдвигая своего взгляда на эти вопросы. Профессиональные агентства часто помогают спортсменам с разработкой контент-стратегии и визуальным оформлением, что позволяет им сохранять профессиональный облик и сосредоточиться на спортивных достижениях.

Однако, при большом количество использований социальных сетей имеется обратная сторона: постоянное внимание к публикациям может создавать стресс, тревогу, зависимость, психические расстройства. Важно, чтобы спортсмены умели справляться с давлением и критикой, не зависели от популярности и избегали необдуманных постов, чтобы не ухудшить свою репутацию. Спортсмены несут ответственность за каждое заявление в соцсетях, поскольку их действия влияют не только на их имидж, но и на репутацию клубов и спонсоров. Введение тренингов по медиа-грамотности могло бы помочь спортсменам лучше управлять своим присутствием в соцсетях и поддерживать психологическое здоровье.

Заключение. Для успешного брендинга дзюдоисты могут создавать уникальный контент, публиковать тренировки и достижения, активно взаимодействовать с подписчиками, участвовать в совместных проектах с другими спортсменами и блогерами. Яркими примерами является **Тедди Ринера** и **Дарьи Белодид** которые показывают, что активное присутствие в цифровом пространстве помогает развивать личный бренд и привлекать спонсоров. Французский дзюдоист Тедди Ринер и украинская дзюдоистка Дарья Белодид успешно используют Instagram и TikTok для популяризации дзюдо и своей спортивной карьеры.

Главными рекомендациями для спортсменов дзюдоистов является: определение ключевых ценностей, создание плана публикаций с акцентом на спортивные успехи, контроль качества контента, проведение прямых эфиров и участие в событиях для повышения вовлеченности аудитории. Социальные

сети стали важным инструментом для создания уникального образа и управления репутацией. Грамотное их использование укрепляет доверие к спортсмену и способствует карьерному росту, что делает социальные платформы неотъемлемой частью продвижения дзюдо и других видов спорта.

Список использованной литературы:

1. Kapferer, J.-N. "The New Strategic Brand Management." 2012.
2. Aaker, D. "Building Strong Brands." 2010.
3. Kietzmann, J., Hermkens, K., McCarthy, I., & Silvestre, B. "Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media." Business Horizons, 2011.
4. Филиппова, О.В. "Социальные сети и их влияние на формирование имиджа спортсмена." Вестник спортивной науки, 2020.

ОӘЖ 796.85

КӨРКЕМ ГИМНАСТИКАДАҒЫ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ: СТРЕСКЕ ТӨЗІМДІЛІК ЖӘНЕ МОТИВАЦИЯ

Мергенбай А.М., Балабеков Д.К., Бекбала Н.Б.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

В этой статье рассматриваются основные аспекты психологической подготовки в художественной гимнастике. В частности, анализируется влияние стрессоустойчивости и мотивации на результаты гимнасток. Цель статьи-объяснить теоретические основы психологической подготовки и проанализировать современные методы, используемые для повышения стрессоустойчивости и мотивации.

This article discusses the main aspects of psychological training in rhythmic gymnastics. In particular, the influence of stress resistance and motivation on the results of gymnasts is analyzed. The purpose of the article is to explain the theoretical foundations of psychological training and analyze modern methods used to increase stress resistance and motivation..

Көркем гимнастика – жоғары деңгейдегі психологиялық және физикалық дайындықты талап ететін спорт түрі. Бұл спорт түрінде гимнасттардың көпшілігі үнемі физикалық дайындықпен қатар, өздерінің эмоционалдық тұрақтылығы мен психологиялық төзімділігін де дамытуы қажет. Қиындықтарды жеңу, жарыс алдындағы қобалжуды басқару, мотивацияны сақтап қалу секілді факторлар гимнасттардың жетістіктеріне тікелей әсер етеді. Осыған байланысты, стреске төзімділік пен мотивацияны арттыру мәселелері маңызды зерттеу тақырыбы болып табылады.

Стресс және оның гимнастикаға әсері. Стресс – спортшылардың физикалық және эмоционалдық жағдайына елеулі әсер ететін құбылыс. Көркем гимнастикада бұл сезім жарыс алдындағы қобалжу, көпшілік алдында өнер көрсету, жоғары талаптарға жауап беру қажеттіліктерімен байланысты болуы мүмкін. Стресс деңгейі жоғары болған жағдайда спортшының шоғырлануы төмендейді, бұл оның өнеріне тікелей әсер етеді [1].

Стресске төзімділікті қалыптастыру әдістері. Стресске төзімділікті арттыру үшін қолданылатын тиімді әдістерге төмендегілер жатады:

Тыныс алу жаттығулары – эмоционалдық шиеленісті азайту үшін диафрагмалық тыныс алуды қолдану.

Позитивті ойлау техникасы – өзіне сенімділікті арттыру мақсатында жағымды ойлар мен тәжірибелерді еске түсіру.

Медитация және йога – психикалық және физикалық тепе-теңдікті сақтау үшін қолданылады.

Жарыс алдындағы визуализация – спортшының өз өнерін елестетіп, оң нәтижеге бағытталуына көмектеседі.

Мотивацияны сақтау және арттыру. Мотивация – гимнасттың табысы үшін ең басты факторлардың бірі болып табылады. Көркем гимнастикадағы мотивацияның негізінде спортшының мақсаттары мен жетістіктері жатыр. Мотивацияны сақтау үшін спортшының өзінің ішкі мотивациясына мән беруі маңызды: өзін-өзі жетілдіру, жеңіске деген құштарлық, және басқалармен салыстырғанда өз жетістіктерін жақсарту [2].

Мотивацияны арттыру әдістері:

Жеке мақсаттарды анықтау және оларды кезең-кезеңімен жету – спортшы үшін нақты мақсаттар қою оның мотивациясын арттыруға көмектеседі.

Өзін-өзі марапаттау – әрбір жетістікті марапаттап отыру өзіндік құндылық пен сенімділікті күшейтеді.

Жаттықтырушының қолдауы – жаттықтырушы тарапынан дұрыс бағыт беру спортшының мотивациясын жоғалтпауына ықпал етеді.

Командалық қолдау және рухани байланыс – командалық жаттығулар мен қолдау спортшының өзін топтың бір бөлігі ретінде сезінуіне көмектеседі, бұл оның ынтасын арттырады.

Көптеген зерттеулер спорттағы психологиялық дайындықтың маңыздылығын дәлелдейді. Психологиялық дайындықтың тиісті деңгейі стресске төзімділікті арттырып, гимнасттар арасындағы сенімділікті жақсартады. Мәселен, тренингтерде арнайы психологиялық жаттығулар өткізген спортшыларда стресске қарсы тұру қабілеті және мотивация деңгейі жоғары болғандығы анықталған [3].

Көркем гимнастикадағы психологиялық дайындық – спорттық нәтижеге жетудің басты факторларының бірі. Стресске төзімділік пен мотивацияның жоғары деңгейі спортшының физикалық мүмкіндіктерін толықтай көрсетуіне ықпал етеді. Гимнасттар психологиялық жаттығуларды үздіксіз жасап, жарыс алдында өзін-өзі бақылау қабілетін арттырған жағдайда жоғары нәтижелерге қол жеткізу мүмкіндігі артады. Болашақ зерттеулерде психологиялық жаттығулардың әр түрлі түрлері мен әдістерін салыстыру арқылы олардың тиімділігін анықтау маңызды болмақ.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Петрова, И. "Спорттағы психологиялық дайындық негіздері", 2020.

2. Иванов, С. "Стресс және мотивация: теориялық көзқарастар", Спорттық психология журналы, 2021.

3. Смит, А. және Джонсон, Р. "Көркем гимнастикадағы психологиялық төзімділіктің әсері", Спорт ғылымы, 2019.

ОӘЖ 796.412.2

ЭМОЦИЯЛЫҚ ИНТЕЛЛЕКТТІҢ КӨРКЕМ ГИМНАСТИКАДАҒЫ РӨЛІ ЖӘНЕ ОНЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУ ЖОЛДАРЫ

Момин Х.Ш., Ирсалиев И.Х., Калдыханов М.А.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

В данной статье рассматривается роль эмоционального интеллекта (ЭИ) в области художественной гимнастики, его влияние на профессиональные достижения спортсмена, а также основные методы развития ЭИ. Художественная гимнастика требует не только физической подготовки и навыков, но и эмоциональной устойчивости и способности к самоконтролю. Медитация, расслабление, спортивная психология, обратная связь, и командные упражнения обсуждаются как важные методы развития эмоционального интеллекта.

This article discusses the role of emotional intelligence (EI) in the field of rhythmic gymnastics, its impact on the professional achievements of an athlete, as well as the main methods of developing EI. Rhythmic gymnastics requires not only physical fitness and skill, but also emotional stability and the ability to self-control. Meditation, relaxation, sports psychology, feedback, and team training are discussed as important techniques for developing emotional intelligence..

Көркем гимнастика – бұл эстетика мен техниканың үйлесімін қажет ететін спорт түрі. Спортшылардың жарыс кезінде сәтті өнер көрсетуі тек физикалық жаттығулармен ғана емес, сонымен қатар олардың эмоционалдық жағдайымен де тікелей байланысты. Қазіргі зерттеулер эмоциялық интеллекттің спортта, әсіресе жеке дайындық пен өнер көрсетуді қажет ететін көркем гимнастикада маңызды рөл атқаратынын көрсетеді.

Эмоциялық интеллект адамның өзін және басқа адамдардың эмоцияларын тану, түсіну және басқару қабілеті ретінде түсіндіріледі (Гоулман, 1995). Бұл қабілет әсіресе көркем гимнастикадағы стресс пен қысым жағдайында спортшыға тиімді өнер көрсетуге мүмкіндік береді.

Көркем гимнастикада әрбір жаттығу мен жарыс спортшының өз эмоцияларын бақылау қабілетін талап етеді. ЭИ-і жоғары спортшылар жаттығу мен жарыс кезінде сенімділігін сақтап, қателіктерді азайта отырып, өз мүмкіндіктерін толық көрсетуге бейім болады. Эмоциялық интеллект стресс пен қобалжуды басқаруға көмектеседі, бұл өз кезегінде спортшының өнімділігін арттырады [1].

Командалық спортта, оның ішінде көркем гимнастикада, тиімді қарым-қатынас өте маңызды. ЭИ-і дамыған спортшылар өз сезімдері мен тренердің берген нұсқауларын жақсырақ түсініп, оған дұрыс жауап қайтара алады. ЭИ

жаттықтырушы мен спортшының арасындағы сенімді қарым-қатынасты нығайтады, бұл өз кезегінде нәтижеге оң әсерін тигізеді.

Спортшылардың мотивациясы олардың нәтижелеріне тікелей әсер етеді. Эмоциялық интеллект өз мақсаттарын анықтау және жетістікке жету жолындағы кедергілерді жеңуге көмектеседі. Мысалы, жарақаттан кейін қалпына келу кезеңінде ЭИ-і жоғары спортшылар өзін-өзі ынталандыру және қайта жаттығуға тез оралу мүмкіндігіне ие.

Спортшылардың эмоциялық интеллектін дамыту үшін алдымен өз эмоцияларын тану мен түсіну қабілеттерін қалыптастыру маңызды. Әр жаттығудан кейін эмоцияларын талдау және оларды түсіну арқылы спортшылар өздерін жақсырақ тани алады. Тренерлер спортшыларға эмоцияларын ашық білдіруге мүмкіндік беру арқылы оларға қолдау көрсетеді [2].

Медитация мен релаксация техникасы спортшыларға ішкі тыныштықты сақтауға, қобалжуды азайтуға көмектеседі. Бұл жаттығулар эмоционалдық тұрақтылықты арттырып, спортшының көңіл-күйін реттеуіне оң әсер етеді. Йога, тыныс алу жаттығулары сияқты әдістер психологиялық дайындықтың ажырамас бөлігі болуы мүмкін.

Эмоциялық интеллектті дамытуда психологтың көмегі тиімді әдістердің бірі болып табылады. Психолог спортшыларға эмоцияларды тану, оларды түсіну және басқару әдістерін үйретеді. Бұл жеке жаттығулар мен топтық терапиялар арқылы жүзеге асырылуы мүмкін. Психологпен жұмыс спортшыларға эмоциялық ауыртпалықтарды жеңілдетуге және жоғары нәтижелер көрсетуге мүмкіндік береді [3].

Тренерлер спортшының өнер көрсетуінен кейін конструктивті кері байланыс берсе, бұл спортшының өзіне деген сенімін арттыруға және өзін-өзі тану қабілеттерін жақсартуға септігін тигізеді. Кері байланыс спортшыға өз күшті және әлсіз жақтарын түсінуге көмектеседі, бұл өз кезегінде оның мотивациясын арттырады.

Командалық жаттығулар мен ойындар арқылы спортшылар бір-бірінің эмоцияларын түсініп, топ ішіндегі қарым-қатынасты нығайтады. Бұл жаттығулар эмоционалдық интеллекттің маңызды бөлігі болып табылатын эмпатия мен ынтымақтастық қабілеттерін дамытады. ЭИ-і жоғары спортшылар командалық жаттығуларда басқаларға қолдау көрсетуге және бірге әрекет етуге бейім болады [4].

Көркем гимнастикадағы эмоциялық интеллект – бұл тек психологиялық тұрақтылықты сақтау құралы ғана емес, сонымен қатар спортшының жетістікке жетуіне әсер ететін маңызды фактор. Эмоциялық интеллектті дамыту әдістері, оның ішінде медитация, релаксация, кері байланыс және командалық жаттығулар, спортшылардың өз эмоцияларын басқаруға, мотивациясын арттыруға және тренермен қарым-қатынасын жақсартуға мүмкіндік береді. Эмоциялық интеллекттің жоғары деңгейі спортшының жалпы эмоционалдық және психологиялық дайындық деңгейін жақсартады, бұл көркем гимнастикадағы жоғары нәтижелерге жетуге мүмкіндік береді.

Пайдаланылғын әдебиеттер тізімі:

1. Алдабергенова, Н. "Қалалық жастардың физикалық белсенділігін арттырудың әлеуметтік аспектілері." *Қазіргі спорт және денсаулық ғылымдары*, 2022.
2. Тілеуов, Ж. "Урбанизация жағдайындағы жастардың дене белсенділігі: Мәселелер мен шешімдер." *Әлеуметтік ғылымдар журналы*, 2021.
3. Мұратбеков, Д. "Физикалық белсенділікті арттырудағы цифрлық технологиялардың рөлі." *Инновациялық технологиялар және спорт*, 2023.
4. Ахметова, А. "Жастар арасындағы дене шынықтыруды дамытудағы қоғамдық іс-шаралардың маңызы." *Қалалық спорт ғылымдары журналы*, 2020.

УДК 796.325:796.015.13

«СПЕЦИАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ» НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Морозов И.С., Бекметов С.Г.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін: Мақалада "Мектептегі дене шынықтыру сабақтарындағы арнайы физикалық жаттығулар" олардың маңыздылығы қарастырылған. Қазіргі қоғамда балалар мен жасөспірімдер көбінесе физикалық белсенділіктің жеткіліксіздігімен және дұрыс емес өмір салтымен байланысты проблемаларға тап болады. Дене шынықтыру сабақтарында арнайы дене жаттығуларын енгізу оқушылардың физикалық денсаулығын жақсартуға көмектесу арқылы бұл мәселемен күресуге көмектеседі.

Summary: The article "special physical exercises in school physical education lessons" discusses their importance. In modern society, children and adolescents often face problems associated with insufficient physical activity and the wrong lifestyle. The introduction of special physical exercises in physical education classes helps to combat this problem by helping to improve the physical health of students.

«Специальные физические упражнения на уроках физической культуры в школе» является крайне актуальной по нескольким причинам. В современном обществе дети и подростки часто сталкиваются с проблемами, связанными с недостаточной физической активностью и неправильным образом жизни. Внедрение специальных физических упражнений на уроках физической культуры может помочь бороться с этой проблемой, способствуя улучшению физического здоровья учащихся. Улучшение образовательного процесса, специальные физические упражнения могут дополнить традиционные программы уроков физической культуры, обогатив их разнообразием и новыми методиками. Это может сделать занятия более интересными и мотивирующими для учащихся, повысив их активность и вовлеченность в учебный процесс. Введение специальных физических упражнений позволяет учителям физической культуры более целенаправленно работать над развитием конкретных физических качеств и навыков учащихся, что может быть особенно важно для тех, кто занимается каким-либо видом спорта. Профилактика травматизма, правильно подобранные и организованные специальные

упражнения могут помочь учащимся укрепить мышечный корсет, улучшить координацию движений и гибкость, что снизит вероятность получения спортивных травм. Активные занятия физической культурой способствуют выработке стрессоустойчивости, самодисциплины и уверенности у детей и подростков, что важно для их общего психологического здоровья [1].

Таким образом, внедрение специальных физических упражнений на уроках физической культуры в школе может иметь значительный положительный эффект как на физическое, так и на психологическое благополучие учащихся. Отмечая, что взаимообусловленность и непрерывность совершенствования науки, технологии, культуры и воспитания носит исторический характер, результаты наших практических исследований, классификация прогрессивного опыта, при высококачественной организации будущих педагогов физической культуры в профессиональной работе необходимо учитывать вопросы внедрения системы физической культуры, результаты наших практических исследований, введение прогрессивного навыка изучения и классификация, как демонстрирует долготелный эксперимент разрешит обучить нынешних преподавателей физической культуры [2].

От ловкости выполнения задач зависит, насколько точно движение, возникающее перед учеником. Неотъемлемой частью анализа движений является использование методов биомеханики. Биомеханика изучает механические принципы, применяемые к живым системам, включая человеческое тело. В контексте анализа движений на уроках физической культуры, биомеханика помогает понять анатомические и физиологические особенности движений, а также оптимизировать их выполнение с целью повышения эффективности и безопасности. Методы биомеханического анализа включают в себя изучение движения без учета сил, которые его вызывают, включая описание траектории, скорости и ускорения различных точек тела или объекта. Исследование сил и моментов, создаваемых движущимся объектом или телом, и их влияние на движение. Метод измерения электрической активности мышц во время движения, что помогает определить их работу и координацию. Изучение изменений в движении под воздействием внешних сил и моментов. Компьютерное моделирование, создание компьютерных моделей движений для дальнейшего анализа и оптимизации.

Эти методы биомеханического анализа позволяют более глубоко понять природу движений и разработать эффективные специальные упражнения для уроков физической культуры в школе.

Неотъемлемой частью анализа движений является проприоцептивная «чувствительность». Чем тоньше анализ, тем важнее оценки ученика. Информация об этом была получена и отмечена в трудах исследователей.

Изучая скоростную выносливость баскетболистов в зависимости от характера веса применяемого объема упражнений, И. А. Горбачев пришел к выводу: многие физиологические и биохимические достижения (увеличение накоплений молочной кислоты при выполнении ограниченной нагрузки)

происходили у баскетболистов, выполнявших достаточно интенсивные тренировочные упражнения.

Введение специальных упражнений на уроках физической культуры для воспитания волевых качеств учащихся является важной и актуальной задачей, поскольку воля играет ключевую роль в достижении успеха в жизни, включая обучение, карьеру и личное развитие. Вот несколько аргументов в пользу этой инициативы:

1. Развитие самодисциплины является одним из важнейших аспектов воспитания учащихся и подготовки их к успешной жизни. Введение специальных упражнений на уроках физической культуры может быть эффективным инструментом для развития этого важного навыка. Упражнения, которые требуют учащихся поставить перед собой конкретные цели и работать на их достижение, помогают им развивать умение управлять своими усилиями и придерживаться заранее определенного плана действий. Самоконтроль и сосредоточенность могут включать в себя элементы, требующие высокого уровня самоконтроля и сосредоточенности, например, долгие серии повторений или упражнения, требующие точности и координации движений. Это помогает учащимся развивать способность контролировать свое внимание и действия даже в условиях дискомфорта или усталости. Преодоление трудностей и стресса включают в себя элементы, которые вызывают физический или эмоциональный стресс у учащихся. Преодоление таких трудностей на тренировках помогает им развивать способность справляться с адверситетами и не сдаваться при первой же сложности. Введение регулярных физических упражнений на уроках физической культуры способствует формированию привычки к систематической занятости и выполнению задач на протяжении длительного времени. Это помогает учащимся развивать постоянство и устойчивость в достижении своих целей [3].

В целом, специальные упражнения на уроках физической культуры могут быть ценным инструментом для развития самодисциплины учащихся, что является важным аспектом их личностного и профессионального роста. Упражнения, требующие усиленной физической и ментальной усилий, способствуют формированию самодисциплины и самоконтроля у учащихся. Они учат ставить и достигать цели, даже если это требует преодоления трудностей.

Введение специальных упражнений на уроках физической культуры может значительно способствовать укреплению уверенности в себе учащихся, что является важным аспектом их личностного развития.

Для начинающего гимнаста на начальных этапах подготовки основные задачи тренировок могут быть направлены на развитие базовой физической подготовки, начальные этапы тренировок должны включать в себя работу над развитием основных физических качеств, таких как гибкость, сила, выносливость и координация. Это может быть достигнуто через различные упражнения, включая растяжку, упражнения на мышечную силу, аэробные упражнения и упражнения на координацию движений. Освоение базовых

элементов и навыков проходит на начальных этапах тренировок гимнаста должны осваиваться базовые элементы и навыки гимнастики, такие как стойки, прыжки, кувырки, элементы на турнике и т.д.

Упражнения с собственным весом тела, включают в себя отжимания, подтягивания, приседания, выпады и т.д. Эти упражнения развивают силу различных групп мышц. Игры и спортивные упражнения, такие как футбол, баскетбол, волейбол и другие, требуют физической силы для выполнения различных движений, таких как бег, прыжки, метания мяча и т.д. На уроках физкультуры могут проводиться специальные упражнения со штангой, гантелями или другими силовыми тренажерами для развития мышечной силы.

Легкая атлетика и гимнастика являются отличными спортивными дисциплинами для развития силы, гибкости и выносливости. На уроках физкультуры или в специализированных секциях школы могут проводиться занятия по этим видам спорта. Вот некоторые типичные упражнения и элементы, которые могут включаться в программу легкой атлетики и гимнастики. Бег, различные виды бега, включая спринт, дистанционные беговые дисциплины, бег с барьерами и эстафету, развивают выносливость и силу ног. Прыжки в длину, тройной прыжок, прыжки в высоту и прыжки с шестом требуют хорошей координации и силы для выполнения. Метания мяча (копья, диска, молота) развивают силу рук и корпуса, а также технику.

Акробатика, элементы акробатики требуют хорошей гибкости, силы и баланса. Это может включать в себя элементы роста, стойку на руках, различные акробатические фигуры и т.д. Упражнения на кольцах, тренировки на кольцах развивают силу верхней части тела, особенно мышц спины, плеч и рук. Прыжки, прыжки через коня, волны, элементы на брусьях требуют силы и гибкости для выполнения. Гимнастические элементы на полу - это может включать в себя различные прыжки, сальто, акробатические связки и другие элементы, требующие силы и гибкости.

Силовые тренировки - это занятия, направленные на укрепление мышц и развитие силы тела. В школе силовые тренировки могут проводиться как на уроках физкультуры, так и в рамках специализированных секций или программ. Вот несколько типичных упражнений и методов, которые могут использоваться на силовых тренировках. Упражнения с штангой и гантелями являются основой силовых тренировок. Это может включать в себя подъемы, жимы, тяги, приседания и другие упражнения, направленные на различные группы мышц. Упражнения с собственным весом тела - это упражнения, выполняемые без использования дополнительных тренажеров или оборудования, такие как отжимания, подтягивания, пресс, приседания и т.д. Они также эффективно развивают силу и мышечный тонус. В некоторых школах могут быть специальные тренажеры для силовых тренировок, такие как тренажеры для ног, груди, спины и других групп мышц.

Специальные программы в школе могут быть направлены на развитие силы учеников с учетом их индивидуальных потребностей и интересов. Программа по боевым искусствам - эта программа может включать в себя

занятия по различным стилям боевых искусств, таким как каратэ, тхэквондо, дзюдо и другие. Тренировки по боевым искусствам помогают развивать силу, гибкость, координацию и самодисциплину. Программа по стрельбе из лука, в рамках этой программы ученики могут изучать технику стрельбы из лука и участвовать в тренировках на открытом воздухе или в специальных стрельбищах. Это требует хорошей мускулатуры, контроля над телом и концентрации внимания.

Список использованной литературы:

1. Столяров В.И., Кудрявцева Н.В. Новые формы физкультурно- спортивной работы с учащейся молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2014.
2. Щетинина С.Ю. Программно-методическое обеспечение учебного процесса по физической культуре учащихся 1-11-х классов в условиях модернизации образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017.
3. Вареников Н. А. Формирование нравственно-волевых качеств подростка в процессе занятий спортивной борьбой: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01. Елец, 2015. 25 с.

ОӘЖ 796.412.2

КӨРКЕМ ГИМНАСТИКАНЫҢ ЖАС ҮЙРЕНУШІЛЕРДІҢ ДЕНСАУЛЫҒЫНА ӘСЕРІ

Мухамедкаримов Б.М., Зәкір Е.Қ., Абдулла Н.Ж.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

В этой статье рассматриваются методы снижения риска травм в художественной гимнастике. Поскольку Гимнастика-это вид спорта, требующий физических нагрузок, гибкости и силы, существует высокий риск травм. В статье будут проанализированы основные причины травмы и предложены методы ее предотвращения, принципы безопасных упражнений и оздоровительные мероприятия.

This article discusses techniques to reduce the risk of injury in rhythmic gymnastics. As Gymnastics is a sport that requires physical activity, flexibility and strength, there is a high risk of injury. The article analyzes the main causes of injury, presents methods of its prevention, principles of safe training and wellness measures.

Көркем гимнастика дененің икемділігі мен қозғалыс үйлесімділігін, жоғары физикалық жүктемені талап ететін спорт түрі. Мұнда жиі кездесетін жарақаттар — бұлшықет және сіңір жарақаттары, омыртқа және буын зақымданулары. Жас спортшылар үшін жарақат алу қаупі жоғары, өйткені дене әлі толық жетілмеген және физикалық талаптарға бейімделмеген болуы мүмкін. Сондықтан жаттығу процесін қауіпсіздік принциптеріне сай құрып, алдын алу шараларын қолдану маңызды.

Жарақаттардың негізгі себептері

1. Физикалық жүктеменің шамадан тыс болуы. Көркем гимнастикада күнделікті жаттығулардың қарқыны жоғары болғандықтан, бұлшықеттер мен буындарда жүктеме артады. Егер бала денесі жүктемені көтере алмайтын болса,

жарақат алу қаупі өседі. Жаттығулардың ұзақтығы мен күрделілігін біртіндеп арттыру арқылы бұл тәуекелдерді төмендетуге болады.

2. Қате техника мен дұрыс қойылмаған қимылдар. Қимылдарды дұрыс орындамау, техникалық қателіктер жарақатқа әкелетін негізгі факторлардың бірі болып табылады. Техника дұрыс қойылмаған жағдайда, дененің кейбір бөлігі шамадан тыс күшке ұшырайды, бұл буындар мен сүйектердің зақымдануына алып келеді.

3. Базалық бұлшықет дайындықтың болмауы. Дене икемділігін арттырумен қатар, көркем гимнастикада бұлшықет күші де маңызды. Егер негізгі бұлшықеттер жеткілікті деңгейде дамымаған болса, жаттығулар кезінде дененің кейбір бөліктері артық жүктемеге ұшырауы мүмкін.

4. Жеткіліксіз қыздыру және жаттығу алдындағы дайындықтың болмауы. Жаттығу алдында денені қыздыру бұлшықет пен буындардың икемділігін арттырады және жарақат қаупін азайтады. Қыздырусыз басталған жаттығулар кезінде бұлшықеттер, сіңірлер және буындар жарақат алуы мүмкін [1].

Жарақат алу қаупін төмендету әдістері

1. Дұрыс қыздыру және суыту жаттығулары. Жаттығу алдында 10-15 минут бойы денені қыздыру жаттығулары бұлшықеттер мен буындарды жаттығуға дайындайды. Қыздыру жаттығулары қан айналымын жақсартып, бұлшықет температурасының көтерілуіне әсер етеді, бұл олардың икемділігін арттырады. Жаттығу соңында суыту жаттығуларын орындау арқылы бұлшықеттерді босаңсытып, жарақаттың алдын алуға болады.

2. Қозғалыс техникасын жетілдіру. Қимылдарды дұрыс орындау техникасын жетілдіру арқылы жарақат алу қаупін төмендетуге болады. Жаттықтырушы әр қимылды дұрыс орындау техникасын түсіндіріп, қадағалап отыруы тиіс. Тәжірибесіз спортшылар қимылдарды толық игермей жатып, күрделі қозғалыстарды орындауға тырыспағаны жөн.

3. Бұлшықет күшін арттыру және теңдестіру. Көркем гимнастикада икемділікпен қатар, бұлшықет күші де өте маңызды. Арнайы күш жаттығулары денені жаттығуға дайындап, артық жүктемені теңестіре алады. Бұл әдіс әсіресе аяқ, бел, және иық бұлшықеттерін нығайтуға бағытталуы керек, себебі бұлшықет теңгерімсіздігі жарақатқа әкелетін факторлардың бірі.

4. Жүктемені кезең-кезеңмен арттыру. Жаттығу жүктемесін бірден арттырмау қажет. Жүктемені біртіндеп арттыру арқылы дене сол жүктемеге бейімделіп, жарақат алу қаупі азаяды. Жаңа қимылдар мен қозғалыстарды біртіндеп енгізу дененің оларға бейімделуіне мүмкіндік береді.

5. Режимді сақтау және жеткілікті демалу. Спортшылардың толыққанды демалуы дененің қалпына келуіне және жарақаттардың алдын алуға септігін тигізеді. Шамадан тыс жүктемелерден кейінгі жеткіліксіз демалыс бұлшықеттердің қажуына және жарақатқа алып келуі мүмкін. Сондықтан жаттығу мен демалу уақытын дұрыс реттеу қажет.

6. Аяқ киім мен жабдықтардың сапасы. Сапалы жабдық пен аяқ киім қолдану да жарақат алу қаупін төмендетеді. Арнайы гимнастикалық аяқ

киімдер және жаттығу алаңы бұлшықет пен буындарға түсетін жүктемені азайтады [2].

Қосымша алдын алу шаралары

1. Денсаулық мониторингі және медициналық бақылау. Жаттығу процесі барысында спортшылардың денсаулығын қадағалап отыру өте маңызды. Денсаулық жағдайын үнемі тексеріп, жарақаттың алғашқы белгілері анықталған жағдайда, жаттығуды уақытша тоқтату немесе жүктемені азайту қажет.

2. Психологиялық қолдау. Психологиялық қысым да жарақат алуға әкелетін факторлардың бірі болуы мүмкін. Спортшылардың психологиялық жағдайына көңіл бөліп, оларды қолдау арқылы жарақат алу қаупін төмендетуге болады.

3. Қалпына келтіру жаттығулары және терапия. Жарақат алғаннан кейін дененің толық қалпына келуін қамтамасыз ету үшін арнайы терапиялар қолданылуы қажет. Реабилитациялық жаттығулар мен физиотерапия бұлшықеттер мен буындарды қалпына келтіріп, жарақаттың қайталану қаупін азайтады [3].

Зерттеулер көрсеткендей, көркем гимнастикада жарақат алудың негізгі себебі - дұрыс қойылмаған техника мен шамадан тыс жүктеме. Жаттығу жүктемесін кезең-кезеңімен арттыру және дұрыс қыздыру жаттығуларын орындау жарақат алу қаупін айтарлықтай азайтады. Сонымен қатар, арнайы медициналық бақылау мен психологиялық қолдау көрсету спортшылардың физикалық және психологиялық жағдайын жақсартып, олардың нәтижелерін арттыруға ықпал етеді.

Көркем гимнастикада жарақат алу қаупін төмендету спорттық нәтижеге және ұзақ мерзімді денсаулыққа әсер етеді. Жарақат алу қаупін азайту үшін физикалық жүктемені дұрыс реттеу, техникаға назар аудару және алдын алу шараларын орындау маңызды. Жаттығу барысындағы қауіпсіздік шараларын сақтап, гимнасттар денсаулығын қорғауға бағытталған әдістерді қолдану арқылы спорттағы жетістіктерді арттыруға болады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Адамович, Геннадий Гимнастика славянских чаровниц / Геннадий Адамович. - М.: Ладога-100, 2020. - 208 с.
2. Асташенко, О. И. Гимнастика для суставов и сосудов / О.И. Асташенко. - М.: Невский проспект, Вектор, **2017**. - 128 с.
3. Анохин, А.К. Волевая гимнастика / А.К. Анохин. - М.: Книга по Требованию, 2020. - 382 с.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДАҒЫ САУЫҚТЫРУ ЖҰМЫСТАРЫ

Мұбарак М.Н., Әнуар Р.К., Ашим Б.Е.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Научно-исследовательская работа по вопросам оздоровления и адаптивной физической культуры играет важную роль в формировании здоровья и здорового образа жизни.

Summary: Research work on health improvement and adaptive physical culture plays an important role in the formation of health and a healthy lifestyle.

Дене шынықтыру саласы, соның ішінде сауықтыру және бейімді дене шынықтыру мәселелері, қазіргі кезде қоғамдағы денсаулық сақтау мен салауатты өмір салтын қалыптастыруға зор әсер етуде. Ғылыми-зерттеу жұмыстары осы бағыттағы мәселелерді терең зерттеуге, жаңа әдістемелер мен тәсілдерді енгізуге мүмкіндік береді. Бұл мақаланың мақсаты – сауықтыру және бейімді дене шынықтыру саласындағы ғылыми-зерттеу жұмыстарының маңыздылығын, негізгі бағыттарын және нәтижелерін талқылау.

Сауықтыру және бейімді дене шынықтырудың мәні

Сауықтыру дене шынықтыруы – физикалық белсенділікті пайдаланып, адамның денсаулығын жақсарту, аурулардан алдын алу және оңалту мақсатында жүргізілетін шаралар жүйесі. Ал бейімді дене шынықтыру – белгілі бір дене мәдениеті немесе спорт түріне арналған дайындығы шектеулі адамдар үшін арналған бағдарламаларды қамтиды [1].

Сауықтыру дене шынықтыруының маңызы:

1. Денсаулықты нығайту: Дене шынықтыру аурулардың алдын алып, иммунитетті арттырады.

2. Психологиялық тұрақтылық: Физикалық белсенділік стрессті төмендетеді және психоэмоционалды жағдайды жақсартады.

3. Қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту: Сауықтыру бағдарламалары арқылы қозғалыс белсенділігі мен координацияны жетілдіреді.

Бейімді дене шынықтырудың мәні:

1. Тең қолжетімділік: Бейімді дене шынықтыру бағдарламалары әр түрлі әлеуметтік топтарға, жас ерекшеліктеріне және физикалық мүмкіндіктерге арналған.

2. Жеке көзқарас: Әр адам үшін жеке дайындау жоспары жасалады, бұл оның физикалық және психологиялық қажеттіліктеріне сәйкес келеді.

3. Социокультуралық интеграция: Бейімді дене шынықтыру адамдарды біріктіріп, әлеуметтік байланыстарды нығайтады.

Ғылыми-зерттеу жұмыстарының бағыттары

1. Физиологиялық зерттеулер: Адам организмінің дене жаттығуларына жауап реакцияларын зерттеу, физикалық белсенділіктің әсерін анықтау, сауықтыру бағдарламаларының тиімділігін бағалау.

2. Психологиялық зерттеулер: Спортшылар мен дене шынықтырумен айналысатын адамдардың психоэмоционалдық жағдайларын, мотивацияларын, әлеуметтік өзара әрекеттерін зерттеу.

3. Әлеуметтік зерттеулер: Дене шынықтырудың қоғамдағы рөлін, әлеуметтік интеграция мен қоғамдағы салауатты өмір салтын насихаттау мәселелерін қарастыру.

4. Педагогикалық зерттеулер: Дене шынықтыру сабақтарында жаңа әдістемелер мен технологияларды енгізу, балалар мен жасөспірімдердің дене тәрбиесін дамыту жолдарын анықтау.

Зерттеу нәтижелері мен жаңалықтары

- Денсаулықты нығайту: Зерттеулер көрсеткендей, сауықтыру дене шынықтыру бағдарламалары, мысалы, йога, аквааэробика, жүзу, денсаулықты едәуір жақсартады. Олар жүрек-қан тамырлары ауруларының алдын алуда, стрессті басқаруда және жалпы өмір сүру сапасын арттыруда тиімді.

- Психологиялық әсерлер: Психологиялық зерттеулер нәтижелері дене шынықтырумен айналысатын адамдардың өмірге деген көзқарасы, өзін-өзі бағалауы және жалпы көңіл-күйі оң өзгерістерге ұшырайтынын көрсетеді. Спортпен айналысатын адамдардың психологиялық стресс деңгейі төмендейді, мотивациясы артады [2].

- Әлеуметтік интеграция: Бейімді дене шынықтыру бағдарламаларының зерттеулері түрлі әлеуметтік топтардың (жастары, мүгедектер, әлеуметтік тұрғыдан әлсіз топтар) бірігуіне, қоғамда инклюзияны арттыруға ықпал ететінін дәлелдеді.

Практикалық ұсыныстар

1. Дене шынықтыру бағдарламаларын әзірлеу: Сауықтыру мен бейімді дене шынықтыру бағдарламаларын құруда ғылыми зерттеулердің нәтижелерін пайдалану. Жеке адамның денсаулығына, физикалық жағдайына, жасына және әлеуметтік жағдайына негізделген бағдарлама.

2. Педагогикалық тәсілдер: Дене шынықтыру пәні оқытушыларына жаңаша әдістемелер мен технологияларды енгізу. Мысалы, интерактивті жаттығулар мен ойындарды пайдалану.

3. Зерттеу жұмыстарының қорытындысын практикада қолдану: Дене шынықтыру мен спорт саласында жүргізілген ғылыми зерттеулердің нәтижелерін денсаулық сақтау, білім беру, спорт ұйымдарына енгізу.

4. Көпшілікке бағытталған ақпараттық кампаниялар: Салауатты өмір салтын насихаттау үшін қоғамда дене шынықтыру мен спорттың маңызы туралы ақпараттық кампанияларды ұйымдастыру [3].

Сауықтыру және бейімді дене шынықтыру мәселелері бойынша ғылыми-зерттеу жұмыстары денсаулық сақтау мен салауатты өмір салтын қалыптастыруда маңызды рөл атқарады. Ғылыми зерттеулердің нәтижелері қоғамға, білім беру мекемелеріне, спорт ұйымдарына дене шынықтыру мен спортты насихаттау, денсаулықты сақтау және әлеуметтік интеграцияны арттыру үшін пайдалы. Осының барлығы дене шынықтырудың қоғамдағы рөлін арттырып, адамдардың денсаулығын нығайтуға ықпал етеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Соколов А.Д., Абишева З.С. Валеология – наука о здоровье. Учебно-методического пособия. – Алматы: Ғылым, 1999. -140 с.
2. Сатбаева Х.К. Валеология – оқу-әдістемелік құрал. - Алматы: Ғылым, 2003. -148 б.
3. Терехин С.П., Хан А.В., Тағам гигиенасы бойынша таңдаулы лекциялар жинағы. – Қарағанды: 1998. – 280 б

ОӘЖ 51:37.016

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА МОДУЛЬДІК ОҚЫТУ ТЕХНОЛОГИЯСЫН ҚОЛДАНУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Мұңайтбасов Е., Сырлыбек Н.М., Ишанова Н.Т., Адилхан Н.М.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: С помощью информационных, многоуровневых технологий обучения всегда важно повысить интерес каждого учащегося к занятиям, повысить его биологические знания и познание.

Summary: With the help of information, multi-level learning technologies, it is always important to increase the interest of each student in classes, to increase his biological knowledge and cognition.

Қазіргі кезеңде Республикамызда білім берудің жаңа жүйесі жасалып, Қазақстандық білім беру жүйесі әлемдік білім беру кеңістігіне енуге бағыт алуда. Қазақстан Республикасы “Білім туралы” Заңында, 2000 жылдың 30-қыркүйегінде қабылданған “Білім” мемлекеттік бағдарламасында көрсетілгендей қоғамның экономикалық және әлеуметтік жағынан ілгерілеуінің маңызды факторы ретінде білім берудің ұлттық моделін дамыту, шығармашыл тұлға қалыптастыруға дағды алу, ақыл – ой қорын жинау сияқты мақсаттарды көздейді.

Білім беру саласында оқытудың жаңа педагогикалық технологияларын экология сабақтарында қолдануға болады. Ал, жаңа технологияны меңгеру мұғалімнің интеллектуалдық, кәсіптік, адамгершілік, рухани, азаматтық және адами келбетінің қалыптасуына игі әсерін тигізсе, ал оқушының ойлау, есту, көру, ынталандыру, бақылау, қабылдау, іздену мен танымдық қабілеттерін ашуға, өзін-өзі өзектілендіруге, белсенді сөздік қорын дамытуға бағытталған. Педагогикалық технологиялар – бұл білімнің басымды мақсаттарымен біріктірілген пәндер мен әдістемелердің, оқу–тәрбие процесін ұйымдастырудың өзара ортақ тұжырымдамамен байланысқан міндеттерінің, мазмұнының, формалары мен әдістерінің күрделі және ашық жүйелері, мұнда әр позиция басқаларына әсер етіп, ақыр аяғында оқушының дамуына жағымды жағдайлар жиынтығын құрайды [1,2].

Бүгінгі таңда П.Э.Эрдниевтің дидактикалық бірліктерді шоғырландыру, Д.Б.Эльконин мен В.В.Давыдовтың дамыта оқыту технологиясы, Ш.А.Амонашвилидің ізгілікті– тұлғалық технологиясы, В.Ф.Шаталовтың оқу

материалдарының белгі және сызба үлгілері негізінде қарқынды оқыту технологиясы, М.Чошановтың проблемалық модельді оқыту технологиясы, П.И.Третьяковтың, К.Вазинаның модельді оқыту технологиясы, В.М. Монаховтың, В.П.Беспальконың оқыту технологиялары кеңінен таралған.

Қазақстанда Ж.А.Қараевтың, Ә.Жүнісбектің, Ш.Т.Таубаеваның, Қ.Қ.Қабдықайыровтың, С.Н.Лактионованың, М.М.Жанпейісованың және Қ.М.Нағымжанованың т.б. ғалымдардың оқытудың жаңа технологиялары белсенді түрде қолдануда

«Модульдік оқыту технологиясы» деп аталған педагогикалық технология нұсқасын жасағанда «толық менгеру» әдістемесінің негізгі қағидалары ұстанылған. Осы технология - 1960 жылдардың соңында пайда болған.

Модуль дегеніміз – қандай да бір жүйенің, ұйымның анықталатын біршама дербес бөлігі.

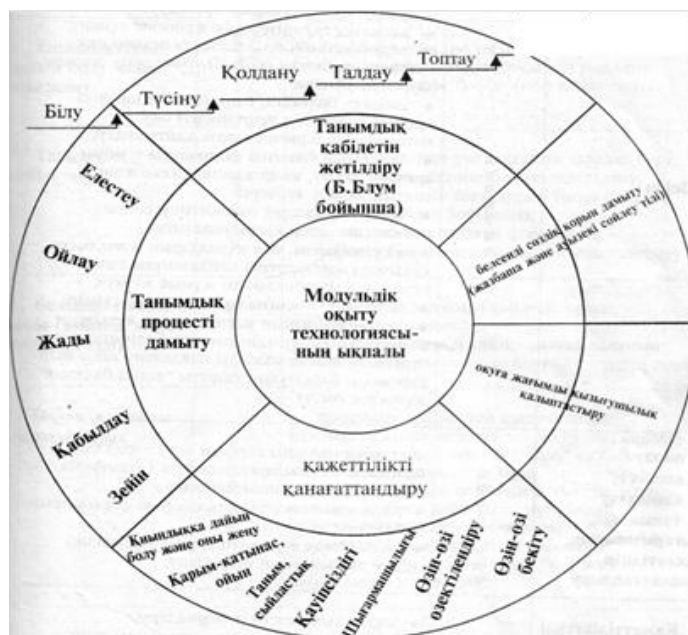
Қазір дүние жүзінде модульді оқытудың 4 түрлі жолы бар:

1. Американдық модуль;
2. Неміс модулі;
3. Скавиннің орыс модулі;
4. Алексюк пен Фурманның Украина модулі.

Модульдік оқыту технологиясы – оқушы өзінше мақсаты жеке бағдарламамен оқитындай етіп оқыту процесін өзгертеді.

Модульдік оқытудың өзегі оқу модулі. Ол:

- ақпараттардың аяқталған блогынан;
- оқушы іс-әрекеті бағдарламасынан;
- бағдарламаны табысты жүзеге асыру бойынша берілген мұғалімнің нұсқауларынан тұрады.



Сурет -1. Моделдік оқытудың оқушы тұлғасына және оны дамытуға ықпалы

Модульдік оқыту технологиясының мынандай құрылымы бар. Ол үш бөлімнен тұрады:

1. Кіріспе
2. Диалогтық сұхбат бөлімі
3. Қорытынды бөлімі.

Әр модульдегі сағаттар саны әртүрлі болады. Бұл бағдарлама бойынша тараулар, тақырыптар блогына, тақырып берілген санына байланысты.

Психолог Л.М.Фридман тақырыпты оқып үйрену: кіріспе – қызықтырушылық, операциялдық – танымдық, рефлексиялық – бағалау кезеңдерінен тұруы тиіс деп есептейді. В.Ф. Шаталов технологиясындағы сызба және белгілік үлгілерді оқу модулінің кіріспе бөліміндегі визуалдық, лекцияда пайдалану объектілердің нақты қасиеттері жайлы білімді қалыптастырады.

Оқытудың жаңа мазмұнына сай берілетін ақпаратты тірек сызбалар арқылы “жалпыдан жекеге” қағидасы бойынша ұғындыру – тұлғаның есте сақтау, көру қабілетін арттырады. Оқу модулінің кіріспе бөлімінде ғана емес, сөйлесу бөлімінде де осы тілдің коммуникативтік қызметі жүзеге асады.

Оқу модулінің бірінші сабағында мұғалім оқушылардың жас ерекшеліктеріне қарай: визуалдық лекция, лекция - өзара сөйлесу, проблемалық лекция үлгілерін пайдаланады.

Лекция бірізділікпен түсінікті тілмен баяндалып, көрнекілік, сызба – нұсқаулар пайдаланғанда, міндетті түрде жазылып, соңында негізгі ұғымдар бойынша әңгімелесіп, қорытынды жасау керек.

Оқу модулінің сұхбат бөлімінде тұтас оқып – үйренудің, екінші – операциялдық – танымдық кезеңі іске асырылады. Оқу материалына қайта оралып, пысықтап, бекітуде оқушылардың өзара сөйлесуін қамтамасыз етуге назар аударылады.

Тұлғаның өзіне қиындық туғызатын деңгейде оқыту – дамыту құралы болып табылады. Ол тапсырмалар қарапайым, орташа, күрделі сұрақтардан тұрып, геометриялық фигуралармен белгіленеді.

Осы модулінің сұхбат бөлімінде тұлғаның танымдық қабілетін жетілдіруге негізделген Б.Блумның таксономиясына сүйену орынды. Олар:

- білу;
- түсіну;
- қолдану;
- талдау;
- топтау;
- бағалаудан тұрады.

Оқу модульдегі үш деңгейлік тапсырмалардың кез келгенін өз қалауы бойынша таңдап алады.

Тұлғаның қабілетіне сай білімін жағдай жасалынады. Оқушының білімін бағалау кез келген оқыту жүйесінің міндетті бөлігі. Тақырып, тарау, немесе модуль бөлімдерін өткен сайын, оның қалай өткендігін, қандай нәтижеге қол жеткізгендігін оқыту процесінің қаншалықты үйлесім болғанын, ненің толық істеліп болғанын, ненің алдағы уақытта атқарылу қажеттігін анықтау – білімін

бағалау үшін дәстүрлік бағамен, және рейтингі жүйесімен бағалау әдісін қолдануға болады. Оқу модулінің қорытындысы бөлімінде бақылау жүргізу, диагностикалық тест арқылы жүзеге асатынын атап көрсеткен (сурет 1) [3,4].

Тест сұрақтарын екі топқа бөліп қарастырады (кесте 1):

1. абстрактілі – негізгі ережелер мен пәнаралық байланысты айқындайды;
2. нақты – орташа күрделірек дәрежедегі нақты материалдар бойынша білімін айқындайды.

Кесте 1. Тест сұрақтарының жіктелуі

Тестілеу	Мұғалімнің таңдауына
<ul style="list-style-type: none"> • толықтыруды қажет ететін тестілер • еске салушы тест 	<ul style="list-style-type: none"> • сынақ • релелік сынақ • бақылау жұмысы
<ul style="list-style-type: none"> • балама жауаптары бар <p>Тестілер</p> <ul style="list-style-type: none"> • таңдамалы тест • сәйкестілік тесті • реттік бірізділікке берілген тест • құрама тест 	<ul style="list-style-type: none"> • диктант, шығарма, мазмұндама • оқу пәні бойынша конференция • семинар

Тұлғаның танымдық қызметінің бақылаудың екі түрі бар:

1. Тестілеу – міндетті түрде;
2. Сынақ, бақылау, мұғалімнің таңдауы бойынша жүргізуді нақтылайды.

М.Жанпейсова оқу модулінің тұтас мазмұны бойынша оқу бағдарламасы негізінде тестік тапсырмалар құрастыруды ескеріп, күрделі маңызы жоқ, яғни тым қарапайым материалдарды тестке енгізуге болмайтынын ескертеді.

Қазіргі таңда оқыту үрдісінде модульдік технологиялар кең өріс алуда. Оқушылардың мектепте алатын білімі мен тәрбиесін жетілдіруде оқытудың жаңа формасы тиімді болды.

Оқушылар бөлімін әділ бағалау және оларда жоғарырақ балл алу мүмкіндігі болуы үшін бақылаудың 2-3 түрін даярлау.

Тұлғаны дамытатын жағымды эмоция тудыратын қызмет болғандықтан, оған оқу, танымдық қызметпен айналысудың ұнайтындығын, ақыл – ой жұмысынан ой-өрісінің кеңеюін ескеру қажет.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Г. Жүнісқызы. Биология оқыту әдістемесі. Биология және салауаттылық негіз. 2003. №4, 9 – 17 б.
2. Қуанбаев Б. Оқытудың педагогикалық жүйесін технологиялық негізде жетілдірудің дидактикалық негіздері. Автореферат канд. дисс. 2006.
3. Жылыбаев Ж. О. Педагогические условия формирования здорового образа жизни учащих инновационных школ. Автореферат канд. дисс. Астана 2004.

4. Түркіменбаев Ә.Б. Қоғамдық – гуманитарлық бағыттағы мектептерде жататылыстану пәндерін интерграциялап оқыту процесінің педагогикалық шарттары. Қазақстан мектебі. 2005. №7 9 – 12 б.

УДК 796

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Нариманов Д.Д., Нигиметов Ә.Қ., Ерғазы Е.Қ.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Мақалада дене тәрбиесінің маңызды аспектілері қарастырылады, оның басты мақсаты - білім алушылардың денсаулығын нығайту және олардың дене шынықтыруын дамыту. Мақаланың негізгі мақсаты - жоспарлауды, дараландыруды және техникаға назар аударуды қамтитын дене тәрбиесіне жан-жақты және саналы көзқарас тұрақты нәтижелерге қол жеткізу және тәуекелдерді азайту үшін қажет. Спортпен шұғылданудың физикалық және психологиялық аспектілеріне назар аудара отырып, сіз белсенді және салауатты өмір жолына түсе аласыз, бұл әсіресе қазіргі әлем жағдайында маңызды.

The article examines important aspects of physical education, focusing on its main goal — strengthening the health of students and developing their physical fitness. The main idea of the article is that an integrated and informed approach to physical education, including planning, individualization and attention to technology, is necessary to achieve sustainable results and minimize risks. By paying attention to both the physical and psychological aspects of sports, you can get on the path to an active and healthy life, which is especially important in the modern world.

Основной задачей физического воспитания является не только укрепление здоровья учащихся, но и обучение их методам улучшения физической подготовленности, выносливости, а также воспитание бодрости духа и высоких нравственных качеств.

Прежде всего, стоит обратить внимание на правильную подготовку к занятиям физической культурой. Важнейшими элементами являются разминка и заминка, которые играют ключевую роль в достижении высоких результатов и предотвращении травм. Разминка перед тренировкой помогает подготовить мышцы, суставы и сердечно-сосудистую систему к предстоящей нагрузке. Этот процесс включает динамичные упражнения, растяжку и кардио нагрузки низкой интенсивности. Простые движения, такие как вращение суставов, наклоны или легкий бег, стимулируют кровообращение, улучшая гибкость и подготавливая тело к основной части тренировки. Заминка, в свою очередь, необходима для восстановления и снижения болевых ощущений в мышцах, а также для нормализации сердечного ритма. Статическая растяжка, выполняемая после тренировки, помогает избежать зажатости мышц и повышает гибкость [1].

Выбор подходящей одежды и обуви для занятий физической культурой напрямую влияет на эффективность тренировок и комфорт. Важно выбирать спортивные костюмы и обувь, изготовленные из дышащих, легких тканей, которые способствуют отведению влаги и поддержанию нормальной

температуры тела. Например, синтетические материалы, такие как полиэстер, хорошо подходят для активных занятий, а хлопок, хоть и долговечен, может задерживать влагу. Обувь, в свою очередь, должна обеспечивать необходимую амортизацию и поддержку свода стопы. Для каждого вида спорта существует своя специфика в выборе обуви. Для бега, например, лучше выбрать кроссовки с хорошей амортизацией, а для фитнеса — легкие и устойчивые модели. Не забывайте о правильных носках, которые также должны быть выполнены из материалов, способствующих отведению пота.

Учет индивидуальных особенностей, таких как возраст, уровень здоровья и физической подготовки, чрезвычайно важен при организации занятий физической культурой. Это позволяет создать персонализированную программу тренировок, которая будет максимально эффективной и безопасной. Необходимо учитывать как физиологические особенности, так и психологические характеристики, что позволяет эффективно адаптировать тренировки под потребности каждого человека. Важно также соблюдать медицинские рекомендации, чтобы избежать травм и ухудшения здоровья.

Уровень физической подготовки каждого человека определяет интенсивность и сложность тренировок. Начинать следует с доступных упражнений, постепенно увеличивая нагрузку, что способствует безопасному и эффективному прогрессу. Такой индивидуализированный подход позволяет не только развивать физические качества, но и поддерживает мотивацию, что является важным фактором для успешных занятий [2].

Место для занятий играет не меньшую роль. Спортивные залы предлагают широкий выбор оборудования и удобные условия для тренировок независимо от погодных условий. Современные фитнес-центры оснащены беговыми дорожками, тренажерами и зонами для групповых занятий, что способствует мотивации. Однако открытые площадки также имеют свои преимущества: тренировки на свежем воздухе, такие как пробежки в парке или занятия йогой на траве, не только укрепляют тело, но и способствуют улучшению эмоционального состояния.

Важно выбирать место для тренировок с учетом своих предпочтений и целей. У каждого варианта есть свои плюсы, но важно помнить о соблюдении техники безопасности, как в спортзале, так и на улице.

Контроль за техникой выполнения упражнений — важнейший аспект эффективной тренировки. Ошибки в технике могут привести к перегрузкам суставов и мышц, что повышает риск травм. Осведомленность о правильной технике движений и внимание к таким деталям, как осанка и амплитуда движений, способствует более безопасному и эффективному выполнению упражнений. Даже незначительные нарушения могут вызвать хронические боли и повреждения, поэтому регулярное обновление знаний о правильной технике крайне важно.

Использование современных технологий также может существенно помочь в контроле за техникой. Специальные приложения, носимые устройства и видеозаписи позволяют проанализировать свои движения, выявить слабые

места и своевременно их исправить. Это способствует более точному выполнению упражнений и снижает риск травм.

Для предотвращения травм необходимы регулярные процедуры растяжки, которые помогут подготовить мышцы и связки к физической нагрузке. Динамическая и статическая растяжка повышают гибкость и уменьшают риск травм, особенно при интенсивных тренировках или спортивных состязаниях. Важно соблюдать постепенность в увеличении нагрузки, чтобы избежать перенапряжения мышц и связок.

Не менее важно разнообразить физическую активность, чтобы избежать перегрузки одних и тех же групп мышц. Использование различных тренировочных методик помогает развивать тело гармонично и снижает риск травм. Разминка и заминка становятся важными элементами в предотвращении повреждений и поддержания здоровья.

Правильная техника выполнения упражнений — один из основополагающих факторов безопасности. Ошибки могут привести к ненужной нагрузке на суставы и мышцы, что увеличивает вероятность травм. Занятия с тренером или использование обучающих видеоматериалов помогут избежать распространенных ошибок и научат правильно выполнять упражнения [3].

Кроме того, качественная экипировка играет свою роль в снижении риска травм. Обувь и другие спортивные аксессуары должны соответствовать типу тренировок и обеспечивать необходимую поддержку. Подбор правильной экипировки и оборудования поможет избежать многих неприятных ситуаций, связанных с травмами.

Соблюдение мер предосторожности является важным элементом безопасности в повседневной жизни, особенно в условиях повышенных рисков. Меры защиты, такие как средства индивидуальной защиты на производстве или в медучреждениях, играют ключевую роль в предотвращении травм и инфекций. Также важными являются профилактические меры в здравоохранении, включая вакцинацию и регулярные осмотры, что позволяет своевременно выявить заболевания и предотвратить их развитие.

Таким образом, осознанный подход к мерам безопасности и профилактике травм помогает нам не только обезопасить себя, но и создать безопасную среду для окружающих.

Список использованной литературы:

1. Воронцов И.М. Закономерности физического развития детей и методы его оценки. Учебно – методическое пособие. - Л. - 2005. – С. 40
2. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. - №1 – С. 37-40
3. Мухина М.В. Меры предосторожности во время занятий физической культурой // Мировая наука. - 2019. - №3 (24). – С. 204-206

ҚАЗАҚ ВОЛЕЙБОЛШЫЛАРЫНЫҢ ЖЕТІСТІКТЕРІ

Нуралиева Д.Д., Сабитхан П.М., Отаргали Ж.Е.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан.

Волейбол (англ. volleyball от volley — «удар с лёту» и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Volleyball (English volleyball from volley — "blow from the fly" and ball — "ball") is a sport, a team sports game in which two teams compete on a special platform separated by a grid, trying to direct the ball to the opponent's side so that it lands on the opponent's court (finish off to the floor), or for a player of the defending team to make a mistake. At the same time, to organize an attack, players of the same team are allowed no more than three touches of the ball in a row (in addition to touching on the block).

Волейбол (ағылш. volleyball by volley - "жаздан соққы" және доп - "доп") - бұл спорт түрі, командалық спорттық ойын, оның барысында екі команда тормен бөлінген арнайы алаңда жарысады, допты қарсылас алаңына қонатындай етіп қарсыластың жағына бағыттауға тырысады (еденге жету), немесе қорғаушы команданың ойыншысы қателік жіберді. Бұл ретте шабуылды ұйымдастыру үшін бір команданың ойыншыларына допты қатарынан үш рет түртуге рұқсат етіледі (блоктағы түртуге қосымша). Волейбол-бұл байланыссыз, комбинациялық спорт түрі, мұнда әр ойыншы алаңда қатаң маманданған. Волейбол ойыншылары үшін ең маңызды қасиеттер-тордан жоғары көтерілу мүмкіндігі үшін секіру, реакция, үйлестіру, шабуылдаушы соққылардың тиімді өнімі үшін физикалық күш. Әуесқойлар үшін волейбол-ережелердің қарапайымдылығы мен инвентаризацияның қол жетімділігі арқасында кең таралған ойын-сауық және демалу тәсілі. Ережелер жинағын анықтайтын халықаралық спорт түрі ретінде волейболдың орталық органы-Халықаралық волейбол федерациясы, FIVB (ағылш.). Волейбол 1964 жылдан бастап Олимпиада ойындарының бағдарламасына кіреді. Бұл ойынды ойнайтын ойыншы — волейболшы. Волейболдың көптеген нұсқалары бар, олар негізгі түрден тарайды — жағажай волейболы (1996 жылдан бастап олимпиадалық көрініс), қардағы волейбол, мини-волейбол, пионербол, саябақ волейболы (1998 жылы қарашада Токиода FIVB конгресі бекіткен) [3], отыру волейболы (паралимпиадалық спорт). Қазақстандық "Қуаныш" әйелдер клубы Азия клубы чемпионатының төртінші матчында Өзбекстаннан келген DGPI клубымен ойнады, деп хабарлайды Sports.kz. Петропавлдан келген волейболшылар матчта 3:0 есебімен 25:4, 25:6 және 25:8 есебімен жеңіске жетті. Бүгінгі жеңістің арқасында төртінші ойын күнінен кейін қазақстандық клубтың волейболшылары турнир кестесінде үшінші орында тұр, активінде тоғыз ұпай

бар, тек Өскемендегі "Алтай"отандастарына ғана ұтылды.Айта кету керек, жоғарыда аталған "Алтай" барлық төрт ойында жеңіске жетіп, 12 ұпаймен бірінші орында тұр.

Волейболдан Қазақстан әйелдер ұлттық құрамасы волейболдан халықаралық жарыстарда Қазақстан Республикасының атынан қатысады. Құрама 2005 жылғы Азия чемпионатының күміс жүлдегері, 2012, 2014 жылғы Азия кубогының қола жүлдегері және 2016 жылғы күміс жүлдегер атанды. 2006, 2010 , 2014, 2018 жылғы Әлем чемпионаттарына 2008 жылғы Олимпиада ойындарында, әлемдік Гран-приде қатысты 2007, 2008, 2011, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 жылдар. Кеңес заманында қазақстандық волейболшылар КСРО әйелдер ұлттық құрамасының құрамына кіріп, әлем және Олимпиада ойындарының чемпиондары атанды. Қазақстан тәуелсіздік алғаннан кейін Азия волейбол конфедерациясының (AVC) және халықаралық волейбол федерациясының (FIVB) халықаралық жарыстарында Қазақстан құрамасы ел атынан қатыса бастады[2].2005 жылы құрама алғаш рет Жапонияда өткен 2006 жылғы әлем чемпионатына жолдама алып, 13-ші Азия чемпионатының күміс жүлдегері атанды [1]. 2007 жылы команда алғаш рет волейболдан Әлемдік Гран-приге қатысып, соңында оныншы орынға ие болып, тек Доминикан Республикасының командасын жеңді. 2008 жылы команда екінші рет Гран-приге қатысты [2]. 2008 жылдың мамыр айында Қазақстан әйелдер құрамасы Жапонияда өткен іріктеу олимпиада турнирінде екі жеңіске жетіп, 2008 жылы Бейжіңде өткен Олимпиада ойындарында ел атынан өкілдік ету құқығын жеңіп алды.

Халықаралық волейбол федерациясы (FIVB) Қазақстанның әйелдер командасын ресми рейтингке сәйкес әлемдегі басты волейбол турниріне іріктеді, деп хабарлайды .

Айта кетейік, қазіргі уақытта Қазақстан командасы әлемдік рейтингте 23-ші орында тұр.Айта кетейік, бұл волейболдан ұлттық команда әлем чемпионатына іріктеуден бесінші рет өтіп отыр.Бұған дейін қазақстандық волейболшылар 2006, 2010, 2014, 2018 жылдардағы Әлем чемпионаттарына қатысқан болатын. Үздік өзекті нәтиже-біздің волейболшыларымыздың 2014 жылы Александр Иванович Гутордың жетекшілігімен Италияда өнер көрсетуі, оның шәкірттері беделді турнирдің 1/8 финалына шыққан кезде.Естеріңізге сала кетейік, 2006 жылы республика құрамасының капитаны Елена Павлова бір матчта ең көп ұпай жинаған әлемдік рекордты жаңартты - қазақстандық волейболшы Америка Құрама Штаттарына қарсы ойында команда үшін 42 ұпай жинады. Отандық волейболшыларды 2022 жылғы әлем чемпионатына Петр Иванович Хилько дайындайды. Өткен жылдары Құрама Александр Иванович Гутордың (2014 жыл), Нелли Алексеевна Щербакованың (2010 жыл) және Вячеслав Николаевич Шапранмен (2006 және 2018 жылдар) жетекшілігімен әлемдік турнирге аттанды.

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Бальсевич В. К. Об эволюционном подходе к разработке биомеханических основ высшего спортивного мастерства. Ж. «Теория и практика физической культуры», 1975, № 11.
2. Барский М. Мозг и мотор команды. Ж. «Спортивные игры», 1968, № 5.
3. Бауэр Э. С. Теоретическая биология. М.-Л., ВИЭМ, 1935.

ОӘЖ 378.1

ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА АЛҒАШҚЫ ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚ ПӘНІН ОҚЫТУДЫҢ МӘСЕЛЕЛЕРІ МЕН ПЕРСПЕКТИВАЛАРЫ

Нүрәдін Е.Н., Ухимов Р.Б.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Қазақстанның қазіргі кезеңдегі әлеуметтік-экономикалық жағдайы мен саяси тұрақтылығы, сондай-ақ халықаралық қауіпсіздік жағдайы еліміздің қорғаныс қабілетін арттыруды талап етеді. Бұл ретте, жас ұрпақтың алғашқы әскери дайындық пәнін меңгеруі маңызды рөл атқарады. Жоғары оқу орындарында алғашқы әскери дайындық пәнін оқыту — студенттерге әскери тәртіпті, патриоттық рухты, азаматтық жауапкершілікті қалыптастыру және еліміздің қорғанысқа дайындық деңгейін жоғарылату үшін маңызды құралы болып табылады.

1. Алғашқы әскери дайындық пәнін оқытудың қазіргі жағдайы

Қазақстан Республикасының Жоғары білім беру жүйесінде алғашқы әскери дайындық пәні көбінесе азаматтық жоғары оқу орындарында студенттерге міндетті пән ретінде оқытылады. Бұл пәннің мақсаты — студенттерді әскери қызметке даярлау, оларды әскери тәртіпке, өз Отанына деген сүйіспеншілікке, сондай-ақ әскери қызметті атқару үшін қажетті дағдылармен қаруландыру [1].

Қазіргі таңда алғашқы әскери дайындық пәнін оқыту барысында бірқатар мәселелер туындайды:

Оқыту материалдарының ескіргендігі: Алғашқы әскери дайындық бойынша кейбір оқу құралдары мен әдістемелік нұсқаулар заман талабына сай емес. Бұл студенттердің әскери білім алуын толыққанды және тиімді ете алмайды.

Оқытушылардың кәсіби деңгейі: Бұл пәнді оқытатын ұстаздардың көбісі әскери салада арнайы тәжірибесі жоқ. Әскери мамандықтарды меңгерген және осы салада жұмыс істеген оқытушылардың тапшылығы байқалады.

Құрал-жабдықтардың жетіспеушілігі: Оқу процесінде әскери техника мен қаруларды көрсету және олардың жұмыс істеу принциптерін түсіндіру үшін қажетті құрал-жабдықтардың тапшылығы мәселе туындатуда [2].

2. Алғашқы әскери дайындық пәнін оқытудың проблемалары

Алғашқы әскери дайындық пәнін жоғары оқу орындарында оқытудың бірқатар проблемалары бар. Олардың ішінде:

Пәннің маңыздылығының төмен бағалануы: Әскери дайындық пәні кейде тек қосымша пән ретінде қарастырылады, ал оның студенттерге ұлт қорғаушысы, патриот және жауапкершілігі мол азамат ретінде тәрбиелеудегі рөлі ескерілмейді.

Әскери дайындықты теориялық тұрғыдан ғана оқыту: Студенттерге әскери іс-әрекеттерді тек теориялық тұрғыда үйрету олардың тәжірибелік дағдыларды меңгеруіне мүмкіндік бермейді. Әскери қызметке дайындығы практикалық жаттығулар мен симуляциялар арқылы нығайтылуы қажет.

Әлеуметтік және психологиялық дайындықтың жеткіліксіздігі: Әскери қызметке дайын болу үшін тек физикалық дайындық жеткіліксіз, сонымен қатар студенттерге психологиялық және әлеуметтік тұрғыдан да дайындық қажет. Бұл тұрғыдан да алғашқы әскери дайындық пәні жеткіліксіз.



Сурет 1 – Алғашқы әскери дайындық сабағы

3. Алғашқы әскери дайындық пәнінің болашағы

Алғашқы әскери дайындық пәнін оқытудың болашағы бірқатар бағыттарда дамуын күтуде:

Жаңа технологияларды енгізу: Жаңа ақпараттық технологиялар, виртуалды және қосымша шындық сияқты инновациялық әдістер оқу процесінде кеңінен қолданыла бастайды. Бұл студенттердің әскери тапсырмаларды орындауды жақсырақ түсінуіне және тәжірибелік дағдыларды үйренуіне мүмкіндік береді [3].

Әскери және азаматтық сала арасындағы ынтымақтастық: Жоғары оқу орындары мен әскери бөлімдер арасындағы ынтымақтастықты нығайту арқылы студенттердің тәжірибелік оқуларын ұйымдастыру және әскери қызметтің нақты талаптарымен таныстыруға мүмкіндік береді.

Әскери пәндерді интеграциялау: Алғашқы әскери дайындық пәнін жалпы білім беру бағдарламаларына ықшамды түрде кіріктіру және оны басқа пәндермен үйлестіру арқылы оқытудың тиімділігін арттыруға болады. Сонымен қатар, әскери дайындықты азаматтық мамандықтармен біріктіру ұсынылады.



Сурет 2 – Алғашқы әскери дайындық сабағындағы саптық дайындық

Алғашқы әскери дайындық пәнін оқытудың мәселелері мен болашағы жоғары оқу орындарында елдің қорғаныс қабілетін нығайту мақсатында маңызды мәселе болып табылады. Пәннің тиімді оқытылуы тек теориялық біліммен ғана емес, сонымен қатар практикалық және психологиялық дайындықпен толықтырылуы керек. Алғашқы әскери дайындықты қазіргі заман талаптарына сай жетілдіру және жаңа әдістемелерді енгізу еліміздің қорғаныс күштерін нығайту үшін аса қажет [4].

Қазіргі таңда Қазақстан Республикасының жоғары оқу орындарында білім беру салаларында мамандықпен қатар, 2 курс студенттері өздері білім алатын университеттерінен әскери кафедраларға құжаттар тапсырып, әскери білім алу үстінде.

Ғылыми мақаланың зерттеуінің негізгі мақсаты студенттердің әскери дайындық саласында базалық білім алуға деген ұмтылысы және осы модульді білім беру процесіне енгізу дәрежесі туралы пікірлерін зерттеу болды. Сондай-ақ, студенттердің пікірі негізінде модульге өзгерістер енгізу қажеттілігі талданды. Зерттеу аясында мақала авторлары еліміздің түрлі

университеттерінде, орта мектептерінде оқитын жастарға онлайн-сауалнама жүргізді [5].

Студенттерді әскери даярлау қажеттілігі туындағаны сөзсіз. Осы кезде студенттердің әскери қызметтің негіздерімен танысу жағдайы жақсы болған жоқ. Маңыздылығына қарамастан, қазіргі кезеңде студенттерді жоғары оқу орындарында әскери қызметке дайындау міндетті емес, сирек, бастамашыл және жүйесіз сипатқа ие, бірақ көбінесе мүлдем жүргізілмейді. Сонымен қатар, әр түрлі бағалаулар бойынша, әскери қызметке жарамды мектеп түлектерінің жартысынан көбі университетке түседі, бұл болашақта біздің қоғамның зияткерлік негізіне назар аударады. Сондай-ақ, студенттерді әскери қызметке даярлау саласында болашақ Отан қорғаушыларды әскери-патриоттық даярлау саласында белгілі бір аймағы бар екенін атап өтеміз, өйткені студент жастардың көзқарасы мен сенімі жоғары, білім алуда тек мамандық бойынша ғана білімдерін жетілдірмей, сонымен қоса, әскери де білімдерін кеңейтіп, отанын елін, жерін, сүйеге, қорғауға бейімделеді, патриоттық сезімдері оянып, қорғаныс дайындығы күшейеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. ҚР Әскери доктринасы: 21 наурыз, 2007ж.
2. ҚР Конституциясы, 1995ж.
3. ҚР «Әскери міндеттілік және әскери қызмет туралы» Заңы. - Астана, 2005 ж.
4. ҚР ҚК, басқа да әскерлері мен әскери құрылымдарының жалпы әскери Жарғылары. - Астана, 2009 ж. - 659 б.
5. Алғашқы әскери дайындық. Ортажалпыбілім беретін мектептің 10-11-сыныптарына арналған бағдарламалар.

ОӘЖ 68

ЖАЛПЫ ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫҢ НЕГІЗГІ АСПЕКТІЛЕРІ

Нұржігіт М.Е., Орымбек М.М., Өміров А.Н.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

В этой статье рассматриваются основные аспекты общей тактической подготовки. знания и навыки, необходимые для эффективного планирования и выполнения боевых действий воинских частей предусмотрено

This article discusses the main aspects of general tactical training. the knowledge and skills necessary for the effective planning and execution of combat operations of military units are provided

Жалпы тактикалық дайындықтың негізгі аспектілері әскери бөлімшелердің ұрыс қимылдарын тиімді жоспарлау және орындау үшін қажетті білім мен дағдыларды дамытуға бағытталған. Ол жеке құрамның кәсіби машықтарын жетілдіруді, олардың тактикалық ойлауын дамытуды және әртүрлі жағдайларда тиімді әрекет етуді қамтамасыз етеді. Төменде тактикалық дайындықтың негізгі аспектілері келтірілген:

Жеке және топтық дайындық

- Жеке дайындық: Әрбір жауынгердің негізгі әскери тактикалық әдістерді меңгеруі (атыс, жасырыну, қозғалу) және қаруды қолдану дағдыларын жетілдіруі.

- Топтық дайындық: Бөлімшелердің (мысалы, взвод, рота) бірлесіп әрекет етуге, командирдің бұйрықтарын нақты орындауға, бір-бірімен үйлесімді жұмыс істеуге үйренуі. Бұл бөлімше ішіндегі сенімділік пен әрекет үйлесімділігін қалыптастырады [1].

Қорғаныс және шабуыл тактикасы

- Қорғаныс тактикасы: Қорғаныс шебін құру, орындарды иемдену, қорғаныс позициясын ұйымдастыру және қапталдарды қорғау тәсілдері. Қорғаныс тактикасы шабуылға төтеп беруге және жоғалтуларды азайтуға бағытталған.

- Шабуыл тактикасы: Шабуыл кезінде жауынгерлердің маневрлері, қарсыласқа қысым жасау, алдыңғы шепте әрекет ету және шабуылдың тиімділігін арттыру әдістерін қамтиды. Шабуыл тактикасы қарсылас күштерін жеңіп, алға жылжуды көздейді.

Барлау және бақылау

Барлау: Қарсыластың орнын, санын, қару-жарақ түрін, мүмкіндіктерін, қозғалыс бағыттарын анықтау үшін жүргізілетін әрекеттер. Барлау тактикалық ақпарат жинау үшін маңызды, себебі бұл деректер дұрыс шешім қабылдауға ықпал етеді.

Бақылау: Оқиға орнын бақылап, қарсылас әрекеттерін талдау арқылы шабуыл немесе қорғаныс шешімдерін жоспарлау. Бақылау тактикасы әскердің қимылдарын дұрыс бағыттауға мүмкіндік береді.

Маневр және позицияны таңдау [2].

Маневр: Әскердің қозғалыс еркіндігін сақтау, тактикалық мақсатқа жету үшін ұтымды маршруттарды таңдау, шабуыл кезінде немесе қорғаныста ыңғайлы орынды иемдену.

Позицияны таңдау: Тұрақты және уақытша позицияларды дұрыс таңдау және ұйымдастыру (мысалы, тығылатын жерлер, ату позициясы). Позицияны дұрыс таңдау қарсыласқа тұтқиылдан шабуыл жасауға және өз күштерін қорғауға көмектеседі.

Жылдық қамтамасыз ету

Азық-түлік пен су: Әскердің ұзақ уақыт бойы соғысу қабілетін қамтамасыз ету үшін қажетті ресурстармен қамтамасыз ету.

Қару-жарақ пен оқ-дәрімен жабдықтау: Әрқашан қажетті жабдықтың жеткілікті деңгейде болуын қадағалау. Тылдық қамтамасыз ету бөлімшелердің соғыс кезіндегі тұрақтылығын қамтамасыз етеді.

Командирдің шешім қабылдауы [3].

Тактикалық ойлау және талдау: Командирдің жағдайды бағалап, дер кезінде шешім қабылдауы, қарсылас пен өз күштерін бағалап, тиімді бұйрықтар беруі.

Әскери бұйрықтар мен жоспарлау: Командирдің әртүрлі жағдайларда нақты әрі қысқа бұйрық беруі, әрекеттердің нақты жоспарын жасау қабілеті.

Байланыс және үйлесімділік

Байланыс құралдарын пайдалану: Радио, арнайы сигналдар және басқа да байланыс құралдарын тиімді қолдану. Байланыс жүйесі барлық бөлімшелер арасындағы әрекетті үйлестіруге және командирдің бұйрықтарын жылдам жеткізуге мүмкіндік береді.

Үйлесімділік: Әрбір бөлімшенің бір-бірімен әрекеттесуін, тактикалық жоспардың орындалуын қамтамасыз ету.

Жағдайға бейімделу және икемділік

Жағдайдың өзгеруіне бейімделу: Әр түрлі және күтпеген жағдайларда (мысалы, ауа райының өзгеруі, жаудың шабуыл тактикасы өзгеруі) тез бейімделе білу.

Икемділік: Әскердің қозғалыс бағытын, шабуыл әдісін және қорғаныс шараларын икемді түрде өзгерту арқылы қарсыласқа төтеп беру және әрекетті оңтайландыру.

Төтенше жағдайларға дайындық

Төтенше жағдайларға дайын болу: Жарақаттану, күтпеген жағдайлар мен жарақсыз қалу секілді оқиғаларға дайындық. Бұл жеке құрамның ұрыс қимылдарында орнықтылығын арттырады.

Моральдық-психологиялық дайындық

Моральдық рухты қолдау: Жауынгерлердің рухын көтеру, қиын жағдайларда берілмеуге үйрету, ұрыс кезінде төзімділік пен қайсарлық танытуға ынталандыру [4].

Психологиялық тұрақтылық: Стресстік жағдайларда өзін-өзі ұстау, үрей мен қорқынышты жеңу үшін психологиялық дайындық.

Тактикалық дайындық жауынгерлердің біріккен күш-жігерін, олардың өзара байланысын және командирдің басшылық ету шеберлігін дамытады. Бұл аспектілер кез келген әскери операцияны сәтті жүзеге асыруға, жеке құрамды қорғауға және соғыс жағдайларында тиімді әрекет етуге мүмкіндік береді.

Жалпы тактикалық дайындық әскери немесе басқа да күрделі жағдайларда шешім қабылдау, әрекет ету, қорғану және шабуыл жасау қабілетін дамытуға бағытталған оқыту мен жаттығулар жүйесі болып табылады. Оның негізгі ерекшеліктері мынадай:

Тәжірибелік және практикалық бағыттылық: Тактикалық дайындық нақты әскери жағдайларға ұқсас оқу-жаттығулар мен сценарийлерге негізделеді. Бұл қатысушыларға ситуацияларға тез және тиімді әрекет етуді үйретеді.

Шешім қабылдау дағдылары: Тактикалық дайындық жағдайды талдай білу, ақпаратты жинау, шешімдер қабылдау және оларды іске асыруда тиімділікті арттыруды қамтиды. Жақсы дайындалған тұлға әртүрлі жағдайларда дұрыс шешімдер қабылдай алады.

Жылдамдық пен тиімділік: Тактикалық дайындықтың басты мақсаты – әрекет ету жылдамдығын және тиімділігін арттыру. Әсіресе, ұрыс жағдайында

уақыт өте маңызды, сондықтан дайындық барысында жылдам шешімдер қабылдау, әрбір қадамды мұқият жоспарлау және үйлестіру өте маңызды.

Координация және командалық жұмыс: Бұл дайындық тек жеке тұлғаның ғана емес, команда мүшелерінің арасындағы үйлесімді әрекеттерді қажет етеді. Жоғары деңгейде дайындық кезінде топтық мақсаттарға жету үшін бірлікті және ортақ іс-қимылды қамтамасыз ету маңызды.

Қарсыластың әрекеттерін болжау: Тактикалық дайындықта қарсыластың ықтимал әрекеттерін алдын ала болжау және оған жауап беру стратегияларын әзірлеу маңызды. Бұл дайындық кезінде қарсыластың күшті және әлсіз жақтарын түсініп, оларға сәйкес әрекет ету жолдары қарастырылады.

Қолданылатын құралдар мен техниканы меңгеру: Тактикалық дайындық барысында әр түрлі құрал-жабдықтар мен техникалық құралдарды қолдануды үйрену де маңызды. Әсіресе, әскери техника, қару-жарақ және байланыс құралдарын дұрыс пайдалану қабілеті маңызды.

Жоғары психологиялық дайындық: Тактикалық дайындық психологиялық тұрғыдан да маңызды рөл атқарады. Бұл адамның стресстік жағдайда өзін қалай ұстайтынын, эмоционалды тұрақтылығын, психологиялық төзімділігін арттыруға бағытталған.

Жергілікті жағдай мен шарттарды ескеру: Тактикалық әрекеттердің тиімділігі көбіне айналадағы жағдайға байланысты болады. Оқу-жаттығулар барысында жергілікті жағдайлар, уақыт, ауа райы, топографиялық ерекшеліктер және басқа факторлар ескеріледі.

Жалпы алғанда, тактикалық дайындықтың негізгі мақсаты — соғыс немесе кез келген күрделі жағдайларда тиімді әрекет ету қабілетін дамыту. Ол нақты білім мен дағдыларды, сондай-ақ шешім қабылдау мен әрекет ету жылдамдығын арттыруды талап етеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Рақымжанұлы Н.Б. "Тактикалық дайындықтың негіздері" – тактика және әскери дайындық туралы негізгі түсініктерді қамтиды.

2. Кемалұлы С.Б. "Әскери тактика" – жеке құрамның іс-қимылдар стратегиясы мен тактикасын үйрету үшін.

3. Аубәкіров Ә.А., Мусин Р.С. "Жарақаттану кезінде алғашқы көмек көрсету" – алғашқы көмек көрсету негіздері, жарақаттар мен медициналық қауіпсіздік тақырыптары қамтылған.

4. Мұхамедов Ә.Б. "Төтенше жағдайлар кезіндегі алғашқы медициналық көмек" – алғашқы медициналық көмек көрсету бойынша ұсыныстар.

ҚАЛАЛЫҚ ОРТАДАҒЫ ЖАСТАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІГІН АРТТЫРУ ӘДІСТЕРІ

Нұрхамитов А.Б., Анарбай А.Д., Мирзахматова Н.Б.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

В статье рассмотрены данные о методах повышения физической активности молодежи в городской среде

The article discusses data on methods of increasing the physical activity of young people in the urban environment

Қазіргі заманғы урбанизация процесі жастардың өмір сүру салтына айтарлықтай әсер етуде. Қалалық ортаның дамуы, заманауи технологиялар мен инфрақұрылымның көбеюі физикалық белсенділіктің төмендеуіне әкеліп, денсаулыққа қатысты мәселелердің көбеюіне себепші болды. Әсіресе жастар арасында физикалық белсенділіктің төмендеуі семіздік, жүрек-қан тамырлары аурулары, психикалық мәселелердің артуына алып келуде. Осыған байланысты қалалық ортада жастардың физикалық белсенділігін арттыру маңызды мәселе болып отыр. Бұл мақалада қалалық ортадағы жастардың физикалық белсенділігін арттыру әдістері зерттеледі және тиімді шешімдер ұсынылады.

Қалалық ортадағы жастардың физикалық белсенділігін арттыру әдістерін анықтау, олардың денсаулыққа тигізетін әсерін зерттеу және тиімді стратегиялар ұсыну. Қалалық ортадағы физикалық белсенділікті арттыру бойынша халықаралық және жергілікті ғылыми зерттеулерді талдау. Қала жастары арасында физикалық белсенділікке қатысты пікірлер мен тәжірибелерді зерттеу. Жастардың физикалық белсенділігін арттыруға арналған қоғамдық кеңістіктер мен инфрақұрылымды зерттеу [1].

Қалалық ортадағы жастардың физикалық белсенділігіне бірнеше факторлар теріс әсер етеді: Көптеген қалаларда қолжетімді спорт алаңдарының, саябақтардың және жаттығу орындарының болмауы жастардың физикалық белсенділікпен айналысуына кедергі келтіреді. Жолдардың тығыздығы, көлік кептелістері және жаяу жүргіншілерге арналған қауіпсіз аймақтардың болмауы жастардың серуендеу мен спортпен шұғылданыуын шектейді. Қаладағы заманауи технологиялардың дамуы, әсіресе цифрлық құрылғылар мен интернеттің кеңінен қолданылуы жастардың бос уақытын экран алдында өткізуге әкеледі. Бұл олардың физикалық белсенділігін төмендетіп, пассивті өмір салтына алып келеді. Қалалық ортада жастардың көпшілігі ұзақ уақыт жұмыс немесе оқу орнында болады, бұл оларға спорттық іс-шараларға қатысуға мүмкіндік бермейді.

Қалалық ортада жастардың физикалық белсенділігін арттыру үшін келесі әдістер мен шешімдер ұсынылады: Қоғамдық саябақтар мен спорт алаңдарын, жаяу жүргіншілер мен велосипедшілерге арналған жолдарды дамыту жастардың физикалық белсенділігін арттыруға жағдай жасайды. Әсіресе

спорттық және ойын алаңдарын көпшілікке қолжетімді ету маңызды. Қалада велосипедпен жүруге арналған қауіпсіз жолдар құру, велосипед жалға алу жүйесін енгізу және велосипедпен жүру мәдениетін қалыптастыру жастардың күнделікті қозғалыс белсенділігін арттыруға ықпал етеді. Заманауи технологиялар, мысалы, мобильді фитнес қосымшалар, қадам санағыштар және фитнес трекерлер жастарды белсенділікке ынталандыруда тиімді құрал болып табылады. Олар жастарға күнделікті белсенділікті бақылауға және жаттығу жоспарын жасауға мүмкіндік береді. Қала әкімшілігі мен қоғамдастықтардың қолдауымен түрлі спорттық шаралар, жарыстар мен марафондар өткізу жастардың спортқа қызығушылығын оятады. Бұл іс-шаралар жастарды дене белсенділігіне қатысуға және өзара қарым-қатынас жасауға ынталандырады. Қалалық ортада жастарға арналған спорт және денсаулық орталықтарын ашу физикалық белсенділікті насихаттаудың тиімді тәсілі болып табылады. Бұл орталықтарда спорттық жаттығулар, дене шынықтыру бағдарламалары, тренажер залдары және сауықтыру сабақтары ұйымдастырылуы тиіс [2].

Физикалық белсенділікті арттыру үшін жастарға психологиялық және әлеуметтік қолдау көрсету маңызды: Салауатты өмір салтын насихаттау және оның артықшылықтары туралы ақпараттық науқандар өткізу жастар арасында физикалық белсенділікке деген қызығушылықты арттыруға көмектеседі. Физикалық белсенділікті арттыру үшін жастарға арналған спорттық клубтар мен әлеуметтік топтарды ұйымдастыру олардың ынтасын күшейтеді. Бірлескен жаттығулар мен іс-шаралар жастардың белсенділігін көтеруге және өзара қолдауды қамтамасыз етуге мүмкіндік береді [3].

Оқушылар мен студенттердің дене шынықтыруға қызығушылығын арттыру үшін келесі тәсілдер қолданылады: Оқу орындарында спорттық жарыстар, турнирлер, дене шынықтыру сабақтарын интерактивті және қызықты ету жастардың белсенділігіне оң әсер етеді. Онлайн дене шынықтыру бағдарламалары мен цифрлық сабақтар жастарға физикалық белсенділікке көбірек көңіл бөлуге мүмкіндік береді. Онлайн платформалар жаттығуларды қашан және қай жерде болса да орындауға жағдай жасайды [4].

Қалалық ортадағы жастардың физикалық белсенділігін арттыру көптеген әлеуметтік және экологиялық факторларды ескеруді талап етеді. Жастардың белсенді өмір салтын қолдау үшін заманауи технологияларды қолдану, қоғамдық инфрақұрылымды жақсарту және психологиялық қолдау көрсету маңызды. Қалалық инфрақұрылымды дамыту, спорттық іс-шаралар мен фитнес бағдарламаларын қолжетімді ету жастардың физикалық белсенділігін арттырып, олардың денсаулығын нығайтуға көмектеседі. Сонымен қатар, жастардың физикалық белсенділігі қоғамның болашақ ұрпағының денсаулығын жақсартудың негізгі құралы ретінде маңызды рөл атқарады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Алдабергенова, Н. "Қалалық жастардың физикалық белсенділігін арттырудың әлеуметтік аспектілері." *Қазіргі спорт және денсаулық ғылымдары*, 2022.

2. Тілеуов, Ж. "Урбанизация жағдайындағы жастардың дене белсенділігі: Мәселелер мен шешімдер." *Әлеуметтік ғылымдар журналы*, 2021.

3. Мұратбеков, Д. "Физикалық белсенділікті арттырудағы цифрлық технологиялардың рөлі." *Инновациялық технологиялар және спорт*, 2023.

4. Ахметова, А. "Жастар арасындағы дене шынықтыруды дамытудағы қоғамдық іс-шаралардың маңызы." *Қалалық спорт ғылымдары журналы*, 2020.

ОӘЖ 372.016.796

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДАҒЫ ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ

Нысанбаев А.Ж., Нысан Б.М., Рахманқұлов М.М.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье рассматриваются вопросы инклюзивного образования в физической культуре

Summary: The article deals with the issue of Inclusive education in physical culture

Инклюзивті білім беру-бұл физикалық, психикалық немесе әлеуметтік жағдайына қарамастан барлық оқушылар үшін тең мүмкіндіктерді қамтамасыз етуге бағытталған тәсіл. Бұл қағида барлық білім беру пәндеріне, соның ішінде дене шынықтыруға қатысты. Соңғы онжылдықтарда инклюзивті білім көптеген елдердің білім беру жүйелерінің маңызды құрамдас бөлігіне айналды және дене шынықтыру бұл жерде де ерекшелік емес. Дене тәрбиесіндегі инклюзия мүмкіндігі шектеулі адамдардың физикалық жағдайын жақсартуға ғана емес, сонымен қатар олардың әлеуметтік бейімделуіне, қарым-қатынас дағдыларын дамытуға және жеке айырмашылықтарды құрметтеуге ықпал етеді. Дене шынықтырудағы инклюзивті білім берудің негізгі принциптерін, оның міндеттерін, сондай-ақ білім беру мекемелерінде инклюзивті дене тәрбиесін сәтті жүзеге асыруға көмектесетін тәсілдер мен әдістерді қарастырыңыз [1].

Дене шынықтырудағы инклюзивті білім беру барлық оқушылардың, соның ішінде мүгедектігі бар, мүгедектігі бар және ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалардың басқалармен тең дәрежеде дене шынықтыру және спорт сабақтарына қатысуы үшін жағдай жасауды көздейді. Бұл физикалық және әлеуметтік дағдыларды дамыта отырып, дене шынықтыру барлығына қол жетімді болатын тәсіл. Инклюзивті тәсіл дене шынықтырумен айналысу үшін қол жетімді жағдайларды, соның ішінде бейімделген спорттық нысандар мен жабдықтарды қажет етеді. Физикалық, психологиялық және әлеуметтік ерекшеліктерін ескере отырып, әр оқушыға көзқарасты даралау. Әр түрлі қажеттіліктері бар балалармен жұмыс істей алатын және олардың физикалық белсенділікке толық қатысуын қамтамасыз ететін білікті мұғалімдерді даярлау.

Дене шынықтырудағы инклюзивті білім берудің мақсаттары дене дамуындағы барлық оқушылар үшін тең мүмкіндіктерді қамтамасыз ету. Ерекше қажеттіліктері бар студенттер денсаулық деңгейіне байланысты физикалық қабілеттерін дамыта алуы керек. Инклюзия балалардың әртүрлілікке

деген құрметін қалыптастыруға, толеранттылықты нығайтуға және топта өзара әрекеттесу дағдыларын дамытуға ықпал етеді. Дене шынықтыру денсаулықты сақтаудың маңызды элементі болып табылады. Мүмкіндігі шектеулі балалар үшін физикалық белсенділік олардың физикалық жағдайы мен өмір сүру сапасын едәуір жақсарты алады. Қарым-қатынас дағдыларын дамыту, бірлескен дене шынықтыру сабақтары әртүрлі білім беру қажеттіліктері бар балаларға әлеуметтік бейімделуге ықпал ететін қарым-қатынас жасауға, өзара әрекеттесуге және байланыс орнатуға мүмкіндік береді.

Дене шынықтырудағы инклюзивті білім беру принциптері өте алуан түрлі және ерекше. Инклюзивті білім берудің маңызды қағидасы-қол жетімділік. Спорт нысандары, залдар, жабдықтар мен керек-жарақтар мүмкіндігі шектеулі жандардың пайдалануына бейімделуі тиіс. Бұған мүгедектер арбасына арналған арнайы жабдықталған спорт залдары кіруі мүмкін. Бейімделетін жабдықты пайдалану, мысалы, салмағы аз шарлар, мүмкіндігі шектеулі адамдарға арналған тренажерлер. Барлық балалар, соның ішінде стандартты жарыстарға қатыса алмайтындар үшін спорттық іс-шаралардың қолжетімділігін қамтамасыз ету [2].

Әр баланың физикалық немесе ақыл-ой ерекшеліктеріне қарамастан дене шынықтыру сабақтарына қатысуға құқығы бар. Бұл әр оқушыға жеке көзқарасты қажет етеді. Ерекше қажеттіліктері бар балалардың қажеттіліктерін ескеретін бағдарламаларды әзірлеу. Әр бала өз мүмкіндіктерін ескере отырып, оларды орындай алатындай стандартты дене шынықтыру тапсырмалары мен жаттығуларын бейімдеу мүмкіндіктері. Дене шынықтырудағы инклюзивті білім беру оқушылар арасындағы өзара іс-қимыл мен ынтымақтастықты дамытуға бағытталған. Бұған мүмкіндігі шектеулі балалар әлеуметтік дағдыларды жетілдіре отырып, құрдастарымен сөйлесе алатын бірлескен іс-шаралар арқылы қол жеткізіледі. Құрметке, төзімділікке және өзара қолдауға ықпал ететін командалық рухты дамыту. Дене шынықтыруда инклюзивті білім беруді сәтті жүзеге асыру үшін әр оқушының физикалық және психологиялық ерекшеліктерін ескеретін жекелендірілген бағдарламаларды әзірлеу маңызды. Бұл оқушының денсаулығына байланысты жаттығуларды түзетуді қамтуы мүмкін. Денсаулығы шектеулі балалар үшін физикалық белсенділіктің балама түрлерін қолдану. Оқушының дайындық деңгейі мен мүмкіндіктеріне байланысты жүктемені біртіндеп арттыру.

Инклюзивті білім берудің тиімді әдістерінің бірі мүмкіндігі шектеулі балалардың қажеттіліктерін ескеретін бейімделген спорт пен дене белсенділігін енгізу болып табылады. Мұндай түрлерге бочча, голбол, соқыр теннис, адаптивті футбол сияқты мүгедектерге арналған спорттық ойындар жатады. Арнайы қажеттіліктері бар адамдарға бейімделуі мүмкін жүзу, емдік дене шынықтыру (жаттығу терапиясы), йога, пилатес сияқты бейімделген дене белсенділігі**. Өзгертілген жаттығуларды қолдану. Инклюзивті тәсілдің маңызды әдісі-әр оқушының физикалық дайындық деңгейіне және денсаулық жағдайына сәйкес келетін өзгертілген жаттығуларды қолдану. Бұл әр балаға

дене шынықтыру сабақтарына қатысуға және оң нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді .

Заманауи технологиялар дене шынықтыруда инклюзивті білім беруді жүзеге асыруда маңызды рөл атқара алады. Физикалық белсенділікті бақылау қолданбаларын пайдалану оқушылардың жеке ерекшеліктерін ескеруге көмектеседі. Әр пайдаланушының қажеттіліктеріне бейімделе алатын интерактивті тренажерлер. Мүмкіндігі шектеулі балаларға геймификацияланған тәсіл арқылы физикалық дағдыларды үйретуге көмектесетін білім беру ойындары мен виртуалды тренажерлер.

Дене шынықтырудағы инклюзивті білім берудің психологиялық компоненті маңызды рөл атқарады. Балалармен, олардың ата-аналарымен және мұғалімдерімен жұмыс физикалық белсенділікке оң көзқарас қалыптастыру, өз қабілеттеріне деген сенімділікті дамыту және стереотиптерді жеңу үшін қажет. Физикалық белсенділікте қиындықтарға тап болған балаларға психологиялық жаттығулар мен кеңес беру. Сенім мен өзара көмекті нығайтуға бағытталған топтық іс-шараларды өткізу [3].

Инклюзивті білім беруді жүзеге асыруда мұғалім маңызды рөл атқарады. Ерекше қажеттіліктері бар балалармен ойдағыдай жұмыс істеу үшін дене шынықтыру мұғалімдері мүгедектік пен денсаулыққа қатысты шектеулердің әртүрлі формалары, мүмкіндігі шектеулі балалармен жұмыс істеудің арнайы дағдылары, дене шынықтыру жаттығуларын бейімдеу және оқытудың өзгертілген әдістерін қолдану қабілеті туралы білімі болуы керек. Сонымен қатар, маңызды аспект-мүгедек балалардың ата-аналарымен олардың балаларының дене шынықтыру сабақтарына қатысуы үшін ең қолайлы жағдайларды қамтамасыз ету үшін жұмыс істеу [4].

Дене шынықтырудағы инклюзивті білім беру олардың физикалық жағдайына қарамастан барлық оқушылар үшін тең мүмкіндіктерді қамтамасыз етуге бағытталған. Бұл оқыту тәсілдерін өзгертуді, физикалық белсенділікті ұйымдастыруды және оқушылар арасындағы өзара әрекеттесуді талап етеді. Дене шынықтырудағы инклюзивті білім тек физикалық дамуға ғана емес, сонымен бірге әлеуметтік интеграцияға, ұжымда құрмет пен төзімділікті қалыптастыруға ықпал етеді. Бұл әр адам өзінің әлеуетін жүзеге асыра алатын және жетістікке жете алатын әділетті, инклюзивті қоғам құруға бағытталған қадам.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Гусева, И. В. Инклюзивное образование: теория и практика. // Москва: Педагогическое общество М.: 2022. – 442 с.
2. Алексеев, В. Н. Инклюзивное образование: глобальный контекст. // Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена 2018г. 111-112с.
3. Выготский, Л. С. Психология и педагогика. //Москва: Просвещение. 2018г. 29-30с.
4. Скворцова Н. А. Методы и технологии инклюзивного образования.// Москва: Учебное пособие 2020г.-11-13с.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МӘДЕНИЕТІ ҰЖЫМЫНЫҢ ТӘРБИЕЛІК МӘНІ

Нышан А.Қ., Балтабай Е.К., Асанбай Н.Қ., Абдулла Р.С.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Двойственное значение физического и умственного воспитания в общем виде можно определить в следующих правилах.

The dual meaning of physical and mental education in general can be defined in the following rules.

Спорттық ұжымның педагогикалық құндылығы мәселесі білім берудің барлық түрлері үшін өзекті болып табылады. Олардың адамгершілік және кәсіптік білім берудегі рөлі ерекше маңызды. Дене шынықтыру ұжымының адамгершілік тәрбиесі мәселелерін шешуде маңызы зор, өйткені ш. - ның тамаша педагогикалық тәжірибесі сияқты.

Ұжымды ұйымдастыру және әр адамға қойылатын талаптар, орындалған топпен адамның тілектерін ұйымдастыру тәрбие жұмысының мазмұнын құрайды. Осылайша, ұжым білім беру объектісі мен объектісі ретінде әрекет етеді. Команда мүшелері біріктіредіпиритуалды байланыс, яғни мақсаттардың, әсерлердің, денені жақсартуға, спорттық дағдыларды жетілдіруге және жоғары нәтижелерге қол жеткізуге бағытталған күш-жігердің бірлігі. Бұл өз кезегінде тәртіпті, еңбекқорлықты, өзара көмек пен жеңіске деген ерік-жігерді ұстанатын басқалардың адамгершілік және жігерлі қасиеттерін тәрбиелеуге қолайлы жағдай жасайды. Дене шынықтыру командасы спортшыға қоғамдағы орнын, әлеуметтік борышын және практикалық іс-әрекеттің мәнін білуге көмектеседі. Спорт командасы жастардың рухына ерекше әсер етеді. Бірлескен жаттығулар сіздің спорттық шеберлігіңізді арттырып қана қоймайды, сонымен қатар жоғары адамгершілік қасиеттерді қалыптастырады, ұжымыңызға, әріптесіңізге деген сүйіспеншілікті дамытады. Командадағы әрбір спортшының жеңісі күн тәртібіне айналады, ал серіктестің сәтсіздігі альтруистік үлес қосуға деген ұмтылысты тудырады. Жақсы ұжымда этикалық өлшемнің талаптарын бұзу, яғни белгіленген күн тәртібін елемей, шындыққа жанаспайтын мінез-құлық көрсету және абайсыздықты тудыру назардан тыс қалмайды [1].

Дене шынықтырудағы тәжірибелік жұмыстардың негізінде спорттық дәстүрлер қалыптасып, ұрпақтан-ұрпаққа беріліп отырады. Түсіндірме және этикалық пайымдауды қолдана отырып, мадақтау, мадақтау, ойнақы байқау, мәнерлеу, сөгіс және ауызша баяндау әдістері қолданылады. Экспозицияның дұрыс әдістері мақұлдаумен, мақтаумен және басқаша айтқанда, балалармен жаттығуды енді бастаған спортшыларға ерекше оң әсер етеді. Бұл жаттығу тапсырмалары мен мінез-құлық бұзылыстары кезінде өз қабілеттеріңізге деген сенімсіздікті жеңуге мүмкіндік береді [2].

Тәжірибелі спортшылармен жұмыс істегенде, осы кемшіліктерді қалай жоюға болатыны туралы кеңес беру үшін мінез-құлықтың күшті және

кемшіліктері туралы пікірлестерді қолданған жөн. Әсіресе дарынды спортшылар шамадан тыс мақтаудан қорқуы керек. Шамадан тыс мақтау оның күшін, қанағаттанушылығын, абсурдтығын және т.б. асыра бағалауға әкеледі. Спорттық команданың барлық қызметі қоғамдық ұйымдармен тығыз байланысты және олардың тамаша мектебін құрайды. Оған әлеуметтік пайдалы жұмыс, ұжыммен әлеуметтік міндеттерді бірлесіп орындау, елдегі дәстүрлі спорттық іс-шаралар мен іс-шараларда басқа командалармен кездесу ықпал етеді. Кеңестік спорттың озық тәжірибелері көптеген дәстүрлерді дамытты: Спартакиада командасын ұйымдастыру, үлкен спорттық жетістіктер, спортпен шұғылданғаны үшін көптеген сыйлықтар беру болып табылады.

Іс жүзінде халықаралық спорттық қозғалыстардың, ішінде қозғалыстардың келесі тәжірибелері енгізіліп, ел спортына бекітілгені, яғни жарыстардың мемлекеттік тулары көтерілгені, мемлекеттік әнұраны орындалғаны анық. елдің әнұраны шырқалды, қатысушылардың салтанатты шеруі және т. б. спорттық дәстүрдің мықтылығы ұжымның пікірін көрсетеді.

Ұжымның қоғамдық пікірі ұжымның жекелеген мүшелерінің санасындағы, іс-әрекеті мен мінез-құлқындағы кемшіліктерді жоюға мүмкіндік береді. Бұл команданың, мұғалімнің, дене шынықтыру мұғалімінің, жаттықтырушының, спорт төрешісінің және т.б. күшіне байланысты емес. Дене тәрбиесі мен психологиялық тәрбиенің байланысы. Адамның психикалық және физикалық дамуы арасында тығыз байланыс бар. Психикалық дамуға сәйкес, даму дененің дамуын талап етеді, ал, керісінше, дененің біржақты дамуы тек дәлелденбеген және бағдарсыз интеллектке әкеледі", -деп жазды атақты ғалым П.Ф.Лесгафт. Спорттық психология дене жаттығуларында, әсіресе спортта, кең интеллектуалды негізде жүзеге асырылады. Дене және ақыл-ой тәрбиесінің әмбебап формадағы қос мағынасын келесі позицияларда анықтауға болады. Денсаулықты, қозғалыс белсенділігін және физикалық жетілуді қамтамасыз ететін дене шынықтыру жүйесі интеллект пен өнімділікке қайта оралудың бастауында тұр. Өз кезегінде қатысушылардың ақыл-ой тәрбиесі олардың ойлауын дамытуға бағытталған, терең ойлау мен қозғалыс әрекеттерін шығармашылық шеберліктің дұрыс жүзеге асырылуына, сондай-ақ еңбек пен спорт мүддесінде олардың физикалық қабілеттерін ұтымды жетілдіруге кепілдік береді [3].

Рухани тәрбиенің мазмұны рухани тәрбие мазмұнының көптеген өзара байланысты тәрбиелік аспектілері бар. Білім Бөлімі арнайы білімі барларды жабдықтайды мысалы, үйренген моториканың негізгі механизмі, моториканы қалыптастыру және физикалық қасиеттерді қалыптастыру ережелері, таңдалған спорт түрінің әдістерінің сипаттамалары, жалпы және дене жаттығуларының адам ағзасына шектеулі әсері, жаттығулар саны, гигиеналық талаптар және т.б. Психологтардың пікірінше, интеллекттің дамуына қажетті бірінші шарт-бұл құбылыстың шындығын білу. Білімсіз қарапайым ақыл-ой әрекеті болуы мүмкін емес. Мақсатқа сәйкес моториканы ұтымды пайдалану үшін күнделікті кәсіби білімді Игеру және кеңейту дене шынықтыру сабақтарындағы ақыл-ой әрекетінің негізгі мазмұны болып табылады. Алайда, кәсіби білімнің ерекше

маңыздылығына қарамастан, бұл білім мен осы қасиеттердің көмегі ақыл-ой әрекетінің тиімділігіне кепілдік бере алмайтынын есте ұстаған жөн. Алынған білімді жүйелеу және осы білім мен қозғалыс тәжірибесін-жұмыс, ойын-әр түрлі өмірлік жағдайларда қолдану қажет. Бұл кейде мотор функцияларын үйрену процесіне қатысатындардың танымдық қабілеттерінің дамуына ықпал етеді. Психика. Тиімділік шығармашылық және интерпретациялық және репродуктивті ойлаумен сипатталады. Дене тәрбиесінде оқу моторикасы оқушылардың танымдық іс-әрекетінің анықтығына негізделген ережелерге сәйкес жүзеге асырылады [4].

Дене шынықтыру мамандары, IT-менеджмент және мүдделі тараптар үнемі кәсіби білім алады, білікті моториканы игереді және физикалық қабілеттерін жетілдіреді. Жаттығу кезінде қозғалыс әрекеттері туралы логикалық шығармашылық ойлауға көп орын бөлу керек, өйткені бұл студенттерге әртүрлі қозғалыс тапсырмаларын өз бетінше іздеуге, ашуға және шешуге тырысуға мүмкіндік береді. Бұл ойыншының жеке ерекшеліктеріне негізделген спорттық жаттығулардың мәні мен сипаттамаларымен егжей-тегжейлі танысуға, өте жүйелі ойлау тәсілін көрсетуге мүмкіндік береді. Дегенмен, оқушылардың шығармашылықпен ойлау қабілеті олардың оқу сапасын жақсартады. Психологтар ұтымды шығармашылық ойлауды оқу процесінде қолдануға болады және қолдану керек деп санайды. Дене тәрбиесіндегі ақыл-ой әрекетінің педагогикалық аспектісі оқушылардың танымдық қабілеттерімен қатар психикалық қасиеттерін дамыту болып табылады. Оқытудың алғашқы кезеңдерінде олар қозғалыс белсенділігін, интеллектіні, өзін-өзі растауды, ақыл-ой қабілеттерін және т.б. көрсетеді. Соңғы сыныптарда, әсіресе спорт сабақтарында Рухани тәрбиенің функциялары. Дене тәрбиесіндегі ақыл-ой әрекетінің мазмұны бойынша психологиялық тәрбиенің келесі үш негізгі қызметін ажыратуға болады.

Дене Шынықтыру саласындағы қатысушылардың кәсіби білімдерін байыту [5].

Сыни бағалауды, жалпылауды, аналитикалық дағдыларды, зерттелетін қозғалыс тәжірибесі туралы ойлау қабілетін дамытады.

Қозғалыс белсенділігінде ақыл-ой белсенділігінің шығармашылық көрінісін жасаңыз және физикалық қабілеттеріңізді кәсіби және спорттық мақсаттарда пайдаланыңыз.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Мамбетказиев Е.А. Университеты XXI века: инновации и реформы.- Усть-Каменогорск: ВКГУ, 2002.- 286с.
2. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта. Круглый стол журнала «Теория и практика физической культуры» от 23 ноября 2002 года. // Теория и практика ФК, 2002
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. – М.: 2003-30
4. Таникеев М.Т. От байги до олимпиады, - Алма-Ата: Казахстан, 2003
5. Таникеев М.Т. Мир народного спорта. – Алматы: Санат, 2004.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СРЕДНИЕ ВЕКА

Омаров Б.Б. Рахманалиев Д.Х., Өтеулі Ә.Б.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін: Мақалада дене шынықтыру және спорттың даму тарихы туралы мәліметтер берілген. Орта ғасыр дәуіріндегі Батыс Еуропа, ортағасырлық Азия халықтарының дене шынықтыруының (Жапония, Қытай) дамуы мен Америка халықтарының дене шынықтыруы (еуропалық отарлауға дейін) және қайта өрлеу кезеңіндегі дене шынықтыру жүйесінің алғашқы теоретиктерінің көзқарастары қамтылған.

Summary: The article provides information about the history of the development of physical culture and sports. They cover the development of the physical culture of the peoples of Western Europe, medieval Asia in the Middle Ages (Japan, China) and the physical culture of the peoples of America (before European colonization) and the views of the first theorists of the Renaissance system.

Современная историческая наука использует термин «Средневековье» для обозначения периода социального развития с V конца века до XVII век, когда феодализм сыграл решающую роль в самых развитых регионах мира. Рассматривая историю физического воспитания в Западной Европе, необходимо учитывать физическое воспитание в период становления (в первый период XI-XV вв.) и до конца XVII века. Богословское учение средневековой христианской церкви сыграло большую негативную роль) дальнейшее развитие материальной культуры в Западной Европе, поскольку некоторые ее направления проповедовали идеал физического тела, соответствующий телу распятого Христа. Проповедовали отказ от физических импульсов, в результате чего занятия физкультурой в различных европейских учебных заведениях были отменены, гигиеническое образование переведено на второй уровень, забыты древние принципы физического и духовного развития.

Подвижные игры с маленькими детьми считались источником греха. Со ссылкой на священника Тертуллиана богословское учение провозгласило физические упражнения и игры делом дьявола. Приветствие к уроку физкультуры также можно найти в канонических трудах, таких как письма Коринфянам. С превращением христианства в государственную религию началась борьба Церкви против язычества и, следовательно, со всеми видами физической культуры, связанными с религиозными соревнованиями, играми, танцами и видами упражнений, проводимыми в честь языческих богов. С другой стороны, полностью отказаться от физической культуры невозможно, так как для укрепления власти феодалов требовались сильные и стойкие воины, способствовавшие формированию правящего класса и физической культуры масс (граждан и крестьян).) В период развитого феодализма в Западной Европе.

Ярким примером физического воспитания правящей элиты является система подготовки рыцарей, начатая в IX веке французом Профансом Годфруа де Преи первого рыцарского ордена. В соответствии с требованиями членов

ордена молодые люди из богатых семей должны были научиться верховой езде, плаванию, охоте, стрельбе из стрел и борьбе. Эти пять навыков составляют основу физического воспитания джентльменов. Самым сложным упражнением считается обучение рыцарей доспехам для верховой езды. Обучение плаванию зависело от его способности преодолевать водные преграды на лошадях, используя бурдюки и вязанки хвороста, чтобы не утонуть. При освоении охотничьих навыков большое внимание уделялось «добыванию» крупных животных оружием: зубрами, кабанами, медведями, оленями.

Соколиная охота и охота с луком устраивались в качестве развлечения и досуга. С XIV века началось обучение рыцарей пешим военным действиям, где большую популярность приобрели умения самозащиты без оружия (напоминающие японскую "джиу-джицу"). С XIV века в пятый раздел были добавлены умения по стенам и штурмовать города.

Помимо упомянутых семи рыцарских навыков, рыцари должны были выучить семь рыцарских святынь: 1) верность Церкви; 2) верность правителю; 3) личное мужество; 4) соблюдение правил дуэлей; 5) святость данного слова; 6) щедрость к побежденным; 7) благородное отношение к богатым женщинам. Однако не всех джентльменов той эпохи можно считать высокообразованными. Большинство из них неграмотны и невежественны. Рыцари проводили большую часть своего времени в военных кампаниях, разграблении чужих земель и подавлении восстаний своего народа. Система обучения предназначена для следующей структуры. Обучение началось в возрасте 7 лет. Простые феодалы отправляли своих детей в своеобразные школы, расположенные во дворцах богатых феодалов (лордов), где дети, получив название пажей, занимались метанием камней и копий, прыжками, бегом, борьбой с лошадьми, танцами, стрельбой из лука, развивать силу и ловкость.

В 14 лет пажей производили в оруженосцы, и они получали право носить мечи и шпоры. Под руководством специальных преподавателей в этот период шло обучение бегу в тяжелых латах, фехтованию, штурму городских стен, преодолению рвов и заборов, дрессировке собак, игре в шахматы. В 21 год происходило посвящение в рыцари. После посвящения кандидат в рыцари получал шлем, меч, щит, рыцарский пояс и золотые шпоры. Так становились членами рыцарского ордена и рыцарями.

С течением веков рыцарская организация распространилась по всей Западной Европе. За свою службу рыцари становились подчиненными короля и получали имущество и титулы. Стало создаваться несколько независимых рыцарских организаций - орденов.

Нужно 20 раз подняться с седла и 20 раз встать с него. Затем Лорд начинает отчаянно сопротивляться. Только тогда они смогут отправиться на тяжелую военную службу в надежде стать победителями. Существует два основных вида рыцарских турниров: парные и групповые. В первом случае это была битва между двумя полностью вооруженными рыцарями. Противники пытались сбить друг друга с седла острым или тупым копьём. Отсюда и название турнира. Вторым этапом этого турнира является борьба в "бодание"

или "рапирах". Если все заканчивалось безрезультатно, гонка заканчивалась силовой борьбой.

Второй способ - турнирная игра и массовый бой. Массовый бой был опасным занятием и заканчивался смертью, несмотря на разработанные правила и прочные ковры. В XIV веке в целях предотвращения дальнейших несчастных случаев, борющиеся стороны стали разделяться барьерами. Были созданы специальные виды турнирного оружия. Если бы силы противников были равны, ось их оружия сломалась бы. Отсюда и пошло выражение "ломать копьё" (что означает не делать глупостей). Победитель получал оружие, а проигравший - нет. Начиная с первого века победителям вручались только военные значки и трофеи проигравших, золотые короны, дубинки и т.д., руки красивых дам. Первые турниры начали проводиться в Провансе (Франция), поэтому долгое время правила рыцарского турнира были французскими. Однако физическая подготовка феодалов не ограничивалась форматом турнира. Использовались и другие виды спорта: многодневная охота, конное поло, бег, прыжки и метание. С начала века соревнования по прыжкам со стола и стены, а также принятые в народе танцы с партнерами и прыжки с трамплина стали очень популярными [1].

Среди крестьян средневековой Европы использовались упражнения на развитие силы, скорость-гибкость-смелость: катание на коньках, гоночные игры, скачки, танцы, борьба с палками, метание камней и т. д. Многие элементы этих упражнений позже стали основой будущего спорта. В средневековый период сформировалась плебейская (народная) физическая культура.

Система физического воспитания горожан была связана с борьбой за независимость от феодалов. Люди занимались физическими упражнениями в группах, на занятиях изучались детали промышленной и военной подготовки. Ими руководили лидеры, которые вели занятия. Были проведены городские соревнования, результаты которых оценивались "судьями". В зависимости от отрасли популярны фехтование, кулачный бой, гребля, плавание и игры с мячом. Большой резонанс вызвали массовые городские ритуалы с использованием физических упражнений. Опыт в их организации лег в основу для проведения массовых спортивных мероприятий.

Физическая культура народов средневековой Азии (Япония, Китай)

Япония. Современная японская истография установила феодальную государственную структуру с конца VII века. В этот период из самураев был сформирован "Апапанский кавалерийский институт". Этический кодекс содержал как традиционные нормы поведения, так и требования к физической подготовке: стрельба из лука, искусство фехтования одним и двумя мечами, владение копьем и секреты психологического воздействия на противника. Одним из преимуществ самурая было то, что соревнованиям по сумо предшествовали религиозные ритуалы. Первые соревнования по сумо были проведены в 1629 году в Идео. Физическая культура других правящих классов Японии оказала влияние на китайские обычаи и на то, как буддизм стал государственной религией. Это танцы, конное поло, японская кемари (игра на

ловкость и скорость). По приказу императора в 1603 году в японских школах были введены обязательные упражнения по плаванию.

Среди представителей среднего класса (горожан, крестьян) особой популярностью пользовались различные упражнения и игры, такие как перетягивание каната, серсо, изобразительное искусство, качели, хождение по шестам, фехтование на палках. Популярная физическая культура Японии включает в себя свободную охоту, поход с шестом, игру в мяч с перьями и деревянными ракетками. Появление различных видов борьбы для самообороны (каратэ) связано с историей классовых конфликтов.

В десятом веке была введена система "рука Окины", и в текст клятвы было внесено новое положение о неразглашении секретов, за исключением собственности членов организации. Началось преследование нелегальных государственных школ. В результате жестоких преследований двадцатого века они прекратили свое существование [2].

Китай. В V веке правящая династия Китая Чин издала указ о сдаче оружия. В физической культуре высших слоев общества обычаи кочевников-завоевателей (тибетские скачки по стране, скачки на лошадях, бои на поясах) наложили свой отпечаток. Китайцы унаследовали катание на коньках от маньчжуров, а хатка-йогу - позже, высшие слои общества отказываются от своих прежних физических упражнений, увлекаются конным поло и переходят к «рыцарским привычкам». В эти годы он выработал обязательные «рыцарские качества» для различных игр. Экономическая политика в этот период (десятилетия - столетия) способствовала развитию физической культуры горожан. В городах проводились упражнения по удержанию равновесия на бамбуковых палках и шестах, массовое перетягивание каната, легкая атлетика и игры мячом с перьями. Развивалась система обучения самообороне. Под эгидой буддийской государственной религии распространялась система йоги, заимствованная в Индии. В эпоху правления монгольской династии Юан (XIII - XIV в.) на первый план в физической культуре вышли состязания борцов, лучников, конников. Начиная с XIV-XVII в. физическая культура постепенно стала вытесняться изобразительным искусством и литературой. Она сохранилась только в народной среде.

Физическая культура народов Америки (до европейской колонизации)

В двадцатом веке на территории современной Мексики жили племена ацтеков, а на территории на полуострове Юкатан – племена майя. Мексика -. Бойцы этих двух деревень проходили систематическую военную подготовку, физическая часть которой была связана с приемами фехтования палками, копьями, щитами и метательными луками. Большое внимание уделялось рукопашному бою. Состязания проводились в ритуальных цветах и сопровождались играми с мячом, конкурсами и человеческими жертвоприношениями. Например, после боя на топорах и копьях в так называемой "Игре цветов" победитель приносил в жертву проигравшего. Археологи обнаружили множество площадок для игры в мяч. Соревнования,

которые они проводили, напоминали баскетбольный матч, в котором потеря мяча стоила игроку жизни.

На территории современного Перу проживали племена инков, физическая подготовка которых регулировалась ежегодными соревнованиями на ловкость, силу, выносливость (бег на 4 км). Дети, которым исполнилось 16 лет, проходят специальные испытания: бег на 8 км, метание камней и копий, прыжки в высоту и длину, стрельба из лука, борьба. Победители получали соответствующие звания и привилегии во взрослом обществе в отличие от Мая.

Ранние теоретики системы физической культуры эпохи Возрождения.

Между столетиями расцвета и безудержного увлечения. Естественные науки, философия, литература, искусство, педагогическое мышление и физическая культура активно развивались, получая общественное влияние. Конец феодальной системы стал славным периодом Возрождения.

Эпоха Возрождения дала физической культуре Западной Европы и мира первые теоретические трактаты по организации физического воспитания. Выразителями прогрессивных идей стали врачи (Иероним Меркуриас), гуманисты (Томас Мор), социалисты-утописты (Томмазо Кампанелла).

Благодаря этим трактатам в конце XVII века появились первые Реформаты, благодаря деятельности которых были сделаны попытки введения физического воспитания в учебные заведения. Среди них особого внимания заслуживают директор лондонской торговой школы Ричард Малкастер (1530 - 1611 г.) и чешский мыслитель-гуманист Ян Амос Коменский (1592- 1670 г.).

В работе чешского мыслителя-гуманиста Яна Амоса Коменского "Великая дидактика" были рассмотрены следующие вопросы:

1) правильность избрания и дозирования физических упражнений для сохранения здоровья и переноски усталости, связанной со школьными занятиями;

2) включение в плановую программу обучения физической подготовки;

3) значимость подвижных игр в физическом воспитании;

4) важная духовная и эстетическая роль физических упражнений.

Работа Я.А. Коменского нашла широкий отклик в новый и новейший период в проведении и организации спортивных состязаний и создание основ современного физического воспитания в школах.

В своем труде "Мир чувственных вещей в картинках" ряд разделов он посвятил физическим упражнениям: "Плавание", "Фехтование", "Игры с мячом" и т.д.

Список использованной литературы:

1. Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / А. П. Новосибирск : НГТУ, 2016. — 128 с.

2. Сарычева, Т. В. История физической культуры и спорта : учебное пособие / Т. В. Томск : Изд-во ТПУ, 2013.<http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m201.pdf>

3. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н. В. Тычинин, В. М. Суханов. — Воронеж : ВГУИТ, 2017. — 99 с.

АЛҒАШҚЫ ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚ ПӘНІН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ: ҚАЗІРГІ ЖАҒДАЙЫ МЕН БОЛАШАҒЫ

Оразхан Е.А., Рахымжан Б.С., Олжан Н.Г., Рахимжанова Н.А.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

В данной статье рассматривается методика преподавания предмета начальной военной подготовки. Основная цель военной подготовки — воспитание у молодежи ответственности за обороноспособность страны и подготовка их к военной службе. Описываются особенности военной подготовки, принципы и методы преподавания, а также использование инновационных технологий и педагогических методов в обучении. Кроме того, целью статьи является рассмотрение путей совершенствования процесса преподавания предмета начальной военной подготовки.

This article discusses the methodology of teaching the subject of initial military training. The main purpose of military training is to educate young people about responsibility for the country's defense capability and prepare them for military service. The features of military training, principles and methods of teaching, as well as the use of innovative technologies and pedagogical methods in teaching are described. In addition, the purpose of the article is to consider ways to improve the teaching process of the subject of initial military training.

Алғашқы әскери дайындық (ӘӘД) пәні — еліміздің қорғаныс қабілетіне жауапты, әскери қызметке дайын жастарды тәрбиелейтін маңызды оқу бағыты. Бұл пәнді оқыту арқылы жас ұрпаққа әскери қызметке қажет негізгі дағдылар мен білімдер беріледі. Алғашқы әскери дайындық пәні азаматтық борышты орындауға, сонымен қатар жастардың патриоттық сезімін оятуға бағытталған. Әскери дайындықты оқыту үдерісінде қолданылатын әдістемелер мен тәсілдер қоғамның әлеуметтік және техникалық дамуымен үнемі жаңарып отырады.

Әскери дайындықтың негізгі принциптері: Алғашқы әскери дайындық пәнін оқыту барысында бірнеше негізгі принциптерді ескеру қажет:

Теория мен практиканың үйлесімділігі: ӘӘД пәнінде теориялық білім мен практикалық дағдылардың үйлесімді болуы маңызды. Теориялық білімдер оқушыларға ұрыс өнері, әскери тактика, қару-жарақ, техникалар туралы түсінік береді, ал практикалық сабақтарда осы білімдер нақты жағдайларда қолданылып, дағдыларға айналады [1].

Жүйелілік пен тізбектілік: Оқу үдерісінде бір кезеңнен екінші кезеңге өтуде жүйелілік болуы керек. Бірінші кезеңде негізгі теориялық білімдер беріледі, ал кейінгі кезеңдерде оларды практикада қолдануға дағдыландыру жүзеге асырылады.

Қолданбалы дағдылар: ӘӘД пәнінің басты мақсаты — оқушыларға қолданбалы дағдыларды үйрету. Бұл дағдылар әскери қызметте, күнделікті өмірде де пайдалы болады.

Психологиялық дайындық: Әскери дайындықты оқыту кезінде оқушылардың психологиялық дайындығы ерекше маңызды. Ұрыс

жағдайындағы стресстік жағдайлар мен шешім қабылдаудағы жылдамдықты дамыту үшін психологиялық факторларды ескеріп оқыту қажет.

Әдістемелік тәсілдер: Алғашқы әскери дайындық пәнін оқыту барысында әртүрлі әдістемелік тәсілдер қолданылуы мүмкін. Олардың ішінде:

Лекциялар мен дәрістер: Бұл әдіс теориялық білім беруге бағытталған. Оқушыларға әскери өнер, қару-жарак, әскери тарих, қорғаныс жүйелері сияқты маңызды тақырыптар түсіндіріледі.

Практикалық жаттығулар: Оқу үдерісінде оқушыларға әскери техникамен жұмыс істеу, алғашқы медициналық көмек көрсету, қару-жаракты дұрыс пайдалану сияқты практикалық дағдылар үйретіледі.

Рөлдік ойындар мен симуляциялар: Бұл әдіс оқушыларды әскери жағдайларға жақындату мақсатында қолданылады. Оқушылар нақты ұрыс жағдайында әрекет етуді үйренеді [2].

Интерактивті технологиялар мен тренажерлер: Қазіргі уақытта әскери дайындықты оқытуда виртуалды тренажерлер мен симуляторлар кеңінен қолданылуда. Бұл технологиялар оқушыларға нақты ұрыс жағдайларын имитациялап, өз дағдыларын дамытуға мүмкіндік береді.

Топтық жұмыстар мен серіктестік: Оқу үдерісінде топтық жұмыс пен серіктестік маңызды рөл атқарады. Бұл әдіс оқушылардың бір-бірімен байланыс орнатуын және топтық шешімдер қабылдауды үйретеді.

Инновациялық технологиялар мен әдістер: Қазіргі уақытта әскери дайындық пәнін оқытуда жаңа технологияларды қолдану маңызды рөл атқарады. Әсіресе, виртуалды тренажерлер мен симуляторлар оқыту үдерісін тиімді етеді. Бұл құралдар оқушыларды нақты ұрыс жағдайына жақындату арқылы дағдыларын пысықтайды. Сонымен қатар, цифрлық оқулықтар мен мобильді қосымшалар да оқу үдерісінде кеңінен қолданылады. Олар оқушыларға кез келген уақытта оқу материалдарын үйренуге мүмкіндік береді.

Алғашқы әскери дайындық пәні — еліміздің қорғаныс қабілетін арттыруда маңызды рөл атқаратын, жастарды патриотизмге тәрбиелейтін пән болып табылады. Оны оқыту әдістемесі үнемі жетілдіріліп отырады және қазіргі заманғы технологияларды қолдану оқыту үдерісін тиімді етеді. Теория мен практика арасындағы үйлесімділік, инновациялық әдістер мен тәсілдер әскери дайындықты жақсартуға және жастарды жоғары деңгейде даярлауға мүмкіндік береді. Болашақта әскери дайындық пәнін оқыту жүйесінің дамуы оның қазіргі заман талабына сай болуына септігін тигізеді [3].

Қиындықтар мен оларды шешу жолдары: Әскери дайындықты оқыту барысында кездесетін қиындықтар мен оларды шешу жолдарын қарастырсақ:

Кадр тапшылығы. Жоғары білікті оқытушылар мен тәжірибелі мамандардың жетіспеушілігі — негізгі мәселелердің бірі. Оқытушылардың біліктілігін арттыру және заманауи оқыту әдістері мен құралдарын меңгеру маңызды.

Құрал-жабдықтар мен техниканың жетіспеушілігі. Оқу үдерісінде қолданылатын әскери техникалар мен құрал-жабдықтардың жеткіліксіздігі де өз кезегінде оқыту сапасына әсер етуі мүмкін. Бұл мәселені шешу үшін

мемлекет тарапынан әскери оқу-жаттығу базаларын жаңарту және қаруландыру қажет.

Психологиялық дайындықтың жетіспеушілігі. Әскери қызметке психологиялық тұрғыдан дайын емес жастардың көптігі — бұл тағы бір қиындық. Осыған байланысты, оқу бағдарламасына психологиялық даярлық пен стресске төзімділік сабақтарын қосу маңызды.

Алғашқы әскери дайындық пәнін оқыту — бұл тек әскери қызметке дайындау ғана емес, сонымен қатар жастарды патриотизмге, еліміздің қорғаныс қабілетіне жауапкершілікпен қарауға тәрбиелеудің маңызды құралы болып табылады. Қазіргі кезде ӘӘД пәнін оқытудың әдістемесі және технологиялары дамып келеді, бұл оқушыларға ұрыс жағдайында өз қабілеттерін шыңдауға мүмкіндік береді. Инновациялық әдістер мен жаңа технологиялар әскери дайындықты тиімді оқытудың негізі бола алады. Сонымен қатар, оқыту әдістемелерін жетілдіру мен педагогикалық тәсілдерді жаңарту әрдайым қажеттілікті талап етеді [4].

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Қабденов, Ж.Ә. (2020). Әскери дайындықтың педагогикалық негіздері. Алматы: «Қазақ университеті» баспасы.
2. Байділдаев, С. (2019). Жастарды әскери қызметке даярлау әдістемесі. Астана: «Алаш» баспасы.
3. Назаров, Р. (2018). Интерактивті оқыту әдістері мен технологиялар. Алматы: «Дәстүр» баспасы.
4. Бектұрғанов, Т. (2017). Әскери педагогика: теория және практика. Алматы: «ҚазМұнайГаз» баспасы.

ОӘЖ 199.392

АЛҒАШҚЫ ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ: ТҰЖЫРЫМДАМАЛАР МЕН ЖАҢА ТӘСІЛДЕР

Оспанов М.Б., Рахимов А.И., Садуллаев М.Ж., Сапар М.С.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

В данной статье рассматривается методика преподавания предмета начальной военной подготовки. Основной целью военной подготовки является воспитание у молодежи ответственности за обороноспособность страны и подготовка их к службе в армии. В статье анализируются основные принципы, методы и подходы в преподавании НВП, а также современные инновационные технологии, используемые в процессе обучения. Рассматриваются пути повышения эффективности образовательного процесса и методы его совершенствования.

This article discusses the methodology of teaching the subject of initial military training. The main purpose of military training is to educate young people about responsibility for the country's defense capability and prepare them for military service. The article analyzes the basic principles, methods and approaches in teaching non-teaching, as well as modern innovative technologies used in the learning process. The ways of increasing the effectiveness of the educational process and methods of its improvement are considered.

Қазақстан Республикасының ұлттық қауіпсіздігі мен қорғаныс қабілеті жастардың әскери дайындығына тікелей байланысты. Алғашқы әскери дайындық (ӘӘД) пәні жастарды әскери қызметке даярлаудың негізі болып табылады және бұл пән азаматтардың қорғаныс саласындағы дағдыларын қалыптастырады. ӘӘД оқыту процесінде теория мен практиканың үйлесімі, сондай-ақ психологиялық және физикалық дайындық маңызды орын алады.

Алғашқы әскери дайындық пәні еліміздің жастарынан қорғаныс қабілетіне жауапкершілікті қалыптастырып, оларды әскери қызметке психологиялық және физикалық тұрғыдан даярлау мақсатында оқытылады. Бұл пәннің маңызы жоғары және ел қауіпсіздігін қамтамасыз етудегі ролі айқын. Әскери дайындық пәнін оқыту процесі жаңа білім беру әдістері мен технологияларын енгізуді талап етеді, сондықтан оқу әдістемесін жетілдіру – маңызды мәселе.

Әскери қызметтің талаптарына сай болу үшін жастарды әскери тәртіпке баулу, ұрыс жағдайында әрекет ету дағдыларын қалыптастыру, өз мемлекетінің қауіпсіздігіне деген жауапкершілікті арттыру маңызды. ӘӘД пәні – бұл жастарды патриоттық рухта тәрбиелеп, олардың өмірлік дағдыларын қалыптастыратын және азаматтық қорғанысты қамтамасыз ету мақсатында тиімді оқытудың негізі болып табылады [1].

ӘӘД пәнін оқыту барысында негізгі принциптерді ескеру өте маңызды. Оқыту әдістемесінде қолданылатын негізгі принциптер:

Теория мен практиканың бірлігі: Теориялық білімдерді практикалық дағдылармен толықтыру оқушылардың әскери даярлығын сапалы деңгейге көтеруге мүмкіндік береді. ӘӘД пәнінде теориялық материалдарды меңгеру, оларды нақты жағдайларда қолдану – басты мақсаттардың бірі.

Жүйелілік пен сабақтастық: Оқушыларды жүйелі түрде даярлау олардың білімін әртүрлі жағдайларда қолдануға мүмкіндік береді. Әскери дайындық сабағының барлық кезеңдері бір-бірімен тығыз байланысты болуы тиіс.

Қолданбалы сипат: ӘӘД пәні тек теориялық біліммен ғана шектелмей, нақты өмірлік дағдыларды меңгеруге бағытталған. Бұл пәнде оқушылар ұрыс жағдайларын басқаруды, әскери техниканы қолдануды, физикалық дайындықты дамыту сияқты практикалық әрекеттерді үйренеді.

Психологиялық дайындық: Ұрыс жағдайларында психологиялық тұрақтылық, стреске төзімділік және шұғыл шешімдер қабылдай білу маңызды дағдылар болып табылады. ӘӘД пәні оқушыларды осы дағдыларды дамытуға бағытталған [2].

ӘӘД пәнін оқытуда түрлі әдіс-тәсілдер мен құралдар қолданылады. Бұл әдістер мен тәсілдер оқушылардың дайындығы мен олардың нақты ұрыс жағдайларында шешім қабылдау қабілетін дамытуға бағытталған.

Дәріс және практикалық сабақтар: Теория мен практика арасындағы байланысты қамтамасыз ету үшін ӘӘД пәнін оқытуда дәрістер мен практикалық сабақтар қатар қолданылады. Дәрістерде оқушыларға негізгі

әскери білімдер беріледі, ал практикалық сабақтарда оларды нақты жағдайда қолдануға дағдыландырады.

Симуляциялар мен рөлдік ойындар: Әскери дайындық сабағында оқушылар ұрыс алаңында белгілі бір жағдайларда қалай әрекет ету қажеттігін симуляциялар мен рөлдік ойындар арқылы меңгереді. Бұл әдіс оқушыларға өз білімдері мен дағдыларын нақты ұрыс жағдайларында қолдану тәжірибесін береді.

Жаттығулар мен тренажерлер: ӘӘД пәнінде арнайы жаттығулар мен тренажерлерді қолдану оқушылардың физикалық және техникалық дайындығын арттыруға мүмкіндік береді. Әскерге қажетті дағдыларды жетілдіру үшін тренажерлер маңызды құрал болып табылады.

Интерактивті әдістер: Қазіргі уақытта ақпараттық технологиялардың дамуы білім беру процесінде маңызды рөл атқарады. ӘӘД пәнінде интерактивті әдістер, компьютерлік тренажерлер мен виртуалды әлемдер арқылы оқушылардың дағдыларын пысықтауға болады. Бұл әдістер оқушылардың әскери техниканы басқару, ұрыс жағдайында әрекет ету сияқты дағдыларын нақты тәжірибе арқылы дамытуға мүмкіндік береді.

Инновациялық технологиялар мен әдістер

Қазіргі заманда білім беру әдістемелеріне инновациялық технологияларды енгізу оқу процесінің тиімділігін арттыруға мүмкіндік береді. ӘӘД пәнінде инновациялық технологиялардың қолданылуы оқу сапасын арттыруға, оқушылардың мотивациясын жоғарылатуға және олардың шығармашылық қабілеттерін дамытуға ықпал етеді.

Виртуалды тренажерлер мен симуляторлар: Әскери техника мен қару-жарақты басқару, ұрыс алаңында әрекет ету тәжірибесін виртуалды әлемде жүргізу оқушыларды шынайы ұрыс жағдайларына дайындайды. Бұл технологиялар оқу процесін қызықты әрі тиімді етеді [3].

Онлайн және қашықтан оқыту: Қашықтан оқыту жүйесі арқылы ӘӘД пәнінің материалдары оқушыларға уақыт пен кеңістіктен тәуелсіз түрде қолжетімді болады. Әсіресе, қалалардан алыс аймақтарда тұратын студенттер үшін бұл жүйе маңызды.

Мобильді қосымшалар: Әскери дайындықты оқытуға арналған мобильді қосымшалар арқылы оқушылар кез келген уақытта және кез келген жерде өз білімдерін тексере алады. Сонымен қатар, қосымшалар оқушылардың тапсырмаларды орындау қабілетін арттырып, олардың ұрыс жағдайындағы әрекеттерін модельдеуге көмектеседі.

Қиындықтар және оларды шешу жолдары

ӘӘД оқыту әдістемесі бірқатар қиындықтармен кездеседі. Олардың ең маңыздысы – кадр тапшылығы, материалдық базаның жетіспеушілігі және оқыту әдістемесінің жетілмегендігі.

Кадр мәселесі: ӘӘД пәнін оқытатын мамандардың жетіспеушілігі оқу сапасына әсер етеді. Бұл мәселені шешу үшін білікті мамандарды даярлау және қайта даярлау курстарын ұйымдастыру қажет.

Техникалық құралдардың жетіспеушілігі: ӘӘД пәнінде қолданылатын техникалық құралдар мен тренажерлердің жеткіліксіздігі оқу процесінің сапасын төмендетеді. Бұл мәселелерді шешу үшін оқу орындарын қажетті техникалық құралдармен қамтамасыз ету қажет.

Методикалық мәселелер: ӘӘД пәнінің оқытушылары арасында әдістемелік бірізділіктің болмауы оқу сапасына теріс әсер етеді. Осыған байланысты, әртүрлі оқу орындарында бірегей оқу жоспарларын және әдістемелік материалдарды әзірлеу қажет.

Алғашқы әскери дайындық пәнін оқыту әдістемесі жастарды қорғанысқа даярлау, әскери қызметке тарту және патриоттық сезімдерін ояту үшін маңызды құрал болып табылады. Әскери дайындықтың тиімді болуы үшін жаңа әдістер мен технологияларды енгізу, оқу процесінде теория мен практиканы үйлестіру қажет. ӘӘД пәнін оқыту әдістемесінің жетілдірілуі, педагогикалық инновациялар мен жоғары білікті кадрлар осы саланың дамуына ықпал етеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Назаров, Р. (2021). Әскери педагогика және оқыту әдістемесі. Алматы: Қазақ университеті баспасы.
2. Кенжебеков, С. (2020). Жастарды әскери дайындыққа үйретудің негізгі принциптері. Астана: Білім баспасы.
3. Қабденов, Ж.Ә. (2019). Алғашқы әскери дайындық және әскери оқыту. Алматы: Дәстүр баспасы.

УДК 372.016.796

СПОСОБЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Өмірхан А.С., Асилбек Н.Н., Күнгеі Б.М.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Қазақстан

Бұл мақалада жастар арасында дене шынықтыру мен спортты насихаттау жолдары қарастырылады

This article discusses the issue of ways to popularize physical culture and sports among young people

Малоподвижный образ жизни в современном обществе – это не оспариваемая 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 [3].

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 атлетике, 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, 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 [4]. 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 воздействию 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 [5].

Список использованной литературы:

1. Анисимова, Т. И. (2021). Популяризация физической культуры и спорта среди молодежи: теоретические аспекты и практические решения. Москва: Наука.
2. Галкина, Е. В. (2019). Молодежь и спорт: пути вовлечения и мотивирования к физической активности. Санкт-Петербург: Питер.
3. Дьяков, В. В. (2018). Физическая культура и спорт: роль в формировании здорового образа жизни среди молодежи. Томск: Томский государственный университет.
4. Козлов, Ю. А. (2020). Спортивные программы для молодежи: современные подходы к организации и популяризации. Новосибирск: Сибирское университетское издательство.
5. Петрова, И. А. (2017). Современные методы мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Казань: Казанский университет.

ОӘЖ 159.99

ТӨТЕНШЕ ЖАҒДАЙЛАРҒА АРНАЛҒАН ДАЙЫНДЫҚТЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Пазилбек Н.Г., Пәзіл Н.Е., Серікбай О.Н.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

В этой статье рассматриваются аспекты готовности к чрезвычайным ситуациям. - о жизни и безопасности людей при непредвиденных авариях, природных и техногенных условиях, а также других опасных событиях

This article discusses aspects of emergency preparedness.- about the life and safety of people in case of unforeseen accidents, natural and man-made conditions, as well as other dangerous events

Төтенше жағдайларға арналған дайындықтың негізгі аспектілері күтпеген апаттар, табиғи және техногендік жағдайлар, сондай-ақ басқа да қауіпті оқиғалар кезінде адамдардың өмірі мен қауіпсіздігін қамтамасыз етуге бағытталған. Төтенше жағдайларға дайындық алдын ала жоспарлау, жаттығулар өткізу және ақпараттандыру арқылы жүзеге асырылады. Негізгі аспектілер төмендегідей:

Тәуекелдерді бағалау және алдын алу шаралары

Тәуекелдерді талдау: Мүмкін болатын төтенше жағдайлардың тәуекелдерін анықтап, олардың ықтимал салдарын болжау (мысалы, жер сілкінісі, өрт, су тасқыны) [1].

Алдын алу шаралары: Қауіпті жағдайлардың алдын алу үшін іс-шаралар қабылдау, мысалы, өртке қарсы жүйелер орнату, бөгеттер мен тосқауылдарды нығайту, апатты ескертулерді орнату.

Дайындықты жоспарлау және ұйымдастыру

Төтенше жағдай жоспары: Әрбір мекеме, ұйым немесе тұрғын үй үшін төтенше жағдайларда қолданылатын арнайы іс-қимыл жоспарын дайындау. Жоспар адамдарды қауіпсіз жерге көшіру, апаттан кейінгі әрекеттер мен эвакуация жолдарын қамтиды.

Құтқару қызметтерімен үйлесімді жұмыс: Жергілікті құтқару қызметтерімен, медициналық және өрт сөндіру бөлімдерімен бірлесе жұмыс істеу. Төтенше жағдай кезінде барлық қызметтер бір-бірімен үйлесімді жұмыс атқаруы керек [2].

Құрал-жабдықтарды және ресурстарды дайындау

Құрал-жабдықтарды дайындау: Жеке қорғаныс құралдары (газтұтқыш, өрт сөндіргіш), алғашқы медициналық көмек көрсету жинағы, радиоқабылдағыш сияқты қажетті құралдарды алдын ала дайындау.

Ресурстарды қамтамасыз ету: Азық-түлік, су, дәрі-дәрмектер және электр қуаты сияқты қажетті ресурстарды төтенше жағдай кезінде қолдануға дайын ұстау.

Ақпараттандыру және оқыту

Халықты ақпараттандыру: Төтенше жағдай кезінде дұрыс әрекет ету, қауіпсіздік ережелерін сақтау туралы халықты үнемі хабардар ету.

Оқыту мен дайындық жаттығулары: Жеке адамдарға, мектептер мен мекемелерге төтенше жағдайға дайындық жаттығуларын өткізу. Тұрғындар апат кезінде әрекет ету дағдыларын игеруі тиіс [3].

Эвакуация және құтқару әрекеттері

Эвакуация жоспарын құру: Қауіп төнген аймақтардан адамдарды қауіпсіз жерге көшіру жолдары мен жоспарларын дайындау. Бұл жоспар адамдардың жылдам әрі қауіпсіз эвакуациялануын қамтамасыз етеді.

Құтқару жұмыстары: Құтқарушылардың зардап шеккендерге алғашқы көмек көрсету, қауіпті аймақтан шығару сияқты әрекеттерді орындауға дайын болуы.

Байланыс және хабар беру жүйелері

Хабарландыру жүйесі: Төтенше жағдайлар кезінде халықты тез арада ақпараттандыру үшін радиобайланыс, ұялы байланыс, дабылдар мен әлеуметтік желілер арқылы хабар беру жүйелерін қолдану.

Байланыс құралдарының қолжетімділігі: Қажетті байланыс құралдарын (радио, рация, телефондар) алдын ала дайындау, оларды төтенше жағдай кезінде пайдалану ережелерін түсіндіру.

Алғашқы медициналық көмек көрсету дайындықтары

Алғашқы медициналық көмек дағдылары: Тұрғындарға жарақат алған немесе ауруға шалдыққан адамдарға алғашқы көмек көрсету әдістерін үйрету. Әр отбасы немесе мекеме алғашқы көмек жинағын қолжетімді жерде сақтау қажет [4].

Медициналық мекемелермен байланыс: Жарақаттанғандарға медициналық көмек көрсету үшін жақын орналасқан ауруханалармен және жедел жәрдем қызметімен байланыс орнату.

Психологиялық қолдау және тұрақтылық

Психологиялық дайындық: Халыққа төтенше жағдайлар кезіндегі стрессті азайтуға көмектесетін психологиялық кеңестер беру.

Психологиялық қолдау қызметі: Зардап шеккендерге төтенше жағдайдан кейінгі психологиялық қолдау көрсету қызметін ұйымдастыру.

Апаттан кейінгі қалпына келтіру және көмек көрсету

Қалпына келтіру шаралары: Апаттан кейін инфрақұрылымды, тұрғын үйлерді қалпына келтіру және зардап шеккен адамдарға көмек көрсету.

Көмек көрсету жүйелері: Қаржылық және гуманитарлық көмек көрсету үшін арнайы қорлар, үкіметтік және үкіметтік емес ұйымдар арқылы көмек жүйелерін іске қосу.

Төтенше жағдайлар жөніндегі тәжірибелік жаттығулар

Практикалық жаттығулар: Мекемелер мен ұйымдарда төтенше жағдайларға арналған арнайы жаттығуларды өткізу. Мысалы, өрт кезінде эвакуация жасау, жер сілкінісі кезіндегі әрекеттерді пысықтау.

Жоспарды тексеру және жетілдіру: Төтенше жағдайлар жоспарын үнемі тексеріп, қажет болған жағдайда жетілдіріп отыру.

Төтенше жағдайларға дайындық – бұл апаттар мен қауіпті оқиғалардың салдарын азайтуға бағытталған маңызды шаралар жиынтығы. Қауіпсіздікті қамтамасыз ету үшін барлық деңгейдегі тұрғындар төтенше жағдайларда дұрыс әрекет ету дағдыларын игеруі керек. Дайындық жоспарлары, жаттығулар және ақпараттандыру шаралары арқылы қоғамның қауіпсіздігі мен тұрақтылығы қамтамасыз етіледі.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Рақымжанұлы Н.Б. *"Тактикалық дайындықтың негіздері"* – тактика және әскери дайындық туралы негізгі түсініктерді қамтиды.

2. Кемалұлы С.Б. *"Әскери тактика"* – жеке құрамның іс-қимылдар стратегиясы мен тактикасын үйрету үшін.

3. Аубәкіров Ә.А., Мусин Р.С. *"Жарақаттану кезінде алғашқы көмек көрсету"* – алғашқы көмек көрсету негіздері, жарақаттар мен медициналық қауіпсіздік тақырыптары қамтылған.

4. Мұхамедов Ә.Б. *"Төтенше жағдайлар кезіндегі алғашқы медициналық көмек"* – алғашқы медициналық көмек көрсету бойынша ұсыныстар.

«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІ БОЙЫНША ЖОО-ДА ТОҒЫЗ ҚҰМАЛАҚ ОЙЫНЫ БОЙЫНША ОҚУ САБАҚТАРЫН ӨТКІЗУ

Пазылбекова А.К., Мамыржанұлы Ә., Нұрмағанбет Д.Т.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

В статье рассматривается тема проведения учебных занятий игры тогызкумалак в вузе по физической культуре

The article deals with the issue of conducting training sessions of the togyz-kumalak game at a university in the discipline of physical culture

Тоғызқұмалақ-Қазақстанда және Орталық Азияның басқа елдерінде кең таралған дәстүрлі үстел ойыны. Ойынның терең тарихи тамыры және маңызды мәдени маңызы бар. Бұл логикалық ойлауды, зейінді, іс-әрекеттерді жоспарлау және шешім қабылдау қабілетін дамытуға арналған стратегиялық ойын. Соңғы уақытта білім беру мекемелерінде, оның ішінде жоғары оқу орындарында "Дене шынықтыру" пәні бағдарламасының бөлігі болған осы ойынға деген қызығушылықтың жандануы байқалады.

ЖОО-да тоғыз-құмалақ ойыны бойынша оқу сабақтарын өткізудің бірнеше мақсаты бар: студенттердің ақыл-ой қабілеттерін дамыту, қозғалыстарды үйлестіруді жақсарту, командалық жұмысқа ықпал ету және мәдени дәстүрлерге құрмет қалыптастыру. Бұл мақалада тоғызқұмалақ бойынша сабақтар қалай ұйымдастырылатынын, сондай-ақ осы ойынның көмегімен қандай білім беру және тәрбие міндеттері шешілетінін қарастырамыз. ЖОО-да тоғыз-құмалақ ойыны бойынша сабақтар бірнеше тапсырманы орындай алады:

- логикалық және стратегиялық ойлауды дамыту ойынға қатысушылардан бірнеше қадамдарды болжай білуді, жағдайларды талдауды және шешім қабылдау дағдыларын дамытатын ең жақсы шешімдерді таңдауды талап етеді;

- командалық рухты қалыптастыру. Ойынға бірнеше адам қатыса алады және бұл ынтымақтастық дағдыларын, топтық өзара әрекеттесуді, жалпы нәтиже үшін жауапкершілікті дамытуға ықпал етеді;

-мәдени дәстүрлерді сақтау және насихаттау, тоғыз-құмалақты білім беру процесіне қосу студенттердің Қазақстанның мәдени мұрасымен байланысын нығайтуға ықпал етеді, дәстүрлерді келесі ұрпаққа сақтауға және беруге көмектеседі;

-физикалық денсаулықты нығайту және ойын — сауық, тоғызқұмалақ бірінші кезекте ақыл-ой ойыны болғанына қарамастан, оны белсенді жарыстар немесе турнирлер форматында өткізу белсенділікті сақтауға және қимылдарды үйлестіруді жақсартуға ықпал ететін дене жаттығуларын қамтуы мүмкін.

Тоғызқұмалақ ойыны бойынша сабақтарды оқу процесінің мақсаттарына, студенттердің дайындық деңгейіне және сабақтың мәнмәтініне байланысты әртүрлі әдістермен өткізуге болады [1].

Сабақтың бірінші кезеңінде теориялық бөлімді өткізуге болады, оның барысында оқытушы ойынның тарихы, оның қазақ халқының мәдениетіндегі маңызы, сондай-ақ ойын ережелері туралы әңгімелейді. Тоғызқұмалақ ойыншылардан логикалық ойлау қабілетін ғана емес, сонымен қатар қарсыластың іс-әрекетін болжай білуді талап ететініне назар аударған жөн, бұл оны стратегиялық ойлауды дамыту үшін өте қолайлы етеді. Теориялық бөлімнен кейін практикалық ойын жүреді. Жоғары оқу орындарында, әдетте, практикалық сабақтарды өткізудің әртүрлі нұсқалары қолданылады. Ең көп таралған әдіс - бұл жеке ойын, мұнда студенттер стратегиялық жоспарлау, талдау және туындаған мәселелерді шешуде өз дағдыларын жетілдіре отырып, бір-бірімен кезек-кезек ойнай алады. Мұғалім ойынды бақылап, ойын стратегияларын жақсарту бойынша кеңестер бере алады. Командалық турнирлер де қолданылады, онда ойыншылар командаларға бөлінеді, бұл ұжымдық өзара әрекеттесу элементтерін жасайды. Бұл формат командалық рухты дамытуға көмектеседі, сонымен қатар студенттерді топта жұмыс істеуге, нәтижеге жауапкершілікті бөлісуге үйретеді. Оқытушы бірқатар оқу матчтарын ұйымдастыра алады, оның барысында студенттер ойынның негізгі стратегиялары мен тактикаларын үйренеді. Бұл ережелер туралы білімді тереңдетуге және ойын дағдыларын дамытуға мүмкіндік береді.

Студенттердің процеске қатысуын арттыру үшін интерактивті оқыту әдістерін қолдануға болады. Ойын стратегиясын көрсету үшін интерактивті планшеттерді немесе компьютерлерді пайдалануға болады. Стратегияларды визуализациялауға және оқуды көрнекі етуге көмектесетін әртүрлі компьютерлік ойын модельдеулері бар. Жоғары оқу орындарында тоғызқұмалақтан тұрақты турнирлер өткізуге болады, бұл тек ойын дағдыларын дамытуға ғана емес, сонымен қатар студенттер арасында жарыс рухын және салауатты бәсекелестікті қалыптастыруға ықпал етеді.

Жоғары оқу орнындағы тоғызқұмалақ ойынының оқытушысы оқу процесін ұйымдастыруда шешуші рөл атқарады. Оның міндеті — ойынның ережелері мен техникасын түсіндіріп қана қоймай, сонымен қатар қызықты және нәтижелі оқу процесіне жағдай жасау. Мұғалім студенттерге ойын техникасын үйретіп қана қоймай, оларды ынталандыратын, олардың шығармашылығын ашуға көмектесетін және өзін-өзі тану процесінде қолдау көрсететін фасилитатор рөлін атқаруы керек. Студенттер топтары арасында турнирлер мен матчтар өткізу ұжымдық өзара іс-қимылды қалыптастыруға, бәсекелестік қасиеттерді дамытуға және өзін-өзі жетілдіруге ұмтылуға көмектеседі. Оқытушының әр студентпен белсенді қарым-қатынас жасауы, кері байланыс беруі, жетістіктерді бөліп көрсетуі және қажет болған жағдайда басшылыққа алуы маңызды. Мұндай қолдау әсіресе ойында көп тәжірибесі жоқ студенттер үшін өте маңызды [2].

Тоғызқұмалақ сабақтарын өткізудің негізгі аспектілерінің бірі олардың студенттердің психологиялық жағдайына әсері болып табылады. Ойын стресске төзімділікті дамытуға, зейінді жақсартуға көмектеседі, сонымен қатар әлеуметтенуге ықпал етеді. Студенттер топта ойнай отырып, бір-біріне сабақ

береді, пікір алмасады, бұл командалық байланыстарды нығайтады және мәдени дәстүрлерге құрмет көрсетеді. Сонымен қатар, командалық ойындар әртүрлі физикалық мүмкіндіктері бар студенттерді қосудың әлеуметтік мәселесін шешуге көмектеседі. Бейімделген форматта тоғыз-құмалақ барлық студенттер үшін, соның ішінде денсаулығы бойынша шектеулері бар студенттер үшін қолжетімді және қызықты белсенділік түріне айналуы мүмкін. Тоғызқұмалақ ойынын жоғары оқу орындарының оқу процесіне қосудың көптеген артықшылықтары бар. Ойын студенттерге логикалық ойлауды, зейінді, өз іс-әрекеттерін жоспарлау қабілетін дамытуға көмектеседі. Интеллектуалды қабілеттерді дамыту. Ұлттық бірегейлікті қалыптастыру. Тоғызқұмалақ Қазақстанның мәдени мұрасының бір бөлігі болып табылады және оны зерделеу өз елінің дәстүрлері мен мәдениеті туралы білімді тереңдетуге ықпал етеді. Денсаулық пен физикалық белсенділікті арттыру. Дегенмен ойын негізінен ақыл-ойды қажет еткерімен, ол физикалық белсенділікті сақтауға ықпал ететін қозғалыстарды жақсы үйлестіруді қажет етеді. Топта ойнау қарым-қатынасты жақсартуға, ұжымшылдық сезімін дамытуға және жалпы жеңіс үшін жауапкершілікті дамытуға ықпал етеді [3].

"Мирас" университетінде тоғызқұмалақ ойыны барлық бағыттар бойынша білім беру бағдарламаларына енгізілген. "Дене шынықтыру" пәні шеңберінде оқу сабақтарын өткізу стратегиялық ойлауды, логиканы және жоспарлауды дамытуға ықпал етеді, бұл жалпы білім беру процесі мен студенттердің жеке дамуы үшін маңызды.

Тоғыз-құмалақты дене шынықтыру курсына қосу ақыл-ой және дене дамуының маңыздылығын көрсете отырып, білім беру үдерісіндегі ақыл-ой ойындарының рөлі туралы түсінікті кеңейтуге көмектеседі. Тоғызқұмалақ ұлттық мұраның символы ретінде Қазақстан халқының мәдени бірегейлігі мен дәстүрін бейнелейді. Ойын мәдени құндылықтарды ұрпақтан-ұрпаққа сақтап, беру арқылы өткен мен қазіргі арасындағы байланыс болып табылады. Силабустың "Дене шынықтыру" пәні бойынша, оқытудың кредиттік технологиясы бойынша оқу-әдістемелік кешенді құрастыру кезінде оқытушылар ойын ережелерінің сипаттамаларын, оның тарихы мен стратегиялық аспектілерін қамтитын оқу құралдарын пайдаланады. Бұл материалдар сабақта ойын үйрету үшін қолданылады.

Дене шынықтыру пәні бойынша жоғары оқу орындарында тоғыз-құмалақ ойыны бойынша оқу сабақтарын өткізу студенттердің логикалық және стратегиялық дағдыларын дамыту тәсілі ғана емес, сонымен қатар мәдени дәстүрлерді сақтау мен насихаттаудың маңызды элементі болып табылады. Бұл сабақ студенттерге физикалық және интеллектуалдық тұрғыдан жақсарып қана қоймай, әлеуметтік байланыстарды нығайтуға, бірлік пен ұжымшылдық сезімін дамытуға көмектеседі. Оқытушылар студенттер табысқа жету үшін қолдау мен мотивацияны сезінетін ынталандырушы атмосфераны құра алуы маңызды.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Акшораев А., Жунысбаев Н. Тоғыз-құмалақ. - А - А.: «Мектеп» 2015.-22с.

2. Таранник Е.Н. Оздоровительный контекст занятий физической культурой: учебное пособие / Е.Н.Таранник, М.Л. Двойнин. - М.: Издательский центр «Академия», 2021.-124с.
3. Азимжанов Б., Жакапбаев А., Иманбаев Е. «Правила Тогыз-кумалак». - А.: Типография «Центр Элит» 2022-14.

УДК 796.92: 796.012

БИОМЕХАНИКА ЛЫЖНЫХ ГОНОК ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ

Рафалович Д. А.

научный руководитель: магистр пед. наук Зикенов А.М.

Аннотация. В данной статье изучается биомеханика лыжных гонок по пересеченной местности, с акцентом на изучение техники движений и факторов, влияющих на производительность спортсменов. Разбираются основные стили катания — классический и вольный, а также их особенности с точки зрения биомеханики. Были проведены кинематический и кинетический анализ движений, а также изучение энергозатрат, возникающих при преодолении различных участков трассы. Особое внимание уделяется взаимодействию между лыжником и поверхностью, распределению нагрузки и эффективному использованию сил во время выступлений спортсменов. Итогом исследования является понятия механических принципов, лежащих в основе различных техник катания, и создается возможность использования их для оптимизации тренировочного процесса и развития эффективности движений спортсменов в лыжных гонках.

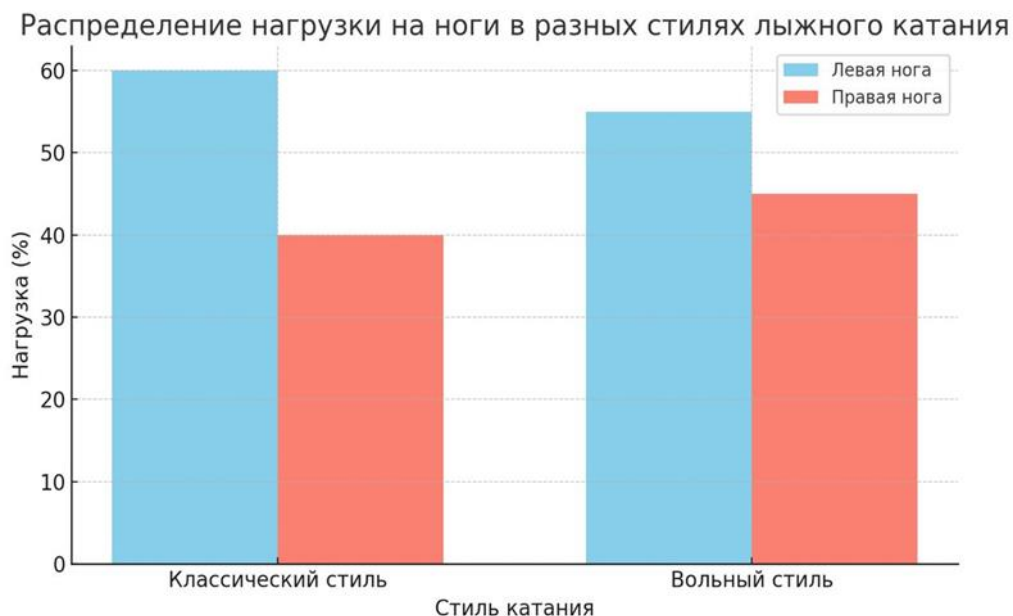
Ключевые слова: лыжные гонки, классический стиль, вольный стиль, кинематический анализ, кинетический анализ, техника катания, лыжная подготовка.

Введение. Биомеханика лыжных гонок по пересеченной местности является важной областью исследований, так как лыжные гонки требуют высокой физической выносливости, координации и эффективного распределения усилий. В условиях растущей конкуренции в лыжных видах спорта совершенствование техники становится ключевым фактором для достижения высоких спортивных результатов. Понимание биомеханических принципов движений позволяет улучшить технику катания, снизить риск травм и оптимизировать энергозатраты. Исследование особенностей различных стилей, таких как классический и вольный, является наиболее эффективными видами техники для преодоления сложных участков трассы, что особенно актуально для тренеров, спортсменов. Беговые лыжи — это не только увлекательный вид зимнего спорта, но и сложная форма физической активности, требующая высокой степени координации, силы и выносливости. В последние десятилетия наблюдается рост интереса к лыжным гонкам, как среди любителей, так и среди профессионалов, что связано с их положительным влиянием на здоровье и физическую форму. Однако для достижения высоких результатов в этом виде спорта необходимо глубокое понимание биомеханических принципов, лежащих в основе различных техник катания.

Цель исследования: изучение движений лыжников, применяемых сил, а также затраты энергии, которые возникают во время катания. Анализ биомеханики катания спортсменов для выявления слабостей в технике движений, для оптимизации тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Наблюдения были проведены у студентов 2 курса кафедры теоретических основ физической культуры и спорта Академии спорта и туризма в городе Алматы и спортсменов-лыжников, тренирующихся в центре олимпийской подготовки по лыжным видам спорта в городе Щучинск.

В данном исследовании были применены методы количественного, кинематического и кинетического анализов, для обеспечения комплексной оценки движений спортсменов. Для изучения моделей движений лыжников были использованы высокоскоростные видеозаписи, а также специализированное программное обеспечение для анализа движения. При оценке силовых характеристик были использованы платформы для измерения силы, а также датчики, фиксирующие изменения давления и нагрузки на лыжи. В исследование были включены сравнение классического и вольного стиля катания. Участники эксперимента выполняли стандартные тестовые заезды в обеих техниках выявления различий в биомеханических параметрах. В исследовании приняли участие 10 лыжников, среди них были профессиональные спортсмены, так и лыжники-любители. Возраст от 18 до 35 лет; опыт катания на лыжах не менее двух лет, учитывая владения базовых навыков и понимания техник катания.



Техника катания	Затрат энергии (Дж)	Потребление кислорода (мл/кг/мин)
Классический стиль	300	40
Вольный стиль	350	45

Были использованы программные обеспечения для анализа биомеханики, такие как MATLAB или Kinovea для обработки данных, полученные из системы захвата движения. Для сравнения кинематических показателей между классическим и вольным стилем катания были применены статистические тесты, такие как дисперсионный анализ (ANOVA). Данные, полученные с датчиков усилия, были обработаны для определения пиковых значений силы, приложенной во время отталкивания и скольжения.

Заключение. Была изучена биомеханика движений в лыжных гонках по пересеченной местности, с особым вниманием к техникам классического и вольного стиля. Кинематический и кинетический анализ показал, что различные биомеханические параметры, такие как техника толчка и взаимодействие с поверхностью, влияют на производительность спортсменов. Был проведен сравнительный анализ этих техник, который позволил выявить их сильные и слабые стороны, а также определить ключевые факторы, влияющие на эффективность и безопасность движения. Результаты подчеркивают важность правильного распределения сил и оптимальной техники для достижения высоких спортивных результатов. Польза данного исследования для тренеров и спортсменов, так и для спортивных физиологов и специалистов по реабилитации, является минимизация рисков травм у лыжников.

Список использованной литературы:

1. Зачечинская, Л.А., & Петров, И.В. (2018). Биомеханика спортивного движения. Москва: Физкультура и спорт.
2. Родригес, А., & Паттерсон, Р. (2020). Biomechanics of Winter Sports: Principles and Practice. New York: Springer.
3. Козлова, О.Е. (2017). Спортивная физиология и биомеханика. Санкт-Петербург: СпецЛит.

ОӘЖ 81'246.3:378.

ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ПРОЦЕСІНДЕГІ ОҚЫТУДЫҢ ИНТЕРАКТИВТІ ӘДІСТЕРІ

Сабыр Н.С., Құттықожа Е.Н., Ләнде А.А.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

В статье рассматриваются вопросы совершенствования процесса физического воспитания в высших учебных заведениях. Авторы предлагают использовать эффективные и современные образовательные технологии в учебном процессе. Эти технологии могут

быть применены студентами на практических занятиях по предмету «Физическая культура» с целью повышения исследовательской активности и индивидуализации учебного процесса.

The article discusses the issues of improving the process of physical education in higher educational institutions. The authors propose to use effective and modern educational technologies in the educational process. These technologies can be applied by students in practical classes on the subject of "Physical culture" in order to increase research activity and individualize the educational process.

«Дене шынықтыру» пәні бойынша интерактивті оқыту әдістерінің негізгі сипатты белгілеріне мыналар жатады:

- жаңа қимыл-қозғалыс, мінез-құлық дағдылары мен дағдыларын бастапқы дамытуға немесе меңгеруге бағыттау;
- студенттерді оқу процесіне тартудың жеткілікті ұзақ уақыты;
- белсенділік қысқа мерзімді емес, белсенді жұмыстың ұзақ кезеңі;
- мұғалімнің нұсқауы бойынша дене жаттығуларының жеке жинақтарын құрастыру кезінде шешімдерді өз бетінше шығармашылықпен дамыту, мотивация мен эмоционалдылық дәрежесін арттыру;
- тікелей және кері байланыс арқылы студенттер мен оқытушылардың тұрақты өзара әрекеттесуі;
- зейінді күштеп белсендіру және шартты рефлекторлық белсенділік: студенттер барлық сабақ бойы өздерінің қалауларына қарамастан белсенді болуға мәжбүр болады;

Интерактивті оқыту кезінде мұғалім мен студенттер бір-бірімен тығыз қарым-қатынаста болады, ақпарат алмасады, мәселелерді бірлесіп шешеді, оқу жағдайларын имитациялайды, басқалардың іс-әрекетін және өзінің мінез-құлқын бағалайды, сондай-ақ мәселені шешу үшін нақты іскерлік ынтымақтастық атмосферасына енеді. мәселе туындауда. Осыған сәйкес оқытудың заманауи интерактивті технологиялары «Дене шынықтыру» пәнін оқуды әдістемелік қамтамасыз ету сапасын арттырады [1].

Университетте бұл пәнді оқу барысында практикалық сабақтарға ойын арқылы оқыту технологиялары енгізілді. Тәжірибелік сабақтарды оқытудың әдістемесі мен әдістемесі студенттерге ойын технологияларын қолдана отырып, кәсіби-қолданбалы дене шынықтыру пәнін оқытудың жаңа формаларын қолдануға бағытталған. Ойын технологияларын енгізу кезінде студенттерде оқу материалын меңгеру процесінде оқу-тәрбиелік және дене шынықтыру бағдарламаларын ойдағыдай жүзеге асыру үшін арнайы білім қалыптасады, қолданбалы дағдылар мен дағдылар игеріледі, психофизикалық қасиеттер қалыптасады. Дене шынықтыру сабақтарында сауатты және жүйелі таңдалған ашық ойындарды ойнау арқылы студенттер тез және жақсы ойлау, өз бетінше шешім қабылдау дағдыларын игереді, оқу пәнінің жалпы қолданбалы және спорттық-сауықтыру бағыты бар дене тәрбиесі қызметінің ағымдағы әдістерін меңгереді.

Білім беру саласындағы ойын әдісінің түсінігі ойынның әдістемелік ерекшеліктерін көрсетеді, яғни оны әдістемелік жағынан (қатысушылардың іс-

әрекетін ұйымдастыру, басқару және басқа да педагогикалық маңызды белгілері бойынша) тәрбиенің басқа әдістерінен несімен ерекшелендіреді.

Оқушылардың іс-әрекетін ұйымдастырудың ойын әдісімен оқушылардың қимыл-қозғалысы ойынның мазмұны, шарты мен ережелері негізінде ұйымдастырылады. Ойын әдісі ойын нұсқасында мақсатқа жету тәсілдерінің кең таңдауын қамтамасыз етеді. Ойын әдісінің басқалардан ерекшелігі - жағдайдың тұрақты немесе бірден өзгеру жағдайында әрекеттің күрделі сипаты. Ең тән белгілерді атап өту маңызды:

- мақсатқа жетудің әртүрлі тәсілдері;
- әрекеттің бастамасы мен тәуелсіздігі;
- эмоционалды фонның жоғарылауы;
- қимыл-қозғалыс дағдылары мен дағдыларының оқшау емес, өзара әрекеттесу арқылы көрінуі;
- іс-әрекеттер мен жағдайларды ықтималдық болжау.

Ойын әдісінде еліктеу-ойын және классикалық ойын әдістерін ажыратуға болады. Ойын әдісі міндетті түрде футбол, волейбол немесе ашық ойындар сияқты жалпы қабылданған спорттық ойындармен байланысты емес. Оны кез келген физикалық жаттығулар негізінде қолдануға болады.

Сонымен ойын әдісі өзінің барлық өзіне тән ерекшеліктеріне байланысты дене тәрбиесі процесінде қимыл-қозғалыстарды бастапқы жаттықтыру немесе жеке дене қабілеттеріне іріктеп әсер ету үшін емес, күрделі жағдайларда қозғалыс белсенділігін жан-жақты жақсарту үшін қолданылады. Ол ептілік, бағдарлау жылдамдығы, тапқырлық, дербестік, бастамашылық сияқты қасиеттер мен қабілеттерді барынша жетілдіруге мүмкіндік береді [2].

Ойын түрінде орындалатын жаттығулар – ашық ауада ойындар, ойын тапсырмалары, әртүрлі құрал-жабдықтарды, стендтерді пайдалану және т.б. олардың тартылғандардың физикалық қасиеттеріне әсер етуінің тереңдігімен және жан-жақтылығымен ерекшеленеді.. Мұндай сабақтар спорт пен дене шынықтыруға деген қызығушылықты арттырады, дене жаттығуларының жекелеген элементтерінің техникасын меңгеру процесін ынталандырады және тартылғандарға жүктелген міндеттерді шешу үшін қиындықтарды жеңуге ұмтылуға ықпал етеді. Таныс білім, білік, дағдының орнына құзыреттілік алдыңғы қатарға шығарылды.

Құзыреттілік дегеніміз – бір нәрсені жақсы немесе нәтижелі орындау, арнайы еңбек функцияларын орындау қабілеті. Оқыту технологиясы – алға қойылған мақсаттарға барынша тиімді қол жеткізуді қамтамасыз ететін оқытудың нысандары, әдістері мен құралдарының жүйесін білдіретін білім беру бағдарламаларында қарастырылған оқыту мазмұнын жүзеге асыру тәсілі. Оқыту әдісі – мақсатқа жету немесе белгілі бір мәселені шешу жолы.

Белгілі болғандай, оқытудың келесі түрлері бар:

- пассивті – білім алушы оқудың «объектісі» ретінде әрекет етеді (тыңдайды және бақылайды);

- белсенді – студент оқудың «субъектісі» ретінде әрекет етеді (өздік жұмыс, шығармашылық тапсырмалар);

- интерактивті- өзара әрекеттесу.

Осылайша, интерактивті оқыту моделін пайдалану кезінде өмірлік жағдайларды имитациялау, рөлдік ойындарды пайдалану және туындаған мәселелерді бірлесіп шешу көзделеді. Білім беру процесіне кез келген қатысушының немесе қандай да бір идеяның үстемдігі алынып тасталады. Әсер ету объектісінен оқушы өзінің жеке бағыты бойынша оқу процесіне белсенді түрде қатысады [3]. Дәстүрлі оқыту моделінде оқушыларға дайын білімнің үлкен көлемін қабылдау тапсырылады. Оқытудың интерактивті әдістерін қолдануға негізделген оқу үрдісі топтағы барлық студенттердің оқу процесіне ерекшеліксіз тартылуын ескере отырып ұйымдастырылады.

Дене шынықтыру бағдарламасының практикалық бөлімін меңгеру функционалдық және қимыл-қозғалыс қабілеттерінің деңгейін арттыруға, қажетті қасиеттер мен тұлғалық қасиеттерді дамытуға, дене шынықтыру және спорттық іс-шаралардың әдістері мен құралдарын меңгеру, дене шынықтыру және спорт құралдарын өз бетінше, мақсатты және шығармашылықпен пайдалану мүмкіндігін бере отырып, онда жеке тәжірибе жинақтау. Бағдарламаның практикалық бөлімі оқу топтарындағы әдістемелік, практикалық және оқу сабақтары арқылы жүзеге асырылады. Сабақта оқытудың белсенді әдістері қолданылады: нақты жағдаяттар әдісі, танымдық тапсырмалар, есептерді шығару, ойын әдістері.

Ойын технологияларымен қатар біз компьютерлік технологияларды қолдану мәселесін қарастырдық, бұл оқу ақпаратын ұсыну мүмкіндіктерін айтарлықтай кеңейтеді, оқу мотивациясын арттырады, ойын-сауық элементтерін қолданады. Компьютерлік тренажерларды қолдану оқу үдерісін басқаруда икемділікті қамтамасыз ете отырып, дараланған және сараланған оқыту принциптерін жүзеге асыруға, оқушылардың функционалдық жағдайы мен моторлы төзімділігін бақылауды өзгертуге мүмкіндік береді [4].

Компьютерлік технологиялар жоғары оқу орындарының оқу процесінде кең қолданыс тапты. Бірақ, соған қарамастан, студенттердің дене тәрбиесінде компьютерлік технологияларды қолдану саласындағы бар әзірлемелер, әдетте, жеке сипатта болады: Оқушылардың физикалық дамуы мен қимыл-қозғалысына дайындығын бақылайтын, әсіресе спортқа бағытталған дене шынықтыру бойынша мәліметтер базасы құрылды. Психологиялық-педагогикалық әдебиеттерді талдау университетте дене тәрбиесінде компьютерлік технологияларды қолданудың негізгі бағыттары статистикалық талдау және цифрлық материалды графикалық бейнелеу болып табылады деген қорытынды жасауға мүмкіндік береді; әдістемелік құжаттаманы мәтіндік редакциялау; студенттердің теориялық білімдерін дайындау және бақылау; оқушылардың физикалық дамуы мен дайындығын бақылау; әртүрлі спорт түрлері бойынша жарыс нәтижелерін бағалау; техникалық әдістер мен

тактикалық әрекеттерді бақылау және оңтайландыру; субъектілердің физикалық көрсеткіштерін бақылау; дербес компьютерлер негізінде компьютерлік оқыту кешендерін құру. оқушылардың физикалық дамуы мен дайындығын бақылау; әртүрлі спорт түрлері бойынша жарыс нәтижелерін бағалау; техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді бақылау және оңтайландыру; субъектілердің физикалық көрсеткіштерін бақылау; дербес компьютерлер негізінде компьютерлік оқыту кешендерін құру. Компьютерді пайдалана отырып дене шынықтыру сабағында оқушының ақыл-ой әрекеті қимыл-қозғалыс дағдыларын тез меңгеруге ықпал етеді және процесс қарқынды және жан-жақты болады. Әрине, сабақ басқаша құрылады: мұғалім компьютер қолданылатын оның жеке элементтерін арнайы ойлайды, жетілдірудің дәстүрлі және интерактивті құралдарын біріктіруді қамтамасыз етеді, қозғалыс белсенділігін бақылау жолдарын әзірлейді. Ерекше назар аударылады:

– шындығында жоғары жылдамдықта (жүгіру, секіру және басқа қимыл-қозғалыс әрекеттері) кездесетін әртүрлі спорттық техникаларды ыңғайлы түрде көрсету;

– қозғалыс әрекетінің техникасы туралы оқушының дұрыс түсінігін қалыптастыру үшін компьютерді пайдалану.

Жоғарыда айтылғандарға сүйене отырып, компьютерлік технологияның қазіргі даму кезеңі және оны оқу процесінде пайдалану оқу бағдарламаларын дайындауда компьютерлік технологияны қолданумен сипатталады деген қорытынды жасауға болады. Мультимедиялық, кеңселік интернет-технологиялар, графика, анимация және бағдарламалау жүйелері негізінде жасалған лазерлік дискілерде көптеген бағдарламалық өнімдер пайда болды.

«Дене шынықтыру» пәні адамның психомоторлы құрамдас бөлігі мен психофизикалық жағдайын қалыптастыруда маңызды рөл атқаратыны анық, өйткені әрбір оқу-жаттығу сабағында жаңа қозғалыс әрекетін немесе тактикалық дағдыны оқыту және міндетті түрде орындау жүзеге асырылады. функционалдық және моторлық дағдылардың айтарлықтай кернеуі.

Студенттерді дене шынықтыру сабағына қызығушылықтың болмауына байланысты жағдайларды шешуге үйрету, өзінің физикалық денсаулығын және оның өнімділікке әсерін бағалау, ойындарды жобалау – осы іс-әрекеттердің барлығы тәжірибелік сабақтар процесінде шығармашылық әлеуетті іске асыруға мүмкіндік береді және қызығушылықты арттырады. студенттер дәстүрлі сабақтарға қарағанда. Бизнес тарихы, білім беру және оқыту саласындағы бакалавр дәрежесі.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Балсевич В.К., Лубышева Л.И. Маманның ақпараттық мәдениеті дене шынықтыру және спорт тәжірибесіне жаңа технологияларды енгізу факторы ретінде // Дене шынықтыру теориясы мен тәжірибесі. 2011. № 12. 18-19 б

2. Былаева Л.В., Коротков И.М. Ашық ойындар. М.: Дене шынықтыру және спорт, 1982. - 224 Ториев А.Ш. Дене тәрбиесіндегі ойын әдістері

3. Дене шынықтыру және спорт педагогикасы: оқу құралы / ред. С.Д.Неверкович. - М.: Дене шынықтыру, 2006.-72 б.

4. Петров П.К. Дене шынықтыру және спорт мамандарын даярлаудағы заманауи ақпараттық технологиялар (мүмкіндіктер, мәселелер, перспективалар) // Дене шынықтыру теориясы мен тәжірибесі. 2009. № 10. 6-9-беттер

ОӘЖ 281.432

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТТЫҢ АДАМ ДЕНСАУЛЫҒЫНА ӘСЕРІ

Садыр Қ.П., Мамет Б.Р., Арекбаев Ә.А.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

В данной статье рассматриваются влияние физической культуры и спорта на здоровье человека, а также на его физическое и психологическое состояние. Описаны положительные эффекты систематических занятий физической культурой и спортом, такие как улучшение физического развития, укрепление иммунной системы, снижение уровня стресса, а также повышение качества жизни. Кроме того, объясняется, как спортивные нагрузки влияют на физиологические процессы в организме человека, в том числе на работу сердечно-сосудистой системы и мышц.

This article examines the impact of physical culture and sports on human health, as well as on his physical and psychological condition. The positive effects of systematic physical education and sports are described, such as improving physical development, strengthening the immune system, reducing stress levels, and improving the quality of life. In addition, it explains how sports activities affect physiological processes in the human body, including the work of the cardiovascular system and muscles.

Дене шынықтыру мен спорттың адам денсаулығына әсері – қазіргі заманғы ғылым мен медицинада кеңінен зерттелетін тақырып. Дене шынықтыру мен спортты жүйелі түрде жүргізу адамның жалпы жағдайына айтарлықтай ықпал етеді. Спорт – тек дененің күш-қуатын арттырып қана қоймай, сонымен қатар адамның психикалық және әлеуметтік денсаулығына да оң әсер етеді. Бұл мақалада дене шынықтыру мен спорттың денсаулыққа әсері және оның тиімділігін арттыру жолдары қарастырылады [1].

Дене шынықтыру мен спорттың физикалық әсері

Дене шынықтыру мен спорттың алғашқы және ең маңызды әсері – ол дененің физикалық дамуы мен төзімділігін арттыру. Тұрақты жаттығулар жүрек-қан тамырлары жүйесінің жұмысын жақсартады, қан айналымын реттейді және қан қысымын қалыпқа келтіреді. Сонымен қатар, бұлшық еттер мен сүйектердің күшеюіне, дененің жалпы төзімділігінің артуына септігін тигізеді.

Дене шынықтыру жаттығуларынан кейін ағзада жүретін физиологиялық процестердің бірқатары анықталды. Жүйелі жаттығулар арқылы бұлшық еттердің көлемі мен күш-қуаты артады, май ұлпасының көлемі азаяды, сүйек тығыздығы күшейеді. Тұрақты физикалық белсенділік жүрек бұлшық етін нығайтып, оның жұмысын жақсартады, дем алу жүйесінің тиімділігін арттырады.

Иммундық жүйеге әсері

Дене шынықтыру мен спорттың иммундық жүйеге әсері өте маңызды. Ғылыми зерттеулер көрсеткендей, орташа және қалыпты қарқынды дене белсенділігі иммундық жүйенің белсенділігін арттырады, ағзаның түрлі инфекциялар мен ауруларға қарсы тұру қабілетін күшейтеді. Дегенмен, артық физикалық жүктеме иммундық жүйені әлсіретіп, ағзаны ауруларға сезімтал етуі мүмкін. Зерттеулер көрсеткендей, спорттың адам миының жұмысын жақсартатын да артықшылықтары бар. Спортты тұрақты түрде жасайтын адамдарда мидың есте сақтау және ойлау қабілеті жақсарады, бұл әсіресе қарт адамдарда нейродегенеративті аурулардың алдын алуға ықпал етеді.

Спорттың психологиялық әсері

Спорт пен дене шынықтыру тек физикалық денсаулықты жақсартып қана қоймай, психологиялық ахуалды да айтарлықтай түзетеді. Жаттығулар кезінде ағзада эндорфиндер, серотонин және дофамин сияқты «счастье гормондары» бөлінеді, бұл адамның көңіл-күйін жақсартады, стресстен арылуға көмектеседі. Спорттық іс-әрекеттердің психологиялық аспектілері адамның эмоционалдық жағдайын тұрақтандырады, депрессия, үрей және басқа да психикалық бұзылыстардың алдын алуға мүмкіндік береді [2].

Дене шынықтыру мен спорттың жалпы өмір сүру сапасына әсері зор. Спорт арқылы адамдар денсаулығын жақсартумен қатар, өзіне деген сенімділік пен өмірге деген оң көзқарас қалыптастырады. Сонымен қатар, жүйелі түрде спортпен айналысу өмір сүру ұзақтығын арттырып, қарттық кезеңде де белсенді болуға көмектеседі.

Әлеуметтік аспектілер

Дене шынықтыру мен спорттың әлеуметтік аспектісі де өте маңызды. Спорт арқылы адамдар арасындағы қарым-қатынастар нығаяды, ұжымдық рух қалыптасады. Сонымен қатар, спорттық іс-шаралар адамдарды бір мақсатқа біріктіреді, бұл өз кезегінде әлеуметтік мәселелерді шешуге, қоғамда жақсы қарым-қатынастар орнатуға ықпал етеді. Спорттың әлеуметтік ықпалының тағы бір маңызды тұсы – ол адамның өмір сүру салтына өзгеріс енгізуінде. Спортқа деген қызығушылық қоғамда салауатты өмір салтының кең таралуына жол ашады [3].

Дене шынықтыру мен спорттың адам денсаулығына, оның физикалық, психологиялық және әлеуметтік жағдайына тигізетін әсері орасан зор. Спортты жүйелі түрде жүргізу дененің төзімділігін, күш-қуатын арттыруға, иммундық жүйені нығайтуға, психологиялық күйді жақсартуға ықпал етеді. Сонымен қатар, спорттың әлеуметтік тұрғыдан да маңызды рөлі бар: ол адамдарды біріктіреді, қоғамда салауатты өмір салтын насихаттайды. Дене шынықтыру мен спорттың адам денсаулығына әсері мол және жан-жақты. Жаттығулар мен спортты жүйелі түрде жасайтын адамдардың физикалық, психологиялық және әлеуметтік денсаулығы айтарлықтай жақсарады. Бұл өз кезегінде өмір сапасын арттырып, аурулардың алдын алуға және ұзақ әрі белсенді өмір сүруге мүмкіндік береді. Сондықтан әр адамға дене шынықтыру мен спортты өз өмірінің ажырамас бөлігіне айналдыру ұсынылады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Досжанова, Ә. Б., & Құдайбергенова, Г. Н. (2019). Дене шынықтыру және спорттың адам денсаулығына әсері. Қазіргі ғылымдағы дене шынықтыру және спорт мәселелері, 12(1), 56-62.
2. Сейілханова, С. Т. (2020). Спорттық жаттығулардың психологиялық және физиологиялық әсерлері. Физикалық тәрбиенің теориясы мен әдістемесі, 15(4), 134-140.
3. Мақсұтов, Б. А. (2018). Спорт және салауатты өмір салты. Дене шынықтыру және спорт журналы, 23(3), 22-27.

ОӘЖ 706

ОРТА МЕКТЕПТЕ СПОРТТЫҚ ЖАРЫСТАР, СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУЛАР СЕКЦИЯЛАР ҰЙЫМДАСТЫРУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Садырбаева Б.Н., Балтабай М.Н., Есей А.А., Сауранбайұлы Н.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

В данной статье рассмотрены особенности организации спортивных соревнований, спортивных тренировочных секций в средней школе

This article discusses the features of the organization of sports competitions, sports training sections in high school

Орта мектептегі спорттық жарыстар мен секциялар ұйымдастырудың бірнеше маңызды ерекшеліктері бар. Олар оқушылардың жас ерекшеліктерін, дене дайындығы деңгейін және жалпы білім беру бағдарламасына сәйкестігін ескере отырып жүзеге асырылады. Мектептегі спорттық іс-шаралар мен жаттығуларды тиімді ұйымдастыру үшін келесі аспектілерге назар аудару қажет:

Оқушылардың жас және физиологиялық ерекшеліктері

Әр жастағы оқушылардың дене қабілеттері мен даму деңгейлері әртүрлі болғандықтан, жарыстарды олардың жасына сәйкес келетін ережелермен өткізу керек [1].

Мысалы, бастауыш сынып оқушылары үшін жарыстар жеңіл, әрі қызықты болу қажет, ал жоғары сыныптарда физикалық жүктемелерді біртіндеп арттыруға болады.

Дене дайындығы деңгейін ескеру

Барлық оқушылардың дене дайындығы бірдей болмауы мүмкін. Сондықтан, спорттық секциялар мен жарыстарды ұйымдастырғанда әртүрлі деңгейдегі оқушыларды тарту мақсатында бірнеше топ немесе санат құру маңызды.

Бұл барлық қатысушылардың мотивациясын арттырады және жарыстарға қатысуға ынталандырады.

Жарыстардың көптүрлілігі

Әртүрлі спорт түрлерін қамту оқушылардың физикалық дамуын жан-жақты жақсартуға көмектеседі. Мектепте футбол, волейбол, баскетбол сияқты танымал командалық ойындардан бастап, жүгіру, гимнастика, шахмат сияқты

жеке жарыстарға дейін ұйымдастыру қажет. Бұл балаларға өздерінің қызығушылықтары мен қабілеттеріне сәйкес спорт түрін таңдауға мүмкіндік береді.

Спорттық секциялар мен жаттығулар

Мектеп спорттық секцияларды ұйымдастырып, оларды кәсіби мамандармен (дене шынықтыру мұғалімдері немесе жаттықтырушылар) жүргізуі керек. Бұл жаттығулар жүйелі түрде және бағдарлама бойынша өтіп, оқушылардың дене дайындығының дамуын қамтамасыз етеді. Секцияларға қатысу ерікті, бірақ тұрақты қатысу үшін ынталандырулар болуы мүмкін (марапаттар, дипломдар, т.б.) [2].

Жарыс ережелерін түсіндіру және қауіпсіздік шаралары

Жарысқа қатысушылардың бәріне ойын ережелері нақты түсіндіріліп, қауіпсіздік шаралары ескертілуі тиіс. Әсіресе, қауіпті спорт түрлерінде (мысалы, күрес, гимнастика) жарақаттанудың алдын алу маңызды. Бұл үшін жаттығулардың дұрыс техникасын үйрету және қажетті спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету маңызды.

Тәртіп пен командалық рухты дамыту

Спорттық жарыстар мен жаттығулар тек физикалық қана емес, сонымен қатар тәртіптілік, жауапкершілік және командалық рухты қалыптастырады. Мектеп әкімшілігі мен мұғалімдер осы құндылықтарды дамытуға күш салуы керек, өйткені олар оқушылардың болашақта жетістікке жетуіне көмектеседі [3].

Орта мектепте спорттық іс-шараларды ұйымдастыру арқылы оқушылардың денсаулығы мен физикалық дамуын жақсарту, сондай-ақ спортқа деген қызығушылықты арттыруға болады.

Спорттық жаттығулар мен секциялар ұйымдастыру ерекшеліктері

Спорттық жаттығулар мен секциялар білім беру жүйесінің маңызды бөлігі болып табылады. Олар оқушылардың физикалық дамуын қамтамасыз етіп қана қоймай, сонымен қатар денсаулықтарын жақсартуға және тәртіптілік, жауапкершілік сияқты маңызды құндылықтарды қалыптастыруға көмектеседі. Төменде спорттық жаттығулар мен секцияларды тиімді ұйымдастырудың негізгі ерекшеліктері мен қағидаттары қарастырылады.

Мақсатты анықтау

Спорттық секциялар мен жаттығулардың нақты және анықталған мақсаты болуы маңызды. Әдетте, бұл келесі мақсаттармен байланысты болуы мүмкін:

Оқушылардың жалпы дене дайындығын жақсарту;

Белгілі бір спорт түрінде дағдыларды дамыту;

Мектепшілік немесе аудандық жарыстарға дайындық;

Спортқа қызығушылықты арттыру және салауатты өмір салтын насихаттау.

Мақсаттың айқын болуы оқу бағдарламасын дұрыс құрып, жаттығуларды тиімді жоспарлауға көмектеседі.

Оқушылардың жас және физикалық мүмкіндіктерін ескеру

Спорттық жаттығуларды ұйымдастыруда оқушылардың жас ерекшеліктері мен физикалық мүмкіндіктері үлкен рөл атқарады. Әр жас тобына жүктемелер мен жаттығулар деңгейі сәйкес келуі керек.

Бастауыш сынып оқушылары: Бұл кезеңде спорттық жаттығулар ойын түрінде өткізіледі. Балалардың қозғалыс белсенділігін дамытуға бағытталған қарапайым жаттығулар, жылдамдықты, ептілікті арттыратын ойындар қолданылады [4].

Орта сынып оқушылары: Жаттығулар күрделене түседі, оқушылар физикалық күш пен техникалық дағдыларды меңгереді. Бұл кезеңде олардың күш-қуаты артып, тұрақтылық пен спорттық шеберліктері жетіледі.

Жоғары сынып оқушылары: Спорттық жаттығулардың деңгейі жоғарылайды, кәсіби спорттық дағдыларды дамытуға баса назар аударылады. Жас спортшылар жарыстарға қатысуға дайындалады.

Жаттықтырушылар мен мұғалімдердің рөлі

Білікті мамандардың жетекшілігімен өтетін спорттық секциялар ғана оқушыларға қажетті нәтижелерге қол жеткізуге көмектеседі. Жаттықтырушылар мен дене шынықтыру мұғалімдері тек техникалық дағдыларды үйретіп қана қоймай, оқушылардың қауіпсіздігін қамтамасыз етіп, олардың физикалық және психологиялық дамуын қадағалап отыруы қажет.

Жаттықтырушылар мен мұғалімдер оқушыларды дұрыс техникаға үйретіп, олардың өзіне деген сенімділігін арттырып, ынталандыруы керек. Сонымен қатар, салауатты бәсекелестік пен командада жұмыс істеу дағдыларын дамытуға баса назар аударылады [5].

Қауіпсіздік және жарақаттардың алдын алу

Спорттық жаттығулар мен секцияларды ұйымдастыру кезінде қауіпсіздік мәселелерін ескермеу мүмкін емес. Әсіресе, күрес, гимнастика, футбол сияқты жарақат алу қаупі жоғары спорт түрлерінде қауіпсіздік ережелерін сақтау өте маңызды. Мұнда екі негізгі аспект бар:

Спорттық секциялар мен жаттығуларды ұйымдастыру орта мектептерде оқушылардың физикалық және рухани дамуына ықпал ететін маңызды элемент болып табылады. Оқушылардың жас ерекшеліктерін, олардың физикалық дайындығын және қауіпсіздігін ескере отырып ұйымдастырылған секциялар олардың денсаулығын жақсартып, салауатты өмір салтын насихаттайды. Жақсы ұйымдастырылған спорттық секциялар оқушылардың өзін-өзі дамытуға, спортпен шұғылдануға және қоғамда белсенді рөл атқаруға көмектеседі.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі:

1. Иманғалиева, А. Ж. "Орта мектептерде спорттық секциялар мен жарыстарды ұйымдастыру әдістері". Қазақстан білім және ғылым журналы 2020.
2. Тоқтаров, К. М. "Мектепте спорттық жарыстарды өткізу мен ұйымдастырудың педагогикалық негіздері". Дене тәрбиесі және спорт ғылымы журналы 2019.
3. Сейітқазиев, Р. А. "Спорттық секциялардағы жаттығуларды ұйымдастырудың заманауи әдістері". Жас педагогтар мен жаттықтырушылардың жинағы 2021.

4. Ахметов, Н. Қ. "Орта мектептерде спорттық жарыстарды ұйымдастырудағы инновациялық тәсілдер". Білім беру жүйесіндегі инновациялар 2018.

5. Жұмаділова, С. Т. "Мектеп секцияларында оқушылардың физикалық дайындығын дамыту". Спорт және дене шынықтыру педагогикасы журналы, 2022.

УДК 79

ДОПИНГ В СПОРТЕ

Саипов С.Б., Ахмедов С.С., Марипов А.А.
Университет Мирас, г.Шымкент, Казахстан

Қазіргі әлемде спорт танымалдылық пен кәсібиліктің бұрын-соңды болмаған биіктеріне жетті. Алайда, сонымен бірге өз шектеулерін еңсеруге және керемет нәтижелерге қол жеткізуге тырысқан спортшыларға қысым күшейе түсті. Мұндай нәтижелерге қол жеткізудің бір жолы допингті қолдану болды – физикалық жағдай мен төзімділікті жақсартатын тыйым салынған заттар.

In the modern world, sport has reached unprecedented heights of popularity and professionalization. However, along with this, the pressure on athletes who sought to overcome their limits and achieve outstanding results grew. One of the ways to achieve such results was the use of doping – prohibited substances that improve physical condition and endurance.

Использование допинга в спорте имеет долгую историю, уходящую корнями в древность. Уже тогда атлеты прибегали к растениям и веществам, стимулирующим их физические возможности. Кокаин, кофеин и нитроглицерин использовались задолго до появления современных химических препаратов. Эти вещества были одними из первых, которые позволяли спортсменам достигать лучших физических результатов. С развитием химии и фармакологии на арене появляются новые препараты, а такие компании, как «И.Г. Фарбен» и «Байер», стали пионерами в производстве искусственных препаратов для улучшения спортивных показателей.

С развитием фармакологии изменялась и цель использования препаратов — теперь основной задачей стало не просто улучшение эстетического внешнего вида или увеличение мышечной массы, а достижение лучших спортивных результатов [4].

Первая попытка систематизировать борьбу с допингом была предпринята в 2003 году, когда был принят Антидопинговый кодекс, который вступил в силу в 2004 году. С тех пор кодекс несколько раз обновлялся — в 2009, 2015 и 2018 годах. Список запрещённых веществ продолжает расти, и примеры таких препаратов, как лидокаин в 2013 году или мельдоний в 2016 году, становятся известными всему миру [1].

Мельдоний, жизненно важный кардиологический препарат, принимают тысячи людей, включая спортсменов. Однако допинг в спорте — это не только мельдоний. На сегодняшний день выделяют несколько основных категорий допинговых средств:

1. Стимуляторы (включая препараты для центральной нервной системы и симпатомиметики);
2. Наркотики (например, наркотические анальгетики);
3. Анаболические стероиды и другие гормональные препараты;
4. Бета-блокаторы;
5. Диуретики [3].

Употребление таких средств всегда связано с рисками. Несмотря на то что эти препараты могут улучшить спортивные результаты, их побочные эффекты до конца не изучены. Причины этого следующие:

1. Проведение необходимых исследований на людях невозможно;
2. Многие добавки и смеси, продающиеся для повышения спортивных достижений, производятся нелегально, что увеличивает риск попадания в организм опасных примесей, которые могут быть смертельными;
3. Спортсмены, принимающие запрещённые препараты, часто употребляют их в высоких дозах или комбинируют с другими веществами;
4. Допинг разрабатывается в первую очередь для лечения заболеваний, и его использование здоровыми людьми может быть крайне опасным.

Применение допинга может привести к зависимости — как физиологической, так и психологической. Это чревато серьёзными последствиями для здоровья, включая депрессию, агрессивность, инфаркт, поражения печени, тромбозы, нейроэндокринные заболевания и даже рак. Эти последствия могут стать реальностью для тех, кто рискует своим здоровьем ради успеха на спортивных аренах.

Чтобы бороться с допингом, были разработаны меры, которые включают:

1. Проведение регулярных допинг-контролей;
2. Ответственность спортсменов, тренеров и медицинских специалистов за нарушение антидопинговых правил;
3. Обучение и повышение квалификации специалистов, проводящих допинг-контроль;
4. Включение антидопинговых тем в образовательные программы в области физической культуры и спорта;
5. Пропаганда антидопинговых ценностей в средствах массовой информации;
6. Проведение научных исследований, направленных на улучшение методов восстановления спортсменов и предотвращение использования допинга;
7. Установление международного сотрудничества для борьбы с допингом.

Однако допинг в спорте всегда был не только теоретической проблемой. Есть живые примеры, когда его употребление едва не стоило спортсменам жизни. Так, Олимпийский чемпион по биатлону Сергей Тарасов в начале 1990-х едва не погиб, участвуя в эксперименте с кровяным допингом. Кровь, предназначенная для спортсменов, хранилась несколько дней вне холодильника, а врач вводил её из немаркированных пробирок. Инцидент едва

не привёл к смерти Тарасова, который пролежал в больнице с пульсом 160 ударов в минуту в течение четырёх дней [4].

Таким образом, тема допинга вызывает острые споры среди спортсменов, зрителей и спортивных организаций. Допинг представляет собой реальную угрозу здоровью атлетов и искажает честность соревнований. Борьба с ним должна включать не только контроль и наказание, но и превентивные меры, направленные на предотвращение вредных последствий. Спортсмены должны тщательно следить за тем, что они принимают, и помнить о том, как это может повлиять на их здоровье в долгосрочной перспективе.

Список использованной литературы:

1. Куликов Е. Спортивный допинг: история, пределы и перспективы. Философско-литературный журнал «Логос». – 2014. – №3. С. 223 – 230.
2. Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт. Список запрещенных веществ и методов 2024.
3. Коновалова Е. А. «Допинг в спорте», методическая разработка. Вологда: 2014.
4. Как допинг разрушает жизни спортсменов // Газета.Ru: /2015/02/14/.

ОӘЖ 378.172.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ ФИЗИКАЛЫҚ ЖҮКТЕМЕНІҢ НЕГІЗГІ ПАРАМЕТРЛЕРІ

Сатыбалды Л.Н., Сейітхан Д.Ж., Асқар Е.Т., Мысылым Е.Ж.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

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

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

Соңғы жылдары 40 жылдың ішінде психологтар мен басқа ғалымдар арасында биологиялық фактор мен тіршілік ету ортасының, әсіресе әлеуметтік ортаның байланысы мен әсері туралы пікірлер айтылғаны белгілі. Алайда мұндай талқылаулар тұрақты түпкілікті шешімге әкеле алмады. Әрбір адам жастайынан өмірдегі үлкен жетістіктерді армандайды. Олардың кейбіреулері бала кезінен белгілі бір іс-әрекеттерді орындай алады (би, сурет салу, ән айту, ойнау, белгілі бір музыкалық аспапты мүсіндеу), ал кейбіреулері белгілі бір әрекетті орындай алады. Алайда, егер бұл дағды жүйелі түрде өсіп, дамымаса, ол жас адамның болашақ кәсіби өміріне назар аудара отырып, жасына қарай біртіндеп жоғала алмайды. Құзыреттілік ұғымының анықтамасы төмен, оны қазіргі ғылым қабылдайды: 1) қабілет-бұл бір адамды екінші адамнан ажырататын жеке психологиялық қасиет; 2) Қабілет-бұл барлық адамдарға тән жалпы қасиет емес, тек біреуге ғана берілген іс-әрекеттің сәттілігіне бейімделген өзара ептілік; 3) қабілеттілік-белгілі бір тұлғада топтастырылған білімнен, дағдылардан және дағдылардан бөлек қажетті іс-әрекеттерді меңгеру

үшін желіде ғана көрінеді. Жоғарыда келтірілгендей анықтамаларға сүйене отырып, қабілеттер іс-әрекетте көрінетін және олардың орындалуының шарты болып табылатын адамның жеке басының психологиялық сипаттамасы болып табылады деген қорытынды жасауға болады. Дағдыларға жылдамдық, тереңдік, білім процесінің жеңілдігі мен беріктігі, ептілік пен ептілік жатады, бірақ шеберліктің өзі білім мен ептілікке әкелмейді [1].

Зерттеулерге сәйкес, қабілеттер бұл өмір сүру формалары, олардың дамуы жеке даралық процесінде жүреді, ал қоршаған орта, білім оларды белсенді түрде қалыптастырады. Қазіргі әлеуметтік-экономикалық жағдайда кәсіби жетістікке тек дағдылар, білім және шығармашылық арқылы қол жеткізуге болады. Сондықтан ата-аналар мен мұғалімдер балалардың жеке қабілеттері мен бейімділіктерін дер кезінде танып, дамыта алады және олардың негізінде болашаққа бағдарлана алады, өз елі мен саясатын әлемге таныта алады. Бұл мәселенің өзектілігі соншалық, адамның мүмкіндіктерін дер кезінде танып, қолдау қажет екенін дәлелдеудің қажеті жоқ.

Бұл жағдайда қабілеттілік өсу мен даму үшін қажетті жағдайлар мен қоршаған ортаның факторларынна сәйкес келетініне қажет етеді.



Сурет 1- Физикалық жүктеменің негізгі параметрлері



Сурет 2. Физикалық жүктемеге адаптация механизмі

Арнайы физикалық күш-жігермен дене толығымен белсендіріледі: жүйке жүйесі, жүрек жұмысы, реттеу, оттегі және энергиямен қамтамасыз ету. Ал қозғалыс, бұлшықет және сүйек тіндерінің атрофиясы болмаған жағдайда өкпенің сыйымдылығы төмендейді, ең бастысы қаңқа бұлшықеттерімен байланысты жүрек-қан тамыр жүйесі бұзылады. Қимылдарының жүйесіне адамның іс жүргізуі немесе әртүрлі іс-әрекеттерді жасауы, сыртқы ортадағы қозғалысы, тәртіптік ережелерді орындауы, жұмыспен айналысуы жатады.

Қозғалтқыш бұл әрекетке бірінші болып нақты жауап береді. Бұл да энергияны қажет етеді. Қозғалтқыш қаңқадан, буындардан және буындардан, бұлшықеттер мен қозғалыстарға жауап беретін жүйке орталығынан тұрады. Яғни, бұл физикалық белсенділіктің негізгі параметрлеріне байланысты Әркім өз уақытын мүмкіндігінше өзінше пайдаланады. Біреуі 20 минутты, екіншісі 30-40 минутты таңертеңгілік жаттығуларға жұмсайды. Сондықтан таңертеңгілік жаттығуды әркімнің қалауы бойынша өткізген жөн. Мұны кем дегенде 15-20 минут жасаған дұрыс [2].

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., Халалева О.Е. Студенческий спорт как фактор подготовки спортсменов высших достижений // СИСП. 2015. №3 (47).

11-12 ЖАСТАҒЫ ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҚТАРЫН ТӘРБИЕЛЕУ ӘДІСТЕРІ

Сипатаев Ислам, 1402-11-1 тобының студенті.

Ғылыми жетекші: PhD докторы Абилдабеков С. А.

Ө.Жәнібеков атындағы Оңтүстік Қазақстан педагогикалық университеті

Резюме. Обучать начинающих футболистов движениям и совершенствовать их физические качества можно как параллельно, так и отдельно, самостоятельно. В связи с тем, что двигательные навыки более успешно формируются на базе солидной физической подготовленности, целесообразно значительное время в учебном процессе (особенно на этапе начальной подготовки и начальной специализации) отводить совершенствованию физических качеств футболистов.

Summary. It is possible to teach beginner football players movements and improve their physical qualities both in parallel and separately, independently. Due to the fact that motor skills are more successfully formed on the basis of solid physical fitness, it is advisable to devote considerable time in the educational process (especially at the stage of initial training and initial specialization) to improving the physical qualities of football players.

Зерттеу өзектілігі. Жас футболшылардың шеберлігін дамыту үшін көптеген жарыстарға қатыстыру керек. Алайда, байқап отырғанымыздай жарыс кезеңімен жаттығу кезеңінде өзіндік айырмашылықтар байқалады. Осы ерекшеліктер жақсы футболшы дайындауға әлдеқайда ауыртпашылықтар алып келуде [1].

Жаттығу кезеңінде әр жас футболшыға өзіне тән ерекше жаттығулар беріледі. Алайда бұл жаттығулар әсерінен әрбір жас футболшыдан жоғары дәрежелі ойыншы шығады деп айта алмаймыз.

Бірақта, қазіргі таңда жас футболшыларға өте аз мөлшерде көңіл бөлінуде. Бұл жағдайдан шығудың нәтижесі жаңа ғылыми-әдістемелік негіздердің жаттығу үрдісін басқару және ұйымдастыру жағдайын іске асыру барысы соңғы жылдардағы зерттеулерден өз келбетін тауып отыр [2].

Мамандардың айтуынша, резервтегі футболшылардың шеберлік шапшаңдығын арттыру, техникалық әдіс, сонымен қатар дене дайындығын жетілдіруге жол табу, әсіресе ойыншының шапшаңдық-күшінің компоненті.

Жаңашыл спортты дамыту тенденциясы спорттық резерв жүйесінің қажетті жоғары спорттық шеберлікке жетуі үшін дайындық үрдісінің көпжылғы жоспарын алдын ала анықтайды. Бұл нақты алғанда, спорттың бір түрі-футболға қатысты болып келеді, бұнда жоғары білікті резервті дайындау негізгі мәселелердің бірі болып табылады [3].

Аталған мәселелер, біздің зерттеуіміздің маңыздылығын анықтайды. Біздің зерттеудің маңыздылығы әр түрлі жастағы футболшылардың дене дайындығының тиімді әдістерін әзірлеу және қолдану қажеттілігін қамтитын заманауи футболды дамыту талаптарымен анықталады [4].

Зерттеу өзектілігі жас футболшылардың дайындық және жарыс кезеңдеріндегі дене дайындығы әдістерін тиімді жоспарлау және қолдану мәселесін зерттейтін әдістемелік нұсқаулар мен ғылыми зерттеулердің жеткіліксіздігімен ерекшеленеді.

Зерттеу нысаны – жасөспірім футболшылардың дене дайындығы.

Зерттеу пәні - 11-12 жастағы футболшылардың бастапқы және жарыс кезеңдерінде дене дайындық әдістемесі.

Зерттеу мақсаты - жас футболшылардың алғашқы дайындық кезеңіндегі дене дайындық әдістерін құру және эксперименттік негіздеу.

Зерттеуге келесі міндеттер қойылды:

1. Жалпы және арнайы дене дайындықтарын байланыстыра отырып, машықтану үрдісінің кезеңдерін анықтау.

2. Машықтанудың бастапқы және соңғы кезеңдерінде жас футболшылардың жалпы және арнайы дене дайындығының деңгейін анықтау.

3. Ағымдағы бақылау кезеңінде жаттығу үрдісіне жас футболшылардың жалпы және арнайы дайындық деңгейін арттыруға бағытталған арнайы әзірленген жаттығулар кешенін қосу.

4. Жас футболшылардың дене дайындық деңгейін арттыруға арналған арнайы әзірленген жаттығулар кешенінің тиімділігін зерттеу.

5. Алынған нәтижелердің дұрыстығын өңдеудің математикалық-статистикалық әдістерін қолдана отырып негіздеу.

6. Дайындық және сайыс кезеңдерінде машықтану үрдісін жоспарлау бойынша тәжірибелі ұсыныстар әзірлеу.

Қойылған міндеттерді шешу үшін келесі **әдістер** қолданылды:

- ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау;
- педагогикалық бақылаулар;
- бақылау сынақтары;
- педагогикалық эксперимент;
- математикалық-статистикалық әдіс.

Зерттеу болжамы: Әзірленген әдіс, бастапқы дайындық кезеңінде жас футболшылардың дене дайындығының жалпы және арнайы дене қабілеттерінің тиімдірек өсуін қамтамасыз етеді деп есептелді.

Зерттеудің жаңалығы: бастапқы және жарыс кезеңдерінде педагогикалық эксперимент нәтижесінде жас футболшылардың дене дайындығын жетілдіру бойынша дәлелді мәліметтер алынды.

Зерттеудің тәжірибелік маңыздылығы: дайындық және жарыс кезеңдерінде 11-12 жас аралығындағы футболшылардың дене дайындығын жетілдірудің әзірленген әдістемесін, балалар мен жасөспірімдер командаларында, спорттық резервті сапалы дайындау кезінде жаттығу үрдісінің тиімділігін арттыру үшін жаттықтырушылық тәжірибеде қолдануға болады.

Зерттеудің базасы: Тәжірибелік эксперимент жұмысы Шымкент қаласының 7-ші БмЖМСМ - нің дайындық топтарында өткізілді.

Жобаның күтілетін нәтижелері:

Зерттеулер нәтижесінде:

* отандық және шетелдік спорт ғалымдардың жұмыстары, зерттеу тақырыбы бойынша мөлшерлік құжаттар зерделенді және талданды.

* БМЖМСМ - нің дайындық топтарында өткізілген машықтану үрдісі бағдарламасы шеңберінде алынған зерттеу нәтижелері сынақтан өткізілді.

* әзірленген әдістеменің тиімділігі бағаланды.

* Жоба барысында халықаралық және республикалық басылым журналдарына мақала, зерттеу тақырыбы бойынша ғылыми есеп дайындалады, сондай-ақ республикалық конференцияларда баяндама жасалады.

* 1-ші оқу жылының дайындық тобына арналған жас футболшыларды даярлау үрдісі бойынша жұмыс бағдарламасы жасалады.

Зерттеу әдістемесі және ұйымдастыру

Педагогикалық бақылаулар оқу-машықтану сабақтары барысында 11-12 жастағы футболшылардың дене дайындығын зерттеуге байланысты жүргізілді.

Бақылау сынақтары педагогикалық эксперименттің басында және соңында жүргізілді. Жас футболшыларды сынақтан өткізу «Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебіндегі» футбол бағдарламасының сынақтары бойынша ұйымдастырылды.

Жас футболшылардың **жалпы дене дайындығын** бағалау үшін нақты келесі сынақтар қолданылды:

1. 30 метрге жүгіру. Жүгіру жоғары сөреден орындалады.
2. 400 метрге жүгіру. Жүгіру жоғары сөреден орындалады.
3. бір орнынан ұзындыққа секіру.
4. 6 минуттық жүгіру.

Жас футболшылардың **арнайы дене дайындығын** бағалау үшін келесі сынақтар қолданылды:

1. 30 метрге допты аяқпен алып (дриблингпен) жүгіру, допқа аяқты кем дегенде үш рет тигізу арқылы кез-келген жолмен жүргізуге болады, допты мәре сызығынан тыс тоқтауды есептемегенде. Ойыншы мәре сызығын кесіп өткенде жаттығу аяқталды деп саналады. Төреші басталу уақытын, аяқтың допқа тию санын және жүгіру уақытын белгілейді.

2. Допты 5-рет 30 секундтан аяқпен алып (дриблингпен) жүгіру, сондай-ақ алдыңғы 30 метрге жүгіру сияқты орындалады. Сөреден шығу бір орыннан басталады. Егер жүгіріп өту ережелері бұзылған жағдайда жас футболшы сөреге оралады (25 секунд есебінен) және жаттығу қайталанады.

3. Қашықтыққа доппен соққы жасау. Айып алаңы сызығынан кез келген тәсілмен оң және сол аяқпен екі соққы орындалады. Белгіленген 10 метрлік дәлізде доптың жерге бірінші тигенге дейін ауада ұшқан қашықтығы өлшенеді. Әр аяқпен соғу үшін үш әрекет жасалады.

Әр соққының ең жақсы нәтижесі есептеледі және соңғы нәтиже екі аяқтың ең жақсы соққыларының қосындысымен анықталады.

Педагогикалық эксперимент. Педагогикалық эксперименттің басында алдын-ала тестілеу және бақылау және эксперименттік топты анықтау жүргізілді.

Оқу – машықтану дайындығын алдын ала анықтап, бақылау тобына педагогикалық эксперимент жүргізу жалпы қабылданған бекітілген бағдарлама бойынша, ал эксперименттік топқа - біз әзірлеген бағдарлама бойынша ұйымдастырылды.

Эксперимент аяқталғаннан кейін эксперименттік және бақылау топтары тестілеуден өтті. Тестілеу нәтижесінде алынған цифрлық материалдың деректері педагогикалық эксперимент үрдісінде статистикалық өңдеуден өтті

Бұл жағдайда математикалық статистика әдістері қолданылды және нәтижелердің жұптық байланысты үлгілері салыстырылды. Сенімділік дәрежесі (P), Стьюдент критерийі – t кестесі бойынша шығарылды:

Егер, $P < 0,05$, $P < 0,01$, болып, қателік 5% және 1%-пайыздан кем болса нәтиже сенімді.

Егер, $P > 0,05$, болып, қателік 5% -пайыздан жоғары болса нәтиже сенімді емес.

Зерттеуді ұйымдастыру.

Педагогикалық эксперимент Шымкент қаласының 7-ші «Балалар мен жасөспірімдер мамандандырылған спорт мектебінің», 11-12 жастағы футболшылар дайындық тобында ұйымдастырылды.

Зерттеу өзара байланысты үш кезеңнен тұрды:

Бірінші кезеңде (2023 жылы қыркүйек-желтоқсан) 11-12 жастағы футболшылардың дене дайындығы мәселесімен тәжірибелік танысу өтті.

Жас футболшылардың дене дайындықтарын жетілдіру бойынша арнайы әдебиеттер талданды. Зерттеудің әдіснамалық аппараты және жас футболшыларды тестілеу әдістемесі жасалды.

Екінші кезеңде (2024 жылы қаңтар-ақпан) педагогикалық эксперимент үрдісінде бірінші (алдын ала) бақылау тестілеуі өткізілді, бұл бізге осы кезеңде жас футболшылардың дене дайындығының бастапқы деңгейін анықтауға мүмкіндік берді, содан кейін 11-12 жастағы футболшылардың бақылау және эксперименттік тобы құрылды.

Бұл бақылау және эксперименттік топтарының дене дайындығының шамамен сәйкестігі туралы айтуға мүмкіндік берді. Әрі қарай осы кезеңде педагогикалық эксперимент жүргізілуде.

Қорытынды:

11-12 жас аралығындағы футболшылармен теориялық талдау және педагогикалық эксперимент жүргізу бізге мынадай қорытынды жасауға мүмкіндік берді:

1. Жас футболшылардың дене дайындықтарын жоспарлау қазіргі ғылыми және педагогикалық зерттеулердің нәтижелері негізінде үнемі жетілдіруді қажет етеді. Жас өспірім футболшыларды даярлаудың өзекті мәселелері бойынша арнайы әдебиеттерде дайындық кезеңіндегі дене дамуы ерекшеліктеріне тиісті көңіл бөлінбейді.

2. Теориялық талдау бізге 11-12 жастағы футболшылардың дайындық кезеңінде оқу-машықтану үрдісін жетілдіру әдістемесін жасауға мүмкіндік берді. Ол арнайы жылдамдықты дамыту үшін қайталанатын әдістерді, арнайы

күш жаттығуларында айналмалы жаттығу әдісін және арнайы төзімділікті арттыру үшін айнымалы әдісті қолдануды көздеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Адамбеков Қ.І. Балалар мен жасөспірімдердің дене қасиеттерін тәрбиелеу және оның тиімділігін бағалау. – Монография, 1998ж. 198 б.
2. Адамбеков К.И. Организация учебно-тренировочного процесса по футболу в специализированных классах: Метод. рекомендации. - Алма-Ата, 1981.- 40 с.
3. Адамбеков К.И. Методика воспитания выносливости у юных футболистов. – Метод. рекомендации. -Алма-Ата, 1981. - 42 с.
4. Адамбеков Қ.І. Оқушылардың дене тәрбиелеудің педагогикалық негізі. Автореферат.дис..... д.п.н. Алматы, 1995ж.
5. Тастанов А.Ж. Оқушылардың жас ерекшеліктері ескерілетін дене тәрбиелеу процесінің педагогикалық негізі. Автореферат.дис..... к.п.н. Алматы, 2003 ж.
6. Адамбеков Қ.І., Тастанов Ә.Ж., Әбілдәбеков С.Ә. Таңдамалы спорт түрлерінің теориясы мен әдістемесі. Оқулық.-Алматы: «Полиграфия Сервис К» 2011. – 206 б.
7. Ақпаев Т.А., Адамбеков М.І., Тастанов Ә.Ж., Оқушылардың дене тәрбиесін қалыптастырудың ілімдік және әдістемелік негіздері. – Алматы.: Монография, 2003ж, «Өнер».
8. Уанбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері. Алматы. «Санат», 2000ж.72б.
9. Бойченко, Б.Ф. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных футболистов / Б. Ф. Бойченко. - Краснодар, 2009. - 122 с.

ОӘЖ 652.12

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫ ҮРДСІНДЕ ОҚУШЫЛАРДЫҢ
ДЕНСАУЛЫҒЫН НЫҒАЙТУ**

Сихымбай М.Н., Абдраш М.А., Колманбетов Б.Ш.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: Урок физической культуры в статье является важным инструментом укрепления здоровья учащихся. Через физическую активность обеспечивается физическое, психологическое и социальное развитие детей.

Summary: The physical education lesson in the article is an important tool for strengthening the health of students. Through physical activity, the physical, psychological and social development of children is ensured.

Дене шынықтыру сабағы – білім беру жүйесінің маңызды құрамдас бөлігі, ол оқушылардың физикалық дамуын қамтамасыз етіп қана қоймай, психоэмоционалдық және әлеуметтік денсаулығын нығайтуға ықпал етеді. Бүгінде мектептерде дене шынықтыру сабақтарының ролі артып, оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыруда басты рөл атқаратыны анық [1].

Дене шынықтыру сабағының денсаулыққа әсері

1. Физикалық денсаулық:

- Дене шынықтыру сабақтары балалардың физикалық дамуына әсер етеді. Оқу бағдарламасында жаттығулар мен ойындар арқасында балалардың бұлшықеттері нығайып, жүрек-қан тамырлары жүйесі жетілдіріледі.

- Тұрақты физикалық белсенділік метаболизмді жақсартады, иммундық жүйені нығайтады, артық салмақтан арылуға көмектеседі.

2. Психологиялық денсаулық:

- Физикалық жаттығулар эндорфиндердің бөлінуіне ықпал етеді, бұл оқушылардың көңіл-күйін көтеріп, стрессті төмендетеді.

- Дене шынықтыру сабақтары балалардың өзін-өзі бағалау, өзіне деген сенімділік деңгейін арттыруға, әлеуметтік қарым-қатынастарды нығайтуға көмектеседі.

3. Әлеуметтік дағдылар:

- Топтық ойындар мен жаттығулар балалар арасында ынтымақтастық пен командалық жұмыс қабілеттерін дамытады.

- Дене шынықтыру сабақтарында балалар арасында достық қарым-қатынастар қалыптасады, бұл олардың әлеуметтік шеңберін кеңейтеді [2].

Дене шынықтыру сабағында денсаулықты нығайту әдістері

1. Жаттығулар мен ойындардың әртүрлілігі:

- Сабақ барысында әртүрлі спорт түрлерін (футбол, волейбол, баскетбол, жүзу) және қимыл-қозғалыс ойындарын енгізу арқылы балалардың қызығушылығын арттыру.

- Ойын форматын пайдалану балалардың белсенділігін арттырып, сабаққа қызығушылығын оятады.

2. Теңгерімді жаттығу бағдарламасы:

- Оқушылардың жас ерекшеліктері мен физикалық мүмкіндіктеріне сәйкес теңгерімді жаттығу бағдарламасын әзірлеу.

- Жеке оқушыларға арналған бағдарлама арқылы олардың денсаулығын нығайту, алуан түрлілік пен теңгерімділік сақтау.

3. Демалу мен қалпына келтіру:

- Жаттығулар арасында демалыс пен қалпына келу әдістерін енгізу, мысалы, тыныс алу жаттығулары, релаксация.

- Стресс пен шаршауды жеңу үшін жаттығулардан кейін қалпына келтіру уақытын қамтамасыз ету.

4. Денсаулық білімін беру:

- Оқушыларға салауатты өмір салты, дұрыс тамақтану, денсаулық сақтау және аурулардың алдын алу туралы білім беру.

- Олардың денсаулығына деген жауапкершілікті қалыптастыру, спортқа деген қызығушылықтарын арттыру.

Дене шынықтыру сабақтарының тиімділігін арттыру

1. Мотивацияны көтеру:

- Оқушылардың белсенділігін арттыру үшін марапаттау жүйесін пайдалану, мысалы, спорттық жетістіктер үшін дипломдар немесе медальдар беру.

- Ойындар мен жарыстар ұйымдастыру арқылы балалардың қызығушылығын сақтау.

2. Педагогикалық тәсілдер:

- Дене шынықтыру пәні мұғалімдері сабақ барысында әртүрлі әдіс-тәсілдерді, соның ішінде интерактивті және ойын әдістерін қолдану.

- Оқушыларды белсенді түрде сабаққа тарту, олардың пікірлерін ескеру.

3. Отбасы мен қоғамның қатысуы:

- Ата-аналарды мектептегі дене шынықтыру шараларына тарту, спорттық іс-шараларды ұйымдастыру.

- Қоғамда салауатты өмір салтын насихаттау, мектептен тыс дене шынықтыру бағдарламаларын дамыту [3].

Дене шынықтыру сабағы – оқушылардың денсаулығын нығайтудағы маңызды құрал. Физикалық белсенділік арқылы балалардың физикалық, психологиялық және әлеуметтік дамуы қамтамасыз етіледі. Оқушылардың денсаулығын нығайту үшін сабақ барысында әртүрлі жаттығулар мен ойындарды енгізу, салауатты өмір салтына деген көзқарасты қалыптастыру, мұғалімдердің және ата-аналардың қолдауы қажет. Нәтижесінде, дене шынықтыру сабақтары балалардың болашағына позитивті әсер етеді, олардың дені сау, әлеуметтік жауапкершілігі жоғары азамат болып қалыптасуына ықпал етеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Қазақстан Республикасы Үкіметінің қаулысымен және Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің «Салауатты өмір салты» бағдарламасын жүзеге асыру бойынша шараларды ұйымдастыру туралы сәйкес бұйрығыменбекітілген 2011–2015 жылдарға арналған «Саламатты Қазақстан» бағдарламасы. — [ЭР]. Қолжетімділік тәртібі: <http://yandex.kz/yandsearch>

2. ҚР үздіксіз білім беру жүйесінде «Салауатты денсаулықты сақтау бағдарламасы бойынша салауатты өмір салтын қалыптастыру» тұжырымдамасы // Валеология, дене тәрбиесі. — 2003. — № 1. — 11, 12-б.

3. Ордабеков С. Медициналық валеология. Тараз: Изд. дом Тараза, 2005. — 256 с.

ОӘЖ 68.08

МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚТАРЫН ЖЕТІЛДІРУ

Султанов М.У., Хамидуллаев К.Ф., Шерехан И.Б.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Совершенствование психологической подготовки школьников-одна из важнейших проблем в системе образования на сегодняшний день. Психологическая подготовка способствует адаптации ученика к школе, учебному процессу и социальной среде, положительно влияя на его общий уровень развития. В данной статье рассматриваются теоретические и практические аспекты совершенствования психологической подготовки школьников.

Improving the psychological training of schoolchildren is one of the most important problems in the education system today. Psychological training contributes to the student's adaptation to school, the educational process and the social environment, positively affecting his overall level of development. This article discusses the theoretical and practical aspects of improving the psychological training of schoolchildren.

Психологиялық дайындықтың мәні мен маңызы

Психологиялық дайындық — оқушының білім алу процесіне, әлеуметтік ортаға, оқу талаптарына сәйкес бейімделуінің маңызды көрсеткіші болып табылады. Ол балалардың эмоционалдық, когнитивті, әлеуметтік дағдыларын дамытуға бағытталған. Бұл процесс білім беру жүйесінде оқушылардың тұрақты дамуын және оқу процесіне белсенді қатысуын қамтамасыз етеді.

Психологиялық дайындықтың негізгі компоненттері [1].

-Эмоционалдық дайындық: Баланың мектепке, оқуға және әлеуметтік ортаға деген ішкі сезімі мен эмоционалдық күйі. Эмоционалдық дайындықтың деңгейі оқушының өзін-өзі бағалауына, мектепке деген қатынасына, стрессті жеңу қабілетіне әсер етеді [2].

-Когнитивті дайындық: Бұл компонент оқушының оқу процесінде қажет болатын ақыл-ой дағдыларын, зейін, есте сақтау, логикалық ойлау қабілеттерін дамытуға бағытталған.

-Әлеуметтік дайындық: Оқушының басқа адамдармен, әсіресе сыныптастарымен, мұғалімдермен, ата-аналармен қарым-қатынас орнату және ұжымдық жұмыс жасау дағдылары.

Психологиялық дайындықты жетілдіру әдістері

-Жеке және топтық кеңес беру: Оқушылардың жеке психологиялық мәселелерін шешуге көмектесетін кеңес беру жұмыстары маңызды рөл атқарады. Топтық кеңес беру арқылы оқушылар бір-бірімен тәжірибе алмаса отырып, әлеуметтік дағдыларын дамытуы мүмкін.

-Эмоционалды интеллектіні дамыту: Эмоционалды интеллектінің дамуы балалардың өз эмоцияларын түсіну, басқару және басқалардың эмоцияларын қабылдау дағдыларын қалыптастыруға ықпал етеді.

-Стрессті басқару жаттығулары: Мектептегі оқу және әлеуметтік ортада пайда болатын стрессті жеңу әдістерін үйрету — оқушылардың психологиялық дайындықтарын арттыруға көмектеседі [3].

-Психологиялық тренингтер мен ойындар: Тренингтер мен ойындар балалардың коммуникативтік дағдыларын, топтық жұмыс істеу қабілеттерін, креативті ойлауын дамытуға бағытталған.

Психологиялық дайындықтың мектептегі рөлі

Мектеп оқушыларын психологиялық тұрғыдан дайындау олардың оқу процесіне деген қызығушылығын арттырып, мектепте бейімделу кезеңін жеңілдетеді. Психологиялық дайындықтың жеткіліксіздігі оқу қиындықтарына, тәртіп мәселелеріне және әлеуметтік дағдылардың жетіспеушілігіне әкелуі мүмкін.

Оқушылардың психологиялық тұрғыдан дайын болуы олардың оқу сапасын жақсартып, мектепте сәтті бейімделуіне, өз әлеуетін толық ашуына мүмкіндік береді [4].

Мектеп оқушыларының психологиялық дайындықтарын жетілдіру — оларды тек оқу барысында ғана емес, жалпы өмірде де табысты болуға дайындау болып табылады. Бұл мақсатқа жету үшін педагогтар, психологтар, ата-аналар және мектеп әкімшілігі бірлесіп жұмыс істеуі қажет. Әр түрлі психологиялық әдіс-тәсілдерді қолдана отырып, оқушылардың психологиялық жай-күйі мен әлеуметтік бейімделу деңгейін арттыруға болады.

Психологиялық дайындықты жетілдіру білім беру жүйесінің маңызды құрамдас бөлігі болып, оқушылардың жалпы дамуына, психологиялық және әлеуметтік әл-ауқатына оң әсер етеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Рақымжанұлы Н.Б. *"Тактикалық дайындықтың негіздері"* – тактика және әскери дайындық туралы негізгі түсініктерді қамтиды.
2. Кемалұлы С.Б. *"Әскери тактика"* – жеке құрамның іс-қимылдар стратегиясы мен тактикасын үйрету үшін.
3. Аубәкіров Ә.А., Мусин Р.С. *"Жарақаттану кезінде алғашқы көмек көрсету"* – алғашқы көмек көрсету негіздері, жарақаттар мен медициналық қауіпсіздік тақырыптары қамтылған.
4. Мұхамедов Ә.Б. *"Төтенше жағдайлар кезіндегі алғашқы медициналық көмек"* – алғашқы медициналық көмек көрсету бойынша ұсыныстар.

ОӘЖ 796.85

ӘР ТҮРЛІ ЕЛДЕРДЕГІ КӨРКЕМ ГИМНАСТИКАНЫҢ ДАМУЫ: МӘДЕНИ ЖӘНЕ СПОРТТЫҚ САЛЫСТЫРУЛАР

Сыдықбаев Б.С., Ирисдавлатов С.К., Өрісбай Б.Ж.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

В данной статье рассматривается развитие художественной гимнастики в разных странах и ее культурные, спортивные особенности. Этот вид спорта развивается в каждой стране по-своему и формируется с учетом культуры и социальной структуры этого государства. В статье сравниваются достижения и методы подготовки в художественной гимнастике в России, Японии, США, Болгарии и Казахстане. Анализируется, как культурные особенности каждой страны влияют на художественную гимнастику, культурные особенности тренировок и подготовки к соревнованиям, а также совместимость между искусством и спортом.

This article discusses the development of rhythmic gymnastics in different countries and its cultural, sports features. This type of sport is developed in each country in its own ways, taking into account the culture and social structure of that state. The article compares the achievements and training methods in rhythmic gymnastics in Russia, Japan, USA, Bulgaria and Kazakhstan. How the cultural characteristics of each country affect rhythmic gymnastics, the cultural characteristics of training and preparation for competition, and the harmony between art and sports are analyzed.

Көркем гимнастика – спорттың эстетикалық тартымдылығы, техникалық шеберлігі мен физикалық дайындықты талап ететін түрі. Оның дамуы әр елде түрлі факторларға байланысты ерекшеленеді, соның ішінде мәдениет, спорттық мектептердің құрылымы, қаржыландыру және халықтың көркем гимнастикаға деген көзқарасы. Әр елде жаттығу үрдісі, бағалау әдістері, және жаттықтырушы-спортшы қарым-қатынасы мәдениет пен ұлттық мінезге қарай өзгереді.

Ресей көркем гимнастиканың әлемдік деңгейдегі көшбасшыларының бірі. Ресейде көркем гимнастика 1930-жылдардан бастап дамып келеді және мемлекеттік қолдау арқылы жылдар бойы қарқынды жетілді. Бұл елде спорттық мектептер мен академиялар арнайы құрылып, спортшыларға жас кезден бастап дайындық жүргізіледі.

Ресейде балет, музыка және театр мәдениеті мықты дамыған, сондықтан көркем гимнастикада да жоғары эстетика мен техникалық дәлдікке мән беріледі. Спортшылардың қозғалыстарының әсемдігі, пластикасы және мүсіндері ерекше назарға алынады. Ресей спортшыларының бағдарламалары көрермендердің эстетикалық талғамына сәйкес, өте үйлесімді, әдемі әрі қиын элементтерден құралады [1].

Жапонияда көркем гимнастика соңғы жылдары қарқынды дамып келеді. Бұл елде спорттық дайындыққа қатал тәртіппен қаралады. Жапон мәдениетіндегі еңбекқорлық пен тәртіп көркем гимнастикада да айқын байқалады. Спортшылар техникалық талаптарды бұлжытпай орындап, элементтерді дәлдікпен жасауды басты назарға алады.

Жапон мәдениетінде тәртіп пен еңбекқорлық маңызды құндылықтар болғандықтан, жаттығуларда шыдамдылық, тұрақтылық және мінсіз орындау қабілеттері алдыңғы қатарға шығады. Жапон гимнастикасы күрделі элементтер мен үйлесімділікке бағытталған, бұл олардың ұлт ретінде талапшыл және ұқыпты екендіктерін көрсетеді.

АҚШ-та көркем гимнастика жекеменшік мектептер арқылы дамып келеді. Мемлекеттік қолдау ресейлік жүйедегідей айқын байқалмаса да, жеке клубтар мен спорт мектептерінде мықты бағдарламалар қалыптасқан. АҚШ-тағы гимнасттар көбі бірегейлікті дамытуға және жеке стилін көрсетуге ұмтылады.

Америкалық мәдениетте жеке тұлғаның өз ойын еркін білдіруі және шығармашылыққа үлкен мән беріледі. Осыған байланысты көркем гимнастикадағы қойылымдарда еркіндік, бірегей стиль және креативтілік жиі көрініс табады. Америкада жарыстарда тек техникалық жағынан ғана емес, көркемдік жағынан да ерекше әдістерді көрсетуге тырысады [2].

Болгария да көркем гимнастикада көшбасшы елдердің бірі саналады. Болгар мектебі классикалық еуропалық стиль мен балет техникасын үйлестіре отырып, өзіне тән бағдарлама қалыптастырған. Болгарлық гимнасттар қозғалыстардың үйлесімділігі мен ритмді сақтауға үлкен мән береді.

Болгарияда көркем гимнастиканың дамуы халықтық билер мен музыкалық мәдениетпен тығыз байланысты. Спортшылардың қозғалыстары

өздерінің ұлттық музыкалық элементтерін еске салып, көрерменге эстетикалық әсер береді. Болгар мәдениетінде нәзіктік пен үйлесімділік маңызды болғандықтан, гимнасттар эстетикалық үйлесімдікті сақтауға көп көңіл бөледі.

Қазақстанда көркем гимнастика соңғы онжылдықта белсенді түрде дамуда. Қазіргі уақытта республикалық және халықаралық деңгейде жеңіске жететін спортшылардың саны артып келеді. Мемлекеттік қолдау арқылы арнайы бағдарламалар жасөспірім спортшыларды қолдауға бағытталған, ал спорт мектептерінде дайындық деңгейі жоғары [3].

Қазақстан мәдениетінде ұлттық би өнері, музыкалық және эстетикалық құндылықтарға мән беріледі. Қазақтың ұлттық ерекшеліктері гимнастикадағы қойылымдарда ерекше көрініс табады. Қазақ гимнасттары өнерді спортпен ұштастыра отырып, ұлттық нақышты көрсетуге тырысады. Қазақстанда эстетика мен ұлттық рухты сақтай отырып, техникалық талаптарды орындау маңызды болып саналады.

Салыстырмалы талдау

Көркем гимнастикадағы әртүрлі елдердің тәсілдерін талдау олардың мәдениеті мен ұлттық ерекшеліктерінің спорттық бағдарламаға ықпал ететінін көрсетеді:

Ресей техникалық шеберлік пен эстетикалық үйлесімділікке басымдық береді.

Жапония қатаң тәртіпке және техникаға ерекше мән беріп, спортшылардың төзімділігін дамытуға ұмтылады.

АҚШ еркіндік пен креативтілікті алға қояды, әр спортшының жеке стилін дамытуға назар аударады.

Болгария ұлттық өнер мен классикалық балет элементтерін үйлестіре отырып, қойылымдарда ерекше стиль қалыптастырған.

Қазақстан ұлттық нақыш пен эстетиканы сақтай отырып, техникалық талаптарды орындауды көздейді.

Әр елдің мәдени ерекшеліктері олардың көркем гимнастикадағы дайындық әдістеріне, қойылымдарында көрініс табады. Көркем гимнастикадағы осындай әртүрлі тәсілдер әр елдің мәдениетін, спорттық көзқарасын бейнелейді. Мәдениет пен спорттың тығыз байланысы көркем гимнастикада да байқалады, және осы көпқырлы тәсілдер спортшылардың дамуына, олардың ұлттық бірегейлігін сақтауға ықпал етеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учеб. пособие для образоват. программы по направлению 49.04.01 - "физ. культура"/авт. И. А. Винер-Усманова [и др.]; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта.-М. : Человек,2014.-200 с..

2. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва :Учебное пособие /Винер-Усманова И.А.,Мальнева А.С.,Медведева Е.Н.,Крючек Е.С.,Супрун А.А.,Терехина Р.Н.,Цаллагова Р.Б. // М.: Спорт, 2018. - 360 с..

3. Порт высших достижений: спортивная гимнастика : Учебное пособие / под ред. Л.А.Савельевой, Р.Н.Терехиной. - М.: Человек, 2014. - 148 с.

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДА ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ РӨЛІ

Таймасова А.М., Сатым С.Ә., Базарбай А.Ы.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

В этой статье мы рассмотрим, как физическое воспитание способствует здоровому образу жизни и его основные аспекты.

In this article, we will consider how physical education contributes to a healthy lifestyle and its main aspects.

Қазіргі таңда салауатты өмір салтын қалыптастыру қоғамда үлкен маңызға ие. Адамдардың өмір сүру ұзақтығы мен денсаулық көрсеткіштерін жақсарту мақсатында дұрыс тамақтану, зиянды әдеттерден бас тарту, физикалық белсенділікті арттыру және психикалық денсаулықты нығайту қажет. Бұл тұрғыда дене тәрбиесі салауатты өмір салтын қалыптастыруда негізгі рөл атқарады. Осы мақалада дене тәрбиесінің салауатты өмір салтына қалай ықпал ететіні және оның негізгі аспектілері қарастырылады.

Салауатты өмір салты адамның физикалық, психологиялық және әлеуметтік әл-ауқатын қамтамасыз ететін өмірлік қағидалар мен әрекеттер жиынтығын білдіреді. Оның негізгі компоненттері:

Физикалық белсенділік: Дене шынықтыру және спорт жаттығулары арқылы ағзаның денсаулығын сақтау.

Дұрыс тамақтану: Теңгерімді және қоректік заттарға бай тамақтану денсаулықты қолдайды.

Зиянды әдеттерден бас тарту: Темекі шегу, ішімдік ішу сияқты зиянды әдеттерден бас тарту.

Психикалық денсаулық: Стресті басқару және психологиялық тұрақтылықты сақтау.

Ұйқы режимі: Дұрыс ұйқы тәртібі және ағзаның қалпына келуі.

Дене тәрбиесі – бұл салауатты өмір салтының маңызды құрамдас бөлігі. Ол физикалық белсенділікті арттырып, денсаулықты жақсартудың негізгі жолы болып табылады. Дене тәрбиесі жаттығулары дененің әртүрлі жүйелеріне жағымды әсер етіп, физикалық және психологиялық саулықты қолдайды. Жүйелі физикалық жаттығулар жүрек пен қан тамырларының қызметін жақсартады, жүрек соғу жиілігін тұрақтандырады және қан айналымын күшейтеді. Аэробты жаттығулар (жүгіру, жүзу, велосипед тебу) өкпе көлемін арттырып, оттегіні тиімді пайдалану қабілетін жақсартады. Бұл жүрек-қан тамырлары ауруларының алдын алуға және адамның жалпы физикалық күйін жақсартуға ықпал етеді [1].

Дене шынықтыру жаттығулары бұлшықеттердің дамуына, олардың икемділігінің артуына және күшінің күшеюіне ықпал етеді. Сонымен қатар, сүйек тінінің тығыздығын арттырып, остеопороздың алдын алуға мүмкіндік береді. Бұл әсіресе егде жастағы адамдар үшін маңызды, себебі жаттығулар

сүйек пен буындардың саулығын сақтауға көмектеседі. Жаттығулар ағзанын метаболизмін (зат алмасуын) жылдамдатып, энергияның тиімді пайдаланылуын қамтамасыз етеді. Бұл артық салмақтың алдын алып, семіздік сияқты мәселелермен күресуге көмектеседі. Физикалық белсенділік май тіндерін ыдыратып, дене салмағын қалыпта ұстап тұруға ықпал етеді. Дене тәрбиесі тек физикалық денсаулықты ғана емес, сондай-ақ психологиялық жағдайды жақсартуға да ықпал етеді. Жаттығулар стрессті төмендетуге, көңіл-күйді жақсартуға және адамның өзіне деген сенімділігін арттыруға көмектеседі. Жаттығулар кезінде ағзада эндорфиндер (қуаныш гормондары) бөлінеді, бұл адамның көңіл-күйін жақсартып, стрессті азайтуға көмектеседі. Жаттығулар адамға ішкі тепе-теңдікті қалпына келтіруге, эмоционалдық тұрақтылықты сақтауға мүмкіндік береді [2].

Зерттеулер көрсеткендей, жүйелі физикалық белсенділік депрессияның алдын алу құралы ретінде тиімді. Жаттығу кезіндегі белсенділік миға оттегінің келуін арттырып, көңіл-күйді реттейтін нейромедиаторлардың деңгейін қалыпқа келтіреді. Бұл психикалық денсаулықты жақсартып, депрессиялық белгілерді азайтуға ықпал етеді. Дене тәрбиесі мен спорт адамға тек физикалық денсаулықты ғана емес, әлеуметтік қарым-қатынастарды да жақсартуға көмектеседі. Топтық спорттық іс-шаралар адамдар арасындағы байланыстарды нығайтып, достық пен ынтымақтастықты арттырады.

Спорттық шараларға қатысу адамның әлеуметтік ортадағы белсенділігін арттырады. Топтық спорттық жаттығулар адамдарды біріктіреді, ынтымақтастықты қалыптастырады, бірлескен мақсаттарға жету үшін жұмыс істеуге үйретеді. Бұл өз кезегінде қоғамдағы қарым-қатынасты жақсартуға ықпал етеді. Дене тәрбиесі балалар мен жасөспірімдердің көшбасшылық қасиеттерін дамытуға көмектеседі. Спорттық жарыстар мен жаттығулар барысында жауапкершілік, ынталылық, қиындықтарға төтеп беру дағдылары қалыптасады. Бұл дағдылар болашақта өмірдің әртүрлі салаларында да пайдалы болады.

Дене тәрбиесін салауатты өмір салтының ажырамас бөлігі ретінде дамыту үшін мектептер мен қоғамдық орталықтарда физикалық белсенділікті насихаттау қажет. Оқу орындарындағы дене тәрбиесі бағдарламалары жаңартылып, заманауи жаттығулар мен әдістемелер енгізілуі тиіс. Мектептерде дене тәрбиесінің сапасын арттыру – балалар мен жасөспірімдерді салауатты өмір салтына бейімдеудің маңызды жолы. Бағдарламаларды жаңарту, заманауи спорт жабдықтарын қолдану және мұғалімдердің біліктілігін арттыру балалардың дене тәрбиесіне деген қызығушылығын күшейтеді [3].

Қоғамдық спорттық іс-шаралар өткізу адамдарды бірлесіп белсенділікке тартудың тиімді жолы. Спорттық жарыстар, марафондар, фитнес клубтар арқылы адамдарды физикалық белсенділікке ынталандырып, салауатты өмір салтының мәдениетін қалыптастыруға болады. Дене тәрбиесі салауатты өмір салтын қалыптастырудың маңызды факторы болып табылады. Жаттығулар адамның физикалық денсаулығын нығайтып, психологиялық әл-ауқатын жақсартады және әлеуметтік қарым-қатынастарын дамытады. Салауатты өмір

салтын қалыптастыру үшін дене тәрбиесі сабақтарын сапалы ұйымдастыру, спорттық іс-шараларға белсенді қатысу және дене белсенділігін күнделікті өмірде кеңінен қолдану қажет [4].

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Алдабергенова, Н. "Қалалық жастардың физикалық белсенділігін арттырудың элеуметтік аспектілері." Қазіргі спорт және денсаулық ғылымдары, 2022.
2. Тілеуов, Ж. "Урбанизация жағдайындағы жастардың дене белсенділігі: Мәселелер мен шешімдер." Элеуметтік ғылымдар журналы, 2021.
3. Мұратбеков, Д. "Физикалық белсенділікті арттырудағы цифрлық технологиялардың рөлі." Инновациялық технологиялар және спорт, 2023.
4. Ахметова, А. "Жастар арасындағы дене шынықтыруды дамытудағы қоғамдық іс-шаралардың маңызы." Қалалық спорт ғылымдары журналы, 2020.

ОӘЖ 372.016.796

БОКСТАҒЫ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ

Таскараева А.И., Рәсіл Б.Б., Темірханов Р.С.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

*В статье рассматривается вопрос технической тактической подготовки в боксе
The article deals with the issue of technical and tactical training in boxing*

Техникалық-тактикалық дайындық-боксының табысты мансабының негізгі аспектілерінің бірі. Ол техникалық элементтерді орындау дағдыларын дамытуды және тактикалық шешімдерді ескере отырып, оларды ұрыста қолдану қабілетін қамтиды. Боксшылардың техникалық-тактикалық дайындығының негізгі компоненттерін қарастырыңыз.

Техникалық дайындық бокстың негізгі элементтерін игеруді қамтиды-соққылар: джеб, кросс, хуктар және жоғарғы соққылар және олардың әртүрлі вариациялары [1]. Соққыларды орындай білу ғана емес, оларды қашан және қалай қолдану керектігін білу маңызды. Соққылар бокс техникасының негізгі элементі болып табылады және оларды дұрыс орындау нәтижесіне айтарлықтай әсер етуі мүмкін. Бокста соққылардың бірнеше негізгі түрлері бар, олардың әрқайсысының өзіндік ерекшеліктері, мақсаттары мен орындау әдістері бар.

- Джеб (Jab) жетекші қолмен орындалатын жылдам және тікелей соққы қашықтықты бақылау, негізгі шабуылдарға дайындалу және қарсыластың қарқынын басу үшін қолданылады, қорғаныс позициясынан орындалады, қол алға қарай тартылады және күштің жоғарылауы үшін денесі сәл бұрылады;

- Кросс (Cross) артқы қолмен орындалатын тікелей соққы, қарсыласты жеңуге бағытталған негізгі комбинация соққысы соққы күшін арттыру үшін дене мен жамбастың бұрылуымен орындалады. Орындау кезінде тепе-теңдік пен қорғауды бақылау маңызды;

- Хук (Hook) жартылай шеңберлі соққы, оны жетекші де, артқы қолмен де жасауға болады, қарсыластың басының немесе денесінің бүйір бөлігіне шабуыл жасау үшін қолданылады, иық пен дененің бұрылуымен орындалады, қол иек деңгейінде көтеріледі және доғалай соққы беріледі.

- Жоғарғы соққы (Uppercut) төменнен жоғары бағытталған тік соққы қарсыласқа алға қарай қисайған кезде шабуыл жасау үшін немесе қорғаныс арқылы ену үшін тиімді, жоғарғы аяқ пен жамбастың күшін қолдана отырып орындалады, қол бұрышпен жоғары көтеріледі, көбінесе қорғаныс позициясынан;

- Суперкросс (Supercross) дененің қатты бұрылуымен және айқын бұрышымен орындалатын, күшті соққы беретін, көбінесе комбинацияларды аяқтау үшін қолданылатын кросс нұсқасы, соққы мүмкіндігінше күш пен дәлдікпен орындалады, көбінесе джебпен немесе ілмекпен біріктіріледі.

Соққылар бокстың негізі болып табылады және оны дұрыс орындау уақытты, шыдамдылықты және тәжірибені қажет етеді. Әр боксшы әр түрлі соққыларды игеріп, оларды рингтегі жағдайға байланысты қолдана білуі керек. Соққылар техникасын дамыту, олардың мақсаттары мен мүмкіндіктерін түсіну боксшыға жекпе-жекте тиімдірек және табысты болуға мүмкіндік береді.

Қорғаныс-бокс техникасының негізгі элементі, ол қарсыластың соққыларын болдырмауға және жауап беру мүмкіндіктерін жасауға көмектеседі. Тиімді қорғаныс спортшының денсаулығын сақтап қана қоймай, оған жекпе-жекте жақсы басқаруға мүмкіндік береді. Негізгі қорғаныс позициялары бейтарап позиция бұл позиция қарсыластың шабуылдарына тез жауап беруге мүмкіндік береді және құлыптау. Тікелей соққылар мен ілмектерді бұғаттау үшін қолдар мен шынтактарды пайдалану. Мысалы, Джеб бетке тиген кезде, боксшы соққыны азайту үшін шынтағын көтере алады. Боксшы шабуылдардан жалтару және тікелей соқтығысудан аулақ болу үшін бүйірден қозғала алады. Бұл сонымен қатар кері соққы беру мүмкіндігін тудырады. Қорғаныс сонымен қатар қарсы шабуылдар сияқты белсенді әрекеттерді қамтуы мүмкін. Боксшы қарсылас блоктан немесе жалтарғаннан кейін бірден жауап беру үшін соққы беретін сәтті қолдана алады. Денені қорғау дененің бүйір бөліктерін, әсіресе ілмектер мен үстіңгі қабаттарды қорғау үшін қолданылады. Соққыны азайту үшін шынтак денеге басылады. Дененізді алға еңкейту және тізеңізді бұғу денеңіздің төменгі жағын қорғауға көмектеседі және боксшыларды іштен соққы алуынан қорғайды. Тиімді қорғаныс тек физикалық техниканы ғана емес, сонымен қатар психологиялық компонентті де қамтиды. Боксшылар қарсыластың әрекеттеріне тез жауап беру үшін сабырлы, сенімді және зейінді ұстауы керек. Бұл сонымен қатар қарсыластың шабуылдарын болжау үшін оның стилі мен мінез-құлқын талдауды қамтиды[2]

Қорғаныс-бұл назар аударуды және үнемі жаттығуды қажет ететін бокстың ажырамас бөлігі. Әр түрлі қорғаныс әдістерін меңгеру боксшының денсаулығын сақтап қана қоймай, сәтті шабуыл жасауға мүмкіндік береді. Тиімді қорғаныс өз қабілеттеріне деген сенімділікті арттыруға және рингтегі жалпы табысқа ықпал етеді.

Тактикалық дайындық белгілі бір жағдайларда техникалық дағдыларды қолдана білуді қамтиды.

- Қарсыласты оқу-бұл қарсыластың тактикасын, оның күшті және әлсіз жақтарын тану қабілеті. Боксшылар қарсыластың әрекетін талдауды және стратегиясын бейімдеуді үйренуі керек.

- Жекпе - жек стратегиясы-бұл қарсыластың стиліне байланысты тактиканы таңдауды қоса алғанда, жекпе-жек жоспарын жасау. Бұл агрессивті стильді, қарсы шабуылды немесе қашықтықты бақылауды қамтуы мүмкін.

- Бокстасу процесінде бейімделу-бұл рингтегі жағдайға байланысты тактиканы өзгерту мүмкіндігі. Бұл қарсыластың мінез-құлқындағы өзгерістерге жауап беру үшін маңызды[3].

Әр түрлі соққылар мен қорғаныс әрекеттерін біріктіру техникалық және тактикалық дайындықтың маңызды бөлігі болып табылады. Боксшылар бір уақытта тиімді шабуыл жасауға және қорғануға мүмкіндік беретін әртүрлі байламдарды орындауға машықтануы керек. Бұл комбинацияларды автоматизмге дейін пысықтау керек, сондықтан олар жұдырықтасу жағдайында көп ойланбастан қолданыла алады. Техникалық-тактикалық дайындықта жаттықтырушымен жұмыс шешуші рөл атқарады. Бұл боксшыға техниканы дамытуға көмектеседі, әр спортшыға жеке көзқарас оның күшті және әлсіз жақтарын анықтауға және жаттығу процесін реттеуге мүмкіндік береді. Жаттықтырушы боксшымен бірге қарсыластарын және алдағы жекпе-жек жағдайларын талдау негізінде тактикалық жоспарлар әзірлейді. Спаррингтер, спарринг серіктестерімен практикалық жаттығулар сізге техниканы жауынгерлік жағдайға жақын жағдайда қолдануға мүмкіндік береді. Спаррингтер мен жарыстардан кейін жекпе-жекке талдау жасау маңызды. Бұл жекпе-жектің бейнежазбаларын қамтуы мүмкін, жазбаларды қарау техникада да, тактикада да қателерді, күшті және әлсіз жақтарды анықтауға мүмкіндік береді [4].

Техникалық-тактикалық дайындық-боксшының табысты мансабының негізгі аспектісі. Техникалық дағдыларды игеру және оларды жекпе-жекте қолдана білу боксшыларға тиімді бәсекелесуге және жоғары нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді. Жаттықтырушымен жұмыс істеуді және жекпе-жекті талдауды қамтитын техникалық-тактикалық дайындыққа кешенді көзқарас спортшыларға өз ісінің нағыз шебері болуға көмектеседі.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Атилов, А.А. Современный бокс / А.А. Атилов // Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д.: Феникс, 2023. - 640 с.

2. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксера / Б.И. Бутенко. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 175 с.

3. Гандельсман А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки А.Б. Гандельсман, К.М.Смирнов.- М.: Физкультура и спорт, 2008. - 232 с.

4. Горюнов А.И. Особенности становления спортивного мастерства боксеров / А.И. Горюнов // Средства и методы совершенствования технического мастерства техникумов физкультуры / Под ред. А.А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 285 с.

АЛҒАШҚЫ ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚ САБАҒЫНДАҒЫ НЕГІЗГІ ТАКТИКАЛЫҚ ҰҒЫМДАР, ТЕРМИНДЕР МЕН АНЫҚТАМАЛАРҒА СИПАТТАМА

Тастан Ж.Қ., Темірбек С.П., Төлебек Ж.Д., Төлен Е.А.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

В статье рассматриваются основные тактические понятия, термины и определения, используемые на уроках начальной военной подготовки. Эти понятия и термины являются важной частью учебного процесса и необходимы для формирования у обучающихся базовых знаний и навыков, связанных с военной тактикой, стратегией и организацией боевых действий.

The article discusses the basic tactical concepts, terms and definitions used in the lessons of initial military training. These concepts and terms are an important part of the educational process and are necessary for the formation of students' basic knowledge and skills related to military tactics, strategy and organization of military operations.

Алғашқы әскери дайындық — оқушылар мен жасөспірімдерге әскери білім беру, олардың әскери қызметке және қорғаныс міндеттерін орындауға дайындығын қалыптастыруға бағытталған пән. Бұл пәнде әскери тактика, стратегия, қару-жарақ қолдану, ұрыс жүргізу әдістері сияқты негізгі ұғымдар мен терминдер оқытылады. Әскери дайындықтың маңызды бөлігі — тактика мен стратегия.

Ұрыс – әскердің, авиация мен флоттың тактикалық қимылдарының негізгі нысаны, соғысушы тараптардың құрамаларының, бөлімдері мен бөлімшелерінің ұйымдасқан қарулы соқтығысулары; олар шектеулі ауданда қысқа мерзім ішінде қарсыласты жою (талқандау) және басқа да тактикалық міндеттерді орындау мақсатында, мақсаты, орны мен уақыты бойынша кесілген соққылар, атыс және маневр болып табылады. Ұрыс жеңіске жетудің бірден-бір амалы болып табылады.

Ұрыста қарсыласты талқандау мен жеңуге қарудың барлық түрлерінің қуатты соққыларымен, олардың нәтижелерін дер кезінде пайдаланумен, құрамалардың, бөлімдер мен бөлімшелердің белсенді де батыл қимылдарымен қол жетеді. Ұрыс жалпыәскерлік, әуе ұрысы, әуе шабуылына қарсы және теңіздегі ұрыс болуы мүмкін.

Бекіністі қорғаныс - негізгі қорғаныс түрі. Ол жерлерде қорғаныс аудандарында сақталуға қатты дайындалған жау ең жоғарғы шығын қолдану арқылы жүргізіледі. Бекіністі қорғаныс көптеген бағыттарда қолданылады, әсіресе, онда жоғалту аумағы болмайды.

Маневрлік қорғаныс - жау шығының қолдану мақсаты үшін пайдаланады, уақыт алуға және қысқа қарсы шабуылды ұштастыра отырып алдын ала жоспарлаған және эшелонарлық шекарасында. Бұл аумақтың белгілі бір бөлігін қалдырып береді. Маневрлік жау қорғаныс барысында мәжбүр туындау бағытында дайындалған, тұрақты бекініс қорғанысы немесе қарсылас ауданда тартылған, қамтамасыз ететін тиімді шартары үшін оның қиратуынан

белігілі. Әдейі қорғаныс қолданылуы мүмкін кезде неғұрлым белсенді және батыл іске жарамды, неғұрлым белсенді және шешуші іс әрекеттері қолайлы, қолайсыз немесе ағымдағы жағдайға байланысты қажеттілігі емес болған кезде.

Шабуыл – қарсыласты талқандап және өңірдің маңызды аудандарын (шептерін, нысандарын) алу мақсатында жүргізілетін ұрыс түрі. Шабуылдың мәні қарсыласты қолда бар құралдардың бәрімен жою, батыл шабуылдау, бөлімшелердің оның ұрыстық ретіне сұғына тереңдеуі, адам күшін жою және тұтқындау, қару-жарақты, әскери техниканы және өңірдің белгіленген аудандарын (шептерін) басып алу болып табылады. Ол соққының барлық құралдарын білікті қолдану, авиацияның соққылары мен артиллериялық атқылаудың нәтижелерін шапшаң пайдалану, бөлімшелердің батыл іс-қимылы мен қарсыластың қорғанысына терең ену шабуылын үдету арқылы қол жеткізіледі. Жағдайға және қойылған міндеттерге байланысты шабуыл қорғанушы, шабуылдаушы және шегінуші қарсыласқа қарсы жүргізілуі мүмкін. Қорғанушы қарсыласқа қарсы шабуыл жүріп келе жатқан бетпен немесе онымен тікелей түйіскен жағдайда жүзеге асырылады.

Шабуылдаушы қарсыласқа шабуыл бетпе-бет ұрыс жолымен жүргізіледі. Бетпе-бет ұрыс шабуылдау ұрысының бір түрі. Ол қойылған тапсырмаларды екі жақтың да шабуыл жасау арқылы шешуге ұмтылған кезде орын алады. Шегініп бара жатқан қарсыласқа шабуыл оның ізіне түсіп өкшелеу жолымен жүзеге асады.

Шабуылдау – бөлімшелердің, бөлімдер мен құрамалардың, сондай-ақ, ұшақтардың, тікұшақтардың, кемелердің және олардың топтарының бірлескен атысын қарсыласты жою мақсатында қолданудағы жауынгерлік реттегі шапшаң қимылы.. Шабуылдау – ол шабуылдық әрекеттердің ең шешуші сәті. Шабуылдау уақытына қарай - күндізгі және түнгі, бағытына қарай - маңдайшептік, қапталдық және тыл жағынан болып бөлінеді.

Шабуылға артиллериялық дайындық – танкілер мен жаяу әскерлердің шабуылдау алдында қарсыластың қорғаныс объектілерін талқандауға көзделген артиллерияның алдын ала ұйымдасқан, қорғанушылардың шабуылдаушы әскерлерге ұйымдасқан қарсылық жасау мүмкіндігінен айыру мақсатындағы жауынгерлік әрекеті. Шабуылға артиллериялық дайындық барысында артиллерия қарсыластың атыс құралдарына, пункттеріне, тірі күші мен басқару пункттеріне залал келтіреді, оның қорғаныс бекіністерін қиратады. Шабуылға артиллериялық дайындық – бұл шабуыл атыс дайындығының құрамдас бөлігі.

Шабуылды артиллериялық қолдау – өз әскерлері шабуылының басталуы мен барысында қарсыластың маңдайшеп пен қапталдағы қорғаныс объектілерін үздіксіз қиратып, шабуылдаушы бөлімдер мен бөлімшелердің тоқтаусыз алға жылжуына мүмкіндік жасайтын артиллерияның жауынгерлік әрекеті.. Шабуылды артиллериялық қолдау – бұл шабуылды атыспен қолдаудың құрамдас бөлігі.

«С» уақыты (Время "С") - қарсылас қорғанысының шебіне шабуылдаудың, су бөгеттерінен соғыса өтудің басталу уақытын шартты белгілеу.

Жауынгерлік міндет – бөлімшенің жоғары тұрған командирінің (бастығының) белгіленген мерзімде ұрыста нақты мақсатқа қол жеткізу үшін қойған тапсырмасы.

Ұрыстық реттер – бөлімдердің, бөлімшелердің, құрамалардың ұрыс жүргізудің күшейтуге арналған құралдарымен орналасуы. Ұрыстық реттер алда тұрған ұрыс қимылдарының жоспарына сай келуге, қойылған жауынгерлік міндеттердің орындалуын қамтамасыз етуге ұрыс барысында күштерді арттыруға, үздіксіз бірлесе қимылдау мен әскердің оралымды басқарылуын қамтамасыз етуге тиіс.

Марш – белгіленген ауданға немесе көрсетілген шепке шығу мақсатында бөлімшелердің ұйымдасқан түрде лекпен жылжуы. Ол бөлімшелердің жылжуының негізгі тәсілі болып табылады. Марш ұрысқа түсу үшін немесе қарсыласпен қақтығысу қатерінсіз жүзеге асырылуы мүмкін (майданға, майдан шетімен немесе майданнан тылға).

Тікелей жаумен түйісу – басты күштің бірінші эшелоны негізгі штаттық құралдармен немесе бөлімшенің алдыңғы бөлегі бақылау жасай отырып қарсыласпен ұрыс жүргізу кезіндегі әскерлер қалпы.

Жұмсалмайтын қорлар (НЗ) – ерекше жағдайларда ғана тиісті командирдің (бастықтың) рұқсатымен жұмсалатын материалдық құралдар әскери қорының бір бөлігі.

Материалдық құралдардың шығын мөлшері – белгілі бір міндеттерді орындау үшін бір тұтынушыға белгіленген материалдық құралдардың саны (есептеу-жабдықтау бірлігі, дана және т.б.).

Жабдықтау мөлшері – белгіленген уақытта қолдануға арналған және әскери қызметшілерге беруге белгіленген материалдық құралдардың саны.

Сүйемелдеуші бөлімше – ұрыс кезінде негізгі міндеттерді атқаратын командир (бастық) тағайындайтын бөлімше. Басқа бөлімшелерге қарағанда өздерінің тікелей бастықтарының бағынуында қалады.

Бөлімше – Әдетте, тұрақты ұйымы мен біртекті құрамы бар әскери құрылым. Бөлімше қарулы күштердің, әскер түрлерінің, арнайы әскерлердің барлық түрлерінде болады және ірі бөлімшелер немесе әскери бөлімдер құрамына кіреді. Бөлімшеге: батальон, дивизион, эскадрилья, рота, батарея, буын, кеменің жауынгерлік бөлімі, взвод, бөлімше, есептоп, экипаж және басқалар жатады.

Жорық реті – бөлімшелердің, бөлімдер мен құрамалардың жорық жасау үшін күшейту құралдарымен сапқа тұруы.

Ұрысқа кіру реті – күштер мен құралдардың маңдайшеп және тереңдік бойынша жіктеле топтастырылуы. Қарсыластың ядролық қаруынан, артиллерия атысынан және авиация соққысынан ойсырамауын қамтамасыз ету сондай-ақ зақымданған аймақтан, қираған, бөгетті, өртті аудандардан шапшаң қарқынмен өту үшін қолданады.

Жаппай жою қаруы (ЖЖК) – жаппай шығынға ұшырату немесе қирату үшін қолданылатын жою қабілеті жоғарғы қару. Жаппай зақымдаудың қазіргі

заманғы құралдарына ядролық, химиялық және бактериологиялық (биологиялық) қару жатады.

Қапталдан ату – нысананың қапталына артиллериялық зеңбіректерден, танкілерден, атыс қаруынан жүргізілетін атыс. Бұрын атыстың осылай жүргізілуін кейде қапталдау деп атайтын болған.

Қаусырып алу – қарсыластың орналасқан жеріне шығу үшін және оның тобына қапталдан соққы беру мақсатында жүргізетін маневр.

Айналып өту — аса терең маневр, қарсыластың артқы жағынан соққы беру үшін жасалады.

Шегіну — тиімді шепке орналасу, әскерлерді қарсыластың соққысынан алып шығу, уақыт ұту мен аймақтың бөлегін уақытша жоғалту жолымен ғана қалыптасқан қолайсыз жағдайды өзгерту мүмкіндігі болған кезде қолданылатын маневр. Шегіну тек үлкен командирдің (басшының) рұқсатымен ғана жасалуы мүмкін.

Майдан - алдыңғы бөлімшелер орналасқан сызық (қарсыласпен түйіскен сызық) ұрыс қимылдары жүріп жатқан аймақ, аудан (алқап).

Қаптал – әскерлер ұрыстық ретінің оң және сол жақтары. Қаптал, әдетте, ұрыстық реттің осал тұсы болып табылады, сондықтан ұрыс кезінде қапталды қамтамасыз ету барлық дәрежедегі командирлердің маңызды міндеті.

Қиысу – қапталдардың түйісетін жері, көршілес бөлімшелердің ұрыстық ретінің арасы (аралығы). Қиысулар, қапталдар тәрізді соққыға осал жерлер. Сондықтан, ұрысты ұйымдастыру кезінде қапталдар мен қиысуларды қамтамасыз ету шаралары қарастырылады.

Аралық – маңдайшеп бойынша әрекет етуші бөлімшелер арасындағы қашықтық.

Позиция - ұрыс жүргізу үшін әскерлер (күштер) орналастырылған немесе орналасулары белгіленген жергілікті жердегі алқап (аудан). Құрлық әскерлерінде: ұрыстық қорғау, анду-күту, қосалқы, алдамшы, қорғаныстық, атыс, кесу, алдыңғы, аралықты позициялар болады [1].

Бөгеттер - қарсыласты шығынға ұшырату, әскеріне қозғалу мен маневр жасауына кедергі келтіру мақсатында жасалған жасанды бөгеттер мен кедергілер. Жарылатын, жарылмайтын және араласқан бөгеттер болады.

Зақымданған аймақ - әскерлер мен халық үшін қауіпті биологиялық ауруларды қоздыратын немесе радиоактивтік, химиялық заттармен зақымданған шектелген жергілікті аудан. Зақымданған аймақты сипаттайды: жұқтыру үшін пайдаланылған заттардың түрлері, өлшемі, әскерлердің ұрыс реті мен тыл объектілерін қатысты орналасуы, жасалу уақыты, қауіптілік деңгейі және оның уақыт өте өзгеруі.

Тактикалық дайындық әдістемесі

Тактикалық дайындық әдістемесі — әскерлерді оқытып-үйретудің әдістері мен тәсілдері, оқытуға тән әдістерді қарастырылатын жалпы әдістеме және тек жекелеген бағыттарын оқытуға ғана тән жеке әдістеме болуы мүмкін.

Тактикалық дайындық сабағы (негізінен, практикалық), жаттығу, үйрету, жиындар арқылы жүргізіледі. Жауынгерлерді оқыту мен тәрбиелеу

біртұтас басшылық ұстанымы негізінде бір-бірімен тығыз байланыста жүргізіледі: взводтар мен бөлімшелердің үнемі жауынгерлік дайындықта болуын қамтамасыз етуді жетілдіру, әскерді соғыс жағдайындағы қажетті талаптарға үйрету, бөлімшелерді, бөлімдер мен құрамаларды сол әскер салаларының тактикасына сәйкес ұрысты ұйымдастыру мен жүргізу тәсілдеріне үйрету мақсатындағы жауынгерлік дайындықтың маңызды бөлімі.

Тактикалық дайындық ұрыс жарғыларында көрсетілген тактиканың маңызды ережелерінің негізінде жүргізіледі. Оған ұрыстың теориясын үйрену және ұрыстың нақты жағдайларында қолдану; ұрысты ядролық қару мен әр түрлі әскери техникаларды қолдану тәсілдерін, сонымен бірге ұрысты жүргізу әдістері мен тәсілдерін тәжірибелік түрде үйрену; қарсыласының қару-жарағы мен әскери техникаларын, тактикасын үйрену; әскери қызметшілер мен бөлімшелерді жергілікті жерді ұрыстың әр түрлі түріне қолдануды үйрету; бөлімше мен бөлімнің (құраманың) ұрыстық үйлесімділігін жетілдіру; командирлер мен штабтарды әскерлерді басқаруға үйрету; бөлімше-лердің ұрыс түрлеріндегі жеке әдістерді басқаруға үйрету; бөлімшелердің ұрыс түрлеріндегі жеке әдістерді және толық кешенді іс-қимылдарды игеру кіреді [2].

Бөлімше мен взводтың тактикалық дайындығы тактикалық және тактикалық саптық сабақтарда іске асырылады және ұрыстық жағдайға жақындатылған тактикалық күрделі жағдайларда жетілдіріледі. Тактикалық дайындықтың басында сарбаздарға атыстық, саптық, инженерлік және дене тәрбиесі бөлімдеріне қатысы бар қарапайым әдістер үйретіледі. Тактикалық сабақта бөлімшелер ұрыстың әр түрі бойынша жеке әдістерді үйреніп, толық кешенді қимылдарға жаттығады. Бөлімше мен взводтың тактикалық дайындығы тактикалық және тактикалық саптық сабақтарда іске асырылып, рота мен батальонның тактикалық сабағында жетілдіреді.

Тактикалық-саптық жаттығулар тактикалық оқу-сабақтарының және ұрыс даласында іс-қимыл жасау алдында бөлімшелердің әдістері мен тәсілдерін орындау техникасын студенттердің пысықтауы мақсатында жүргізіледі. Іс-қимыл әдістері мен тәсілдері оқу сабақтарында қайталану жолымен игеріледі. Кезекті оқу мәселесін орындауға көшу тек іс-әрекеттердің игерілген әдістері мен тәсілдері дұрыс меңгерілген және нақты орындалған жағдайда ғана жүзеге асырылады. Әрбір оқу мәселесіне практикалық жағдай жасалады. Бұл жаттығулар оқу-тактикалық далада немесе жергілікті жерде жабдықталған учаскеде материалдық бөлімді қатыстыра отырып немесе оларсыз ("машина бойынша жаяу", танк бойынша жаяу") жүргізіледі.

Тактикалық (тактикалық арнайы) сабақтар мен оқу-жаттығулары студенттерді практикалық оқытудың, бөлімшелердің ұрыс іс-әрекеттерін ұйымдастырудың және оларды ұрыста басқарудың негізі болып табылады.

Тактикалық сабақтарда ұрыс жағдайындағы негізгі міндеттерді орындау жөніндегі дағдылар мен іскерлік жетілдіріледі. Сабақтардағы оқу мәселелері тактикалық жағдай мен түпкі ойға, уақытқа, психологиялық факторларды

есепке ала отырып зерделенетін ұрыс түрінің сипатына сай келетін қарқында пысықталады [3].

Тактикалық жаттығулар студенттерді даярлаудың соңғы кезеңі болып табылады, әдетте, бірнеше ұрыс түрлерін қамтитын кешенді тақырыптар бойынша өткізілетін оқу жиындарында жүргізіледі.

Олардың мақсаты - ұрыс іс-әрекеттеріне барынша жақын жағдайда басқа пәндер және тактикалық даярлық бойынша алған студенттердің қабілеті мен іскерлігін, дағдыларын жетілдіру және бекіту.

Жаттығулар оқытушылардың басшылығымен, күн тәртібінде белгіленген уақытта, жалпы әскери дайындық, тактикалық, атыс және арнайы даярлықтың кейбір тақырыптары бойынша жүргізіледі.

Жаттығулар оқу-ұрыс техникасы мен қару-жарағын қолдана отырып парктерде, оқу-жаттығулық қалашықтарда және басқа да оқу объектілерінде жүргізіледі.

Олар студенттердің бөлімшелерді басқарудағы іскерлігін бекіту, әскери даярлық бағдарламаларында қарастырылған операцияларды, мәселелерді, нормативтерді, жаттығулар мен басқа да мәселелерді орындау мақсатында өткізіледі.

Жаттығулар кезінде оқу орындарының санына қарай взводтар жартылай взводтарға (топтарға, экипаждарға) бөлінеді.

Жаттығуларда курстық жұмыстың тақырыбы, негізгі мәселелері, қолданылған әдебиеттер тізімі, орындалу уақыты мен жетекшісі көрсетіледі. Курстық жұмыстардың жетекшілері болып әскери кафедраның оқытушылары тағайындалады.

Бақылау жұмыстары сұрақтарға жазбаша жауап беру немесе өткен материал көлеміндегі тапсырмалар мен лездемелерді шешу түрінде орындалады. Әр бақылау жұмысы бойынша жаттығулар мазмұнын және оның өткізілу тәртібін әскери кафедра бастығы бекітеді.

Студенттердің өз бетінше даярлануы оқу-тәрбиелік процестің маңызды бөлігі болып табылады. Ол студенттер үшін міндетті болып саналып, күн тәртібі мен жаттығулар кестесінде көрсетіледі. Өз бетінше даярлану жұмыстары, әдетте, әскери даярлық күні оқу взводының құрамында оқытушылар басшылығымен өткізіледі.

Кейбір пәндер бойынша студенттердің сабақтан тыс уақытта орындаулары үшін жаттығулар берілуі мүмкін. Қосымша сабақтар семинарларға, сынақтарға, емтихандар мен курстық жұмыстарға даярланған кезде студенттерге көмек көрсету мақсатында өткізіледі. Олар әр қайсысына жеке немесе жалпы топқа жүргізілуі мүмкін [4].

Жаттығулар оқытушылардың басшылығымен, күн тәртібінде белгіленген уақытта, жалпы әскери дайындық, тактикалық, атыс және арнайы даярлықтың кейбір тақырыптары бойынша жүргізіледі.

Жаттығулар оқу-ұрыс техникасы мен қару-жарағын қолдана отырып парктерде, оқу-жаттығулық қалашықтарда және басқа да оқу объектілерінде жүргізіледі.

Олар студенттердің бөлімшелерді басқарудағы іскерлігін бекіту, әскери даярлық бағдарламаларында қарастырылған операцияларды, мәселелерді, нормативтерді, жаттығулар мен басқа да мәселелерді орындау мақсатында өткізіледі.

Жаттығулар кезінде оқу орындарының санына қарай взводтар жартылай взводтарға (топтарға, экипаждарға) бөлінеді.

Жаттығуларда курстық жұмыстың тақырыбы, негізгі мәселелері, қолданылған әдебиеттер тізімі, орындалу уақыты мен жетекшісі көрсетіледі. Курстық жұмыстардың жетекшілері болып әскери кафедраның оқытушылары тағайындалады.

Әскери және имитациялық құралдарды, жарылғыш және улы заттарды немесе олардың компоненттерін қолдана отырып жүргізілетін лабораториялық жұмыстар және практикалық жаттығулар алдында, сондай-ақ қысымы мен күші жоғары құрал-жабдықтармен жұмыс істер, такелажды жұмыстар жүргізер бұрын және басқа да қажетті жағдайларда студенттер әзірленетін қауіпсіздік шаралары жөніндегі нұсқаулықпен қолхат жазу арқылы танысады. Даярланбаған студенттер практикалық сабақтарға жіберілмейді.

Жаттығулар кезінде, әсіресе штаттық қарудан атып үйренуде, жүргізуде, құралдармен жұмыс істеуде әскери техниканы, қару-жарақты, құрал-жабдықтарды дұрыс қолданудағы және студенттердің, сондай-ақ сабақтарды қамтамасыз ететін жеке құрамның қауіпсіздік шаралары мен ережелерін ұстанудағы жауапкершілікті оның жетекшісі өз мойнына алады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Қазақстан Республикасы Қарулы Күштері Құрлық әскерлерін жауынгерлік қолдану қағидалары, 3-б. - Астана, 2002.
2. Бөлімше, танк, мотоатқыштар және танк взводының тактикасы, 1 кітап, ҚР ҚК ҚӘ БК. - Астана, 2002.
3. Республикасы Қарулы Күштері Құрлық әскерлерін жауынгерлік даярлау жөніндегі нормативтер жинағы. - Астана, 2002.
4. В.Г.Резниченко. Тактика., М.: Әскери баспа, 1984.
5. Мотоатқыштар әскерлері сержантының оқулығы. - Астана, 2002.

УДК 372.016.796

ТЕХНИКО -ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В БОКСЕ

Ташпулатов К., Бекжанұлы Р., Дадаева М.А., Лемке К. В.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Қазақстан

Мақалада бокстағы техникалық тактикалық дайындық мәселесі қарастырылады
The article deals with the issue of technical and tactical training in boxing

Технико-тактическая подготовка — один из ключевых аспектов успешной карьеры боксёра. Она включает в себя развитие навыков выполнения

технических элементов и способность применять их в бою с учетом тактических решений. Рассмотрим основные компоненты технико-тактической подготовки боксеров.

Техническая подготовка включает в себя освоение основных элементов бокса - удары: джеб, кросс, хуки и апперкоты и различные их вариации [1]. Важно не только уметь выполнять удары, но и знать, когда и как их применять. Удары являются основным элементом техники бокса, и их правильное выполнение может существенно повлиять на результат боя. В боксе существует несколько ключевых типов ударов, каждый из которых имеет свои особенности, цели и методы выполнения (Рис1).

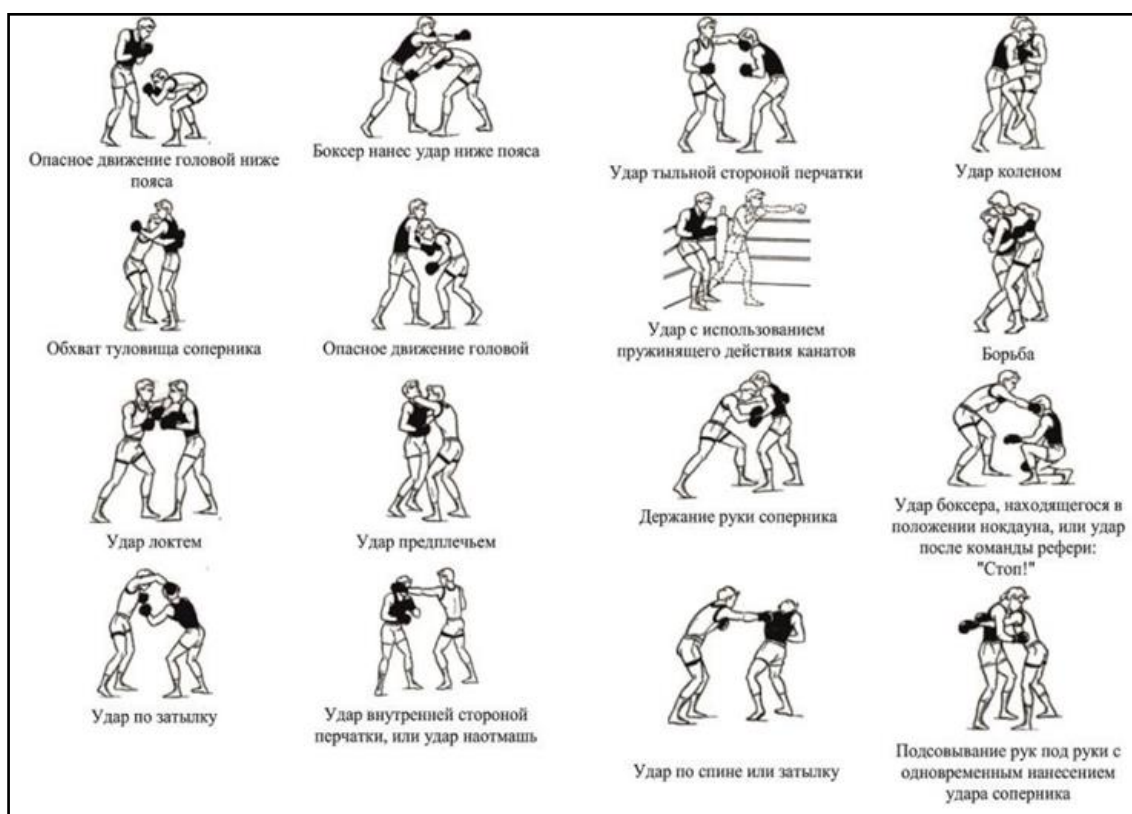


Рисунок 1. Удары в боксе

- Джеб (Jab) быстрый и прямой удар, выполняемый ведущей рукой, используется для контроля дистанции, подготовки к основным атакам и сбивания ритма соперника, выполняется из защитной стойки, рука вытягивается вперед, а корпус слегка поворачивается для увеличения силы;

- Кросс (Cross) прямой удар, выполняемый задней рукой, основной удар в комбинациях, нацеленный на поражение соперника, выполняется с поворотом корпуса и бедер, чтобы увеличить силу удара. Важно следить за балансом и защитой во время выполнения;

- Хук (Hook) полукруглый удар, который может быть выполнен как с ведущей, так и с задней руки, используется для атаки боковой части головы или тела соперника, выполняется с поворотом плеча и корпуса, рука поднимается на уровне подбородка, и удар наносится по дуге.

- Апперкот (Uppercut) вертикальный удар, направленный снизу вверх, эффективен для атаки соперника, когда он наклонен вперед, или для пробития защиты, апперкот выполняется с использованием силы ног и бедер, рука поднимается вверх под углом, часто из позиции защиты;

- Суперкросс (Supercross) вариант кросса, который выполняется с сильным поворотом тела и более выраженным углом, наносит мощный удар, часто используется для завершения комбинаций, удар выполняется с максимально возможной силой и точностью, часто в комбинации с джебом или хуком.

Удары — это основа бокса, и правильное их выполнение требует времени, терпения и практики. Каждый боксер должен овладеть различными типами ударов и уметь применять их в зависимости от ситуации в ринге. Развитие техники ударов, понимание их целей и возможностей позволит боксеру стать более эффективным и успешным в боях.

Защита — ключевой элемент боксерской техники, который помогает избежать ударов соперника и создать возможности для ответных действий. Эффективная защита не только сохраняет здоровье спортсмена, но и позволяет ему лучше контролировать бой. Основные позиции защиты нейтральная стойка эта позиция позволяет быстро реагировать на атаки соперника и блокировка. Использование рук и локтей для блокировки прямых ударов и хуков. Например, при попадании джеба в лицо боксер может поднять локти, чтобы минимизировать удар. Боксер может перемещаться вбок, чтобы уклониться от атак и избежать прямого столкновения. Это также создает возможность для ответного удара. Защита может также включать активные действия, такие как контрудары. Боксер может использовать момент, когда соперник наносит удар, чтобы ответить сразу после блока или уклонения. Защита тела используются для защиты боковых частей тела, особенно от хуков и апперкотов. Локти прижимают к корпусу, чтобы уменьшить удар. Наклон корпуса вперед и сгибание коленей помогают защитить нижнюю часть тела и сделать боксеров менее уязвимыми для ударов в живот. Эффективная защита включает не только физические техники, но и психологическую составляющую. Боксеры должны сохранять спокойствие, уверенность и сосредоточенность, чтобы быстро реагировать на действия соперника. Это также включает в себя анализ стиля и поведения противника для предсказания его атак [2].

Защита — неотъемлемая часть бокса, которая требует внимания и постоянной практики. Освоение различных техник защиты поможет боксеру не только сохранить здоровье, но и создать возможности для успешной атаки. Эффективная защита способствует повышению уверенности в своих силах и общему успеху в ринге.

Тактическая подготовка включает в себя умение использовать технические навыки в конкретных ситуациях (Рис.2).

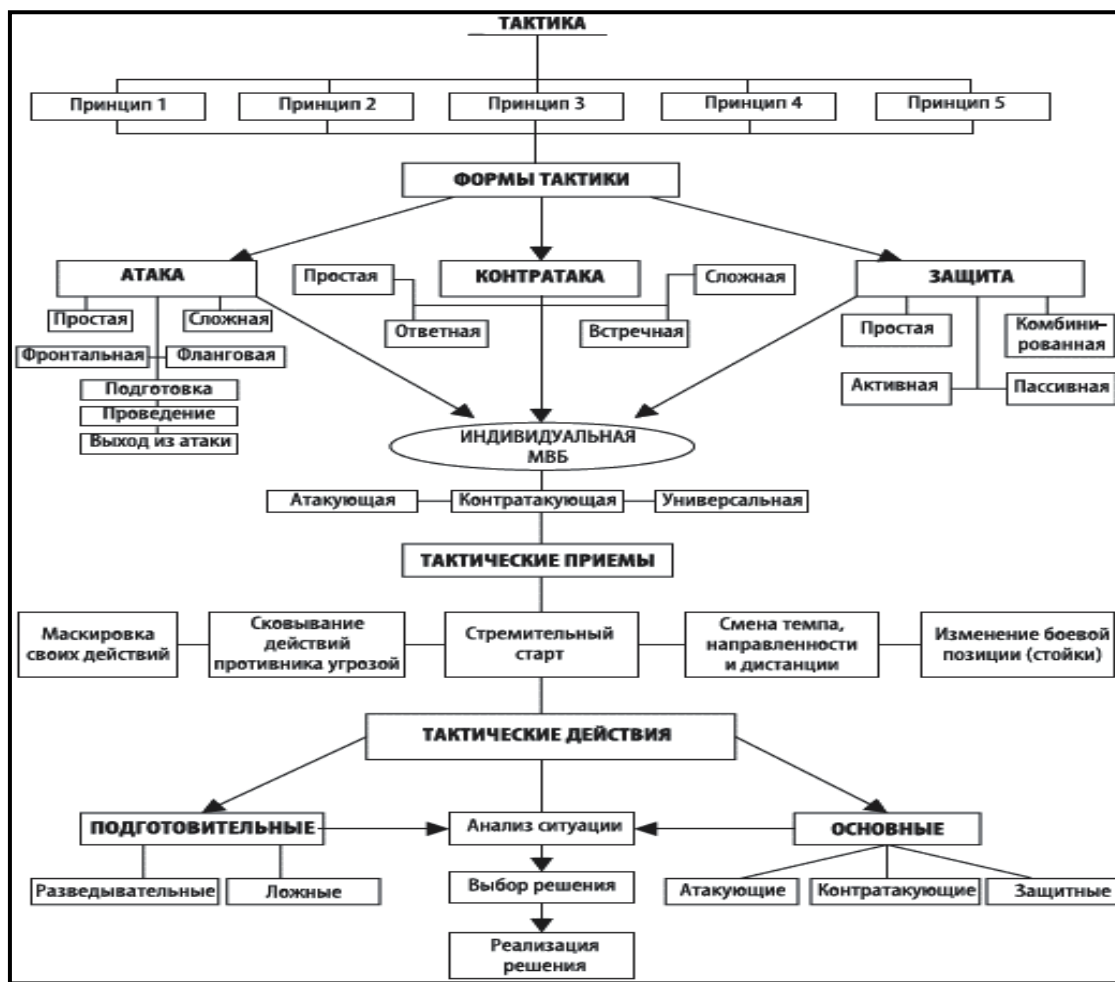


Рисунок 2. Тактическая подготовка

- Чтение соперника - это способность распознавать тактику противника, его сильные и слабые стороны. Боксеры должны научиться анализировать действия соперника и адаптировать свою стратегию.

- Стратегия боя- это разработка плана на бой, включая выбор тактики в зависимости от стиля соперника. Это может включать в себя агрессивный стиль, контратаку или контроль дистанции.

- Адаптация в процессе боя - это способность менять тактику в зависимости от ситуации в ринге. Это важно, чтобы реагировать на изменения в поведении соперника [3] .

Комбинирование различных ударов и защитных действий — важная часть технико-тактической подготовки. Боксеры должны тренироваться в выполнении различных связок, которые позволяют эффективно атаковать и защищаться одновременно. Эти комбинации должны быть отработаны до автоматизма, чтобы они могли применяться в условиях боя без лишних размышлений. Ключевую роль в технико-тактической подготовке играет работа с тренером. Он помогает боксеру развивать технику, индивидуальный подход к каждому спортсмену позволяет выявить его сильные и слабые стороны и скорректировать тренировочный процесс. Тренер совместно с боксером разрабатывает тактические планы на основе анализа соперников и условий

предстоящих боев. Проводить спарринги, практические тренировки с партнерами по спаррингам позволяют отработать технику в условиях, приближенных к боевым. После спаррингов и соревнований важно проводить анализ выступлений. Это может включать видеозаписи боев, просмотр записей позволяет выявить ошибки, сильные и слабые стороны как в технике, так и в тактике [4].

Технико-тактическая подготовка является основополагающим аспектом успешной карьеры боксёра. Освоение технических навыков и умение применять их в бою позволяют боксёрам эффективно конкурировать и добиваться высоких результатов. Комплексный подход к технико-тактической подготовке, включающий работу с тренером и анализ боев, поможет спортсменам стать настоящими мастерами своего дела.

Список используемой литературы

1. Атилов, А.А. Современный бокс / А.А. Атилов // Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д.: Феникс, 2023. - 640 с.
2. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксера / Б.И. Бутенко. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 175 с.
3. Гандельсман А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки А.Б. Гандельсман, К.М.Смирнов.- М.: Физкультура и спорт, 2008. - 232 с.
4. Горюнов А.И. Особенности становления спортивного мастерства боксеров / А.И. Горюнов // Средства и методы совершенствования технического мастерства техникумов физкультуры / Под ред. А.А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 285 с.

ОӘЖ 372.016.796

БЕЙІМДЕЛЕТІН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ ЖӘНЕ ӨТКІЗУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Темиралы Б., Тойшибек А.Р., Тұрсынбек Е.Н.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

В статье раскрываются вопросы об особенностях организации и проведения адаптивной физической культуры

The article reveals the issues of the specifics of the organization and conduct of adaptive physical culture

Адаптивті дене шынықтыру (АДШ) – бұл мүмкіндігі шектеулі адамдар үшін арнайы жасалған физикалық белсенділік және сауықтыру жүйесі. Дәстүрлі дене шынықтырудан айырмашылығы, АДШ қатысушылардың физикалық мүмкіндіктері мен қажеттіліктерін ескере отырып, олардың денсаулығының жеке ерекшеліктеріне бағытталған. Бейімделетін дене шынықтырудың негізгі мақсаты-мүгедектігі бар және денсаулығының басқа да нашарлауы бар адамдардың физикалық жағдайын жақсарту, қозғалыс белсенділігін және әлеуметтік интеграциясын дамыту [1]. Бейімделетін дене шынықтыру ерекше

қажеттіліктері бар адамдардың өмірінде маңызды рөл атқарады, өйткені ол септігін тигізеді:

- Дене шынықтыруды жақсарту, денсаулықты нығайту және төзімділікті арттыру.

- Күнделікті өмірде қолдануға болатын қимылды дамыту.

- Стресс деңгейін төмендету, психоэмоционалды жағдайды жақсарту.

- Әлеуметтік бейімделуге ықпал ету, басқалармен өзара әрекеттесуді жақсарту, өзін-өзі бағалауды арттыру.

Сонымен қатар, АДШ мүгедектердің салауатты өмір салтын қалыптастыруға, физикалық және психологиялық оқшаулануды жеңуге ықпал етеді, сонымен қатар оңалту мен инклюзияның маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Бейімделетін дене шынықтыруды ұйымдастыру әр қатысушының нақты қажеттіліктерін ескеруді және сабаққа қолайлы жағдай жасауды талап етеді. Бұл жеке көзқарасты қамтиды. АДШ сабақтарын ұйымдастыру кезінде физикалық белсенділік бағдарламаларын даралау маңызды аспект болып табылады. Аурудың түріне, дене шынықтыру деңгейіне және қатысушылардың денсаулық жағдайына байланысты жарақаттанудан немесе операциядан кейін оңалту үшін емдік дене шынықтыруды (жаттығу терапиясы) қамтуы мүмкін арнайы бағдарламалар әзірленуде. Ол науқастың денсаулығын талдау негізінде жасалады және қимыл әрекеттерін қалпына келтіруге бағытталған. Диагнозға байланысты жаттығу терапиясы икемділікті, күш пен үйлестіруді дамытуға арналған арнайы гимнастикалық кешендерді қамтуы мүмкін [2]. Қимыл әрекеттерін қалпына келтіруге арналған тренажерлардағы жаттығулар. Созылу, тыныс алу жаттығулары және әл-ауқатты жақсарту үшін йога элементтері.

Мүмкіндігі шектеулі адамдар үшін бейімделген спорттық ойындарды да өткізуге болады: мүгедектерге арналған баскетбол, бейімделген футбол, мүгедектер арбасындағы волейбол, есту және көру қабілеті нашар адамдарға арналған теннис. Бұл ойындар тек физикалық дағдыларды ғана емес, сонымен қатар коммуникативті дағдыларды дамытады, қатысушыларға өзіне сенімді болуға көмектеседі. Созылмалы аурулары бар адамдарға арналған дене шынықтыру (мысалы, қант диабеті, гипертония), тірек-қимыл аппараты, есту немесе көру қабілеті бұзылған адамдарға бейімделген спорттық ойындар мен белсенділік. Қазіргі уақытта буындардағы стрессті азайтатын және икемділік пен үйлестіруді жақсартуға көмектесетін су аэробикасы немесе судағы әрекеттер үлкен маңызға ие. Су буындарға минималды жүктеме түсіреді және жарақат алу қаупінсіз жоғары қарқындылықпен жаттығулар жасауға мүмкіндік береді. Аквафитнес тірек-қимыл аппараты аурулары бар адамдарға, сондай-ақ қозғалысы бұзылған адамдарға жарамды. Физикалық белсенділікті арт-терапия элементтерімен үйлестіру (мысалы, би және музыка сабақтары) қимылдық және шығармашылық дағдыларды біріктіруге мүмкіндік береді, бұл шығармашылықты дамытуға, сондай-ақ стресс пен мазасыздықты азайтуға көмектеседі.

АДШ сабақтарын ұйымдастыру үшін педагогтар мен жаттықтырушылардың жоғары біліктілігі маңызды. Олар медицина,

психология, физиология, сондай-ақ ерекше қажеттіліктері бар адамдармен жұмыс істеу тәжірибесі болуы керек. Мамандар әр қатысушының физикалық жағдайын бағалай білуі, жаттығу бағдарламаларын жеке ерекшеліктерін ескере отырып түзете білуі, сабақтардың қауіпсіздігі мен қатысушылардың эмоционалды қолдауын қамтамасыз етуі, олардың мотивациясына ықпал етуі керек. Бейімделетін дене шынықтыруды ұйымдастырудағы маңызды міндет-мүмкіндігі шектеулі адамдардың қажеттіліктерін ескере отырып, арнайы жабдықталған спорт залдары, сабақтарға арналған алаңдар кіретін қолжетімді инфрақұрылымды құру. Ыңғайлы қозғалуға арналған құрылғылар (мысалы, мүгедектер арбалары, тренажерлер, көтергіштер). Порталдар мен алаңдарға ыңғайлы қол жетімділік, суда жұмыс істеуге жағдай жасау (мысалы, бассейнге түсуге арналған арнайы лифттер) [3].

АДШ сабақтары топтарда да, жеке де өткізілуі мүмкін. Топтық сабақтар қатысушылардың әлеуметтік бейімделуі мен өзара әрекеттесуін дамытуға көмектеседі, бұл қоғамдастық пен тиесілілік сезімін қалыптастыру үшін маңызды. Жеке сабақтар, өз кезегінде, әр адаммен тереңірек жұмыс істеуге мүмкіндік береді, бұл әсіресе ауыр физикалық және психоэмоционалды бұзылулар үшін өте маңызды. Бейімделетін дене шынықтырумен айналысу тек физикалық дайындықты ғана емес, сонымен бірге психологиялық дайындықты да қажет етеді. Әрбір қатысушы өзін маңызды және құнды сезінетін қолдау және ынталандыру атмосферасын құру маңызды. Ол үшін мұғалімдер мен жаттықтырушылар психологиялық қолдау көрсетеді, қатысушылардың қорқыныштары мен күмәндерін жеңуге көмектеседі. Өмір сапасын жақсарту үшін сабақтардың маңыздылығын түсіндіре отырып, мотивациямен жұмыс жасалады.

Тіпті шамалы жетістіктер арқылы жағымды тәжірибе қалыптасып, бұл өзіне деген сенімділікке ықпал етеді.

Бейімделетін дене шынықтырудың негізгі аспектілерінің бірі-әлеуметтік интеграция. Дене шынықтыру сабақтары тек физикалық оңалтуға ғана емес, сонымен бірге мүгедектігі бар адамдардың қоғамдық өмірге әлеуметтік қосылуына да ықпал етеді. Бұл сабақтарды мүмкіндігі шектеулі адамдар теңдік пен әлеуметтік қолдау үшін жағдай жасай отырып, қарапайым, сау адамдармен қарым-қатынас жасай алатын инклюзивті ортада өткізу маңызды. Әлеуметтік-тұрмыстық дағдылар мен өзін-өзі игеру. Бұлшықет және сенсорлық жүйелерді дамыту арқылы өзін-өзі бақылау және денені басқару жақсарады, бұл әлеуметтік-тұрмыстық дағдыларды игеруге оң әсер етеді. Қарым-қатынас дағдылары мен әлеуметтенуді дамыту. Топтық сабақтар, жаттықтырушымен және құрдастарымен өзара әрекеттесу арқылы қарым-қатынас және әлеуметтену дағдылары жақсарады.

Бейімделетін дене тәрбиесі-мүгедектер мен денсаулық жағдайында ауытқулары бар адамдарда арнайы білім кешенін, өмірлік және кәсіби маңызды қимылды және дағдыларды қалыптастыру, негізгі физикалық және арнайы қасиеттерді дамыту, ағза мүшелері мен жүйелерінің функционалдық

мүмкіндіктерін арттыру, сақталған дене-қимыл қасиеттерін сақтау және пайдалану.

Бейімделетін спорт-мүгедектердің жоғары спорттық шеберлігін қалыптастыру және олардың денсаулығына ұқсас проблемалары бар адамдармен спорттық жарыстарда ең жоғары нәтижелерге қол жеткізуін қамтамасыз ету.

Бейімделетін физикалық оналту-мүгедектердегі дене шынықтыру құралдарын ауруларды емдеу және функцияларды, жарақаттарды, шамадан тыс жұмыстарды немесе басқа себептерді қалпына келтіру үшін бағытталған пайдалану [4].

Бейімделетін дене шынықтыруды ұйымдастыру және өткізу физикалық дайындықты да, психологиялық дайындықты да, ерекше қажеттіліктері бар адамдар үшін қол жетімді ортаны құруды қамтитын кешенді тәсілді қажет етеді. Бұл қатысушылардың физикалық жағдайын жақсартуға ғана емес, сонымен бірге олардың әлеуметтік бейімделуіне және қоғамға интеграциялануына ықпал етеді. Бейімделетін дене шынықтыру-бұл әлеуметтік оқшауланумен күресудің және мүгедектердің өмір сүру сапасын жақсартудың маңызды құралы.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Евсеева С.П.- Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2017. - 448
2. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культур: Учебное пособие/Под ред.Л.В. Шапковой. - М.: ФиС, 2019. -464с.

УДК 796

ПРОБЛЕМА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНДАХ ПО БАСКЕТБОЛУ

Тешабаев М.М., Даниярұлы Ө., Миркадилова Б.И.
Университет Мирас, г.Шымкент, Казахстан

Мақалада студенттердің баскетбол командаларындағы күш жаттығуларының мәселелері қарастырылады. Студенттік командалар шеңберінде қазіргі уақытта өткір проблемалар арасында ресурстардың шектеулілігі, түсіністік пен басымдылықтың болмауы, Маманданудың жеткіліксіздігі, мониторинг пен бағалаудың болмауы және т.б. сияқты мәселелер ерекше атап өтілді. Осыған байланысты зерттеудің негізгі проблемаларының бірі - баскетболдан студенттік командаларға күш дайындығын енгізудің тиімді әдістерін анықтау, сонымен қатар студенттердің баскетбол командаларына күш жаттығуларын енгізудің тиімді әдістерін анықтау, бұл дайындықтың басқа аспектілері үшін ықтимал жағымсыз әсерлерді азайтады.

The article discusses the problems of strength training in student basketball teams. It is noted that within the framework of student teams, among the acute problems currently highlighted are limited resources, lack of understanding and prioritization, insufficient specialization, lack of

monitoring and evaluation, etc. In this regard, one of the main problems of the study is to determine effective ways to introduce strength training into student basketball teams, while minimizing possible negative consequences for other aspects of training.

Силовая подготовка является ключевым элементом в подготовке баскетболистов, особенно в студенческих командах. Она способствует не только общему развитию спортсменов, но и укреплению их физической формы, подготовке к профессиональной карьере и снижению риска травм. Включение регулярных силовых тренировок в программу команд имеет решающее значение для оптимизации спортивных результатов, поддержания здоровья и успешного развития как на поле, так и вне его.

Баскетбол является одним из наиболее популярных видов спорта среди студентов, благодаря своей доступности и способности развивать различные физические качества, а также формировать важные личностные качества. Он эффективно способствует укреплению здоровья, улучшению выносливости, силы и координации, что делает его идеальным инструментом для физического воспитания студентов [1].

Однако, несмотря на все преимущества, многие студенческие баскетбольные команды сталкиваются с проблемами, связанными с недостаточной силовой подготовкой игроков. Это напрямую влияет на эффективность игры, так как физическая готовность спортсменов является одним из важнейших факторов успеха. На основе анализа существующих проблем можно выделить несколько ключевых аспектов:

1. Недостаточное внимание тренеров к силовой подготовке. В некоторых случаях тренеры уделяют недостаточное внимание этому элементу тренировки, что приводит к недостаточному развитию физических качеств у игроков.

2. Низкий уровень знаний игроков о правильной технике выполнения упражнений с отягощениями. Это может привести к травмам или неэффективному развитию мышц.

3. Отсутствие достаточного времени для силовой подготовки в тренировочных расписаниях. Важно, чтобы силовая подготовка была сбалансирована с другими элементами тренировки, такими как технико-тактические навыки и кардионагрузки.

Решение этих проблем

Для того чтобы решить эти проблемы, необходимо внести корректировки в тренировочный процесс и программу подготовки:

1. Правильная техника выполнения упражнений. Важно, чтобы игроки знали, как правильно выполнять упражнения с отягощениями, что требует четкой структуры тренировочного процесса. Например, можно включать упражнения на развитие нижних конечностей (прыжковые упражнения, запрыгивания на тумбу) и верхних конечностей (броски набивного мяча, сгибания и разгибания рук). Эти упражнения помогут развить силу и выносливость, необходимые для эффективной игры в баскетбол.

2. Интеграция силовой подготовки в общий тренировочный процесс.

Силовые тренировки должны быть сбалансированы с другими тренировочными задачами. Например, в недельном микроцикле можно использовать такую структуру:

- **День 1:** Силовая подготовка.
- **День 2:** Отдых.
- **День 3:** Турнир или товарищеские игры.
- **День 4:** Легкая аэробная тренировка.
- **День 5:** Смешанная тренировка (имитация игры + аэробная работа).
- **День 6:** Отдых.
- **День 7:** Легкая тактико-техническая работа.

Такой подход позволяет эффективно развивать силы и выносливость без ущерба для других видов подготовки [2].

3. Время на силовую подготовку. В расписаниях тренировок необходимо выделять достаточно времени для силовых упражнений, чтобы они не становились лишь дополнением к тренировкам по технике игры, а представляли собой важную составляющую подготовки.

4. Повышение квалификации тренеров. Тренеры должны быть хорошо осведомлены о методиках силовой подготовки и технике выполнения упражнений, а также проводить регулярные индивидуальные консультации для игроков, чтобы гарантировать их правильную технику.

Рекомендации по улучшению силовой подготовки

1. Важное внимание должно быть уделено тренировкам на развитие мышц нижних конечностей, поскольку они играют ключевую роль в поддержании устойчивости и силовых качеств при выполнении игровых действий (например, прыжки, рывки и ускорения).

2. Необходимо включать упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса и стабилизирующих мышц (корсета), поскольку они помогают игрокам лучше контролировать тело, распределять нагрузку и эффективно двигаться по площадке.

3. Силовые тренировки должны быть разнообразными, сочетая упражнения на выносливость, силу и быстроту. Это улучшит общую физическую подготовленность и позволит игрокам лучше справляться с нагрузками в ходе игры [3].

Силовая подготовка — это важный элемент общей тренировки баскетболистов, который напрямую влияет на их спортивные результаты. Проблемы, связанные с недостаточным вниманием к силовой подготовке, низким уровнем знаний по правильной технике упражнений и нехваткой времени на тренировках, требуют серьезного внимания и решения. Интеграция систематических силовых тренировок в тренировочные планы студенческих баскетбольных команд позволит повысить физическую подготовленность игроков, снизить травматизм и улучшить результаты команды в соревнованиях.

Список использованной литературы

1. Шаханова А.В. Нейрофизиологический и морфофункциональный статус юных спортсменов игровых видов спорта: учеб. пособ. – М-во образования и науки Рос. Федерации. Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования «Адыг. гос. Ун-т». – Майкоп: Адыг. гос. Ун-т, 2010. – 191 с.
2. Симонова И.М. Оценка функционального состояния студентов транспортного вуза во время пандемии // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1(203). – С. 373-376.
3. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров / А. Авакумович [и др.]; ред. Хосе Мария Бусета; пер. с англ. А. Давыдова, М. Давыдова. – Красноярск: Поликор, 2010. – 376 с.

ОЭЖ 199/64

АЛҒАШҚЫ ӘСКЕРИ ЖӘНЕ ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫ ОҚИТУДА ИНТЕРАКТИВТІ ОЙЫНДАРДЫ ПАЙДАЛАНУ

Тілес Н.Б.

№26 Жамбыл атындағы мектеп-гимназиясы, Шымкент қ. Қазақстан

В статье рассматриваются особенности и преимущества применения интерактивных игр при обучении начальной военной и технологической подготовке. Интерактивные игры оживляют учебный процесс, повышают интерес обучающихся и предоставляют возможность интегрировать теоретические знания с практическими навыками. Через игры участники знакомятся с реальными военными и технологическими ситуациями, осваивают навыки принятия решений, стратегического мышления, командной работы и действий в стрессовых ситуациях. В статье исследуется роль различных типов интерактивных игр, таких как ролевые игры, симуляторы и виртуальные тренажеры, в повышении эффективности военной подготовки. Также рассматриваются важные аспекты интеграции технологических инструментов в учебный процесс и методологические основы их применения. Введение интерактивных игр в военную подготовку, обогащая учебный процесс с помощью цифровых и визуальных технологий, способствует развитию навыков, психологической устойчивости и стратегического мышления участников.

The article discusses the features and advantages of using interactive games in teaching basic military and technological training. Interactive games enliven the learning process, increase the interest of students and provide an opportunity to integrate theoretical knowledge with practical skills. Through the games, participants get acquainted with real military and technological situations, master decision-making skills, strategic thinking, teamwork and actions in stressful situations. The article explores the role of various types of interactive games, such as role-playing games, simulators and virtual simulators, in improving the effectiveness of military training. Important aspects of the integration of technological tools into the educational process and the methodological foundations of their application are also considered. The introduction of interactive games into military training, enriching the educational process with the help of digital and visual technologies, contributes to the development of skills, psychological stability and strategic thinking of participants.

Қазіргі білім беру ұйымдарында оқыту процесінде интерактивті тақтаны пайдаланып сабақ оқыту міндетті процесс. Кітаптан оқытып берілген тақырыпты оқушыларға түсіндіру тиімді болмай қалғаны рас.

Сол себепті де интернет ресурстарын пайдаланып оқушыларға тапсырма орындатып сабақты оқыту ең тиімді әрі қызықты тәсіл [1].

Басқа негізгі пәндерде интернет ресурстарындағы материалдар жеткілікті болып келеді. Ал біздің алғашқы әскери және технологиялық дайындық пәнінде интернеттегі интерактивті тақта арқылы үйретілетін тапсырмалар тапшы екенін көзім жетті. Бізде көбіне ауызша және практикалық түрде тақырыптар үйретіледі. Интернет ресурстарынан біздің пәннен интерактивті тақтаны пайдаланып үйретілетін сабақтар таппаған соң өзім жасап қолға алуды шештім. Іздене келе басқа негізгі пәндерде пайдаланатын сайттарды ақтарып, сол арқылы біздің пәнге арналған қызықты тапсырмаларды құрастыра бастадым.

1.Ең алдымен, Learningapps.org платформасынан біздің пәндегі негізгі және қызықты тақырып «ҚР ҚК жалпыәскери жарғылары» сабағын қалай қызықты әрі білімді сіңіруге тиімді болатын тапсырмаларды құрастыра бастадым.

Бірінші, «ҚР ҚК жалпыәскери жарғылары» тақырыбындағы жарғылар 4ке бөлінетіндіктен, әр жарғыға сәйкес терминдерді бөліп, «Пазлды тап» бөлімінде «Жарғылардың терминдерін тап» тапсырма ойынын құрастырып орналастырдым. Бұл ойында оқушы «Ішкі қызмет жарғысы», «Саптық жарғы», «Қарауылдық және гарнизондық жарғы», «Тәртіптік жарғылар» бойынша топтарға бөліп пазлды құрастырады. Егер оқушы тапсырма орындау барысында қате орналастырса, қай топқа қате орналасқаны қызыл түспен жанып ескертеді. Содан соң оқушы қатесін іздеп, түзетіп орналастырады. Егер толық дұрыс орналастырса жасыл түс жанып «Жарайсың, сен дұрыс жауап бердің!» деген хабарлама шығады. Осы арқылы оқушы әр жарғының термині арқылы жарғылардың мәнін түсініп тақырыпты меңгереді [2].

Екінші тапсырманы құруда біздің пәндегі негізгі үйретілетін мәселе «Әскери шендер» туралы болды. Әскери шендерді ажырата біліп, оны ұмытпайтындай ету қажет болғандықтан келесі тапсырмаларды құрастырдым. Бірінші тапсырма, «Әскери атақ пен оның белгісін сәйкестендір» деп аталады. Бұл тапсырмада көрсетілген белгі мен әскери шен белгісін алып біріктіреді. Дұрыс біріктірген жағдайда жасыл түспен белгіленеді. Қате белгілегені қызыл түспен көрсетіледі. Оқушы қатесін түзеп барлығы дұрыс болғанға дейін жұмыс жасайды.

Әскери шен туралы екінші тапсырма «Әскери атақтың қай құрамға жататынын анықта» деп аталады. Жазылып тұрғандай бұл тапсырмада әскери шендердің қай құрамға жататынын тауып, құрамдарға орналастырады.

Үшінші тапсырма «Әскери шеннің аталуы мен белгісін сәйкестендір» деп аталады. Бұл тапсырмада жасырылған карточкалар орналасқан. Әр карточкалар астында әскери шендер, шеврондар, кокардалар белгілері мен аталуы жасырылған. Сәйкес келетінін ашып, қай жерде орналасқанын есте сақтап қалып барлығын ашып шығу қажет. Қызықты әрі сайыс ретінде өткізгіңіз келсе уақыт таймерін қойсаңыз да болады.

Осы тапсырмалар арқылы оқушыларға тақырыпты терең түсіндіруге мүмкіндігіміз болады.

2. Кезекті құрастырылған ойын Kahoot.com платформасындағы қызықты викториналар. Бұл ойында АӘТД пәні бойынша тест викториналар келеді. Экранда QR код ашылып, смартфон немесе планшеттерімен кіреді. Экранда викторина ашылып, оқушылар қолдарындағы смартфонда жауап беріп, ұпай жинайды, әр сұрақтан соң экранда жинаған ұпай сандары көрсетіледі. Көрсетілген жарыс тақтасында кім көп жинағаны назарға ұсынылып, талпыныс тудырады.

3. Слайдта жасалған интеллектуалды сайыс: бұл интерактивті ойында бөлім бойынша ұяшықтарда сұрақтар жасырылған. Әр ұяшықта оңайдан қиынына қарай 10 мен 50 балл арасында сұрақтар жасырылып тұрады. Мысалы «Б.Момышұлы» бөлімінде 10 балды ұяшықтағы сұрақты таңдаса оңай сұрақ, ал 40 немесе 50 ұяшықты таңдаса қиындау сұрақтар келеді. Егер ашылған сұраққа жауап бере алса сол ұпайды өз тобына иемденеді. Бөлімдер саны 5: Б.Момышұлы, АӘТД, Білім-ғылым, Қазақстан тарихы, Логика. Оқушы өз қызығушылығына қарай сұрақты таңдап жауап береді. Сол арқылы қызығушылығы артып, ізденіп сабақты меңгеруге кіріседі [3].

Бұл тапсырмаларды АӘТД пәнінде қолдану білім беру процесінде артта қалмай, жаңа заманғы технологияларды игеріп пайдалануға жаңа дем береді. АӘТД пәнінде де осындай қызықты тапсырмаларды көбірек пайдалансақ тақырыптарды түсіндіру оңай әрі қызықты боларына сенімдімін.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Мектеп баспасы. Алғашқы әскери және технологиялық дайындық 1-бөлім Авторы: Тасбулатов А.Б., Майхиев Д.К. Әкімбаев Е.Ж., Мамырбаев Ө.Ж.
2. Келешек 2030 баспасы. Алғашқы әскери және технологиялық дайындық Авторы: А.И.Рихтер, В.Л.Яковенко.
3. Интернет платформалары: learningapps.org , Kahoot.com.

ОӘЖ 706

МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНА ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІНЕН БІЛІМ БЕРУДІҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ҮЛГІСІ

Төрегелді Б.М., Нуренбетова А., Нарбай Б.Д.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

В данной статье рассмотрена педагогическая модель обучения школьников физической культуре

In this article, the pedagogical model of teaching physical culture to schoolchildren is considered.

Мектеп оқушыларына дене мәдениетінен білім беру жүйесі жас ұрпақтың физикалық және рухани дамуын қамтамасыз етуде маңызды рөл атқарады. Педагогикалық үлгі оқушылардың салауатты өмір салтына деген қызығушылығын қалыптастыруға, дене шынықтыру сабақтарына деген оң

көзқарасын дамытуға бағытталған. Бұл модельдің негізгі компоненттері мыналар:

Мақсат қою және құндылықтар. Бұл деңгейде оқушылардың денсаулығын нығайту, спортқа қызығушылықты арттыру және физикалық дамуына бағытталған мақсаттар айқындалады [1].

Денсаулықты сақтау және жеке физикалық мүмкіндіктерді дамыту басты құндылық ретінде қарастырылады.

Тәрбие және білім беру процестері.

Оқу процесі дене мәдениетінің негізгі аспектілерін қамтиды: физикалық жаттығулар, спорттық ойындар, гимнастика, атлетика және салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Оқушыларға спорттың теориясы, тарихы, дене мәдениетінің әлеуметтік және моральдық аспектілері туралы білім беріледі.

Әдіс-тәсілдер мен құралдар.

Оқыту барысында жаттығуларды дұрыс орындауға, жеке ерекшеліктерді ескеруге, қауіпсіздік ережелерін сақтауға баса назар аударылады. Өртүрлі спорттық құралдар, ойындар және дене шынықтыруға арналған арнайы жабдықтар пайдаланылады.

Дамыту мен бақылау.

Оқушылардың физикалық дайындық деңгейі үнемі бағаланып, дене көрсеткіштері тіркеліп отырады.

Бұл бақылау олардың дене тәрбиесі сабақтарында жетістіктерін бағалау үшін маңызды.

Мысалы, төзімділік, күш, икемділік пен жылдамдықты тексеру арқылы жалпы физикалық жағдайы қадағаланады.

Мотивация және ынталандыру.

Оқушыларды спорттық іс-шараларға тарту және олардың арасында салауатты бәсекелестік қалыптастыру мотивацияны күшейтеді.

Жарыстарға, спорттық секцияларға, мектепішілік турнирлерге қатысу мүмкіндігі олардың спортқа деген ынтасын арттырады.

Осы модель арқылы мектептегі дене мәдениеті бағдарламасы кешенді және тәрбиелік мәнге ие бола отырып, оқушылардың физикалық тұрғыдан дамып, салауатты өмір салтын ұстануына ықпал етеді [2].

Мектеп оқушыларына дене мәдениетінен білім беру — бұл балалардың денсаулығын нығайтып, физикалық тұрғыдан үйлесімді дамуын қамтамасыз ететін маңызды бағыт. Ол баланың жалпы дамуына, өзін-өзі тәрбиелеуіне, мақсатқа жету қабілетін жетілдіруге және салауатты өмір салтын ұстануға үйретуге бағытталған. Білім берудің негізгі мақсаттары:

Физикалық денсаулықты сақтау және нығайту — оқушыларды спортқа тарту арқылы олардың ағзасын шынықтыру, иммунитетін күшейту және дене мүшелерін дамыту.

Жеке физикалық қасиеттерді дамыту — төзімділік, икемділік, күш, жылдамдық сияқты қасиеттерді жетілдіру, бұл олардың күнделікті өмірде және болашақта қажет дағдыларын арттырады.

Әлеуметтік құндылықтарды қалыптастыру — командалық жұмыстар, жарыстар арқылы оқушылардың жауапкершілігін, сенімділігін және бір-біріне құрмет көрсетуін дамыту.

Білім беру компоненттері:

Теориялық білім. Оқушыларға дене тәрбиесінің маңызы, спорттың негізгі түрлері, дене жаттығуларының денсаулыққа пайдасы және қауіпсіздік ережелері түсіндіріледі.

Практикалық дайындық. Негізгі дене жаттығулары, гимнастика, жеңіл атлетика, ойындар және спорттық дайындықтың басқа да түрлері өткізіледі. Оқушылар физикалық жаттығуларды дұрыс орындау техникасын үйренеді.

Салауатты өмір салты негіздері. Оқушыларға дұрыс тамақтану, демалыс, жаттығу және денсаулықты сақтау жөнінде ақпарат беріледі.

Дене мәдениетін оқытуда қолданылатын әдістер:

Жеке және топтық жаттығулар. Әрбір оқушының қабілетін ескере отырып, жеке және топтық жаттығулар ұйымдастырылады [3].

Спорттық жарыстар мен ойындар. Мектепшілік жарыстар, турнирлер мен спорттық шараларға қатысу арқылы оқушылар арасында салауатты бәсекелестік дамиды.

Ойын әдісі. Балаларға ойын арқылы спортты қызықты әрі қолжетімді етіп көрсету мотивацияны арттырады.

Бақылау және бағалау:

Оқушылардың физикалық дамуы үнемі бақылауда болады. Түрлі дене дайындығы тесттері, спорттық жетістіктері, өз денсаулығына деген көзқарасы, жалпы белсенділігі бағаланады. Бұл олардың жетістіктерін көруге және өз-өзін жетілдіруге мүмкіндік береді.

Мектептегі дене мәдениетінен білім беру жүйесі осылайша балаларды физикалық тұрғыдан ғана емес, сонымен қатар рухани және әлеуметтік тұрғыдан да дамытады [4].

Мектеп оқушыларына дене мәдениетінен білім берудің педагогикалық үлгісі — оқушылардың физикалық, психологиялық және әлеуметтік дамуына бағытталған кешенді тәсіл. Бұл үлгі балаларды дене тәрбиесі мен спорт арқылы денсаулықты сақтауға және салауатты өмір салтын ұстануға үйретуге мүмкіндік береді. Мұндай педагогикалық үлгі бірнеше негізгі компоненттерден тұрады:

Мақсат қою және міндеттерді анықтау

Мектеп оқушыларын физикалық және рухани дамуына, денсаулығын жақсартуға, өз-өзін дамытуға бағытталған мақсаттар қойылады.

Денсаулықты нығайту, тұрақты физикалық белсенділікті қалыптастыру, спортқа қызығушылықты арттыру, оқушылардың өз мүмкіндіктерін түсінуі және өзін-өзі тәрбиелеу — басты міндеттерге жатады.

Мазмұнды анықтау

Дене мәдениетінен білім беру мазмұнына физикалық жаттығулар, спорттық ойындар, гимнастика, атлетика, денсаулықты сақтау әдістері және спорттық теориялық білім кіреді.

Оқушыларға физикалық жаттығуларды дұрыс орындау техникасы, спорттық ережелер, дене мәдениетінің әлеуметтік, моральдық, және тәрбиелік мәні туралы білім беріледі.

Әдіс-тәсілдерді таңдау

Динамикалық жаттығулар. Белсенді қозғалысты қажет ететін ойындар, эстафеталар және топтық жаттығулар оқушылардың белсенділігін арттырады [5].

Жеке ерекшеліктерді ескеру. Әр оқушының жас ерекшелігі, физикалық мүмкіндігі мен дайындық деңгейін ескеретін әдістер қолданылады.

Ойын әдісі. Спорттық ойындар мен жарыстар оқушылардың қызығушылығын арттырып, сабақтың қызықты өтуіне ықпал етеді.

Жаттығу техникасын үйрету. Әрбір қозғалыс пен жаттығудың дұрыс техникасын үйрену маңызды, өйткені бұл жарақаттанудың алдын алады.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі:

1. Иманғалиева, А. Ж. "Орта мектептерде спорттық секциялар мен жарыстарды ұйымдастыру әдістері". Қазақстан білім және ғылым журналы 2020.

2. Тоқтаров, К. М. "Мектепте спорттық жарыстарды өткізу мен ұйымдастырудың педагогикалық негіздері". Дене тәрбиесі және спорт ғылымы журналы 2019.

3. Сейітқазиев, Р. А. "Спорттық секциялардағы жаттығуларды ұйымдастырудың заманауи әдістері". Жас педагогтар мен жаттықтырушылардың жинағы 2021.

4. Ахметов, Н. Қ. "Орта мектептерде спорттық жарыстарды ұйымдастырудағы инновациялық тәсілдер". Білім беру жүйесіндегі инновациялар 2018.

5. Жұмаділова, С. Т. "Мектеп секцияларында оқушылардың физикалық дайындығын дамыту". Спорт және дене шынықтыру педагогикасы журналы, 2022.

ОӘЖ 796.85

ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІК ПЕН ӨМІР САПАСЫНЫҢ БАЙЛАНЫСЫ

Тулеген Д.А., Рысбеков Н.Б., Айдарбек Б.Е.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

В этой статье рассматривается, как физическая активность способствует физическому, психологическому и социальному положению человека.

This article examines how physical activity contributes to a person's physical, psychological, and social standing.

Қазіргі заманда денсаулықты сақтау және өмір сапасын арттыру қоғамның басты міндеттерінің біріне айналып отыр. Физикалық белсенділік адамның жалпы әл-ауқатын жақсартуға және өмір сапасын арттыруға әсер ететін маңызды фактор болып табылады. Бұл мақалада физикалық белсенділіктің адамның физикалық, психологиялық және әлеуметтік жағдайына қалай ықпал ететіні қарастырылады.

Физикалық белсенділік – бұлшық еттердің жиырылуымен жүретін дененің кез-келген қозғалысы, оған жаттығулар, спорттық іс-шаралар,

тұрмыстық және кәсіби әрекеттер кіреді. Жүйелі түрде дене жаттығуларын жасау адамның ағзасын нығайтып қана қоймай, сонымен қатар психологиялық тұрақтылықты және әлеуметтік белсенділікті арттыруға көмектеседі.

Физикалық белсенділіктің негізгі түрлері:

Аэробтық жаттығулар (жүгіру, жүзу, велосипед тебу) – жүрек-қан тамырлары жүйесін жақсартады.

Күштік жаттығулар (салмақ көтеру, резеңке жіптермен жаттығу) – бұлшық ет массасын арттырады.

Икемділік жаттығулары (йога, пилатес) – буындардың қозғалысын жақсартады.

Өмір сапасы – бұл адамның өз денсаулығына, психологиялық әлауқатына және қоғамдағы орнына қанағаттану дәрежесі. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДҰ) өмір сапасын адамның физикалық және психикалық жағдайымен қатар, оның әлеуметтік белсенділігі мен күнделікті іс-әрекеттерін қоса алғанда қарастырады. Өмір сапасын бағалауда денсаулықтың әртүрлі аспектілері маңызды рөл атқарады: физикалық денсаулық, эмоционалдық тұрақтылық, әлеуметтік қарым-қатынас және қоршаған ортадағы жағдайлар [1].

Физикалық белсенділіктің ең басты артықшылықтарының бірі – денсаулықты нығайту. Белсенді өмір салты жүрек-қан тамырлары ауруларының, семіздіктің және диабеттің алдын алуға көмектеседі. Зерттеулер көрсеткендей, күнделікті физикалық жаттығулармен айналысатын адамдардың жалпы өмір ұзақтығы жоғары болады және денсаулық мәселелері азаяды.

Физикалық белсенділік және созылмалы аурулар

Жүрек-қан тамырлары ауруларына бейімділікті азайту арқылы физикалық белсенділік жүрек пен өкпенің жұмысын жақсартады. Семіздіктің алдын алу және дене салмағын қалыпта ұстау физикалық белсенділікпен тікелей байланысты, бұл өз кезегінде диабет, гипертония және остеопороздың дамуына жол бермейді. Физикалық белсенділік адамның психологиялық жағдайына да оң әсер етеді. Жаттығу кезінде эндорфиндер бөлініп, стресс деңгейін төмендетіп, көңіл-күйді жақсартады. Белсенді өмір салты депрессия, үрей және басқа да психологиялық мәселелердің алдын алу құралы ретінде қарастырылады [2].

Стресс пен депрессияны азайту

Күнделікті физикалық жаттығулар жүйке жүйесін тұрақтандырып, мидың жұмысына жағымды әсер етеді. Зерттеулер көрсеткендей, спорттық белсенділіктерден кейін адамның өзін-өзі бағалау деңгейі артады және депрессия белгілері айтарлықтай төмендейді. Физикалық белсенділік адамдардың әлеуметтік өміріне де әсер етеді. Спорттық шараларға қатысу әлеуметтік қарым-қатынасты нығайтып, қоғамда тұлға ретіндегі маңыздылықты арттырады. Топтық спорттық жаттығулар адамдар арасында сенімділік пен достықты қалыптастырып, тұлғаралық қарым-қатынасты нығайтады.

Топтық спорт және әлеуметтік байланыстар

Футбол, волейбол, баскетбол сияқты командалық спорт түрлері адамдар арасында ынтымақтастықты және бірлескен жұмыс дағдыларын дамытады. Бұл өз кезегінде адамдардың әлеуметтік ортадағы қарым-қатынасын жақсартады, өмірге деген қанағаттану деңгейін арттырады.

Физикалық белсенділік адамның өмір сапасын жақсартудың маңызды компоненттерінің бірі болып табылады. Ол денсаулықты нығайту, психологиялық жағдайды жақсарту және әлеуметтік белсенділікті арттыру арқылы өмірге қанағаттану деңгейін жоғарылатады. Сондықтан күнделікті физикалық белсенділікті арттыру, жаттығулармен айналысу адамдардың өмір сапасын жақсартуға және денсаулығын нығайтуға мүмкіндік береді [3,4].

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Алдабергенова, Н. "Қалалық жастардың физикалық белсенділігін арттырудың әлеуметтік аспектілері." *Қазіргі спорт және денсаулық ғылымдары*, 2022.
2. Тілеуов, Ж. "Урбанизация жағдайындағы жастардың дене белсенділігі: Мәселелер мен шешімдер." *Әлеуметтік ғылымдар журналы*, 2021.
3. Мұратбеков, Д. "Физикалық белсенділікті арттырудағы цифрлық технологиялардың рөлі." *Инновациялық технологиялар және спорт*, 2023.
4. Ахметова, А. "Жастар арасындағы дене шынықтыруды дамытудағы қоғамдық іс-шаралардың маңызы." *Қалалық спорт ғылымдары журналы*, 2020.

ОӘЖ 372.016.796

ЖАСТАР АРАСЫНДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТТЫ НАСИХАТТАУ ТӘСІЛДЕРІ

Тұрғын Б.А., Кәрімберді Е.Н., Егизбай Б.Е.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Қазақстан

В данной статье рассматриваются способы пропаганды физической культуры и спорта среди молодежи

This article discusses the issue of ways to popularize physical culture and sports among young people

Қазіргі қоғамдағы аз қозғалысты өмір салты маңызды мәселелердің бірі. Бұл барлық жастағы адамдарда кездеседі, бірақ әсіресе жас ұрпақта айқын көрінеді. Сондықтан, салауатты өмір салтын ұстану туралы сауалнамаларға сәйкес, сауалнамадан өткен адамдардың тек 10% - ы салауатты өмір салтының негізгі принциптерін үнемі ұстанады, қалған адамдардың шамамен 40% - ы салауатты өмір салтының құндылықтарын ұстануға тырысады, шамамен 30% - ы салауатты өмір салтына ауысқысы келеді, бірақ қандай да бір себептермен олар мұны әлі жасамаған немесе неден бастау керектігін білмейді, ал сауалнамадан өткен адамдардың бестен бір бөлігі салауатты өмір салтына ауысқысы келеді, ал қалған сауалнамадан өткен адамдардың 20% жақын арада

салауатты өмір салтын ұстанбайтындығы және оны жоспарламайтындығы анықталды [1].

Осы зерттеулердің нәтижелері жастардың осы кезеңде салауатты өмір салтының маңыздылығын түсінбеуі мүмкін екенін көрсетеді. Бұған бірнеше факторлар әсер етеді, олардың бірі-орынсыз өмір салтын насихаттау және жастар арасында жаман әдеттердің таралуы, соның ішінде алкогольді ішу, темекі шегу және нашақорлық. Қазіргі уақытта әр түрлі атақты адамдардың, блогерлердің, музыканттардың және басқа да бұқаралық ақпарат құралдарының көшбасшылары жас және жас ұрпаққа әсер ететіні даусыз факт. Бұл әдейі ме, жоқ па, олар жастарға үлгі көрсетеді, өкінішке орай, көп жағдайда бұл олар үшін жағымды және пайдалы емес.

Салауатты өмір салты көптеген жастар арасында мүлдем міндетті емес немесе керісінше "сәнді емес" деп санайды. Осы себептерге байланысты жас ұрпаққа мінез-құлықтың дұрыс идеалдары мен нормаларын сіңіру, оларды физикалық белсенділікпен айналысуға және зиянды факторлардан бас тартуға ынталандыру қажет. Салауатты өмір салтын қалыптастырудың шарттарының бірі-салауатты өмір салтын насихаттаудың тиімді әдісі.

Жастардың салауатты өмір салтына, соның ішінде бұқаралық ақпарат құралдары арқылы қызығушылығын ояту маңызды. Жас ұрпаққа салауатты немесе зиянды өмір салтын таңдауға емес, көптеген салауатты және шығармашылық мінез-құлықтарды таңдауға мүмкіндік беру үшін мүмкіндігінше жағымды мысалдар беру керек. Балалардың, жасөспірімдердің және жастардың әлеуметтік қызметі дене шынықтырудың қалыптасқан практикалық моделі ретінде дене шынықтыру арқылы рухани және адамгершілік белсенділікті қамтамасыз ете алады. Бұл ұстанымды бекіту адамдарға спорттық мәдениет құбылысына әртүрлі көзқараспен қарауға мүмкіндік береді және нашақорлардың айналасына бағынуға қарсы тұру және есірткі мен алкогольді теріс пайдалану туралы үнемі теріс көзқарасты сақтау үшін балаларда, жасөспірімдерде және жастарда тұрақты психологиялық көзқарастар мен құндылық бағдарларын дамыта алады [2].

Жас ұрпақты спортпен шұғылдануға ынталандырудың және олардың спорттық мәдениетке деген қызығушылығын оятудың бірнеше әдісі бар. Негізгі әдіс - бұқаралық ақпарат құралдарының көмегімен насихаттау. Жас ұрпақ оларға өте қызығушылық танытады және әсер етеді. Сондықтан олардың көмегімен сіз салауатты өмір салтының құндылықтарын насихаттай аласыз және қызығушылықты ояту үшін әр түрлі деңгейдегі түрлі спорттық жарыстар ұйымдастыра аласыз. Бұдан басқа, өңірлік деңгейде әрекет ету, яғни жаңа спорт кешендерін құру, білім беру мекемелерін қосымша спорттық құрал-жабдықтармен қамтамасыз ету және жастарды салауатты өмір салтына тарту үшін осы инновациялардың барлығын өңірлік БАҚ-та ілгерілету қажет.

Сондай-ақ, қалада бар спорттық нысандарды, футбол алаңдарын және басқа да спорттық инфрақұрылымды қалпына келтіру, сондай-ақ жаңа инфрақұрылымды құру маңызды. Қазіргі уақытта қала мен ондағы әртүрлі елді мекендер өте тез дамып келеді, бірақ, өкінішке орай, жаңа тұрғын аудандар

балалар мен жасөспірімдерге қажетті спорттық инфрақұрылымды қамтамасыз ете бермейді. Ең танымал ғана емес, сонымен қатар ең аз таралған спорт түрлерін дамыту мен танымал етудің маңыздылығын атап өткен жөн, осылайша әркім өзіне сәйкес келетін нәрсені таба алады және елдің танымал емес спорт түрлерінде әлеуеті болуы мүмкін. Сонымен қатар, біз қатысуға тек жас ұрпақ жіберілмеуі керек екенін ұмытпауымыз керек. Спортта, сонымен қатар ересек ұрпақты салауатты өмір салтын ұстануға, өз денсаулығы үшін қажетті физикалық жаттығуларды орындауға және жас ұрпаққа дұрыс үлгі көрсетуге шақыру.

Маңызды фактор-осының бәрімен мүмкіндігі шектеулі жандар туралы ұмытпау керек. Бұл әлеуметтік топтың көптеген мүшелері физикалық белсенділік мәселелеріне, әртүрлі қорқыныштарға, әлеуметтік мәселелерді қолдауға және әлеуметтік танудың жеткіліксіздігіне тап болады. Сондықтан осы топқа арналған курстарды өткізу үшін тиісті саясатты қабылдау қажет және олар үшін спорт және мәдениет саласы жағдайларына бейімделген білікті оқытушылардың жетекшілігімен оқу орындарында топтық және жеке курстар ұйымдастыру қажет. Сонымен қатар, біріншісінде қосымша кешендер құрмас үшін бұл адамдарды басқа сау топтардағы оқушылар мен студенттерден толық ажыратпау керек. Мысалы, сіз бірлескен қимылды ойындарды ойнай аласыз, олар тең жағдайда бәсекеге түсе алады, бірлескен жаттығулар, жарыстар және басқа да жалпы қарқынды іс-шаралар өткізе алады, бұл екі сау топқа да пайдалы. Бұл мүмкіндігі шектеулі адамдардың қоғамға жақсы бейімделуге мүмкіндік береді және кейбір сау адамдардың осындай әлеуметтік топтарға деген теріс және немқұрайлы көзқарасын азайтады.

Бұл мақалада жастардың спорт пен спорттық мәдениетке деген қызығушылығының төмендігі туралы егжей-тегжейлі қарастырылады. Оқушылар мен студенттер арасында дене жаттығуларын танымал етудің әдістері мен тәсілдері анықталды, сондай-ақ әр жас адамның жас ерекшеліктері мен жеке бейімділігін ескере отырып, әр түрлі жас топтарында дене жаттығуларын танымал етудің принциптері мен әдістері қарастырылды. Сонымен қатар, *moderna technology* мен қоғамдық пікір көшбасшыларының жастардың салауатты өмір салтына деген көзқарасына әсері талқыланды. Қазіргі заманғы бақылау технологияларын қолдану арқылы спорттық форманы ұтымды басқару негізінде жеңіл атлетикадағы жаттығу процесінің тиімділігін арттыру кез-келген деңгейдегі заманауи жүйенің ажырамас бөлігі болып табылады қазіргі кезеңде техникалық жабдықтардың дамуы спорттық іс-әрекеттің арнайы бағдарламаларында, әуесқойларға арналған әр түрлі заманауи АКТ-дан бастап спорттық құрал-жабдықтарға, бақылау құралдарына дейін қалай көмектесетінін байқауға болады. Кәсіби спортшылар мен аяқ-қолынан айырылған адамдарға протездерге арналған алаңдардың заманауи жабыны, бақылау-өлшеу аспаптары адамдардың толық спортпен шұғылдануға мүмкін береді [3].

Күн сайын жаңа техникалар спортпен шұғылданушыларға жаңа рекордтар орнатуға және жаңа техникалық жаттығуларды үйренуге мүмкіндік

береді. Осылайша, биіктікке секіруге арналған синтетикалық материалдардан жасалған сырықтарды пайдалану, спортшының сырыққа сүйене отырып, денесін жоғарыға көтеруі спортшылардың секіру жолағын 5-тен 6 метрге дейін өзгертеді. Спорттық аренадағы спорттық жүгіру жолақтарының бетінің жабынын жақсарту спортшыларға жүгіру кезінде ырғақ пен жылдамдықты өзгертуге мүмкіндік береді. Бұл құрылғы кез-келген деңгейдегі жарыстарда жеңіл атлетикадағы көлденең секіру қашықтығын өлшеуге арналған құрылғы, өлшеу дәлдігі (0,1 мм-ге дейін), өлшеу жылдамдығы (5-10сек), мәлімделген құрылғыны пайдаланудың қарапайымдылығы, құмдағы іздерге механикалық әсер етпеуі, спортшылардың өздері өлшеудің дұрыстығын, алынған нәтижелердің айқындылығы мен дұрыстығын көзбен бақылауға – осының барлығын пайдалануға мүмкіндік береді. Жеңіл атлетикадағы жүгіру техникасын қалыптастыруға арналған құрылғы өнертабыс спорттық тренажерлер жасау саласына жатады және қысқа қашықтыққа жүгіруге маманданған жеңіл атлетиктердің жүгіру техникасын қалыптастыру немесе жетілдіру үшін жоғары жетістіктер спортында қолданыла алады. Спортшылар жүгіру кезінде дұрыс қалып қалыптастырады, арқа бұлшықеттерінің күші артады, жүгіру техникасы да, физикалық қасиеттері мен қабілеттері де жақсарады. Спорттық құрал-жабдықтардың және спорттық киімдердің өзгеруі спортшылардың дамуына, жаңа материалдардың пайда болуына, киім мен аяқ киімнің дизайнының өзгеруіне, ескі рекордтардың жаңаруына әкелді. Бүгінгі күні тіпті жаңадан келген адам да жақсы таңдалған спорттық құрал-жабдықтармен үлкен жетістіктерге жете алады.

Диагностикалық спорттық құрал-жабдықтар уақыт өткен сайын жаңаруда және жаттығу кезінде спортшының жағдайын басқаруға, аспаптар мен жүйелерді пайдалануға, жүктеме кезінде спортшы туралы ақпаратты талдауға мүмкіндік береді. Іс жүзінде *vor* нұсқаушылары белсенді қолданылады, олар спортшының қимылдарын бірнеше рет түсіруге және оның жаттығу техникасын талдауға және түзетуге мүмкіндік береді. Портативті тензометриялық сенсорлар нақты уақыт режимінде кеңінен қолданылды сондай-ақ әртүрлі жаттығуларды орындау кезінде тұрақты реакцияны тіркейді. Соңғы уақытта топтық спорт түрлерінде спортшылардың нәтижелерін бақылаудың автоматтандырылған жүйелері белсенді қолданылуда.

Диагностикалық спорттық құрал-жабдықтар туралы жиналған барлық деректер спортшылардың жұмысын оңтайландыруға және олардың спорттық көрсеткіштерін қалпына келтірудің және жақсартудың ең жақсы жолдарын білуге мүмкіндік береді. Заманауи технологиялар спортшыларға тек сабақ кезінде ғана емес, демалу кезінде де көмектеседі. Әр түрлі санаттағы ақпараттық жүйелердің көмегімен әр спортшының қажеттіліктерін ескере отырып, физикалық және психологиялық тұрғыдан тезірек жетілдіруге болады, бұл сізге тиімдірек жаттығуға мүмкіндік береді.

Спортшыларды дайындау және бақылау оқу-жаттығу процесі тиімді оқу бағдарламаларын құрудың негізі болып табылады. Физикалық, техникалық, тактикалық, психология туралы тезірек және жан-жақты ақпарат алумен тығыз

байланысты. Көбінесе спорттық форманы басқарудың бір ғана әдісі әрқашан қолданылады – ол жаттығулардың әртүрлі кезеңдерінде жүктеме көлемін өзгерту. Осыған байланысты басқару технологиясының спорттық түрін ескеру қажет сияқты [4]. Бірқатар зерттеулердің деректері жаттығу процесі жаттықтырушының логикалық ойлауын ғана емес, ең алдымен оның организмінен болып жатқан өзгерістерді жан-жақты ғылыми-әдістемелік тұрғыдан түсінуді талап ететінін көрсетеді, өйткені оның оңтайлы параметрлері қалыптастыру спорттық нысанда кейде шешуші болып табылады, кейде ЭПО ауыстыру тұрақты әсеріне жатады.

Спорттық жаттығуларда жаттығу процесін қашықтан басқарудың әртүрлі әдістерінің, портативті жабдықтардың, танымдық кешендердің және спортшылар денесінің функционалдық көрсеткіштерін бақылаудың озық әдістерінің пайда болуының арқасында ол спортшылардың спорттық көрсеткіштерін қазіргі заманғы жоғары деңгейде ұстауға болады. Алдын ала диагностика мен бақылаудың заманауи әдістерін қолдану жаттықтырушылар құрамына неғұрлым мақсатты құрама командаларды қалыптастыру және оқу-жаттығу қызметінің шарттарын өзгерту, жаттығу бағдарламасына белгілі бір жаттығуларды қосу немесе алып тастау. Уақыт пен күштің айтарлықтай инвестициясын қажет етпейтін қысқа мерзімді бақылау әдістерін қолдана отырып, спорттық киімнің нақты аспектілерін бағалау мүмкіндігі жаттығу бағдарламаларын айтарлықтай жеңілдетеді. Жеңіл атлетикада спорттық форманы басқаруды сапалы жақсартуға мүмкіндік беретін жаңа техникалық әдістер мен әдістердің пайда болуы алға жасалған маңызды қадам болып табылады және сапалы спорт саласындағы оқу процесінің жаңа аспектісін білдіреді. Дамыту әзірлемелік мақалаларды оқи отырып, оқыту кезеңіне дайындық топтарында оқыту кезінде ақпараттық технологияларды тиімді пайдалану мүмкіндігі келесі себептермен түсіндіріледі деп қорытынды жасауға болады:

- дәстүрлі қағаз басылымдарында кездеспейтін өзекті ақпаратқа, оның ішінде соңғы оқулықтарға, ұсыныстарға және практикалық сабақтарға арналған қосымша материалдарға қол жеткізу;
- еректерді талдау негізінде шешім қабылдау, жағдайға (жергілікті жарыс, жаттығу, қарсылық) байланысты қозғалыс қызметін қайта құру қабілеті, өзін-өзі жеткілікті бағалау қалыптасады;
- жеке жобаларды қалыптастыру бойынша мұғалімдердің күнделікті жұмысының көп бөлігі автоматты түрде орындалады;
- Ақпараттық технологиялар оқу материалдарының бейімделу деңгейінде талдауды жақсырақ құруға мүмкіндік береді, себебі әртүрлі тест жүйелері спортшылардың білімін бағалау процесін жекелендіруге, өзін-өзі бағалау қабілетін дамытуға мүмкіндік береді;
- топтарда жаттығу кезінде ақпараттық технологияларды қолдану жаттығу кезеңіне дайындық спорттық коучингке танымдық қызығушылықты оятады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Қалиев, Т.М. (2019). Алғашқы әскери дайындықтың әлеуметтік маңызы. Оқулық. Шымкент: Шымкент университеті.
2. Айтқожаева, М.К. (2018). Жас ұрпақты әскери қызметке даярлау және тәрбиелеу әдістемесі. Қарағанды: ҚарМТУ баспасы.
3. Әлімқұлова, М.С. (2017). Білім беру саласындағы әскери тәрбие: теориясы мен практикасы. Алматы: Қазақ университеті.
4. Исаев, С.Ж. (2020). Алғашқы әскери дайындық пәні және жас ұрпақты тәрбиелеу. Мәжіліс жинағы, 3(1), 45-49.

ОӘЖ 796.412.2

КӨРКЕМ ГИМНАСТИКАДАҒЫ ИКЕМДІЛІК ПЕН ҮЙЛЕСТІРУДІҢ МАҢЫЗЫ ЖӘНЕ ОНЫ ДАМУЫ АӘІСТЕРІ

Тұрсынбек А.Д., Тұрсынәлі Д.М. Әргешов С.У.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

В статье рассматривается влияние гибкости и координационных способностей на спортивные достижения, которые считаются важными в художественной гимнастике. Высокий результат в художественной гимнастике требует сочетания физических качеств и технических навыков спортсмена. В статье дается обзор эффективных методов и современных программ упражнений, направленных на развитие гибкости и координации.

The article discusses the influence of flexibility and coordination abilities, which are considered important in rhythmic gymnastics, on sports achievements. A high result in rhythmic gymnastics requires a combination of physical qualities and technical skill of an athlete. The article provides an overview of effective techniques and modern training programs aimed at developing flexibility and coordination.

Көркем гимнастика – күшті, икемділікті, үйлестіруді, тепе-теңдік пен ырғақты талап ететін күрделі спорт түрі. Гимнасттар өздерінің дене мүмкіндіктерін толықтай пайдалану үшін осы қасиеттерді жетілдіріп, жылдам қозғалу және денені дәл бақылау қабілеттерін дамытуы керек. Ілгері дамыған икемділік пен үйлестіру гимнастың эстетикалық шеберлігін айқындап, жоғары спорттық жетістіктерге жетуіне ықпал етеді.

Икемділік және оның артықшылықтары. Икемділік – бұлшықет пен байламдардың созылғыштық қасиеті, ол спортшыға күрделі қимылдарды еркін орындауға мүмкіндік береді. Көркем гимнастикада икемділік аяқ, қол және бел аймағында жоғары болуы тиіс. Икемділікті дамыту спортшының жарақат алу мүмкіндігін азайтып, қозғалыс амплитудасын кеңейтуге көмектеседі [1].

Икемділікті дамыту әдістері

Статикалық созылу – бұлшықет топтарын созу арқылы икемділікті арттыру үшін қолданылады. Әр жаттығу 15-30 секундқа созылады.

Динамикалық созылу – денені қыздыру және бұлшықет икемділігін арттыру үшін қозғалыста жасалатын жаттығуларды қамтиды.

Пассивті созылу – серіктестің немесе жаттықтырушының көмегімен орындалады және спортшының қозғалыс амплитудасын кеңейтуге ықпал етеді.

Қарсыласу арқылы созылу (ПНФ) – бұлшықетті қысқа уақытқа қысқартқаннан кейін, босаңсыту арқылы тереңірек созуға мүмкіндік береді. Бұл әдіс жоғары деңгейдегі икемділікке қол жеткізуде тиімді.

Үйлестіру және оның артықшылықтары. Үйлестіру – дене бөліктерінің қозғалысын бір-бірімен үйлесімді және тиімді орындау қабілеті. Бұл қасиет спортшыға күрделі элементтерді дұрыс орындауға және қимылдар арасындағы ауысуларды үйлесімді етуге мүмкіндік береді. Көркем гимнастикада дене қозғалысын дәл бақылау әрбір жаттығудағы қозғалыс сапасын арттырады [2].

Үйлестіруді дамыту әдістері

Қимыл-қозғалыс жаттығулары – тепе-теңдікті, ырғақ пен дәлдікті дамытуға бағытталған арнайы жаттығулар (мысалы, допты жоғары лақтыру және қайта қағып алу).

Жұмсақ кедергілер арқылы қозғалу – қимылдарды әртүрлі кедергілер арқылы жасау, бұл спортшының әр қозғалысты басқаруына және қателіктерді бақылауына мүмкіндік береді.

Рефлекс жаттығулары – спортшының жылдам жауап беру қабілетін арттыруға арналған, көбінесе күтпеген қозғалыс бағыттарын немесе жағдайларын орындау керек.

Көрсермендердің қатысуымен жаттығу – жарыс жағдайын бейнелейтін жаттығулар арқылы спортшының өзін бақылау және сыртқы қысымға бейімделу қабілетін дамытады [3].

Зерттеулер көрсеткендей, икемділік пен үйлестіруді дамытуға бағытталған жүйелі жаттығулардың нәтижесінде спортшылардың техникалық шеберлігі айтарлықтай жақсарады. Икемділігі мен үйлестіруі дамыған спортшылар күрделі элементтерді жылдам және нақты орындай алатындықтан, жарыстарда жоғары нәтиже көрсетеді. Мысалы, икемділікке арналған тұрақты жаттығулардың арқасында гимнасттардың созылғыштық қасиеттері мен қозғалыс амплитудасы артып, бұлшықеттері ұзақ жаттығуларға шыдамды болады.

Жас ерекшеліктеріне байланысты жоспарлау. Икемділік пен үйлестіруді дамытуда спортшылардың жас ерекшеліктерін ескеру өте маңызды. Жасөспірім гимнасттарда икемділік пен қозғалыс үйлесімділігі табиғи түрде тез дамиды, ал ересек спортшыларға бұл қасиеттерді сақтау және жақсарту үшін көбірек уақыт пен күш қажет.

Жаттығу жиілігі мен ұзақтығы. Аптасына 4-5 рет өткізілетін 30-40 минуттық икемділік жаттығулары мен үйлестіру жаттығулары жеткілікті нәтиже береді. Алайда, әр спортшының дене бітімі мен физикалық мүмкіндігіне қарай жүктемені біртіндеп арттыру ұсынылады.

Көркем гимнастикада икемділік пен үйлестіруді дамыту спортшының нәтижеге жетуіне айтарлықтай ықпал етеді. Бұл қасиеттердің жоғары деңгейі спортшыға қиын элементтерді орындауға және өз денесін жақсы бақылауға мүмкіндік береді. Икемділік пен үйлестіруді тұрақты дамытып отыру көркем

гимнастиканың маңызды талаптарын орындауға және спортшының әлеуетін толық пайдалануға жағдай жасайды.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Смирнова, А. "Гимнастикадағы икемділікті дамыту әдістемесі", Спорттық психология және физиология, 2019.
2. Иванов, Н. "Спорттағы үйлестіру жаттығуларының маңызы", Қозғалыс ғылымдары журналы, 2020.
3. Петрова, Т. "Көркем гимнастикадағы физикалық дайындық: теория және тәжірибе", Спорттық ғылымдар, 2021.

ОӘЖ 796.85

**КӨРКЕМ ГИМНАСТИКАДА ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУ:
БИОМЕХАНИКАЛЫҚ ЖӘНЕ АНАЛИТИКАЛЫҚ ӘДІСТЕР**

Усербаев Р.Ж., Кудияров Ә.М., Абдраев Н.Д.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

В статье рассматриваются о новых технологиях в художественной гимнастике, направленных на улучшение результатов спортсменов, снижение риска получения травм и совершенствование техники движений. Благодаря использованию биомеханических и аналитических методов можно выйти на новый уровень анализа и оценки тренировочного процесса. В этой статье рассматриваются современные технологии, используемые в художественной гимнастике, включая анализ движений, измерение биомеханических показателей и программное обеспечение для анализа данных...

This article new technologies in rhythmic gymnastics are aimed at improving the performance of athletes, reducing the risk of injury and improving movement techniques. Through the use of biomechanical and analytical methods, it is possible to reach a new level of analysis and evaluation of the training process. This article discusses modern technologies used in rhythmic gymnastics, including motion analysis, measurement of biomechanical indicators, and data analysis software..

Көркем гимнастика – күрделі техникалық және эстетикалық шеберлікті қажет ететін спорт түрі. Жасөспірім спортшылардың қозғалыс координациясын, икемділігін және күшін дамытуға арналған жаттығу бағдарламалары қазіргі уақытта жаңа технологиялардың көмегімен жетілдіріле алады. Биомеханикалық және аналитикалық әдістер спортшының физикалық қабілеттерін зерттеуге және жеке жаттығу бағдарламаларын жасауға мүмкіндік береді. Осы технологияларды қолдану көркем гимнастиканың деңгейін жаңа сапаға көтереді.

Қозғалыс талдауы спортшылардың дене қимылдарын және қозғалыс траекторияларын зерттеу арқылы олардың техникасын жетілдіруге көмектеседі. Кинематикалық талдау жүйелері спортшылардың қозғалысын үшөлшемді координаттарда бейнелеп, қозғалыс бұрыштарын, жылдамдығын, және бұлшық еттердің жұмысын өлшейді. Бұл әдіс спортшының қимылдарының тиімділігін бағалауға және олардың үйлесімділігін жақсартуға мүмкіндік береді.

Күш пен қысымды өлшеу үшін арнайы сенсорлар қолданылады, олар әрбір қозғалыстың бұлшық еттерге түсіретін жүктемесін анықтауға көмектеседі. Мысалы, аяқпен секіру немесе теңгерімді сақтау кезінде бұлшық еттердің күші мен буындарға түсетін қысым мөлшері өлшеніп, олардың оптималды деңгейі анықталады. Бұл деректер спортшылардың жарақат алу қаупін төмендетуге және бұлшық еттерді мақсатты түрде дамытуға көмектеседі [1].

Дене қозғалысының биомеханикасын модельдеу арқылы жаттығулардың тиімділігін бағалауға және қозғалысты оптимизациялауға болады. Модельдеу технологиясы спортшының барлық қозғалысын виртуалды ортада бейнелеп, техникадағы кемшіліктерді көруге және түзетуге мүмкіндік береді. Биомеханикалық модельдеу арқылы әрбір қозғалыстың бұлшық еттер мен буындарға әсерін нақтырақ анықтауға болады.

Жаттығу процесін сандық түрде бағалау үшін деректерді жинау және талдау жүйелері қолданылады. Бұл жүйелер спортшының физикалық көрсеткіштерін жазып, олардың даму динамикасын бақылауға мүмкіндік береді. Спортшылардың жүрек соғу жиілігі, қан қысымы, тыныс алу жиілігі сияқты физиологиялық көрсеткіштерін бақылау арқылы олардың физикалық дайындық деңгейі мен денсаулық жағдайын бағалауға болады.

Видеоталдау әдісі спортшылардың жаттығу кезіндегі қателіктерін көруге және түзетуге мүмкіндік береді. Жоғары сапалы бейнежазбалар мен заманауи бағдарламалық жасақтамалар арқылы қозғалыстар нақты талданып, дене бұрылысындағы және буындардың қисаюындағы кемшіліктерді анықтауға болады. Бұл әдіс спортшылардың қимылдарын дәл көшіруге және олардың техникасын жетілдіруге көмектеседі [2].

Жасанды интеллект (ЖИ) пен машиналық оқыту технологиялары көркем гимнастикадағы үлкен көлемдегі деректерді талдауға мүмкіндік береді. ЖИ спортшылардың қимылдарын, олардың қарқындылығын, және физикалық көрсеткіштерін талдап, болашақ нәтижелерді болжауға көмектеседі. Сонымен қатар, жасанды интеллект жаттығу процесіндегі қателіктерді автоматты түрде түзету үшін пайдаланылады, бұл спортшыларға өз техникасын үздіксіз жақсартып отыруға мүмкіндік береді.

Деректер негізіндегі жаттығу бағдарламалары: Спортшылардың жеке ерекшеліктеріне негізделген деректерді пайдалану жаттығу бағдарламаларын тиімдірек жасауға мүмкіндік береді.

Жарақат алу қаупін азайту: Биомеханикалық әдістер жарақат алу қаупін төмендетуге мүмкіндік береді, өйткені олар бұлшық еттерге және буындарға түсетін жүктемені дәл өлшейді.

Техникалық шеберлікті арттыру: Видеоталдау және қимыл мониторингі арқылы спортшылар өз қимылдарын нақты көріп, техникалық қателіктерін оңай түзете алады.

Қаржылық шығындар: Жоғары технологиялық құрылғылардың құны жоғары, бұл барлық спорт клубтары үшін қолжетімді болмауы мүмкін.

Қосымша уақыт пен мамандарды қажет етеді: Деректерді жинау және талдау үшін қосымша уақыт пен арнайы білімді талап етеді, бұл спортшылар мен жаттықтырушылардың уақытын қажет етеді [3].

Жаңа биомеханикалық және аналитикалық әдістер көркем гимнастикада спортшылардың нәтижелілігін арттыруға және олардың денсаулығын сақтауға үлкен мүмкіндік береді. Дегенмен, технологияларды тиімді пайдалану үшін оларды спорттық тәжірибеге енгізуге қолдау көрсету, мамандарды дайындау және спортшылардың денсаулығына ерекше назар аудару қажет. Осылайша, көркем гимнастикадағы жаңа технологиялар спортшылардың әлеуетін толық ашуға, олардың спорттық мансабын ұзартуға және жарақаттардан сақтануға көмектеседі.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов по направлению подгот. 034300.68 - Физ. культура/под общ. ред.: Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. - М.: Сов. спорт, 2014.-264 с.

2. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учеб. пособие для образоват. программы по направлению 49.04.01 - "физ. культура"/авт. И. А. Винер-Усманова [и др.]; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта.-М. : Человек,2014.-200 с..

3. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва :Учебное пособие /Винер-Усманова И.А.,Мальнева А.С.,Медведева Е.Н.,Крючек Е.С.,Супрун А.А.,Терехина Р.Н.,Цаллагова Р.Б. // М.: Спорт, 2018. - 360 с..

УДК 796/799

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Хайдаркулов Б.З., Алитанов Т.К., Абитова Р.А.
Университет Мирас, г.Шымкент, Казахстан

Мақалада физикалық белсенділіктің адамның психологиялық денсаулығына әсері қарастырылады. Соңғы онжылдықтарда психоэмоционалды жағдайды жақсартуда, стрессті, мазасыздықты және депрессияны төмендетуде үнемі спортпен шұғылданудың рөліне көбірек көңіл бөлінді. Спортпен шұғылдану адамның психикалық денсаулығы мен жалпы әл-ауқатын сақтаудың тиімді құралы бола алады.

The article examines the effect of physical activity on human psychological health. In recent decades, more and more attention has been paid to the role of regular exercise in improving mental and emotional health, reducing stress, anxiety and depression. It is noted that sports can be an effective means of maintaining mental health and general well-being of a person.

Влияние физической активности на психологическое здоровье становится все более важной темой в научных исследованиях, как в области психологии, так и медицины. В последние десятилетия особое внимание уделяется тому, как регулярные занятия спортом могут оказывать положительное влияние на психоэмоциональное состояние человека, снижая уровни стресса, тревожности и депрессии. Это связано с тем, что физическая активность не только улучшает

физическое здоровье, но и способствует улучшению психических процессов, что делает спорт неотъемлемой частью поддержания психического благополучия.

Физическая активность также положительно влияет на кровообращение, улучшая снабжение мозга кислородом и питательными веществами, что способствует нормализации работы нейронов и улучшению когнитивных функций. Улучшение памяти, способности концентрироваться и обучаться тесно связано с регулярной физической нагрузкой. Исследования показывают, что люди, регулярно занимающиеся спортом, показывают более высокие результаты в когнитивных тестах. Это может быть связано с улучшением нейропластичности мозга — способности нервных клеток адаптироваться и изменяться в ответ на внешние и внутренние изменения [1].

Занятия спортом также оказывают влияние на уровень стресса. В ходе физических упражнений происходит снижение уровня кортизола — гормона стресса, избыток которого может отрицательно сказаться на психическом состоянии. Хронически высокий уровень кортизола может стать причиной множества психических заболеваний, и его снижение во время физической активности помогает предотвратить такие проблемы. Регулярные тренировки помогают человеку более эффективно реагировать на стрессовые ситуации, улучшая адаптацию к изменениям и жизненным трудностям [2].

Также стоит отметить, что физическая активность способствует улучшению сна, что имеет огромное значение для психоэмоционального состояния. Люди, регулярно занимающиеся спортом, как правило, имеют лучший и более продолжительный сон. Это важно, так как качественный сон необходим для нормальной работы мозга и поддержания эмоционального здоровья. Недостаток сна может стать причиной повышенной тревожности и депрессии, что делает физическую активность важным компонентом в профилактике и лечении таких состояний.

Физическая активность является также эффективным методом профилактики и лечения различных психических заболеваний. Например, исследования показывают, что регулярные занятия спортом могут быть столь же эффективными, как медикаментозная терапия при депрессии и тревожных расстройствах. Это делает физическую активность доступным и безопасным методом для улучшения психического здоровья, который можно использовать в сочетании с другими методами лечения.

При этом важно понимать, что не все виды физической активности одинаково влияют на психическое здоровье. Личные предпочтения, уровень физической подготовки и общее состояние здоровья могут определять, как именно спорт повлияет на психику. Для некоторых людей занятия в одиночестве могут быть более комфортными и эффективными, в то время как другие предпочитают командные виды спорта, которые позволяют находить поддержку и мотивацию в группе. Поэтому стоит выбирать те виды физической активности, которые соответствуют личным интересам и потребностям.

Стресс является неотъемлемой частью человеческой жизни, и его физиологические аспекты имеют важное значение для понимания его воздействия на организм. Стрессовая реакция активизирует симпатическую нервную систему, что приводит к выделению адреналина и норадреналина — гормонов, которые увеличивают частоту сердечных сокращений, расширяют дыхательные пути и повышают уровень глюкозы в крови, готовя организм к борьбе с угрозой. Этот процесс, известный как «борьба или бегство», является эволюционно обоснованным механизмом выживания.

С течением времени хронический стресс может подавлять иммунную систему, что повышает восприимчивость организма к инфекциям и заболеваниям. Исследования показывают, что люди, находящиеся в постоянном стрессе, чаще болеют и имеют более длительные периоды восстановления после болезни. Стресс также может способствовать воспалению, что связано с развитием таких заболеваний, как сердечно-сосудистые заболевания, диабет и аутоиммунные расстройства [3].

Физическая активность является одним из самых эффективных методов управления стрессом. Во время тренировок в организме вырабатываются эндорфины — вещества, известные как «гормоны счастья», которые помогают снизить уровень стресса и улучшают общее настроение. Регулярные физические нагрузки способствуют снижению уровня кортизола, что также ведет к улучшению самочувствия. Спорт помогает не только справляться с физическими последствиями стресса, но и служит прекрасным способом отвлечься от повседневных забот. Бег, плавание, йога и командные игры способствуют улучшению настроения, повышению самооценки и уверенности в себе, что играет важную роль в борьбе со стрессом.

Занятия спортом положительно влияют на психическое здоровье человека, что подтверждается многочисленными исследованиями. В условиях растущего уровня стресса и тревожности в обществе, роль физической активности как средства улучшения психоэмоционального состояния становится особенно актуальной. Спортивные занятия помогают не только улучшить физическое состояние, но и стать важным инструментом в поддержании психического здоровья и борьбы с различными психическими расстройствами.

На биохимическом уровне физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые действуют как естественные антидепрессанты, улучшая настроение и снижая тревожность. Эндорфины могут вызывать эффект «спортивного кайфа», что полезно для людей, страдающих от тревожности. Регулярные тренировки помогают нормализовать уровень серотонина и дофамина, нейромедиаторов, влияющих на настроение, что превращает спорт в своеобразный «естественный антидепрессант» [4].

Кроме биохимических изменений, спорт влияет на психологический аспект. Для достижения успеха в спорте необходимы концентрация, самодисциплина и целеустремленность, что помогает людям с тревожными расстройствами лучше контролировать свои эмоции и справляться со стрессом.

Участие в командных играх или индивидуальных тренировках способствует социальной активности, что особенно важно для людей, страдающих от тревожности и изоляции. Общение с другими людьми, совместные усилия и преодоление трудностей помогает создавать поддержку, что способствует снижению тревожности.

Занятия спортом также могут улучшить самооценку. Видимые результаты усилий — будь то увеличение силы, выносливости или улучшение внешности — способствуют росту уверенности в себе. Люди с высокой самооценкой, как правило, меньше подвержены тревожности и депрессии, поскольку они чувствуют себя более уверенно и способны справляться с трудностями. Таким образом, спорт становится важным шагом в улучшении как физического, так и психического здоровья.

Кроме того, не все виды спорта одинаково полезны для психического здоровья. Например, интенсивные тренировки без должного времени для восстановления могут привести к переутомлению и повышению уровня стресса. Важно найти баланс между физической активностью и отдыхом, чтобы занятия спортом приносили максимальную пользу. Также важно учитывать индивидуальные предпочтения — не каждому подойдут одни и те же виды спорта. Некоторые люди могут предпочитать одиночные занятия, такие как йога или бег, в то время как другие будут искать поддержку в командных играх.

Список использованной литературы:

1. Копачевская М.И., Шмакова А.Ф. Здоровье и фитнес: влияние регулярных тренировок на психическое благополучие // Вестник науки. – 2023. – Т. 5. – №10 (67). – С. 603-607.
2. Бакешин К.П. Средства психологического восстановления средствами физической культуры. Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №1/2024.
3. Гиссен Л.Д. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. – Издательство: Спорт, 2022.
4. Алёшичева А.В. Психологическое здоровье спортсменов-профессионалов, занимающихся экстремальными видами спорта // СибСкрипт. – 2016. – №3 (67). – С. 38-44

ОӘЖ 372.016.796

ИНТЕРВАЛДЫҚ ЖАТТЫҒУДЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ҮЙРЕТУДІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Хайруллаев С.А., Балтаев М.Ш., Исанкулов С.А., Орынбасарұлы Б.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Интервальные тренировки — чередование интервалов высокой и низкой интенсивности физических нагрузок. Интервалы тренировок измеряются периодами времени или расстояния.

Interval training is an alternation of intervals of high and low intensity of physical activity. Training intervals are measured by periods of time or distance.

Дене белсенділігі мен салауатты өмір салты қазіргі өмірдің ажырамас бөлігіне айналды. Дене шынықтыруды жақсартудың көптеген жолдары бар, бірақ спорт секциясына бару үшін жеткілікті уақыт пен мотивация табу әрқашан мүмкін емес. Бұл жағдайда интервалды жаттығулар фитнесі жақсартудың, жүрек-тамыр жүйесін жаттықтырудың және қосымша калорияларды жағудың тамаша тәсілі болып табылады. Дене шынықтыруды жақсарту үшін қолдануға болатын дене жаттығуларының тиімді әдісі. Бұл мақалада осы әдістің мәні, қажетті нәтижеге жету үшін интервалдық жаттығуларды пайдаланудың басқа оқыту әдістері мен әдістеріне қарағанда артықшылықтары ашылады.. Атап айтқанда, ЖИЖ (жоғары интенсивті интервалдық жаттығулар), Фартлек жаттығулары және т.б. сияқты интервалдық жаттығулардың әртүрлі түрлері, сонымен қатар жаттығулардың қарқындылығы мен ұзақтығын дұрыс таңдау бойынша ұсыныстар қарастырылады. Дене шынықтырумен айналысатын және ең жақсы нәтижелерге қол жеткізуге ұмтылатын әрбір адам үшін қызықты ақпарат беріңіз.

Дене шынықтыруды жақсарту үшін қолдануға болатын дене жаттығуларының тиімді әдісі. Бұл мақалада осы әдістің мәні, оның басқа оқыту әдістерінен артықшылығы және қалаған нәтижеге жету үшін интервалдық жаттығуларды қалай пайдалану керектігі ашылады. Атап айтқанда, ЖИИЖ (жоғары интенсивті интервалдық жаттығулар), Фартлек жаттығулары және т.б. сияқты интервалдық жаттығулардың әртүрлі түрлері, сонымен қатар жаттығулардың қарқындылығы мен ұзақтығын дұрыс таңдау бойынша ұсыныстар қарастырылады. Дене шынықтырумен айналысатын және ең жақсы нәтижелерге қол жеткізуге ұмтылатын әрбір адамға қызықты ақпарат беріңіз.

Интервалдық жаттығулар - бұл жоғары қарқындылықтағы қысқа кезеңдерді демалыспен немесе төмен қарқындылықпен ауыстыруға негізделген жаттығу әдісі. Бұл жаттығу әдісі спорт пен фитнеске белсенді түрде қолданылады, бұл қысқа уақыт ішінде физикалық дайындықты айтарлықтай жақсартуға мүмкіндік береді.. Аралық жаттығулардың негізгі артықшылықтарының бірі - жаттығуға аз уақыт болса да, жылдам нәтижеге жету мүмкіндігі. Бір сағат немесе одан да көп жаттығудың орнына қысқа, қарқынды жаттығулар жасау арқылы жақсы нәтижелерге қол жеткізуге болады. Сонымен қатар, интервалдық жаттығулар метаболизмді жылдамдатуға және калорияларды жағуға көмектеседі, бұл сіздің салмағыңыз бен дене пішініңізді басқаруға көмектеседі [1].

Жаттығуды бастамас бұрын, жарақат алмау және бұлшықет ауырсыну қаупін азайту үшін жылыну керек. Фитнес деңгейіңізге байланысты келесі интервалдық жаттығулар пішімдерінің бірін таңдауға болады:

1. НІТ (жоғары қарқынды аралық жаттығу) Мысалы, 30 секунд жекпе-жек жоғары қарқынды жаттығуларды орнындауға болады, содан кілт 10 секунд демалуға және цикл 8-10 рет қайталауға болады.

2. Табата – 20 секундтық жоғары қарқындылық, одан кейін 10 секундтық демалысты қамтитын ЖИЖ жаттығуы. Бұл формат әдетте жаттығудың 8 айналымын қамтиды және оны аяқтауға небәрі 4 минут кетеді.

3. Фартлек - ыңғайлылық деңгейіне сәйкес қарқындылық пен демалыс кезеңдерін ауыстыратын интервалдық 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 - жаттығудың қарқындылығын бірте-бірте арттыратын және осылайша төмендететін жаттығу түрі. Мысалы, сіз 30 секунд төмен қарқынды жаттығулардан бастай аласыз, содан кейін 45 секунд, 1 минут, 1 минут 15 секунд, 1 минут 30 секунд, содан кейін 1 минут 15 секунд, 1 минут 45 секунд және 30 секундқа дейін азайта аласыз [2].

Кез келген жаттығу сияқты, сіздің фитнес деңгейіңіз бен денсаулық деңгейіңізді ескеру маңызды. Жаттығуды төменірек қарқындылықпен бастау керек және жаттығулардың қиындығы мен ұзақтығын біртіндеп арттыру керек. Сондай-ақ жарақат алмау үшін жаттығудың дұрыс техникасын сақтау және дұрыс форманы қолдану маңызды.

Интервалдық жаттығуларды өзіңізге ұнайтын кез келген жаттығу арқылы жасауға болады. Міне, интервалдық жаттығуларға қосуға болатын жаттығулардың кейбір мысалдары:

- арқанмен секіру;
- тізеңізді көтеріп, орнында жүгіріңіз;
- жолақты көтеру;
- арқанмен секіру;
- еңкейу;
- Жерден көтерілу;
- Виценің аяқтарын көлденең тірекке көтеріңіз;
- Бұрмалау [3].

Аралық жаттығуларды бастамас бұрын дәрігермен және жаттықтырушымен кеңесу керек. Сонымен қатар, ағымдағы фитнес деңгейіңізге сәйкес жаттығудың дұрыс қарқындылығы мен ұзақтығын таңдауыңыз керек.

1-қадам: Жылыту

Аралық жаттығуларды бастамас бұрын, сіз жылынуыңыз керек. Бұл 5-10 минуттық жеңіл жүрек-қан тамырлары жаттығулары болуы мүмкін, мысалы, орнында жүгіру немесе жылдам жүру.

2-қадам: Қарқындылықты анықтаңыз

Жаттығудың қарқындылығы әр аралықтан кейін шаршауды сезінетіндей жоғары болуы керек, бірақ жаттығуды аяқтай алмайтындай жоғары емес. Оңтайлы қарқындылық деңгейі сіздің қазіргі денсаулығыңызға байланысты, бірақ жалпы алғанда сіз максималды жүрек соғу жиілігінің 80-90% жұмыс істеуіңіз керек.

3-қадам: физикалық белсенділікті таңдаңыз

Жоғарыда айтылғандай, интервалды жаттығулар кез келген физикалық белсенділік үшін қолданылуы мүмкін. Сізге ұнайтын және сіздің мақсаттарыңызға сәйкес келетін әрекетті таңдаңыз. Мысалы, сіздің мақсатыңыз жүрек-қан тамырлары денсаулығыңызды жақсарту болса, жүгіруді немесе велосипедпен жүруді таңдауға болады. Егер сіздің мақсатыңыз бұлшықеттерді күшейту болса, сіз күш жаттығуларын немесе гантель жаттығуларын таңдай аласыз.

4-қадам: жаттығуды бастаңыз

Жаттығуды белгілі бір уақыт аралығында қарқынды жұмыс жасау арқылы бастаңыз (мысалы, 30 секунд). Содан кейін 30-60 секунд демалыңыз және жаттығуды бірнеше рет қайталаңыз. Аралықтардың саны мен демалу уақыттары ағымдағы фитнес және жаттығу мақсаттарыңызға байланысты. Әдетте, аралық жаттығулар 20-30 минутқа созылады, оның ішінде қыздыру және салқындату.

5-қадам: Салқындату

Жаттығуды аяқтағаннан кейін салқындату керек. 5-10 минут 5-10 минут күту керек болады [4].

Жүгіру жолындағы мерзімді жаттығулардың мысалы:

1-қадам: Жылыту - жүгіру жолында 5-10 минут жылдам жүріңіз.

2-қадам: Қарқынды жұмыс - 30 секунд бойы мүмкіндігінше жылдам жүгіріңіз, содан кейін 30 секундқа баяулаңыз.

3-қадам: Қайталау - 2-қадамды тағы 10 рет қайталаңыз.

4-қадам: Салқындатыңыз - жүгіру жолында 5-10 минут жеңіл жүріңіз.

Бір сөзбен айтқанда, интервалды жаттығулар фитнесіңізді жақсартудың, жүрек-қан тамыр жүйесін жаттықтырудың және қосымша калорияларды жағудың тиімді әдісі болып табылады. Жаттығудың бұл түрі фитнес мақсаттарыңызға әдеттегі аэробты жаттығуларға қарағанда тезірек және тиімдірек жетуге көмектеседі.

Дегенмен, кез келген оқыту түрі сияқты, сіздің жеке ерекшеліктеріңіз бен шектеулеріңізді ескеру маңызды. Егер сізде денсаулыққа қатысты мәселелер болса, интервалдық жаттығуларды бастамас бұрын дәрігермен кеңесу маңызды.

Бұған қоса, диетанызды бақылап, денеңізді пайдалы және тиімді жаттығуларды қолдау, жеткілікті суды тұтыну және денеңізді жаттығудан кейін барабар демалу мен релаксациямен қамтамасыз ету үшін жеткілікті қоректік заттармен және калориялармен қамтамасыз ету маңызды [5].

Жалпы, интервалдық жаттығулар сіздің фитнесіңізді жақсартудың және фитнес мақсаттарыңызға жетудің оңай және тиімді әдісі болып табылады. Ол кез келген фитнес деңгейіне бейімделуі мүмкін және көптеген әртүрлі жаттығулар мен жаттығулар пішімдерін қамтуы мүмкін. Фитнесіңізді жылдам жақсартып, фитнес мақсаттарыңызға қол жеткізгіңіз келсе, интервалдық жаттығулар сіз үшін дұрыс таңдау болуы мүмкін.

Қазіргі уақытта физикалық денсаулық пен спорттық нәтижелерді арттыру үшін интервалды жаттығу әдістемесі кеңінен қолданылуда. Бұл әдіс адамның аэробты және анаэробты қуатын барынша тиімді дамытып, дененің төзімділігін

арттыруға ықпал етеді. Интервалды жаттығулар — әртүрлі қарқынды кезеңдер мен тынығу немесе жеңіл физикалық белсенділік араласатын жаттығулар кешені. Бұл әдіс дене шынықтыру сабағында жоғары тиімділікті көрсетіп, оқушылардың физикалық дамуына оң әсерін тигізеді. Алайда интервалды жаттығуды оқыту дене шынықтыру сабағында бірқатар ерекшеліктерді ескеруді талап етеді.

1. Интервалды жаттығудың теориялық негіздері

Интервалды жаттығу — бұл жаттығулардың қарқынын ауыстыра отырып, үздіксіз немесе кезектесіп орындалатын жүктеме түрі. Қарқынды кезеңдерде дене әртүрлі қарқынмен жұмыс істейді, ал тынығу немесе жеңіл белсенділік кезеңдері қалпына келуге ықпал етеді. Бұл әдіс аэробтық және анаэробтық энергия жүйелерін тең дәрежеде дамытуға мүмкіндік береді, бұл оның көп функционалдығын арттырады.

Интервалды жаттығулардың бірқатар артықшылықтары бар:

Жаттығулардың жоғары тиімділігі, яғни қысқа уақытта жақсы нәтижеге жетуге мүмкіндік береді.

Аэробты және анаэробты қабілеттерді теңдей дамытады.

Денедегі май мөлшерін азайтып, бұлшық ет массасын арттыруға көмектеседі.

Жүрек-қан тамырлары жүйесін нығайтып, төзімділікті арттырады.

2. Интервалды жаттығуды дене шынықтыру сабақтарында қолданудың ерекшеліктері

Дене шынықтыру сабақтарында интервалды жаттығуды тиімді енгізу үшін бірнеше негізгі аспектілерді ескеру қажет.

Жеке дайындығын бағалау: Интервалды жаттығуды үйрету алдында студенттің немесе оқушының жалпы физикалық дайындығы тексерілуі тиіс. Егер дене шынықтыру деңгейі төмен болса, бастапқы кезеңде жаттығулардың қарқынын жеңілдету қажет. Осылайша, бастапқы дайындық деңгейін ескере отырып, жаттығу жүктемесі біртіндеп арттырылады.

Қарқынды кезең мен тынығу уақытын дұрыс таңдау: Интервалды жаттығудағы маңызды элементтердің бірі — жаттығудың қарқындылығы мен тынығу уақытын дұрыс үйлестіру. Қарқынды кезеңде жоғары жүктеме салынып, одан кейінгі тынығу немесе қалпына келу кезеңінде жеңіл белсенділік болуы тиіс. Жаттығудың ұзақтығы мен қарқындылығына байланысты бұл арақатынас өзгеруі мүмкін.

Әр түрлі жаттығуларды үйлестіру: Интервалды жаттығуды түрлі қозғалыс элементтері мен дене жаттығуларын біріктіру арқылы жүргізу тиімді. Мысалы, жүгіру мен жеңіл жүруден немесе серіппелі жаттығулар мен шағын күш жаттығуларынан тұратын интервалдар жасау. Бұл әдіс әртүрлі бұлшықет топтарын бір уақытта жұмыс істетуге мүмкіндік береді.

Қалпына келу кезеңінің маңызы: Қалпына келу кезеңі — өте маңызды. Жаттығулардың қарқындылығы жоғары болғандықтан, тынығу кезеңі дұрыс ұйымдастырылмаса, дене шамадан тыс шаршауы мүмкін. Қалпына келу кезінде

жүрек соғу жылдамдығының қалыпты деңгейге түсуі үшін уақыт берілуі керек. Сонымен қатар, оқушыларды тынығу кезінде дұрыс демалуға үйрету қажет.

3. Интервалды жаттығудың пайдасы мен ықтимал қиындықтары

Пайдасы:

Дене шынықтырудың барлық түрін дамыту: Интервалды жаттығулар аэробтық, анаэробтық, күш және жылдамдық сияқты әртүрлі физикалық қабілеттерді дамытуға көмектеседі.

Қысқа уақыт ішінде тиімді нәтиже: Қысқа мерзімде тиімді жаттығулар жасауға мүмкіндік береді. Бұл дене шынықтыру сабағын тиімді пайдалану үшін өте маңызды.

Мазмұнды және қызықты сабақтар: Әртүрлі қарқындылықтағы жаттығулар студенттерді белсенді қимылда болуға ынталандырады, сабақтардың қызықты және көңілді өтуіне септігін тигізеді.

Ықтимал қиындықтар:

Жоғары дене жүктемесі: Интервалды жаттығулар қарқынды болғандықтан, кейбір оқушылардың төзімділігі төмен болса, дене шамадан тыс жүктемені көтере алмауы мүмкін. Бұл жағдайда жаттығуларды жеңілдетіп, аралас жүктеме қолдану керек.

Жеке ерекшеліктерді ескермеу: Оқушылардың физикалық қабілеттері әртүрлі болғандықтан, барлық қатысушылар үшін бірдей қарқын мен жүктеме тиімді болмауы мүмкін. Бұл әр оқушының жеке деңгейіне сәйкес жаттығуларды бейімдеуді қажет етеді.

Интервалды жаттығу әдістемесі дене шынықтыру сабағында студенттердің физикалық дайындығын арттыру үшін тиімді құрал болып табылады. Жаттығулардың жоғары қарқындылығы мен қысқа уақыт ішінде үлкен нәтижеге жетуге мүмкіндік беруі бұл әдістің танымалдылығын арттырады. Дегенмен, интервалды жаттығуды дене шынықтыру сабағында дұрыс енгізу үшін оқушылардың дене дайындығын, қарқынды кезең мен тынығу арасындағы теңдікті, сондай-ақ жаттығулардың әртүрлілігін ескеру маңызды. Осы аспектілерді назарға ала отырып, интервалды жаттығуды дене шынықтыру сабағында тиімді қолдануға болады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Уанбаев Е.Қ. Қазақстан дене тәрбиесі жүйесінің ханымдары - Алматы: Самат 2016.
2. Интервалды оқыту – бұл не және ол кімге жарамды. URL: https://my-fit.ru/fitness_guide/intervalnye-trenirovki---chto-eto-takoe-i-komu-podoidut/ (қолданылған күні 09/11/2023).
3. Фитнес - бұл тренд. Дегенимоз туралы НИТ емес zhane ol kimgе zharamdy? URL: <https://amp.championat.com/lifestyle/article-4150673-chto-takoe-hiit-trenirovki-pljusy-i-protivopokazaniya-kompleks-uprazhnenij-dlja-doma-video.html> (қолжетімді 09/11/2023) және.).
4. Свечкарев В.Г. Жоғары қарқынды аралық жаттығуларды қолдану мәселесі туралы // ғылымы жаңалықтар. 2019. № 15. 100–104 б.
5. НИТ тренингі: нәтижелері, пайдасы, жаңадан бастаушыларға арналған жаттығулар. URL: <https://lasalute.ru/blog/uprazhneniya/hiit-polza-rezultaty/> (қолданылған күні 04/11/2023).
6. А-дан Я-ға дейінгі интервалды оқыту: бағдарламаны қалай дұрыс құру керек. URL: <https://spiritfit.ru/blog/trenirovki/intervalnaya-trenirovka-ot-a-do-ya-kak-pravilno-sostavit-programmu/> (қолданылған күні 04/11/2023)

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БОКСЕ

Халилов Э.Р., Ким А.О., Мирошников Д.Б., Бурчак М.В.
Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Мақалада бокста арнайы дене шынықтыру дайындығын дамыту мәселесі қарастырылады

The article deals with the development of special physical training in boxing

Бокс — это один из самых сложных и требующих высокой физической и психологической подготовки видов спорта. В отличие от многих других дисциплин, бокс сочетает в себе не только силу, скорость и выносливость, но и отличные координационные навыки, тактическое мышление и способность к быстрому восстановлению. Важно подчеркнуть, что успешные выступления боксёра напрямую зависят от уровня его физической подготовки, которая, в свою очередь, включает в себя несколько компонентов. Именно поэтому специальная физическая подготовка (СФП) является краеугольным камнем для любого боксера, независимо от уровня его мастерства [1].

В этой статье мы рассмотрим, что такое специальная физическая подготовка в боксе, какие её компоненты важны для боксёра и как её правильно развивать для достижения высоких спортивных результатов.

Специальная физическая подготовка (СФП) в боксе представляет собой набор упражнений, направленных на развитие физических качеств, которые имеют наиболее важное значение для успешных выступлений в этом виде спорта. Она тесно связана с тактикой, техникой и психологической подготовкой. Главной целью СФП является развитие таких физических качеств, которые помогут боксёру эффективно использовать технику и тактику в бою, поддерживать оптимальную работоспособность в условиях интенсивных физических нагрузок и минимизировать риск травм.

Основные компоненты специальной физической подготовки в боксе. СФП в боксе можно разделить на несколько ключевых компонентов:

Сила в боксе критически важна для выполнения мощных ударов, а также для того, чтобы выдерживать удары противника, обеспечивая защиту и баланс в бою. Специальная подготовка силы включает не только общую физическую силу, но и специфическую силу, необходимую для выполнения ударов, защиты и борьбы в клеше. Для боксёра особенно важна взрывная сила, которая позволяет быстро наносить удары и менять темп боя. Это достигается за счёт таких упражнений, как прыжки, толкания, а также тренировки с отягощениями (например, упражнения с гантелями, тренировка на скоростных тренажёрах). Силовые тренировки на основе многоповторных подходов с лёгкими весами позволяют развивать выносливость мышц и общую физическую силу, необходимую для уверенности в бою (Рисунок 1).

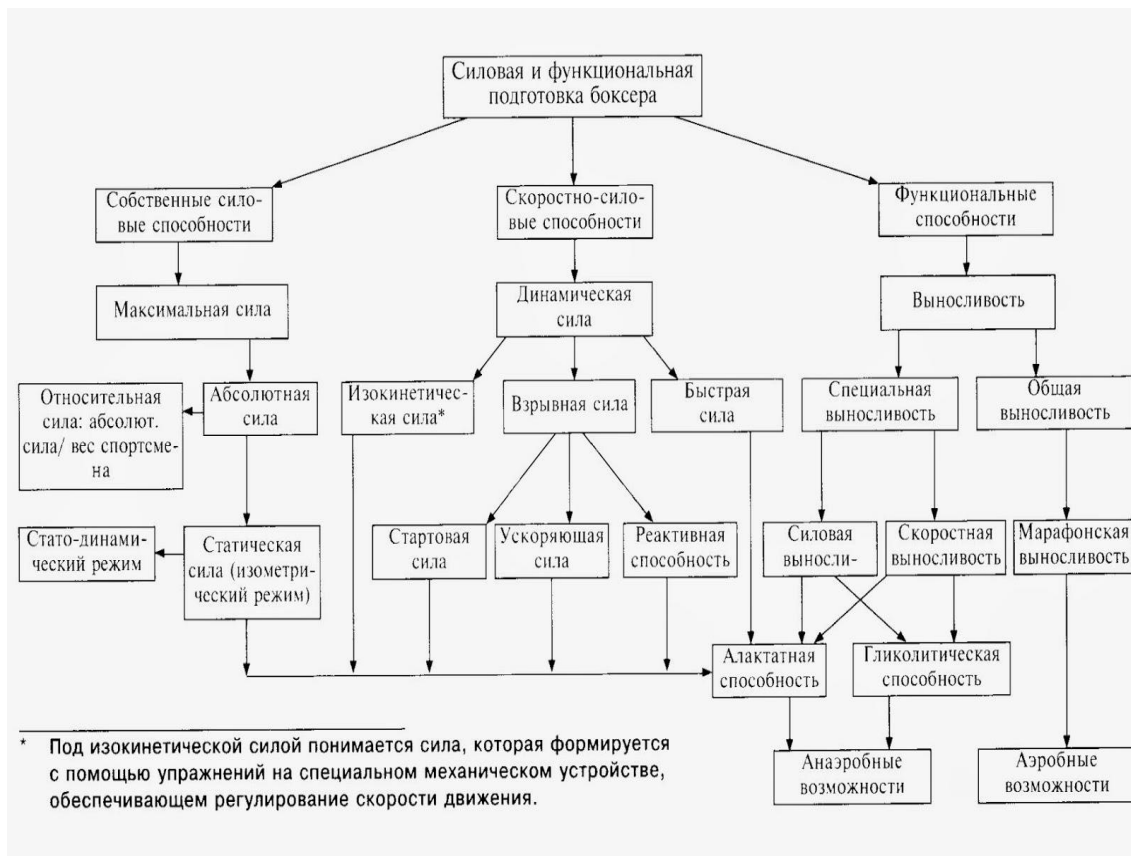


Рисунок 1 - Силовая подготовка боксера

Силовая подготовка боксера должна включать сочетание разных элементов:

- работа на тренажёрах, силовая скамья, силовая станция;
- упражнения с весом внешних предметов, штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнёра;
- упражнения с собственным весом, подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе;
- рывково-тормозные упражнения, их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов.

Важно не задерживаться на развитии какой-то отдельной группы мышц, а развивать всю мускулатуру. Объём и соотношение тех или иных упражнений определяются в каждом случае отдельно, в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся [2].

Выносливость — это способность боксёра поддерживать высокий уровень физической активности в течение продолжительного времени. В боксе различают два основных типа выносливости: общая (кардионагрузка) и специальная (выносливость мышц, работающих в условиях боевых нагрузок). Для развития общей выносливости проводятся тренировки с использованием беговых упражнений, прыжков на скакалке, а также различные кардионагрузки, такие как интервальные тренировки. Специальная выносливость включает в себя упражнения, направленные на длительное выполнение

действий, характерных для бокса: удары в грушу, работу с мешком, тренировки с высокой интенсивностью, имитирующие условия настоящего боя.

Скорость — это важнейший компонент бокса, так как быстрые удары и стремительная реакция на действия противника часто становятся решающими в бою. Специальные упражнения для развития скорости включают спринты, работа с лапами (палки или снаряды, с которыми тренер имитирует удары противника), а также тренировки на скорость реакций с изменением направления. Для тренировки реакции боксёры могут использовать различные тренажёры для ловли мяча или отбивания ударов. Также эффективными являются тренировки с мешком и с лапами, которые помогают развить не только скорость удара, но и способность быстро оценить ситуацию.

Гибкость — это важный компонент, который позволяет боксёру выполнять технику ударов с максимальной амплитудой, избегать травм и лучше контролировать своё тело. Важной частью подготовки являются упражнения на растяжку, особенно для суставов плечевого пояса, ног и спины. Это повышает мобильность, улучшает амплитуду движений и способствует снижению риска травм. Активная растяжка и динамическая гимнастика. Эти упражнения важны для поддержания гибкости в динамике, улучшения мобильности суставов, что помогает в движении по рингу.

Скоростно-силовые тренировки сочетают в себе развитие и силы, и скорости, что позволяет боксёру наносить удары с максимальной мощностью и мгновенно менять темп боевых действий. Плиометрические упражнения, такие как прыжки, отжимания с хлопками, прыжки на высоту, а также тренировки на усиление взрывной силы помогают развивать эти качества [3,4].

Для эффективного развития всех компонентов СФП важно правильно строить тренировочный процесс. Периодизация позволяет организовать тренировки таким образом, чтобы максимальная физическая форма боксёра достигалась в период соревнований. В межсезонье, как правило, акцент делается на развитие общей физической подготовки, а в предсоревновательный период — на специальную физическую подготовку и тактические тренировки. Интервальные тренировки (например, интервальные спринты или работа с мешком) являются важным элементом в подготовке боксёра, так как они моделируют нагрузку, с которой спортсмен сталкивается во время боя. Интервалы чередуют фазы высокой активности с короткими периодами отдыха, что развивает как выносливость, так и способность быстро восстанавливаться.

Работа с партнёром — важный аспект тренировочного процесса, который помогает развивать реакцию, скорость, а также улучшать технику в реальных условиях. Упражнения с партнёром, такие как спарринг или работа с лапами, позволяют боксёру практиковать комбинации ударов и тренировать тактические навыки. Психологическая подготовка не менее важна для успешного развития физической подготовки боксёра. Чувство уверенности, контроль над эмоциями, способность оставаться сосредоточенным в момент максимальных физических нагрузок — всё это также является частью специальной физической подготовки. Поэтому тренировки должны включать

элементы не только физической, но и психологической подготовки, такие как визуализация, медитация, а также тренировки на стрессоустойчивость [4].

Развитие специальной физической подготовки в боксе — это комплексный процесс, включающий в себя не только силовые тренировки, но и развитие выносливости, скорости, реакции, гибкости и координации. СФП является основой для достижения высоких спортивных результатов, поэтому важно правильно строить тренировки и соблюдать периодизацию. В конечном счёте, успешный боксер — это тот, кто не только физически готов к бою, но и способен стратегически мыслить, быстро реагировать на изменения в боевых условиях и преодолевать любые трудности, как физические, так и психологические.

Список используемой литературы:

1. Барейчев, А.В. Методика технической подготовки боксеров 15-17 лет, в условиях новых правил в боксе/ А.В. Барейчев // М. ФиС2021г.-С-111-112
2. Университетский спорт: здоровье и процветание нации. Материалы V Международной научной конференции студентов и молодых ученых: в 2 томах. - 2015. - С. 29-32.
3. Бурухин, С. Ф. Комплексная оценка физического развития функциональных и двигательных качеств мальчиков-подростков, занимающихся боксом / С.Ф. Бурухин // Ярославский педагогический вестник. - 2018. - №4.
4. Тажибаев, С. С. Динамика общей и специальной физической подготовленности боксеров юношей, занимающихся боксом на этапе начальной спортивной специализации / С.С. Тажибаев // Молодой ученый. — 2020. — №2. — С. 109-111.

ОӘЖ 796.85

ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫНА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ ӘСЕРІ

Хидиралиев Д.Д., Есенкелди Д.Ж., Бердалы Д.Ш.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

В статье рассматриваются данные о влиянии физической активности на психическое здоровье подростков

The article examines data on the impact of physical activity on the mental health of adolescents

Жасөспірімдер кезеңі — психикалық және физикалық өзгерістермен сипатталатын маңызды даму кезеңі. Бұл жас аралығында эмоционалдық тұрақсыздық, стресстер, өз-өзін бағалау проблемалары, әлеуметтік ортаға бейімделу қиындықтары жиі кездеседі. Соңғы жылдары ғылыми зерттеулер жасөспірімдердің психикалық денсаулығына дене белсенділігінің, әсіресе дене шынықтырудың оң әсер ететінін көрсетіп отыр. Бұл мақалада жасөспірімдердің психикалық денсаулығына дене шынықтырудың әсері, оның пайдасы және болашақта психологиялық тұрақтылықты қалыптастырудағы ролі талданады.

Мақалада жасөспірімдердің психикалық денсаулығына дене шынықтырудың оң және теріс әсерлерін зерттеу, сонымен қатар олардың психологиялық әл-ауқатын жақсартуға дене белсенділігінің ықпалын талдау көзделеді. Бұл зерттеудің нәтижелері жасөспірімдердің дене шынықтыруды тұрақты түрде өткізуге ынталандыру жолдарын анықтауға көмектеседі [1].

1. Дене шынықтырудың психикалық денсаулыққа оң әсері

Жасөспірімдердің психикалық денсаулығына дене шынықтырудың оң әсерлері бірнеше аспектілерде көрінеді:

Стрессті азайту және көңіл-күйді көтеру: Дене белсенділігі эндорфиндердің бөлінуін ынталандырады, бұл жасөспірімдерге күйзеліс пен мазасыздық деңгейін төмендетуге көмектеседі. Эндорфиндер мидың "рахат" орталықтарына әсер етіп, көңіл-күйді жақсартады және өзін-өзі сезінуді күшейтеді.

Өзін-өзі бағалау деңгейінің артуы: Дене шынықтыру арқылы физикалық тұрғыдан жетістіктерге қол жеткізген жасөспірімдер өздерін сенімдірек сезінеді. Бұл олардың өзін-өзі бағалау деңгейін арттырып, психикалық тұрақтылыққа ықпал етеді.

Әлеуметтік байланыстардың нығаюы: Спорттық ойындар мен топтық жаттығулар жасөспірімдер арасында әлеуметтік қарым-қатынастарды дамытуға мүмкіндік береді. Бұл әсіресе ұялшақ немесе әлеуметтік оқшауланған жасөспірімдер үшін маңызды. Олар командада жұмыс істеу арқылы өздерінің әлеуметтік дағдыларын дамытады [2].

2. Психикалық денсаулыққа әсер ететін факторлар

Жасөспірімдердің психикалық денсаулығына дене шынықтырудың әсері бірнеше факторларға байланысты: Дене белсенділігінің жиілігі мен қарқындылығы: Зерттеулер көрсеткендей, аптасына 3-5 рет орташа қарқындылықтағы дене белсенділігі психикалық денсаулықты жақсартуға ықпал етеді. Тым ауыр жаттығулар, керісінше, жасөспірімдерге физикалық және психикалық күйзеліс әкелуі мүмкін. Жаттығу түрі: Әр түрлі физикалық жаттығулардың психикалық денсаулыққа әртүрлі әсері бар. Кардиожаттығулар (жүгіру, жүзу, велосипед тебу) стрессті азайтуға көмектесе, күш жаттығулары өз-өзіне деген сенімділікті арттырады. Жасөспірімнің жеке психологиялық ерекшеліктері: Кейбір жасөспірімдер физикалық белсенділікті стресс ретінде қабылдауы мүмкін. Бұл әсіресе спорттық қабілеті төмен немесе жаттығуларды басқалармен салыстыруға бейім жасөспірімдерге тән.

3. Дене шынықтырудың психологиялық қиындықтарды жеңудегі рөлі

Депрессия мен мазасыздықты жеңу: Жасөспірімдер арасында депрессия мен мазасыздықтың артуы байқалады, ал дене шынықтыру бұл проблемаларды жеңуге көмектесетін маңызды құралдардың бірі болып табылады. Жаттығулар жасөспірімдердің назарын жағымсыз ойлардан ауыстырып, оларға оң эмоциялар береді. Ұйқының жақсаруы: Дене белсенділігі жасөспірімдердегі ұйқы сапасын жақсартады. Жақсы ұйқы психикалық денсаулыққа оң әсер етіп, оқудағы жетістіктер мен эмоционалдық тұрақтылықты күшейтеді.

4. Қиындықтар мен кедергілер

Кейбір жасөспірімдер үшін дене шынықтырумен айналысуға бірнеше қиындықтар туындауы мүмкін: Уақыттың жетіспеушілігі: Оқу мен қосымша сабақтардың көптігі жасөспірімдерге дене шынықтырумен айналысуға жеткілікті уақыт бөлмеуіне әкеледі. Мотивацияның болмауы: Кейбір жасөспірімдер физикалық белсенділікке қызықпауы немесе жаттығуларды қиын деп есептеуі мүмкін, бұл оларды дене шынықтырудан бас тартуға итермелейді [3].

Жасөспірімдердің психикалық денсаулығына дене шынықтырудың оң әсері анық. Бұл жасөспірімдерге стрессті азайтуға, өзіне деген сенімділікті арттыруға және әлеуметтік байланыстарды нығайтуға мүмкіндік береді. Алайда, дене шынықтырудың оң әсерін қамтамасыз ету үшін жасөспірімдерге бейімделген бағдарламаларды дайындап, олардың дене белсенділігін арттыруға ынталандыру қажет. Мектептер мен ата-аналар жасөспірімдерге физикалық белсенділікті тұрақты түрде ұстануға жағдай жасап, олардың психикалық денсаулығын жақсартуға көмектесуі тиіс.

Жасөспірімдердің психикалық денсаулығына дене шынықтырудың әсері өте маңызды. Дене белсенділігі бірнеше жағымды аспектілермен байланысты:

Стресс деңгейін төмендету: Физикалық белсенділік эндорфиндердің бөлінуін арттырады, бұл көңіл-күйді көтеріп, стрессті азайтады.

Сенімділікті арттыру: Дене шынықтыру арқылы жасөспірімдер өз денесін жақсырақ таниды, нәтижесінде өзін-өзі бағалауы жақсарады.

Әлеуметтік байланыстар: Командалық спорт түрлері достық қарым-қатынасты нығайтып, әлеуметтік дағдыларды дамытуға көмектеседі.

Зейінді арттыру: Дене жаттығулары мидың жұмысын жақсартады, зейінді және концентрацияны арттырады.

Салауатты әдеттер: Дене шынықтыру арқылы жасөспірімдер салауатты өмір салтын ұстануға ынталанады.

Эмоционалдық тұрақтылық: Физикалық белсенділік жасөспірімдерге эмоцияларын басқаруға, күйзеліске төзімді болуға көмектеседі.

Осылайша, дене шынықтыру жасөспірімдердің психикалық денсаулығын нығайтуда маңызды рөл атқарады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Асқарова, А. "Дене шынықтыру және психологиялық денсаулық." Денсаулық және даму, 2020.
2. Серікбай, М. "Жасөспірімдердің физикалық белсенділігінің психологиялық әсері." Медициналық ғылым, 2021.
3. Төлегенов, С. "Психикалық денсаулықты нығайтудағы дене шынықтырудың рөлі." Психология және дене тәрбиесі, 2019.

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ СТУДЕНТТЕРДІҢ ЖАЛПЫ МӘДЕНИЕТІН
ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ НЕГІЗГІ КОМПОНЕНТІ РЕТІНДЕ**

Хусанов С.З., Дәуетай Р.Е., Юнусматов С.Х.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

В этой статье рассматривается взаимосвязь физических и умственных способностей учащихся

This article the relationship between physical and mental performance of students

Бірінші курс студенттері стресске және шамадан тыс 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, қан айналымына және соның салдарынан психикалық белсенділіктің жоғарылауына және оқудағы жетістікке жағымды әсер етеді. Сонымен 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 факультеттерінің жоғары курс студенттерінің ақыл-ой қабілеті, бастауыш дене шынықтыру курстарына студенттеріне қарағанда жоғары болады. Көрсеткіштер когнитивті және сенсомоторлық даму арасында: үлкен сенсомоторлық даму интеллектуалды дамудың жоғары деңгейіне сәйкес келеді, бұл, әрине, ақыл-ой өрісінің өнімділігін арттырады. Физикалық дамуы төмен студенттердің ақыл-ой қабілеті төмен ғана болып қоймай, сонымен қатар қалыпты және жақсы физикалық дамуы бар студенттерге қарағанда тұрақтылығы төмен [1]. 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. Спортшы мен спортпен шұғылданбайтындардың стресске орташа көрсеткіштерін салыстыратын болсақ, онда көп жағдайда спортшылардың сабақ үлгерімі де, өмірге деген көз қарасы да жақсы және жоғары болады. Физикалық дамудың артта қалуы, әдетте, психикалық дамудың кешеуілдеуімен бірге жүреді. Жүйелі спортпен шұғылдану оқу үлгеріміне оң әсер етеді, оны осы аспектіде ақыл-ой қабілеттілігі мен интеллектуалды дамудың интегралды көрсеткіші ретінде қарастыруға болады. Спортшылар мен спортпен шұғылданбайтындардың орташа оқу үлгерімін салыстырған кезде, көп жағдайда спортшылардың жақсы және жоғары болады, спортшыларға

қарағанда сенімді түрде көп, ал қанағаттанарлық және қанағаттанарлықсыз ұпайлары аз [2].

Есте сақтаудың, қабылдаудың, зейіннің ақпаратты өңдеудің тұрақтылығы мен белсенділігі дене шынықтыру деңгейіне тікелей пропорционалды. Әртүрлі психикалық функциялар көбінесе белгілі бір физикалық қасиеттерге байланысты-жылдамдық күші, төзімділік және т. б. Демек, ақыл-ой еңбегі аяқталғанға дейін, процесінде және одан кейін дұрыс ұйымдастырылған қозғалыс белсенділігі мен оңтайлы физикалық белсенділік психикалық өнімділіктің сақталуы мен жоғарылауына тікелей әсер етуі мүмкін. Егер бірнеше іс-әрекеттің ауысуы орын алса, ми жұмыс істейді, ал жүйке жүйесі ұзақ уақыт бойы тонуста болады. Мысалы, кез-келген ақыл-ой еңбегімен ашық ауада (кез-келген қалыпты физикалық еңбек, жаттығу немесе жаттығу) ауысу тиімді болады. Жақсы ақыл-ой жұмысы үшін миды да, бүкіл денені де, әсіресе жүйке жүйесіне психикалық стрессті жеңуге көмектесетін бұлшықеттерді жаттықтыру қажет.

Дене шынықтыру сабақтарының жоғары интеллектуалды жүктемемен 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 пен ептілікті қосу керек, бұл көбінесе физикалық жаттығулардың белгілі бір түрінің сәттілігін анықтайды

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, қан айналымына және соның салдарынан психикалық белсенділіктің жоғарылауына және оқудағы жетістікке жағымды 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 [1]. 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 спортестердің орташа көрсеткіштерін салыстыратын болсақ, онда көп жағдайда спортшылардың жақсы және жақсы бағалары спортшы оценокистерге 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 [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. Егер бірнеше іс-әрекеттің ауысуы орын алса, ми жұмыс істейді, ал жүйке жүйесі ұзақ уақыт бойы тонуста болады. Мысалы, кез-келген ақыл-ой еңбегімен ашық ауада (кез-келген қалыпты физикалық еңбек, жаттығу немесе жаттығу) ауысу тиімді болады. 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 және эмоционалдық тұрақтылыққа оң әсер етеді. Жасөспірімдердің психикалық

және физикалық көрсеткіштеріне гигиеналық факторлардың (күн тәртібі, дұрыс тамақтану, дұрыс ұйықтау, таза ауада болу және т.б.) оң әсерін тигізетінін атап өту қажет [4,5].

Белсенді физикалық жаттығулардың нәтижесінде спортшылар мен студенттердің оқу жылы бойы 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 қарқынды дамуына, 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. Физикалық белсенділікті оңтайландыруға, белсенді демалуға, жұмысқа қабілеттілікті арттыруға, студенттердің денсаулығын сақтауға және нығайтуға, күн тәртібін оңтайландыруға байланысты ЖОО-дағы дене тәрбиесінің функцияларына назар аудару қажет.

Пайдаланылған әдебиеттер 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.

ОЙЫН ӘДІСТЕРІ АРҚЫЛЫ МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІГІН АРТТЫРУ

Шынтай Ж.О., Амангелдіұлы Д., Шынтуреев Н.А.
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

В данной статье рассматриваются современные методы спортивной тренировки с акцентом на пути их совершенствования и результаты.

This article discusses modern methods of sports training with an emphasis on ways to improve them and the results.

Мектеп жасындағы балалардың физикалық белсенділігі – олардың денсаулығын нығайтуда және жалпы дамуына қол жеткізудегі маңызды факторлардың бірі. Дегенмен, қазіргі таңда балалар арасында қозғалыс белсенділігінің төмендеуі, отырықшы өмір салтының күшеюі және электронды құрылғылардың артуы денсаулыққа кері әсерін тигізіп отыр. Осы орайда, балаларды физикалық белсенділікке тарту мақсатында ойын әдістерін қолдану тиімді тәсіл болып табылады. Бұл мақалада мектеп жасындағы балалардың физикалық белсенділігін арттырудағы ойын әдістерінің рөлі мен әсері талданады.

Балалардың физикалық белсенділігінің маңызы. Физикалық белсенділік – дене қозғалысы арқылы ағзаның жұмыс істеу қабілетін арттыратын маңызды фактор. Мектеп жасындағы балалар үшін белсенділік мыналарды қамтамасыз етеді: Денсаулықты нығайту: Жүрек-қан тамырлары, тыныс алу және бұлшық ет жүйелерін дамыту. Физикалық және психикалық даму: Қозғалыс дағдыларының жетілуі, көңіл-күйдің жақсаруы және стрестің төмендеуі. Әлеуметтік дағдылардың қалыптасуы: Командалық ойындар мен әлеуметтік өзара әрекеттесу арқылы балалардың қарым-қатынас және көшбасшылық дағдыларын дамыту. Ойын әдістерінің ерекшеліктері. Ойын әдістері балалардың белсенділігі мен қызығушылығын арттыру үшін тиімді құрал болып табылады. Бұл әдістердің басты ерекшеліктері:

Қызықтылық пен тартымдылық. Ойындар балалар үшін табиғи, қызықты және тартымды процесс болып табылады. Ойын барысында балалар шаршауды сезінбей, белсенді қозғалады. Ойын әдістері арқылы балаларды физикалық жаттығуларға қатысуға ынталандыру оңайырақ.

Әртүрлілік. Ойындар әртүрлі қозғалыс дағдыларын дамытуға мүмкіндік береді. Мысалы, доппен ойындар, эстафеталар, жасырынбақ, секірулер мен жүгірулер балалардың дене қабілеттерін жан-жақты дамытады [1].

Командалық ынтымақтастық.

Ойын әдістері балаларды бірлесіп жұмыс істеуге, топпен әрекет етуге және командалық рухты дамытуға үйретеді. Бұл әдістер тек физикалық ғана емес, әлеуметтік дағдыларды да жетілдіруге мүмкіндік береді. Мектеп жасындағы балалардың физикалық белсенділігін арттырудағы ойын әдістерінің

рөлі. Ойын әдістері балалардың физикалық белсенділігін бірнеше бағытта арттырады:

Қозғалыс белсенділігі. Ойындар балалардың үнемі қозғалыста болуын талап етеді. Әсіресе, қозғалмалы ойындар арқылы балалардың жүрек соғу жиілігі артып, физикалық жүктеме деңгейі жоғарылайды. Мұндай белсенділік жүрек-қан тамырлары жүйесін нығайтады және бұлшықет күшін дамытады.

Қызығушылық пен мотивация. Ойын элементтерін пайдалану балалардың физикалық жаттығуларға деген қызығушылығын арттырады. Мысалы, бәсекелестік элементтері бар ойындар балаларды белсенді әрекет етуге ынталандырады. Ойындар арқылы олар әрдайым физикалық белсенділікке қызығушылық танытады.

Стресті азайту және көңіл-күйді көтеру. Ойын әдістері балалардың эмоционалдық жағдайына оң әсер етеді. Көңілді ойындар балалардың стрессті азайтуына, шаршағанын басуына және жағымды эмоциялар алуына ықпал етеді. *Ойын әдістерін қолданудың практикалық жолдары.* Балалардың физикалық белсенділігін арттыру үшін мектептегі дене шынықтыру сабақтарында және қосымша секциялар мен шараларда ойын әдістерін қолдану тиімді болады. Олардың бірнеше жолдары бар:

Дене шынықтыру сабақтарындағы ойындар. Дене шынықтыру сабақтарына ойын элементтерін қосу арқылы балаларды белсенді қатысуға тартуға болады. Мысалы, жүгіріп келіп допты лақтыру, эстафеталар, командалық жарыстар сияқты ойындар балалардың физикалық қабілеттерін жан-жақты дамытуға ықпал етеді.

Үзіліс кезінде белсенді ойындар. Мектептегі үзіліс уақытын балалардың белсенді түрде өткізуі үшін ашық алаңдарда қысқа ойындар ұйымдастыруға болады. Мысалы, секірулер, доппен ойындар немесе топтық жарыстар балалардың қозғалысын арттырып, белсенді үзіліс жасауға мүмкіндік береді.

Ата-аналармен бірге өткізілетін шаралар. Ата-аналармен бірлесіп өткізілетін спорттық шаралар мен ойындар балалардың отбасылық қолдауымен физикалық белсенділікке деген қызығушылығын арттырады. Мұндай шаралар балаларды қозғалысқа белсенді қатысуға және ата-аналарымен сапалы уақыт өткізуге ынталандырады [2].

Ойын әдістерін жетілдіру және енгізудің болашақ мүмкіндіктері. Ойын әдістерін тиімді енгізу үшін дене шынықтыру мамандары мен мектептерде бірнеше аспектілерге назар аудару қажет: Жас ерекшеліктеріне қарай балалардың физикалық мүмкіндіктерін ескеретін ойындарды жаңадан жасау. Оқыту әдістемелерін жетілдіру: Ойын әдістерін қолданатын мұғалімдерге жаңа білім беру бағдарламаларын енгізу және оларды оқыту. Ойындар арқылы денсаулықты бақылау: Балалардың физикалық белсенділігі мен денсаулық көрсеткіштерін бақылау үшін жаңа технологияларды қолдану.

Ойын әдістері мектеп жасындағы балалардың физикалық белсенділігін арттырудың тиімді құралы болып табылады. Олар балалардың қозғалыс дағдыларын дамытып қана қоймай, олардың эмоционалдық жағдайын жақсарту, әлеуметтік дағдыларын қалыптастыру және денсаулығын нығайтуға

ықпал етеді. Ойын элементтерін дене шынықтыру сабақтарында, үзіліс кезінде және мектептен тыс шараларда қолдану балалардың белсенді өмір салтын қалыптастыруға мүмкіндік береді [3].

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Алдабергенова, Н. "Қалалық жастардың физикалық белсенділігін арттырудың әлеуметтік аспектілері." *Қазіргі спорт және денсаулық ғылымдары*, 2022.
2. Тілеуов, Ж. "Урбанизация жағдайындағы жастардың дене белсенділігі: Мәселелер мен шешімдер." *Әлеуметтік ғылымдар журналы*, 2021.
3. Мұратбеков, Д. "Физикалық белсенділікті арттырудағы цифрлық технологиялардың рөлі." *Инновациялық технологиялар және спорт*, 2023.

ОӘЖ 234.21

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ТӘРБИЕСІНІҢ ГИГИЕНАЛЫҚ НЕГІЗІ РЕТІНДЕГІ ҚИМЫЛ БЕЛСЕНДІЛІГІ ЖӘНЕ ОНЫҢ ҚАҒИДАЛАРЫ

Юлдашев Э.Ж., Амантай А.Е., Онгарбай Б.А.
Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Резюме: В статье отмечается, что измыливая активность и физическая культура очень важны для гармоничного развития организма.

Summary: The article notes that semantic activity and physical fitness are very important for the harmonious development of the body.

Дене шынықтыру тәрбиесі – денсаулықты нығайту, физикалық және психикалық төзімділікті арттыру, дұрыс өмір салтын қалыптастыру мақсатында жасалатын жүйелі іс-шаралар жиынтығы. Оның негізгі бөлігі – қимыл белсенділігі, бұл адамның дене шынықтыру тәрбиесінің ажырамас бөлігі ретінде ағзаның жалпы саулығын сақтауға бағытталған маңызды факторлардың бірі. Дене шынықтырудың гигиеналық негіздерін түсіну қимыл белсенділігін дұрыс ұйымдастыруға көмектеседі, бұл жалпы өмір сапасын жақсартуға септігін тигізеді.

Қимыл белсенділігінің гигиеналық негізі

Қимыл белсенділігі – денсаулықты сақтау мен нығайтудың ең негізгі факторы. Қимылдың жетіспеуі немесе физикалық белсенділіктің төмендігі денсаулыққа зиян келтіруі мүмкін. Сондықтан дене шынықтыру тәрбиесінде қимыл белсенділігін дұрыс және жеткілікті деңгейде ұстау маңызды [1].

Қимыл белсенділігінің гигиеналық негіздері келесі аспектілерді қамтиды:

1. Жүйелі жаттығу: Дене жаттығуларын күнделікті орындау ағзаның тұрақтылығын арттырады, иммунитетті күшейтеді және метаболизм процестерін жақсартады.

2. Жеке ерекшеліктерді ескеру: Әр адамның жасы, физикалық дайындығы мен дене салмағы әр түрлі, сондықтан қимыл белсенділігін әрбір адамның жеке ерекшеліктеріне сәйкес жоспарлау керек.

3. Жүктемені дұрыс бөлу: Қимыл белсенділігін шамадан тыс жүктемеусіз, біртіндеп арттыру маңызды. Бұл дененің шаршап қалуына жол бермейді және тиімді нәтижелерге қол жеткізуді қамтамасыз етеді.

4. Гигиеналық талаптарды сақтау: Жаттығу кезінде дұрыс киім кию, таза ауада жаттығу және жаттығу аяқталғаннан кейін гигиеналық ережелерді сақтау денсаулықты күшейтеді.

5. Дұрыс тыныс алу: Тыныс алу жаттығулары, қимылмен үйлестірілген дұрыс тыныс алу әдістері, жаттығулардың тиімділігін арттырып, ағзадағы оттегі деңгейін қамтамасыз етеді.

Дене шынықтыру тәрбиесінің қағидалары

Дене шынықтыру тәрбиесінің қағидалары қимыл белсенділігін ұйымдастыру мен өткізу әдістеріне негізделген. Олар әр түрлі жаттығуларды дұрыс орындау, жалпы денсаулықты сақтау мен нығайту мақсатында тиімді әдіс-тәсілдерді таңдап, қолдануды қамтиды.

1. Жүйелілік қағидасы

Дене жаттығуларының тиімділігін арттыру үшін жүйелілік маңызды. Жүйелі түрде орындалатын жаттығулар дененің физикалық және психикалық күйін жақсартады, ағзаны нығайтады және тұрақтылықты арттырады.

2. Кешенділік қағидасы

Дене шынықтыру кешенді болуы қажет, яғни физикалық жаттығулар тек бір бұлшықет тобына ғана емес, бүкіл ағзаға әсер етуі тиіс. Бұл жалпы үйлесімділікті арттырып, дененің барлық бөліктерін бірдей жаттықтыруға көмектеседі.

3. Жеке көзқарас қағидасы

Әр адамның физикалық ерекшеліктері, дайындығы, жасы мен дене күші әр түрлі. Сондықтан жаттығулар кешені әр адамға жеке таңдалып, оның физикалық дайындығы мен мүмкіндіктеріне сай жасалады.

4. Жүктемені біртіндеп арттыру қағидасы

Дене жаттығуларындағы жүктемені біртіндеп арттыру маңызды, себебі бұлшықеттерді, буындарды және жүрек-тамыр жүйесін қатаң бақылау арқылы күшейтуге мүмкіндік береді. Бұл қағида жаттығу кезінде жарақат алу қаупін азайтып, ағзаның жүктемеге дұрыс бейімделуін қамтамасыз етеді [2].

5. Ғылыми негізделген қағидасы

Барлық жаттығу әдістері ғылыми түрде негізделуі тиіс. Жаттығулардың тиімділігі, жаттығу жиілігі мен қарқыны, демалыс уақытын жоспарлау – бұл адамның физикалық дамуына оң әсер ететін ғылыми негізделген ережелер бойынша жүргізілуі керек.

6. Тәжірибелік маңыздылық қағидасы

Дене шынықтыру жаттығулары тек спорттық нәтижелерге қол жеткізу үшін ғана емес, сонымен қатар күнделікті өмірде қолданылатын физикалық шеберліктерді дамытуға бағытталуы тиіс. Бұл адамның функционалдық қабілеттерін арттырып, күнделікті істерін жеңілдетеді.

Қимыл белсенділігінің денсаулыққа әсері

Жеткілікті деңгейдегі қимыл белсенділігі:

- Жүрек-қан тамырлары жүйесін нығайтады: физикалық белсенділік қан айналымын жақсартып, жүрек бұлшықетінің жұмысын күшейтеді.

- Зат алмасуды жақсартады: жаттығулардың арқасында метаболизм процестері белсенділеніп, энергия тиімді пайдаланылып, дене салмағын бақылауға көмектеседі [3].

- Психикалық күйге оң әсер етеді: спортпен айналысу мидың жұмысына, көңіл-күйге және жалпы психикалық жағдайға оң әсерін тигізеді.

- Бұлшықет және буындарды күшейтеді: дене шынықтыру жаттығулары бұлшықет массасын арттырып, сүйек-бұлшықет жүйесін нығайтады.

Қимыл белсенділігі мен дене шынықтыру тәрбиесі ағзаның үйлесімді дамуы үшін өте маңызды. Дұрыс жоспарланған қимыл белсенділігі мен дене шынықтыру тәрбиесінің қағидаларына сәйкес өткізілген жаттығулар денсаулықты нығайтып қана қоймай, адамның жалпы өмір сапасын арттырады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. «Дене шынықтыру мен спорт туралы» Қазақстан Республикасы Заңының жобасы туралы. 2013 жыл, 30 қыркүйек

2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И.Ильинича. М., 1999.

3. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. – М., 1970.

УДК 613.2:796 ББК 75.0 Д53

ВОДНО-ЭЛЕКТРОЛИТНЫЙ БАЛАНС И ЕГО РЕГУЛЯЦИЯ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

Якубов Э.Р., Мыркадыров Х.У.

Университет «Мирас», г.Шымкент, Казахстан

Түйін: Мақалада нутрициологияның негізгі мақсаттары дене белсенділігінің жоғары қарқындылығына бейімделуді арттыру үшін спортшылардың спорттық тамақтану өнімдерін әзірлеу, зерттеу және практикалық енгізу туралы мәселелер қарастырылады. Су-электролит балансы және оны физикалық жүктеме кезінде реттеу туралы.

Summary: The article discusses the main goals of nutritionology on the development, research and practical implementation of sports nutrition products by athletes in order to increase adaptation to high-intensity physical activity. About the water-electrolyte balance and its regulation during physical activity.

"Пищевые добавки являются неотъемлемой частью плана питания спортсмена, который включает в себя важные микроэлементы, спортивные продукты, добавки для улучшения общего состояния здоровья и физической формы с доказанной эффективностью.

Научное использование ряда дополнительных продуктов может способствовать достижению запланированных физических нагрузок и соревновательных целей, предотвращать и поддерживать травмы. Общее состояние здоровья. Все это требует значительных усилий и опыта.

Оценка конкретных продуктов спортивного питания, способов их интеграции в рацион спортсмена, снижения риска побочных эффектов и наличие запрещенных веществ.

На сегодняшний день одна из наук о спортивном питании является наиболее динамично развивающейся областью спортивной науки. Особый импульс этому развитию придали два варианта. Это-важные исходные документы в области использования пищевых добавок и функциональных продуктов. Спортсмены - в соответствии с международным олимпийским консенсусом (IOC Consensus 2018) и международным консенсусом, Ассоциация легкоатлетических федераций (IAAF Consensus-2019).

Основные цели нутрициологии разработка, изучение и практическое внедрение продуктов спортивного питания для спортсменов для повышения адаптивности к высокой интенсивности физических нагрузок. Из основных задач этой дисциплины является выявление правильных факторов, ограничивающих физическую работоспособность спортсменов. Методы нутритивной поддержки двигательной активности должны учитывать специализацию и квалификацию спортсменов, их гендерные и возрастные особенности и применяться в соответствии от периода подготовки и направленности нагрузок [1].

Продукты спортивного питания и биологически активные добавки (БАД), или биологически активные добавки к пище, широко используемые в спорте, не содержат веществ, относящихся к запрещенному списку Всемирного Антидопингового агентства (WADA)

Настоящее диетическое питание - нутрициология происходит от англ. nutrition - питание, прежде всего, можно определить как науку, изучающую, пищевые продукты, питательные вещества, их взаимодействие и роль для здоровья, а во-вторых, как науку, изучающую вопросы, тесно связанные с различными аспектами питания: составом продуктов, процессом влияния на организм. Она непосредственно связан с гигиеной питания.

С современных научных позиций, для отличной подготовки спортсменов должно быть:

а) достаточное количество жидкости в организме; б) восполнять потерю электролитов во время физической активности; в) быстро усваиваемые питательные вещества (в основном углеводы-глюкозу), которые потребляются на тренировках и соревнованиях и придают ему максимальную энергию без излишеств нагрузки на организм для переработки питательных веществ.

В настоящее время по результатам исследования выявлено, более 50% спортсменов, детско-юношеского и студенческого спорта наблюдается гипогидратация. Возмещается лишь 2/3 потерь воды и электролитов с потом.

1. Когда потребление жидкости совпадает с ее потерями организмом, колебания массы тела в течение дня не будут превышать 1%, и для надежной оценки гидратационного статуса (ГС) вполне достаточно показателей утреннего взвешивания после опорожнения мочевого пузыря в течение трех последовательных дней

2. Дефицит воды тела более 2% означает наличие дегидратации и потенциальную вероятность нарушения физической формы.

3. Для мониторинга и измерения уровня гидратации в лабораторных условиях используется ряд методик.

Дегидратация развивается в результате суммарных потерь за счет потоотделения, дыхания, мочевыделения и – незначительно – испарения с кожных покровов. Для неактивных лиц суточные потребности в воде небольшие – 1–2 л, но по мере нарастания интенсивности физических нагрузок они могут достигать 10 л. У людей со средней активностью потребности в воде обычно 3–5 л.

У спортсменов в процессе интенсивных физических нагрузок и неблагоприятных условий окружающей среды (например, при высокой температуре окружающего воздуха) потери жидкости часто превышают их возмещение, что приводит к острому дефициту жидкости.

При долгосрочных физических нагрузках необходимо обеспечить возмещение потерь пота, но не превышать их. Следует ограничить потери путем возмещения величиной менее 2% от базовых показателей веса в эугидратированном состоянии. Концентрации натрия в поте колеблются в диапазоне от менее 20 ммоль×л⁻¹ до более 80 ммоль×л⁻¹ (примерно 1–5 г соли на литр пота). При среднем потоотделении 1 л×час⁻¹ теряется 2–10 г соли за 2 часа нагрузок [2].

В спорте, требующем повышенной выносливости (циклические виды – длинные и сверхдлинные дистанции), при среднем потоотделении 1 л×час⁻¹ и продолжительностью около 5 часов потери соли могут составить от 5 до 30 г. Режим возмещения потерь жидкости и электролитов ввиду большой индивидуальной вариабельности отрабатывается эмпирически в процессе нутриционного тренинга.

В 2007 г. вышла позиционная статья под названием «Тренировки и возмещение жидкости», подготовленная для ACSM коллективом авторов – известных экспертов в области спортивной нутрициологии. В этой работе подтверждены основные принципы Консенсуса 2005 г. и дана таблица потерь жидкости организма с потом и реальные цифры возмещения в разных видах спорта как отражение существующего положения дел в этом направлении. Как видно из таблицы, разброс значений потоотделения и употребления жидкостей для возмещения очень велик, что требует индивидуального подхода к каждому спортсмену.

Регулярный рацион (диета) спортсмена может существенно влиять на потребности в возмещении потерь жидкости и электролитов в ходе тренировок и соревнований. Сбалансированная диета во многих случаях достаточна для компенсации потерь натрия, за исключением низкосолевого рациона (менее 3 г натрия в день), длительных интенсивных нагрузок (особенно при высоких температурах окружающей среды) и индивидуальном повышенном потоотделении. Кофеин, алкоголь и протеины могут увеличивать потери воды с мочой. После окончания тренировочного занятия/ соревновательного

выступления необходимо как можно раньше компенсировать потери воды и электролитов (регидратация) для восстановления гомеостаза и физической подготовленности, особенно при коротком интервале между двумя нагрузками. Разница в массе тела до и после нагрузки – быстрый и удобный на практике показатель для определения величины необходимого возмещения.

Стратегия регидратации зависит от величины потерь и интервала до следующей тренировки. Спортсмены часто ждут наступления времени регулярного приема пищи для целей восстановления, но это хорошо, если до следующего тренировочного занятия/соревновательного выступления есть интервал более 24 час. Если требуется регидратация в течение 6 часов, необходим специальный прием воды и электролитов (в первую очередь натрия). Прием сразу большого количества жидкости после нагрузки увеличивает мочеотделение и замедляет восстановление ГС(гидратационный статус), в то время как порционный прием в течение продолжительного времени улучшает ГС.

Например, 2 л, разделенные на 4 приема по 500 мл каждые 20–30 мин, более эффективны для регидратации, чем потребление сразу 2 л.

При этом на основании имеющихся эмпирических данных рекомендуется потребление жидкости в объеме 125–150% от потерь массы тела за время тренировочного занятия/соревновательного выступления с эквивалентом возмещения потерь натрия от 50 до 100 ммоль×л⁻¹.

Наряду с потерей натрия в процессе нагрузок теряются ионы калия и магния. Считается, что специального возмещения этих ионов не требуется, а временный их дефицит компенсируется регулярным приемом пищи.

С другой стороны, при очень длительных (ультрамарафон, триатлон и др.) физических нагрузках потери ионов калия (концентрация в поте 5 ммоль×л⁻¹), кальция и магния могут достигать существенных величин. В клинических ситуациях при таких нарушениях водно-электролитного баланса используются полиионные растворы Гастролит и др..

Растворы для пероральной регидратации и особенно парентеральные формы растворов включают ионы натрия, калия, магния, кальция и глюкозу». Количество вводимых в раствор дополнительных катионов должно быть пропорционально соотношению их концентраций и содержания натрия в естественных средах организма (кровь, внеклеточная жидкость). Ряд спортивных напитков содержит ионы калия [3].

Таблица – 1. Классификация и общая характеристика напитков в спорте

Категория напитков	Основные компоненты	Основание для применения в спорте	Изучение эффективности и преимуществ, категория доказательности	Примеры коммерческих продуктов
ЭН: возмещение потерь воды и электролитов	Вода, натрий, калий, хлор, кальций, магний	Гидратация до, во время и после интенсивных нагрузок	Доказано восстановление потерь воды и электролитов. «А»	Gatorade Powerade AllSport Cytomax
УЭН: возмещение потерь воды, электролитов и энергии	СНО, натрий, калий, хлор, кальций, магний	Гидратация до, во время и после интенсивных нагрузок, обеспечение энергией	Доказано восстановление потерь воды и электролитов, обеспечение энергией. «А»	Gatorade Powerade AllSport Cytomax Enervit G
Гипертонические ЭН и УЭН	СНО, натрий, калий, хлор, кальций, магний в повышенных концентрациях	Гидратация до, во время и после интенсивных нагрузок в особых условиях с повышенным потоотделением, обеспечение энергией	Доказано снижение потерь воды, электролитов, предупреждение судорог	серия Pickle Juice
Спортивная вода	СНО, натрий, калий, ряд витаминов, кальций, магний, цинк, селен	Альтернатива стандартным спортивным напиткам при низко- и среднеинтенсивных нагрузках	Эффективны при физических нагрузках низкой интенсивности и умеренной дегидратации	Propel Fitness Water Vitamin Water
Спортивная вода с антиоксидантами	Вода, электролиты, селен, феноловые кислоты, витамины С и Е и др.	Альтернатива стандартным спортивным напиткам ЭН и УЭН при низко- и среднеинтенсивных нагрузках	Эффективны при физических нагрузках низкой интенсивности и умеренной дегидратации	Серия Bai Brends: Kohala Kola, Simbu Citrus; Antiwater: ЭН+экстракт кофейных ягод
УЭН с протеином и/или аминокислотами	СНО, протеины и аминокислоты натрий, калий, хлор, кальций, магний	Гидратация до, во время и после нагрузок, обеспечение энергией, выделение инсулина, ВСАА – усиление восстановления мышц	Доказано восстановление потерь воды и электролитов, усиление восстановления мышц, массы тела, запасов ЕАА	Accelerade Avalance SoBe Sports System Endurox R УЭН+дипептиды глутамина

Категория напитков	Основные компоненты	Основание для применения в спорте	Изучение эффективности и преимуществ, категория доказательности	Примеры коммерческих продуктов
Энергетические напитки с углеводами (ЭН)	СНО, кофеин, таурин, витамины, аминокислоты, минералы	Позиция ISSN, наличие кофеина. Категория «А». Значение ряда компонентов не доказано.	Повышение когнитивных функций, реакции, восстановление энергетических запасов	Ред Булл, Адреналин Раш
Готовые жидкие питательные смеси	Сбалансированная комбинация белков, жиров, углеводов, микро- и фармаконутриентов	Позиция ISSN, AIS, CDA. Категория «А» для большинства компонентов	Поставка дополнительной энергии и нутриентов. Категория «А»	Суппорган Нутридринк Протеин >2 ккал×мл ⁻¹ и 10 г белка на 100 мл Серия «Recharge»

ЭН – электролитные напитки; УЭН – углеводно-электролитные напитки; ЭН – энергетические напитки; СНО – углеводы (глюкоза, мальтодекстрин, сахара и др.); ВСАА –

аминокислоты с разветвленной цепью (лейцин, изолейцин, валин); АА – аминокислоты; ЕАА – незаменимые аминокислоты; ЖКТ – желудочно-кишечный тракт; ISSN – Международное общество спортивного питания; AIS – Австралийский институт спорта; CDA – Канадская ассоциация диетологов; А, В и С – уровни доказательности от большего к меньшему.

Список использованной литературы:

1. Дмитриев А.В., Гунина Л.М. Спортивная нутрициология. – М.: Спорт, 2020. – 640 с
2. Волков, Н.И Биохимия мышечной деятельности Олимпийская литература, 2013. - 446 с.
3. Ренат Шагабутдинов, Эдуард Безуглов-Заряжен на 100%. Энергия. Здоровье. Спорт - 2017 год

МАЗМҰНЫ / СОДЕРЖАНИЕ

ХИМИЯ ЖӘНЕ БИОЛОГИЯ / ХИМИЯ И БИОЛОГИЯ

Абдулла М.Н., Абдушукурова А.Т., Саип Н.Е. БИОЛОГИЯ САБАҚТАРЫНДА ФУНКЦИОНАЛДЫ САУАТТЫЛЫҚТЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУ ЖОЛДАРЫ	5
Аманбаева Г. АРАЛ ЭКОЛОГИЯЛЫҚ АЙМАҒЫНДА ӨНДІРЕЛТІН МАЛ ӨНІМДЕРІНІҢ САПАСЫН САРАПТАУ НӘТИЖЕСІ	8
Анархан Ә. КОЛИБАКТЕРИОЗҒА ҚАРСЫ БИОЛОГИЯЛЫҚ ПРЕПАРАТТАРДЫ КЕПТІРУ АРҚЫЛЫ ДАЙЫНДАУ ТИІМДІЛІГІ	12
Асан А.М., Каратаева А.Н., Омар Б.М., Курбанова М.Б. «ӨСІМДІКТЕР АНАТОМИЯСЫ МЕН МОРФОЛОГИЯСЫ» ПӘНІНЕН ЖАСАНДЫ ИНТЕЛЛЕКТІ ЖҮЗЕГЕ АСЫРУ: МҮМКІНДІКТЕРІ МЕН ПЕРСПЕКТИВАЛАРЫ	16
Ахмет С.Ы. МЕКТЕПТЕ ЖАЛПЫ БИОЛОГИЯЛЫҚ ҰҒЫМДАРДЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ӘДІСТЕМЕЛІК НЕГІЗДЕРІ	19
Баянбай С.М., Раман А.Г., Мануар Н.Е. ХИМИЯНЫ ОҚЫТУДАҒЫ ЖАСАНДЫ ИНТЕЛЛЕКТТІҢ РӨЛІ Ғалымжанұлы Н., Абдураимова Б.Б. БИОЛОГИЯНЫ БЕЙІНДІК ОҚЫТУ	23
Ғани А. ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯ ҚҰРАЛДАРЫНЫҢ ОҚУШЫ ҚҮЗІРЕТТІЛІГІН АРТТЫРУДАҒЫ МАҢЫЗЫ	25
Дауанова А.Н., Абдуқасым А.А., Сулеймен А.Ж. ҒЫЛЫМ САЛАСЫНА ҮЛЕС ҚОСҚАН ҚАЗАҚСТАНДЫҚ ҒАЛЫМДАРДЫҢ ЕҢБЕКТЕРІ	29
Ергеш Г.Е., Тәңірберген А.А., Садырханқызы Г. БИОЛОГИЯ САБАҒЫНДА МУЛЬТИМЕДИЯЛЫҚ ОҚЫТУ ҚҰРАЛДАРЫН ПАЙДАЛАНУДЫҢ ӘДІСТЕМЕЛІК ТӘСІЛДЕРІ	33
Әбдеш Г.Д., Антаева А.Т., Дауанов Е.Н., Медетбеков Р.Е. ЭСПАРЦЕТ ТҮРЛЕРІНІҢ БИОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ МЕН АГРОТЕХНИКАСЫ	36
Әбен Н. БИОЛОГИЯ ПӘНІН ОҚЫТУДА CASE ӘДІСІН ПАЙДАЛАНЫП ОҚУШЫЛАРДЫҢ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ОЙЛАУ ҚАБІЛЕТТЕРІН ДАМЫТУ	40
Әбжәлел П.Н. "ОМЫРТҚАСЫЗДАР ЗООЛОГИЯСЫ" ПӘНІНЕН ЦИФРЛЫҚ МЕКТЕПТІҢ БИОЛОГИЯ КУРСЫНДА «ОМЫРТҚАСЫЗДАР. КӨП ЖАСУШАЛЫ ЖАНУАРЛАР» БӨЛІМІН ЗЕРТТЕУДЕ ДИДАКТИКАЛЫҚ ОЙЫНДЫ ҚОЛДАНУ	44
Әлібекова А.Т., Умаров Э.К., Абдулла Г.Н. БИОЛОГИЯНЫ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ, ОНЫҢ МІНДЕТТЕРІ, БАСҚА ПӘНДЕРМЕН БАЙЛАНЫСЫ	47
Әлімжан А.А. ДУАЛЬДЫ ОҚЫТУ МОДЕЛІНДЕГІ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР	51
	55

Жаксыбаева А.Ж. БИОЛОГИЯНЫ ОҚЫТУДА ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	58
Зулкайнарова С.О., Абдикаимова М.А., Арысбай Л.Б. ХИМИЯНЫ ОҚЫТУ БАРЫСЫНДА ОҚУШЫЛАРДЫҢ ФУНКЦИОНАЛДЫҚ САУАТТЫЛЫҒЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ӘДІСТЕМЕСІ (7-9 СЫНЫПТАР)	61
Каден Е. БИОЛОГИЯ ПӘНІ БОЙЫНША ЭЛЕКТИВТІ КУРСТАР АРҚЫЛЫ БІЛІМ АЛУШЫЛАРДЫҢ БЕЙІН БАҒДАРЫН ТАҢДАУҒА ДАЙЫНДАУДЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ	63
Калам А. БӨДЕНЕНІҢ БИОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	68
Кудайберген А.С., Суматохин С.В. ЦИФРЛЫҚ БІЛІМ БЕРУ ОРТАСЫН ПАЙДАЛАНА ОТЫРЫП, БИОЛОГИЯНЫ ОҚЫТУДА ОҚУШЫЛАРДЫҢ ЗЕРТТЕУ ҚЫЗМЕТІН ҰЙЫМДАСТЫРУ	72
Қожақұл С.С., Шаймарданова А.А., Зафарова М.В. СЕЛЕН ЭЛЕМЕНТІНІҢ БИОЛОГИЯЛЫҚ ҚАСИЕТІН ЖӘНЕ АДАМ АҒЗАСЫНА ӘСЕРІН ЗЕРТТЕУ	76
Қонысбек А.Е. ОҚЫТУДЫҢ БЕЛСЕНДІ ӘДІСТЕРІН ҚОЛДАНУ АРҚЫЛЫ БИОЛОГИЯНЫ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІН ЖЕТІЛДІРУ	79
Мамытова А.К., Садибек А.А., Мухаметжанова Н.А. ХИМИЯНЫ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ ПӘНІ ЖӘНЕ ОНЫҢ ҒЫЛЫМИ НЕГІЗ	82
Минбаева Ж.Р., Ахмет Д.С., Камилжанова Д.У., Көлшікбай Г.З. АСТЫҚ ТҰҚЫМДАС ӨСІМДІКТЕР ЖӘНЕ ОНЫҢ БИОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	86
Мугали Ғ.А. ОҚУШЫЛАРДЫҢ БЕЛСЕНДІЛІГІН АРТТЫРУ ҮШІН БИОЛОГИЯНЫ ОҚЫТУДА ЗАМАНАУИ ӘДІСТЕРДІ ҚОЛДАНУ	90
Нарбаева Д., Ташманов И. РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ПРИ ПРЕПОДАВАНИИ БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК	94
Өтебек Д.Ж. БИОЛОГИЯ САБАҚТАРЫНДА ОҚУШЫЛАРДЫҢ ЗЕРТТЕУ ДАҒДЫЛАРЫН ДАМУҒА ҮШІН КЕЙС-ӘДІСТІ ҚОЛДАНУДЫҢ ТИІМДІЛІГІН ЗЕРТТЕУ	98
Пернеев Ә.Д., Жүсіп Ж.Б., Абдукадиров О.А. БИОЛОГИЯНЫ ОҚЫТУДЫҢ ҚАЗІРГІ КЕЗЕҢДЕГІ КЕЙБІР МӘСЕЛЕЛЕРІ	101
Равшанбекова Н.Х., Рамза С.Г., Жакыпова Т. АЛҚА ТҰҚЫМДАСЫНЫҢ ТҮРІ КАРТОПТЫҢ БИОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІГІН ЗЕРТТЕУ	105
Рахимова Н., Алмасбек А.А. ТУБЕРКУЛЕЗ АУРУЫНЫҢ ЭПИЗОТОЛОГИЯЛЫҚ ЗЕРТТЕУ НӘТИЖЕСІ	108
Сабитова А.С., Беркінбай М.Н., Абдусабинова Ф.А. ЗООЛОГИЯ ПӘНІНЕН БІР ЖАСУШАЛЫЛАР ТАРАУЫН ОҚЫТУДА СЫНДАРЛЫ ОҚЫТУ ТЕОРИЯСЫН ҚОЛДАНУ	111
Сазан Ж.У. «АДАМ АНАТОМИЯСЫ» КУРСЫН ОҚЫТУДА ӨЛКЕЛІК КОМПОНЕНТІН ОҚЫТУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	114

Сақыбек А.Б., Кеңесбек А.Н., Қали Ш.А.	117
ШЫМКЕНТ СУБҰРҚАҚТАРЫ СУЛАРЫНДАҒЫ АУЫР МЕТАЛДАР МЕН МИКРОФЛОРАНЫҢ ҚҰРАМЫН ARDUINO АРҚЫЛЫ ТАЛДАУ	
Саламатова М.	119
ОҢТҮСТІК Өңірінде меринос қойының желілік өнімділігін арттыру жолдары	
Сейдакпар С.О.	122
БИОЛОГИЯ ПӘНІНДЕ КРИТЕРИЯЛЫ БАҒАЛАУДЫҢ КІРІКТІРІЛГЕН МОДЕЛІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІН ЗЕРТТЕУ	
Серікбай Ж.Б., Сағынтаева А.Д.	124
ЙОД ЭЛЕМЕНТІНІҢ ЖЕТІСПЕУШІЛІГІ, ОРГАНИЗМНІҢ ҚАЛЫПТАСУЫ ЖӘНЕ ДАМУЫ	
Социалова Б.Е., Абдужалилов С.С., Мадиялы Н.	131
ҚАЗІРГІ КЕЗЕҢДЕГІ ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯЛАРМЕН ОҚЫТУ АРҚЫЛЫ БИОЛОГИЯЛЫҚ БІЛІМ БЕРУДІҢ ҒЫЛЫМИ - ТЕОРИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ	
Тағайхан Д.Б.	134
БИОЛОГИЯНЫ ОҚЫТУҒА АРНАЛҒАН ЦИФРЛЫҚ БІЛІМ БЕРУ ПЛАТФОРМАЛАРЫН ЖЕТІЛДІРУ	
Төре Н.Ж., Кармышова У.Ж.	137
ЭКОЛОГИЯЛЫҚ ЖАУАПКЕРШІЛІКТІ ҚАЛЫПТАСТЫРУ ҮШІН СЫРДАРІЯ-ТҮРКІСТАН ҰЛТТЫҚ ПАРКІНІҢ БИОАЛУАНТҮРЛІЛІГІН ЗЕРТТЕУ НЕГІЗІНДЕ БИОЛОГИЯНЫ ОҚЫТУ ӘДІСТЕРІН ЗЕРТТЕУ	
Төрбек А.М.	140
ЦИФРЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯНЫ ҚОЛДАНА ОТЫРЫП БЛУМ ТАКСОНОМИЯСЫ БОЙЫНША ЖОҒАРЫ ОЙЛАУ ДАҒДЫЛАРЫН ДАМЫТУ	
Төрәлиева А.Н.	143
БИОЛОГИЯ ЭКСПЕРИМЕНТТЕРІН ЖҮРГІЗУ ҮШІН ВИРТУАЛДЫ ЗЕРТХАНАЛАРДА ЖАСАНДЫ ИНТЕЛЛЕКТТІ ПАЙДАЛАҢУ	
Тұрсынхан М.Е., Серикбаева Л.Т., Сиддикова Х.Н.	146
БИОЛОГИЯНЫ ОҚЫТУДА ОҚУШЫЛАРДЫҢ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ҚАБЫЛЕТТІЛІКТЕРІН ДАМЫТУДЫҢ ЖОЛДАРЫ	
Файрушина Т.Р., Турлыбек Т.С., Рахимжанова А.Қ., Ускен А.А.	150
ХИМИЯ ЖӘНЕ БИОЛОГИЯ САБАҚТАРЫНДА ЖАСАНДЫ ИНТЕЛЛЕКТІ ЖҮЗЕГЕ АСЫРУ: МҮМКІНДІКТЕРІ МЕН ПЕРСПЕКТИВАЛАРЫ	
Шавкатова Д.Ш., Сувонкулова С.Ш.	153
ИССЛЕДОВАНИЕ НОВОГО МОДИФИЦИРОВАННОГО ПОЛИМЕРНОГО СЕРОБЕТОНА	
Шавкатова Д.Ш., Очилов И.М.	157
ПРИМЕНЕНИЕ СЕРЫ-2,4-ДИНИТРОФЕНИЛГИДРАЗИНА В КАЧЕСТВЕ МОДИФИКАТОРА ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ВЫГОДНОГО БЕТОНА	
Шымырова А.А.	160
БИОЛОГИЯНЫ ОҚЫТУДА ОЙЫН ӘДІСТЕРІ МЕН ГЕЙМИФИКАЦИЯСЫН ЕНГІЗУ: ОЙЫН ӘДІСТЕРІНІҢ ОҚУШЫЛАРДЫҢ МОТИВАЦИЯСЫНА ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ ҮЛГЕРІМІНЕ ӘСЕРІН ЗЕРТТЕУ	
Шырынбек А.О., Ауезхан Б.К., Зайт Н.А.	163
ЦИФРЛЫ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА ҚОЛДАНУДЫҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ	

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ / ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Аббаз Т.С., Мамедов С.М., Ахметулла А.А. ҚАЗІРГІ ЖАСТАР АРАСЫНДА ФИТНЕС ПЕН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ ТАНЫМАЛДЫЛЫҒЫ	167
Абдикадир Ғ.С., Абдиқаримов Ж.А., Абдіхалық Е.М. АЛҒАШҚЫ ӘСКЕРИ ЖӘНЕ ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ САБАҚТАРЫНДА АҚПАРАТТЫҚ – КОММУНИКАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУ ЖОЛДАРЫ	169
Абдуқаримова Б.Б., Тұрсынбеков Н.Е., Исабек Н.Қ. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДАҒЫ АҚПАРАТТЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР: ҚОЛДАНУ МҮМКІНДІКТЕРІ	171
Абдуллаев Ш.З., Айтбек Н.А., Альжапар И.Б. МЕКТЕПТЕ ПАТРИОТТЫҚ ТӘРБИЕ БЕРУДЕГІ АЛҒАШҚЫ ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚ ПӘНІНІҢ ОРНЫ	174
Абдухалилова Ш.А., Крылова О.А., Тютюкина Е.С., Сляднева А.А. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	176
Алибек С.Ш., Дербіс Ә.Р., Хабибов С.И. КӨРКЕМ ГИМНАСТИКАНЫҢ ЖАСӨСПІРІМ ҚЫЗДАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАМУЫНА ӘСЕРІ	180
Алтай Ж.С., Урозалиева Г.И., Махамбетали И.Ж. ГИМНАСТИКА ЖӘНЕ ДӘСТҮРЛІ ЕМЕС ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ: ДЕНСАУЛЫҚТЫ НЫҒАЙТУДЫҢ КЕШЕНДІ ӘДІСТЕРІ	182
Аман Ә.Н., Садоха А.С., Жбанов В.В., Атаханов А.Х. ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ИГРЕ ТОГЫЗ-КУМАЛАК В ВУЗЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	184
Амантай А.А., Нуридин Д.Б., Ахмедов С.М. ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ АДАМ АҒЗАСЫНА ӘСЕРІ	187
Амраева М.Ф., Курдакидзе М. Р., Мамина С.У., Балабаюк Д.М. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	190
Анарханов Ш.А., Пернетаев Д.М., Балтабай А.Т. СПОРТТАҒЫ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫҢ МАҢЫЗЫ	193
Арзикулов Б.Ф., Асабай Р.Я., Болысбек М.Б. АЛҒАШҚЫ МЕДИЦИНАЛЫҚ КӨМЕК КӨРСЕТУДІҢ НЕГІЗГІ АСПЕКТІЛЕРІ	195
Арифханов Б.Ш., Горкуша А.А., Сайфуллаев Р.Р., Толепбаев Е.К. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В БОКСЕ	198
Асылхан Н.М., Аманкүл Б.Б., Турсуналиев Э.Э., Анарбаев Д.Ж. ОРТА МЕКТЕПТЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ҚҰРУДЫҢ НЕГІЗГІ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	202
Бактыораз А.А., Жармағамбетов М.Т., Бахадырқызы Д., Колманбетова Г.Ш. ЖАС ГИМНАСТТАРДЫ ЕРТЕ ЖАСТАН СПОРТТЫҚ БЕЛСЕНДІЛІККЕ БАУЛУДЫҢ АРТЫҚШЫЛЫҚТАРЫ МЕН ҚАУІПТЕРІ	205
Бактыбайұлы Қ., Досмағамбетова А.Т., Чикотков К.В., Ахмедов И.А. УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ	207
Барат Н.Қ., Абдулла М.Ж., Нұрлыбаев Е.Н. ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІК ПЕН ӨМІР САПАСЫНЫҢ БАЙЛАНЫСЫ	210

Баратов Б.Қ., Басбаев А.Е., Отепов М.И., Мамедов Э.Ж. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДАҒЫ ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА	212
Бахтияр А.Н., Байгабек Ж.Н., Бектұрғанов Д.С. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНЫҢ ЖАҢҒЫРТЫЛУЫ – УАҚЫТ ТАЛАБЫ	215
Бекова А., Сырлыбай Е.Б., Рустемов Б.А. БОКСШЫНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫ	218
Бердалы Р.Н., Зайдинов Н.Б., Аманғалиұлы Ә. ИГРЫ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	221
Бердиева Д.Ғ., Джаканова А.Д., Кісенбай А.Қ. СПОРТТАҒЫ ЖАРАҚАТТАР ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ АЛДЫН АЛУ ТӘСІЛДЕРІ	224
Боранбай Ж., Есиркепов Ж.М. АСТАНА ҚАЛАСЫНДА ӨТКЕН ДҮНИЕЖҮЗІЛІК КӨШПЕНДІЛЕР ОЙЫНДАРЫ АРҚЫЛЫ ҰЛТТЫҚ ҚҰНДЫЛЫҚТАРДЫ ДӘРІПТЕУДІҢ МАҢЫЗЫ	226
Досан Қ.Қ., Абилдабеков С. А. ЗАМАНАУИ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ - САУЫҚТЫРУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫ СТУДЕНТТЕРІНІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕ ҚОЛДАНУ	231
Достай А.С., Аманкелди А.А., Бакилбеков Н.М. БІЛІМ БЕРУДЕГІ ЖАСАНДЫ ИНТЕЛЛЕКТ	236
Ержанқызы Е., Калменов М.К., Турсынбоев Р.Н. МОТИВАЦИЯ И ОБУЧЕНИЕ ШАХМАТАМ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	241
Ержигитұлы А., Бәйдіш Қ.Б., Зайдулла Ұ.М. САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫНЫҢ КЕПІЛІ	244
Есекеев Б.Р., Еламанова Ә.Қ., Джаханова Ұ.Т. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ АДАМ ӨМІРІНДЕГІ МАҢЫЗЫ	246
Ескендинова З.Б., Демеу М.С., Әлімхан А.Е., Бақтыбай Ж.Ә ЦИФРЛЫҚ ФИТНЕС ҚОСЫМШАЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУҒА ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҚТЫ АРТТЫРУДАҒЫ ТИІМДІЛІГІ	248
Әбдіқадыр Б.А., Калиев О.Х., Халмирзаев А.П. АЛҒАШҚЫ ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ: ПРИНЦИПТЕРІ, ТӘСІЛДЕРІ ЖӘНЕ ҚАЗІРГІ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	250
Әлдекей И.Е., Әсіл Г.Е., Жамбул Б.Т. ПАТРИОТТЫҚ ТӘРБИЕ ЖӘНЕ АЗАМАТТЫҚ САНА	252
Әліхан Қ.С., Сайдахматов А.Н., Есимбай А.М. БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ АРҚЫЛЫ ЖЕТІЛДІРІЛУІ	254
Жамбыл Ж.Ш., Жумабай Г.Қ., Жолбарысхан Е.Е. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН СПОРТТЫҢ АЙЫРМАШЫЛЫҚТАРЫ	256
Жандарбек О.Қ., Пернебай Р.Т., Сайдиқаримов Ю.М. АЛҒАШҚЫ ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚТЫҢ ПАТРИОТТЫҚ ТӘРБИЕ БЕРУДЕГІ РӨЛІ	258
Жүсіпбай Д.Б., Жумахан Г.С., Калимбетов Б.Қ. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДА ОҚЫТУДЫҢ ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ЕНГІЗУДІҢ ТИІМДІЛІГІ	261
Жұмаділда Е.Ж., Зикриллаев М.Ж., Ибрагим Б.Б. ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА АЛҒАШҚЫ ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚ ПӘНІН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ	264

Замдин М.Б., Көбей М.Е., Құралбай І.Н., Бауыржан Б.	266
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА БОЛАШАҚ ПЕДАГОГТЕРДІҢ КӘСІБИ ШЕБЕРЛІГІН ДАМУДЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ	
Зиядулла Н.Е., Артуков М.С., Ауелханұлы Б.	270
СПОРТТАҒЫ ДАЯРЛЫҚТЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚАМТАМАСЫЗ ЕТІЛУІ	
Зулпухар А.С., Камолов И.А., Жанышқыл Ә.Ж.	272
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ҰЛТТЫҚ-ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫН ДАРДЫ ҚОЛДАНУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	
Ибадуллаұлы Р., Мамат А.М., Қалдар Д.Б.	274
ӘЙЕЛДЕР СПОРТЫНДАҒЫ ЕРЕКШЕЛІКТЕР: ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ ЖӘНЕ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ	
Иванюк В.А., Тастаева К.Ж., Полховская В.В., Ли К.М.	277
ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	
Измайлова Р., Гаупт М., Зикенов А.М.	281
СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ВОЛЕЙБОЛА В АБАЙСКОЙ ОБЛАСТИ	
Илашбеков Б.Б., Пайзхан Е.Н., Сайдиқаримов С.Т.	285
ЖОҒАРЫ ЖҮКТЕМЕЛІ ЖАТТЫҒУЛАРДЫҢ ЖАС ГИМНАСТШЫЛАРДЫҢ АҒЗАСЫНА ӘСЕРІ	
Иманбек Ж.М., Исмаилов А.Ж., Қалжан А.Б.	288
АЛҒАШҚЫ ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚТЫ ОҚЫТУДАҒЫ ЗАМАНАУИ ӘДІСТЕМЕЛЕР	
Ирисқулов Т.О., Тузелов М.Р., Тортай Ш.Қ.	291
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА АРАЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ОРЫНДАУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	
Исахан Е.Б., Каназарова А.М., Кенжекүл М.Е.	294
АЛҒАШҚЫ ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚТЫҢ НЕГІЗГІ АСПЕКТІЛЕРІ	
Кабулова Г.Н., Сабыр Ұ.	297
ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫ ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ ДАМУҒА ӘСЕРІ	
Камулджанов С.О., Байсерік Ш.А., Сабит А.Н.	302
ҚАЗІРГІ ЗАМАНҒЫ СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУ ӘДІСТЕРІН ТАЛДАУ ЖӘНЕ ЖЕТІЛДІРУ	
Каныбек Д.М., Маханбет И.С., Назаров Ш.И.	305
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ДЕНСАУЛЫҒЫНА ӘСЕРІ	
Каримқулова Д.Р., Ахматжанов Д.К., Алимханова Ә.Р., Жақсылық Н.Н.	307
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ЖАСАНДЫ ИНТЕЛЛЕКТ ҰҒЫМДАРЫН ЖҮЗЕГЕ АСЫРУ ТЕНДЕНЦИЯЛАРЫ	
Кармишкин Д.В., Ваганов М.А., Нам В.Е., Гаврилин Б.П.	310
ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	
Келдібай Е.А., Жолан Б.Ж., Румханов Ж.К.	313
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНДЕ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ПАЙДАЛАНА ОТЫРЫП, БІЛІМ САПАСЫН АРТТЫРУ	
Кенесов Р.Д., Мамадрасулова Д.М., Колбай А.Е., Сапарбек С.Н.	316
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ҚЫЗМЕТІ МЕН МІНДЕТТЕРІ	
Кенжетай С.А., Қуанышбек Н.С., Құдырбеков Ж.Н.	319
АЛҒАШҚЫ ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚ ПӘНІНІҢ ОҚЫТУДЫҢ ТӘРБИЕЛІК МӘНІ	

Кәдір Н.Е., Ахмет А.Ж., Турамбай А.Н. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ АДАМ ДЕНСАУЛЫҒЫНА ӘСЕРІ: ҒЫЛЫМИ ТАЛДАУ	321
Көбей М.Ғ., Хамутов Р.Р., Рейім Е.А. ВОЛЕЙБОЛДЫ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ	323
Кумисбеков М.М., Умаров Х.И., Шайдін А.Ө. КӨРКЕМ ГИМНАСТИКАДАҒЫ АРНАЙЫ ДИЕТА ЖӘНЕ ТАМАҚТАНУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	326
Қалабай Ғ.Ә., Жолдыбай А.М., Румханов О.С. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ COVID-19 ПАНДЕМИЯСЫНАН КЕЙІНГІ КЕЗЕҢДЕ ДЕНСАУЛЫҚҚА ӘСЕРІ	328
Қалдыбек А.С., Мәлік Р.Т., Құралбаев Д.К. ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІН АРТТЫРУДАҒЫ ЗАМАНАУИ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫҢ РӨЛІ	330
Қожатай Р.Ж., Тұрсынбай Н.Ы., Әбірхан Е.Ж. ОРТА МЕКТЕПТЕ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІН ҰЙЫМДАСТЫРУ ФОРМАЛАРЫ	332
Қонысбек Б.А., Әмзе Ж.Ш., Бақбердиева А.Б., Әділханова Н.Б. ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА ИНКЛЮЗИВТІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ БАҒДАРЛАМАЛАРЫНЫҢ ДАМУЫ	336
Қуанышбек М.М., Малдабаев Н.С., Әбдірахым П.Б., Жазықбай А.Е. АЛҒАШҚЫ ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚ ПӘНІН ҰЙЫМДАСТЫРУ МАМАНДЫҒЫНДА ОҚИТЫН СТУДЕНТТЕРМЕН ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ САБАҚТАРЫН ӨТКІЗУ	339
Құрал Н.Қ., Тоқтасынов Ж.Б., Сеилтай М.Н., Пердебай Г.Б. ДЕНЕ ҚИМЫЛЫНЫҢ КЕМДІГІНЕН (ГИПОКИНЕЗИЯ) ПАЙДА БОЛАТЫН АУРУЛАР	342
Қыдырбай А.Е., Пердебай Б.Т., Қасқырбек Д.Б., Уринбасаров А.Х. САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН САҚТАУ СПОРТ ТҮРЛЕРІ	345
Қылыш Б.Н., Қамбар А.А., Мәдібек Б.Т. БОКСТАҒЫ СПОРТШЫЛАРДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	348
Мавлонов У.А., Мықтыбек Д.Н., Нұрғали М.С. ҚАЗІРГІ ҚОҒАМДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ РӨЛІ	351
Маратова Т.М., Қонырканова Қ.А., Зикенов А.М. СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА БРЕНДИНГ СПОРТСМЕНОВ ДЗЮДОИСТОВ	355
Мергенбай А.М., Балабеков Д.К., Бекбала Н.Б. КӨРКЕМ ГИМНАСТИКАДАҒЫ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ: СТРЕСКЕ ТӨЗІМДІЛІК ЖӘНЕ МОТИВАЦИЯ	358
Момин Х.Ш., Ирсадиев И.Х., Қалдыханов М.А. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ИНТЕЛЛЕКТТІҢ КӨРКЕМ ГИМНАСТИКАДАҒЫ РӨЛІ ЖӘНЕ ОНЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУ ЖОЛДАРЫ	360
Морозов И.С., Бекметов С.Г. «СПЕЦИАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ» НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ	362
Мухамедкаримов Б.М., Зәкір Е.Қ., Абдулла Н.Ж. КӨРКЕМ ГИМНАСТИКАНЫҢ ЖАС ҮЙРЕНУШІЛЕРДІҢ ДЕНСАУЛЫҒЫНА ӘСЕРІ	366
Мұбарак М.Н., Әнуар Р.К., Ашим Б.Е. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДАҒЫ САУЫҚТЫРУ ЖҰМЫСТАРЫ	369

Мұнайтбасов Е., Сырлыбек Н.М., Ишанова Н.Т., Адилхан Н.М. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА МОДУЛЬДІК ОҚЫТУ ТЕХНОЛОГИЯСЫН ҚОЛДАНУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	371
Нариманов Д.Д., Нигиметов Ә.Қ., Ерғазы Е.Қ. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	375
Нуралиева Д.Д., Сабитхан П.М., Отарғали Ж.Е. ҚАЗАҚ ВОЛЕЙБОЛШЫЛАРЫНЫҢ ЖЕТІСТІКТЕРІ	378
Нүрәдін Е.Н., Ухимов Р.Б. ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА АЛҒАШҚЫ ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚ ПӘНІН ОҚЫТУДЫҢ МӘСЕЛЕЛЕРІ МЕН ПЕРСПЕКТИВАЛАРЫ	380
Нұржігіт М.Е., Орымбек М.М., Өміров А.Н. ЖАЛПЫ ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫҢ НЕГІЗГІ АСПЕКТІЛЕРІ	383
Нұрхамитов А.Б., Анарбай А.Д., Мирзахматова Н.Б. ҚАЛАЛЫҚ ОРТАДАҒЫ ЖАСТАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІГІН АРТТЫРУ ӘДІСТЕРІ	387
Нысанбаев А.Ж., Нысан Б.М., Рахманкулов М.М. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДАҒЫ ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ	389
Нышан А.Қ., Балтабай Е.К., Асанбай Н.Қ., Абдулла Р.С. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МӘДЕНИЕТІ ҰЖЫМЫНЫҢ ТӘРБИЕЛІК МӘНІ	392
Омаров Б.Б. Рахманалиев Д.Х., Өтеулі Ә.Б. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СРЕДНИЕ ВЕКА	395
Оразхан Е.А., Рахымжан Б.С., Олжан Н.Г., Рахимжанова Н.А. АЛҒАШҚЫ ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚ ПӘНІН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ: ҚАЗІРГІ ЖАҒДАЙЫ МЕН БОЛАШАҒЫ	400
Оспанов М.Б., Рахимов А.И., Садуллаев М.Ж., Сапар М.С. АЛҒАШҚЫ ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ: ТҰЖЫРЫМДАМАЛАР МЕН ЖАҢА ТӘСІЛДЕР	402
Өмірхан А.С., Асилбек Н.Н., Күнгеі Б.М. СПОСОБЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ	405
Пазилбек Н.Г., Пәзіл Н.Е., Серікбай О.Н. ТӨТЕНШЕ ЖАҒДАЙЛАРҒА АРНАЛҒАН ДАЙЫНДЫҚТЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	410
Пазылбекова А.К., Мамыржанұлы Ә., Нұрмағанбет Д.Т. «ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІ БОЙЫНША ЖОО-ДА ТОҒЫЗ ҚҰМАЛАҚ ОЙЫНЫ БОЙЫНША ОҚУ САБАҚТАРЫН ӨТКІЗУ	413
Рафалович Д. А. БИОМЕХАНИКА ЛЫЖНЫХ ГОНОК ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ	416
Сабыр Н.С., Құттықожа Е.Н., Ләнде А.А. ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ПРОЦЕСІНДЕГІ ОҚЫТУДЫҢ ИНТЕРАКТИВТІ ӘДІСТЕРІ	418
Садыр Қ.П., Мамет Б.Р., Арекбаев Ә.А. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТТЫҢ АДАМ ДЕНСАУЛЫҒЫНА ӘСЕРІ	423
Садырбаева Б.Н., Балтабай М.Н., Есей А.А., Сауранбайұлы Н. ОРТА МЕКТЕПТЕ СПОРТТЫҚ ЖАРЫСТАР, СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУЛАР СЕКЦИЯЛАР ҰЙЫМДАСТЫРУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	425
Саипов С.Б., Ахмедов С.С., Марипов А.А. ДОПИНГ В СПОРТЕ	428

Сатыбалды Л.Н., Сейітхан Д.Ж., Асқар Е.Т., Мысылым Е.Ж. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ ФИЗИКАЛЫҚ ЖҮКТЕМЕНІҢ НЕГІЗГІ ПАРАМЕТРЛЕРІ	430
Сипатаев И., Абилдабеков С. А. 11-12 ЖАСТАҒЫ ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҚТАРЫН ТӘРБИЕЛЕУ ӘДІСТЕРІ	433
Сихымбай М.Н., Абдраш М.А., Колманбетов Б.Ш. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫ ҮРДСІНДЕ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН НЫҒАЙТУ	437
Султанов М.У., Хамидуллаев К.Ф., Шерехан И.Б. МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚТАРЫН ЖЕТІЛДІРУ	439
Сыдықбаев Б.С., Ирисдавлатов С.К., Өрісбай Б.Ж. ӘР ТҮРЛІ ЕЛДЕРДЕГІ КӨРКЕМ ГИМНАСТИКАНЫҢ ДАМУЫ: МӘДЕНИ ЖӘНЕ СПОРТТЫҚ САЛЫСТЫРУЛАР	441
Таймасова А.М., Сатым С.Ә., Базарбай А.Ы. САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДА ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ РӨЛІ	444
Таскараева А.И., Рәсіл Б.Б., Темірханов Р.С. БОКСТАҒЫ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ	446
Тастан Ж.Қ., Темірбек С.П., Толебек Ж.Д., Төлен Е.А. АЛҒАШҚЫ ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚ САБАҒЫНДАҒЫ НЕГІЗГІ ТАКТИКАЛЫҚ ҰҒЫМДАР, ТЕРМИНДЕР МЕН АНЫҚТАМАЛАРҒА СИПАТТАМА	449
Ташпулатов К., Бекжанұлы Р., Дадаева М.А., Лемке К. В. ТЕХНИКО -ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В БОКСЕ	455
Темиралы Б., Тойшибек А.Р., Тұрсынбек Е.Н. БЕЙІМДЕЛЕТІН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ ЖӘНЕ ӨТКІЗУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	459
Тешабаев М.М., Даниярұлы Ө., Миркадинова Б.И. ПРОБЛЕМА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНДАХ ПО БАСКЕТБОЛУ	462
Тілес Н.Б. АЛҒАШҚЫ ӘСКЕРИ ЖӘНЕ ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫ ОҚЫТУДА ИНТЕРАКТИВТІ ОЙЫНДАРДЫ ПАЙДАЛАНУ	465
Төрегелді Б.М., Нуренбетова А., Нарбай Б.Д. МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНА ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІНЕН БІЛІМ БЕРУДІҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ҮЛГІСІ	467
Түлеген Д.А., Рысбеков Н.Б., Айдарбек Б.Е. ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІК ПЕН ӨМІР САПАСЫНЫҢ БАЙЛАНЫСЫ	470
Тұрғын Б.А., Кәрімберді Е.Н., Егизбай Б.Е. ЖАСТАР АРАСЫНДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТТЫ НАСИХАТТАУ ТӘСІЛДЕРІ	472
Тұрсынбек А.Д., Тұрсынәлі Д.М. Эргешов С.У. КӨРКЕМ ГИМНАСТИКАДАҒЫ ИКЕМДІЛІК ПЕН ҮЙЛЕСТІРУДІҢ МАҢЫЗЫ ЖӘНЕ ОНЫ ДАМУЫ ӘДІСТЕРІ	477
Усербаев Р.Ж., Кудияров Ә.М., Абдраев Н.Д. КӨРКЕМ ГИМНАСТИКАДА ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУ: БИОМЕХАНИКАЛЫҚ ЖӘНЕ АНАЛИТИКАЛЫҚ ӘДІСТЕР	479
Хайдаркулов Б.З., Алитанов Т.К., Абитова Р.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ	481

Хайруллаев С.А., Балтаев М.Ш., Исанкулов С.А., Орынбасарұлы Б. ИНТЕРВАЛДЫҚ ЖАТТЫҒУДЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ҮЙРЕТУДІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	484
Халилов Э.Р., Ким А.О., Мирошников Д.Б., Бурчак М.В. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БОКСЕ	490
Хидиралиев Д.Д., Есенкелди Д.Ж., Бердалы Д.Ш. ЖАСӨСПІМДЕРДІҢ ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫНА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ ӘСЕРІ	493
Хусанов С.З., Дәуетай Р.Е., Юнусматов С.Х. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ СТУДЕНТТЕРДІҢ ЖАЛПЫ МӘДЕНИЕТІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ НЕГІЗГІ КОМПОНЕНТІ РЕТІНДЕ	496
Шынтай Ж.О., Амангелдіұлы Д., Шынтуреев Н.А. ОЙЫН ӘДІСТЕРІ АРҚЫЛЫ МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІГІН АРТТЫРУ	500
Юлдашев Э.Ж., Амантай А.Е., Онгарбай Б.А. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ТӘРБИЕСІНІҢ ГИГИЕНАЛЫҚ НЕГІЗІ РЕТІНДЕГІ ҚИМЫЛ БЕЛСЕНДІЛІГІ ЖӘНЕ ОНЫҢ ҚАҒИДАЛАРЫ	502
Якубов Э.Р., Мыркадыров Х.У. ВОДНО-ЭЛЕКТРОЛИТНЫЙ БАЛАНС И ЕГО РЕГУЛЯЦИЯ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ	504

ЖАС ЗЕРТТЕУШІ 2024

*атты халықаралық ғылыми- тәжірибелік конференциясының
МАТЕРИАЛДАРЫ*

МАТЕРИАЛЫ

международной научно-практической конференции
МОЛОДОЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ 2024

VI ТОМ

Химия және биология / Химия и биология
Дене шынықтыру және спорт / Физическая культура и спорт

Оргкомитет не несет ответственности за материалы, не содержащие научной новизны
или оформленные с нарушением грамматики.

Подготовка оригинал-макета: Т.С. Митрошенко

