

туғызады. Сондықтан оқулықта, сабақта кездейсоқ алынған жаттығулар болмағаны тиімді деп ойлаймыз.

Бастауыш сынып оқушыларының тілін дамытуда, функционалдық сауаттылығын қалыптастыруда, өздігінен жұмыс жасаудың, білімді өздігінен игерудің маңызды екенін түсіндік. Бастауыш сынып оқушылары жаңа жүйелі оқу әдістері арқылы ізденгіш, зерттегіш, шығармашыл, проблемаларды өздігінен шеше алатын, қиын жағдайларда тығырықтан шығу жолдарын таба білетін, функционалды сауатты тұлға ретінде қалыптасады. Сонымен өзіндік жұмысты ұйымдастыруға қойылатын талаптар мыналар:

- жұмыстың көлемін шамадан айырмай, оның санасын арттыруға көңіл аудару;
- оқушының дербестігін арттырып, өзіндік білім алу қабілетін жүйелі түрде дамыту;
- өзіндік жұмыстың мазмұнына күнделікті өмірден алынған материалдарды, хабарларды енгізу;
- оқушыларды алған білімдерін іс-жүзінде қолдана білуге дағдыландыру;
- оқушыларды оқу жұмысына шығармашылық тұрғыдан қарауға, белсенді әрекет жасауға баулу.

Қорытындылай келе, біздің алдымызда үлкен және жауапты міндет тұр - болашақ ұрпақты тәрбиелеу. Оқу барысында қол жеткізілген жетістіктерге келетін болсақ, оқушының әрбір тәуелсіз жұмысы өз нәтижелерін береді. Әрине, бұл мұғалімнің де, баланың да жауапкершілігін арттырады. Мектеп талабына сәйкес білім беру, оқыту және тәрбиелеу біздің заманымыздың өзекті мәселесі болып табылады. Әр мұғалімнің басты міндеті - оқушының жеке қасиеттері мен қабілеттерін дамыту. Өздігінен іздену, талпыныс, өз талантын және шығармашылығын ашуда, өз нәтижелерін береді. Егер оқушының іс-әрекеті бағаланып, оқу процесінде қолданылатын тапсырмаларды қолдануда көрініс тапса, онда біздің алдымызда отырған оқушының жұмыс деңгейі мен даму деңгейі бірден көрінеді және олар функционалды түрде сауатты дамиды. Яғни, біз мемлекет басшысы алға қойған мақсаттар мен міндеттерді іске асыруға өз үлесімізді қосамыз деп санаймыз.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Н.А. Жапбаров. Білім беру жүйесін ақпараттандыруда электронды оқыту кешенін пайдалану тиімділігі // Білім образование. -2009. - Т.43. – № 1. С. 14-17.
2. А.Б. Сарсекенова. Ақпараттық - телекоммуникациялық технологиялардағы қашықтықтан оқытудың рөлі // Білім берудегі менеджмент. – 2010. – Т. - №1. С. 128-131.
3. Нұрғалиева Г.Қ. Электронды оқу жүйесі немесе жаңаша білім алу көзінің артықшылықтары қандай? / Нұрғалиева Г.Қ // Ұлан. – (<http://zhasorken.kz>).

Қан К.П., НАО Карагандинский университет имени академика Е.А. Букетова, факультет физической культуры и спорта, гр. МФКиС-52, магистрант
(*Научный руководитель – к.п.н., профессор Божиг Ж.*)

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ЖЕНЩИН РАЗНОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ

Актуальность. Проблема сохранения и укрепления здоровья была и остается одной из важнейших проблем женщин различного возраста. На сегодняшний день лишь звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья населения, обострении сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических и инфекционных заболеваний. В последние годы мы являемся свидетелями бурного развития такого направления, как оздоровительный фитнес, который становится одним из главных факторов здорового образа жизни [1]. Принципы оздоровительной направленности физического воспитания, как правило, конкретизируются в физкультурно-оздоровительных технологиях. Оздоровительное направление фитнеса в настоящее время представляет собой сбалансированную программу физической деятельности, направленную на достижение и поддержание оптимального физического состояния человека в условиях современной цивилизации [2]. В настоящее время в сфере оздоровительной физической культуры происходит активное внедрение в практику инновационных технологий с целью достижения и поддержания оптимального физического состояния человека в соответствии с его мотивацией и индивидуальными особенностями [3].

Под мотивацией к физической активности понимается особое состояние человека, характеризующиеся направленностью на достижение физического здоровья, подготовленности и оптимальной работоспособности.

Формирование интереса к физической культуре является длительным многоступенчатым процессом, который берет свое начало с элементарных знаний в детстве и заканчивается глубоким пониманием теорий и методик физического воспитания и спорта. Заинтересованность в собственном физическом развитии зависит от множества факторов, которые оказывают мотивирующее воздействие на занятия физической культурой и спортом.

К основным причинам низкого интереса людей к занятиям оздоровительным фитнесом относится недостаток знаний в области фитнеса, свободного времени или неумение рационально им располагать, экономические трудности [4].

Цель исследования – изучить особенности мотивации женщин разного возраста, занимающихся оздоровительным фитнесом.

Методы исследования. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетные методы, методы математической статистики. Для выявления наиболее приоритетных мотивов занятий оздоровительным фитнесом был проведен анкетный опрос женщин разных возрастных групп для выяснения главных и второстепенных факторов, побуждающих занятиям фитнесом. Исследование проводилось на базе тренажерного зала «Скиф» (г. Абай). В анкетировании приняли участие 28 женщин в возрасте от 16 до 55 лет, занимающиеся оздоровительным фитнесом. Для диагностики изучаемых мотивов была использована «Анкета для определения уровня мотивации к тренировкам», разработанная И.А. Паниным, 2016 [5]. Анкета содержала 12 вопросов, с помощью которых изучалось отношение и интерес женщин разного возраста к занятиям оздоровительным фитнесом (2-3 вопроса), самооценка собственных знаний и умений в области фитнеса (4-5 вопросы), а также уровень мотивации женщин к занятиям оздоровительным фитнесом. Все опрошенные женщины были разделены на три группы согласно возрастной периодизации (16–22, 23–35 и 36–55 лет).

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенного анкетного опроса были установлены наиболее приоритетные мотивы к занятиям оздоровительным фитнесом среди женщин разного возраста. Так, в возрастной группе 16-22 года в ответах на вопрос «Для чего Вы занимаетесь оздоровительной силовой тренировкой?» 50 % женщин выбрали вариант А – «Для поддержания физического здоровья», вторая половина опрошенных (50%) выбрали вариант Б – «Для коррекции своего телосложения».

В возрастной группе 23-35 лет в ответах на тот же вопрос 64,28% женщин определили приоритетным мотивом для занятий оздоровительным фитнесом коррекцию телосложения, 21,42% - поддержание физического здоровья, 7,14% - для отвлечения и ещё 7,14% не определились с ответом.

В возрастной группе 36-55 лет 62,5% опрошенных респондентов наиважнейшим мотивом для занятий оздоровительным фитнесом, считают поддержание физического здоровья, остальные 37,5% выбрали в качестве значимого - коррекцию телосложения.

В возрастной группе 16-22 лет отвечая на вопрос «Почему, по Вашему мнению, нужно заниматься фитнесом?» 33,33 % опрошенных респондентов ответили, что регулярные занятия фитнесом помогают достигнуть улучшения своего физического состояния. 33,33% опрошенных женщин решили, что заниматься нужно для самосовершенствования. Остальные 16, 66% считают, что занятия оздоровительным фитнесом приносят положительные эмоции.

В группе 23-35 лет на тот же вопрос 64,28% опрошенных ответили, что регулярные занятия фитнесом помогают достигнуть улучшения своего физического состояния. 28,57% считают, что занятия оздоровительным фитнесом помогают в достижении самосовершенствования. Оставшиеся 7,14% пришли к выводу, что занимаются оздоровительным фитнесом ради удовольствия.

В возрастной группе 36-55 лет 50% опрошенных женщин отвечая на вопрос «Почему, по Вашему мнению, нужно заниматься фитнесом?» выбрали вариант, что регулярные занятия фитнесом помогают достигнуть улучшения своего физического состояния. В свою очередь 37,5% считают, что заниматься нужно для самосовершенствования и 12,5% ответили, что занимаются ради удовольствия.

Исходя из результатов анкетирования в возрастной группе 16-22 лет можно сделать вывод, что среди мотивов, побуждающих заниматься физической культурой и спортом, а именно оздоровительным фитнесом, важную роль среди молодых женщин в возрасте 16–22 лет играет желание иметь хорошую фигуру и хорошо выглядеть. В возрастных группах 23-35 лет и 36-55 лет,

главным мотивом к занятиям оздоровительным фитнесом является улучшение своего физического состояния и здоровья в целом.

Полученные результаты свидетельствуют, что в целом доминирующим мотивом занятий оздоровительным фитнесом во всех возрастных группах выступает улучшение физического здоровья (57,14%) и коррекция своего телосложения (53,57%).

Анализ ответов на вопросы «Интересно ли Вам на тренировках?», «Отвечают ли тренировки Вашим желаниям?», характеризующие отношение и интерес женщин к фитнесу показал следующее. Так, большинство респондентов в первых двух возрастных группах отметили, что тренировки отвечают всем требованиям и желаниям для занятий оздоровительным фитнесом. А именно в первой группе (16-22 года) 83,33% опрошенных женщин ответили, что тренировки нравятся, ничего менять не надо. В группе (36-55 лет) 75% выбрали тот же ответ. В группе 23-35 лет 50% женщин ответили, что тренировки отвечают всем требованиям и желаниям, остальные 50% считают, что им тренировки нравятся, но иногда бывают негативные моменты.

Отвечая на вопрос «Интересно ли Вам на тренировках?», 50% женщин в первой группы (16-22 лет), и 64,3% второй группы (23-35 лет) и 62,5% третьей группы выбрали ответ А –«интересно». Эти данные свидетельствуют, что более половины женщин всех возрастных групп проявляют заинтересованность и желание к занятиям оздоровительным фитнесом.

При анализе ответов на вопросы «Как часто Вы посещаете тренировки?», «Какое место тренировки по фитнесу занимают среди других Ваших занятий?» и «Если бы Вы могли выбирать, то, сколько занятий фитнесом в неделю Вы бы выбрали?» выявлено, что независимо от возраста более 50% женщин каждой возрастной группы регулярно посещают занятия оздоровительным фитнесом и считают это значимым для себя.

Представляют интерес ответы на вопросы, характеризующие знания в области физической культуры, владение двигательными умениями. Независимо от возраста 39,29% женщин признают их недостаточный уровень для самостоятельных занятий. 35,71% опрошенных женщин оценивают свои знания в области фитнеса неудовлетворительными. Следует отметить, что в вопросе «Лично для Вас в понятие здоровый образ жизни входит понятие физическая культура и фитнес?» менее половины (42,86%) женщин считает, что в понятие здоровый образ жизни входит понятие физическая культура и фитнес в прямой ассоциации.

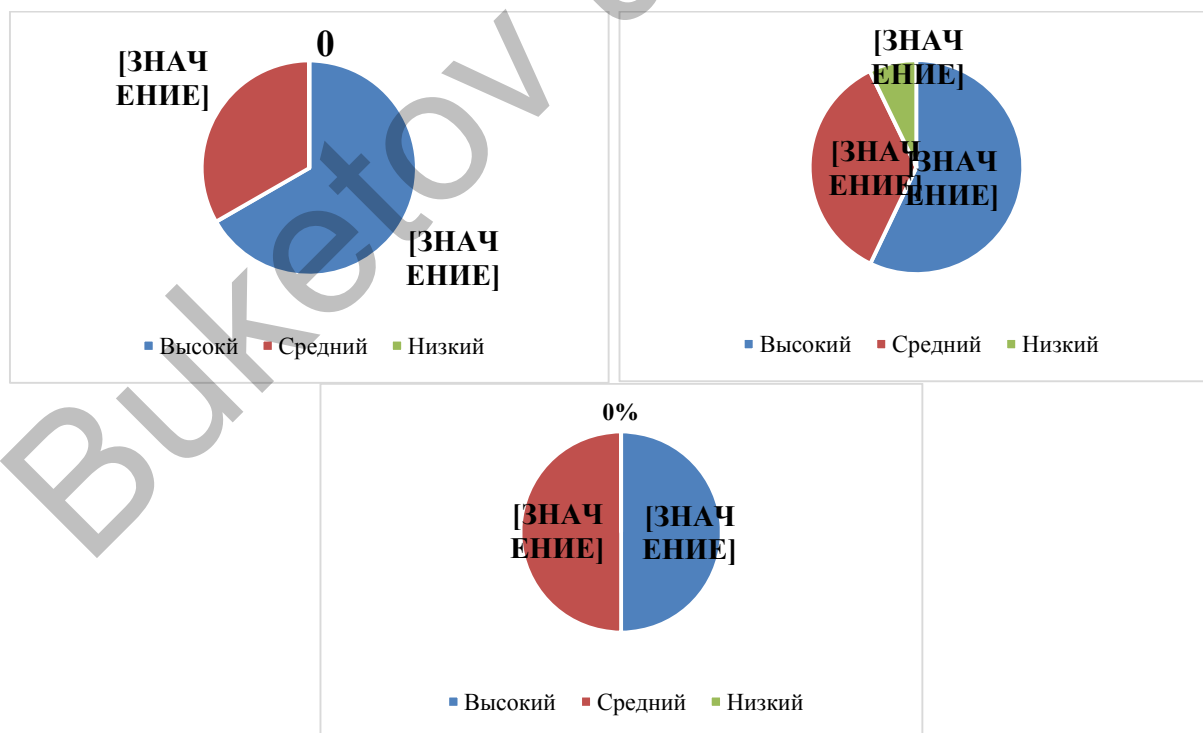


Рисунок 1. Процентное соотношение женщин с различным уровнем мотивации к занятиям оздоровительным фитнесом.

Сравнение процентного соотношения женщин с различным уровнем мотивации к занятиям оздоровительным фитнесом в возрастных группах показало, что в возрастной группе 16-22 лет у 66,7% опрошенных выявлен высокий уровень мотивации к занятиям оздоровительным фитнесом. В возрастной группе 23-35 лет высокий уровень мотивации выявлен у 57,1% опрошенных респондентов. У 50% опрошенных женщин в возрастной группе 36-55 лет уровень мотивации к занятиям оздоровительным фитнесом – высокий и у второй- средний.

Заключение. Таким образом, полученные в результате анкетирования нами данные позволяют считать, что в современных условиях фитнес для женщин является одним из значимых видов двигательной активности и при построении программ занятий необходимо учитывать мотивы женщин определенного возраста к занятиям оздоровительным фитнесом, цели посещения занятий, запросы и индивидуальный подход. Результаты опроса респондентов свидетельствуют о том, что приоритетными факторами, определяющими мотивацию занятий женщин оздоровительным фитнесом в разных возрастных группах, отличаются. Так в молодом возрасте главными оказываются мотивы, имеющие отношение к внешнему виду (коррекция фигуры, снижение веса), а с возрастом на лидирующие позиции выходят мотивы укрепления здоровья, улучшения самочувствия.

Литература:

1. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки // Теория и практика физ. культуры. – 2002. - № 8. – С. 6-14.
2. Гемалий Н.В. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании женщин первого зрелого возраста. // Физическое воспитание студентов -2009. -№3. - С. 33-40.
3. Гоглюватая Н.О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами первого зрелого возраста: Автореф. дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02./НУФВСУ.-К., 2007.-21с.
4. Выдрин В.М. Особенности физической культуры взрослых // Теория и методика физической культуры / под.ред. Ю.Ф. Курамшина 2-е изд. М.: Сов. спорт, 2004. С 295-310.
5. Панин И.А. Повышение мотивации достижения успехов в процессе тренировочной деятельности юных спортсменов. // Всероссийский интернет – конкурс педагогического творчества. – 2016.

Куркина Е.А., НАО Карагандинский университет имени академика Е.А. Букетова, факультет физической культуры и спорта, гр. МФКиС-62, магистрант
(*Научный руководитель – к.п.н., профессор Божиг Ж.*)

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В БАДМИНТОНЕ

Актуальность проблемы. Основу игровой деятельности в большинстве спортивных игр составляют разнообразные двигательные действия спортсменов, которые способствуют решению конкретных технико-тактических задач в процессе соревновательной деятельности [1]. Связь физической подготовки с эффективностью тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена достаточно очевидна и подтверждается многочисленными исследованиями отечественных и зарубежных авторов в области теории и методики физического воспитания и спорта [2,3]. Развитие у бадминтонистов физических качеств и овладение разнообразными двигательными навыками оказывают непосредственное влияние на все стороны их подготовки, но более всего способствуют повышению уровня технического и тактического мастерства [4]. Хорошая физическая подготовленность помогает бадминтонисту эффективно и на требуемой скорости проводить продиктованные игровой ситуацией действия, поддерживать высокую работоспособность в течение всей встречи и на протяжении всей турнирной дистанции, проводить разнообразные технические действия с минимальным количеством ошибок, связанных с усталостью игрока [5].

Актуальность темы обоснована недостаточной конкурентоспособностью сборной команды РК на международной спортивной арене. Следовательно, поиск резервов повышения технического мастерства казахстанских бадминтонистов – актуальная необходимость.

Целью нашей работы явилось выявление взаимосвязи технической и физической подготовки в учебно-тренировочном процессе бадминтонистов 11-14 лет на этапе начальной специализации.