

кеңінен қолдану дене тәрбиесі жүйесінде оқушыларға негізгі мағына беріп, «Президенттік сынама» нормаларын тапсыруға дайындық жасайды.

Ұлттық ойындарды өмірден бөліп алып қарауға болмайды. Адам өмірінде кездесетін сан түрлі құбылыс осы ұлттық ойынмен астасып, тоғысып жатады. Сондықтан ұлттық ойындардың өміршендігі, оның үнемі жаңарып, өзгеріп, құбылып отыратыны ұрпақтың ауысып жаңарып отыруына да байланысты. Ұлттық ойындар өзінің ұлттық негіздерін сақтай отырып, ұрпақ жаңарған сайын жаңарып, жаңа формалармен түрленіп, өзгеріске ұшырап отырады. Осындай жағдайда өзгеріп қана қоймай, кейбіреуі керексіз болып, ұмытылып қалатындары да кездеседі. Ол оның мүлде керексіздігінен емес, әлеуметтік ортаның, саяси-идеологиялық ахуалдың өзгеруіне де байланысты. Бұл ойындардың бәрінен көретініміз ұлттық ойындары әуел бастан әлеуметтік өмірдің алуан саласын қамтып, сол әлеуметке қызмет ету үшін жасалған. Демек, тарихтың ұзақ-сонар жолында, түркі халықтары өмірдің алуан жолдарынан өтті.

Олай болса ұлттық ойындарды әрі оқу, әрі тәрбие құралы, пән аралық байланыстың дәнекері болады деп айта аламыз.

Бұл жерде біз ұлттық ойындарды пән аралық байланыс құралы ретінде ала отырып, ұлттық ойындардың әмбебап қасиеті ашыла түсеміз. Ол педагогика пәніне тән категориялардың бәріне бірдей қызмет ететінін көреміз.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Қанағатов Е.Б. Ұлттық спорт түрлерінің тәсілдері арқылы жастардың салауатты өмір салын қалыптастару әдістемесі. п.ғ.к. дисс., 13.00.04: - Алматы, -2008-1116.
2. Тойлыбаев Б.А. Бастауыш мектеп оқушыларына дене тәрбиесін беруде халықтық педагогика элементтерін пайдалану. п.ғ.к. дисс. Авторефераты, 13.00.04: - Алматы, 1995. – 23 б.
3. Асарбаев А.К. Этнопедагогика ерекшеліктеріне сәйкес дене шынықтыру жүйесін жетілдіруге арналған тұлға қарымы бағдарламасы. //Бастауыш мектеп. Алматы, 2002 ж. 7-9 б.

Михейлис К.П., Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова, факультет физическая культура и спорт, гр. ФКиС-23, студент.

(Научный руководитель – ст. преподаватель Соколов Д.А., ст. преподаватель Ставская С.А.)

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. В настоящее время в различных областях научно-практической деятельности широко используется понятие мониторинг, оно не имеет однозначного толкования и определяется спецификой той сферы, в которой мониторинг применяется. Сложность определения понятия мониторинг связана также с принадлежностью его как сфере науки, так и сфере практики. Он может рассматриваться и как способ исследования социальных и биологических объектов, и как способ обеспечения сферы управления информацией, необходимой для принятия управленческих решений.

В общем смысле мониторинг [1] — процесс наблюдения за объектом, оценивание его состояния, осуществление контроля за характером происходящих событий, предупреждение негативных тенденций развития. Он имеет, как отмечает автор проблемно-целевую направленность, т.е. основан на анализе основных болевых точек и проблем (территории в целом, социальных групп и личностей), поиске нестандартных способов и путей их решения, расчете необходимых ресурсов и изыскании источников финансирования.

Охрана здоровья детей и подростков, учащейся молодежи - важная составляющая политики Главы нашего государства и Правительства страны. Вот почему в основных документах, касающихся социального развития нашей страны, Законах и Государственных программах развития здравоохранения, образования, физической культуры и спорта, принятых за последнее время, Посланиях Президента Республики Казахстан Н. А. Назарбаева народу Казахстана уделяется большое внимание здоровью подрастающего поколения.

Специалисты в области генетики опасаются, что в ближайшем обозримом будущем, если здоровье детей будет по-прежнему ухудшаться, может исчезнуть здоровый генофонд страны. В современной социально-экологической ситуации нужна мощная защита детского организма от заболеваний, в которой особое место занимают занятия физической культурой.

Рациональная двигательная активность является одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье детей. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы,

стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность. Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние ребенка, воспитывает «стойкий иммунитет» к вредным привычкам.

Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от состояния здоровья и склонности ребенка, его индивидуальных особенностей. Физические упражнения существенно отличаются друг от друга по различным параметрам и по особенностям влияния на организм. Знание и учет этих особенностей позволяют выбрать вид двигательной деятельности, наиболее полно соответствующий не только состоянию здоровья, но и возрасту, особенностям характера и привычек, образу жизни ребенка.

В последнее десятилетие в Казахстане и странах СНГ отмечено дальнейшее ухудшение состояния здоровья и уровня физической подготовленности школьников, проявление дисгармоничности их физического развития и существенное снижение физической работоспособности [2]. Эта негативная тенденция требует внесения радикальных изменений в процесс физического воспитания школьников, начиная с младших классов.

Дети, занимаясь на уроках физической культуры, имеют различные уровни здоровья, физической подготовленности, теоретической и психической готовности к решению основных задач учебно-воспитательного процесса [3]. В процессе урочных и внеурочных форм занятий устранить эти недостатки можно, если учитывать направленность развития моторики ребенка, его природную предрасположенность к определенному виду двигательной деятельности, распределяя занимающихся по однородным типологическим подгруппам. Для повышения эффективности физического воспитания учащихся младшего школьного возраста общеобразовательных учреждений необходимо существенно изменить содержание уроков физической культуры, сделать их более привлекательными, доступными и интересными, использовать типоспецифические средства физического воспитания для развития физических способностей, формирования двигательных умений и навыков, приучить детей к самостоятельному выполнению физических упражнений, которые им в большей мере свойственны, сформировать основы соответствующих знаний [4-5]. Отсутствие понимания данного единства является в настоящее время одной из главных причин низкой физкультурной активности учащихся и отсутствия должного её проявления в их образе жизни.

Важным аспектом совершенствования процесса физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является научное обоснование эффективной системы управления учебным процессом, внедрение инновационных форм, средств и методов физической культуры в педагогическую практику на основе объективных данных о динамике физического развития и физической подготовленности школьников [6].

В настоящее время хорошо известно, что объективная оценка физической подготовленности учащихся производится на основании сравнения результатов измерений, полученных в процессе обследования

Цель исследования мониторинг физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста

Организация и методы исследования. Под наблюдением находились школьники общеобразовательной школы №81 г. Караганды в количестве – 113, из них 57 мальчиков и 56 девочек. Исследование физической подготовленности осуществлялось на основании результатов следующих тестов: бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание из виса (мальчики), разгибание рук в упоре лежа (девочки), бег 500 м. Измерения выполнялись в I четверти учебного года.

Результаты исследования. Под наблюдением находились школьники I-IV классов СОШ №81 г. Караганды. Анализ показателей физической подготовленности мальчиков выявил (см. таблицу 1), что по показателю скоростно-силовых способностям (прыжок в длину с места) составил у учащихся 1 класса - $112,1 \pm 4,7$; у 2 класса - $124,4 \pm 3,7$; у 3 класса - $131,2 \pm 1,7$ и у 4 класса - $142 \pm 3,3$. По показателям скоростных способностей (бег на 30 метров) составили следующую картину: $6,91 \pm 0,4$; $6,54 \pm 0,34$; $6,21 \pm 0,14$; $5,98 \pm 0,27$ соответственно. По показателям силовых способностей (подтягивание из виса) составило: у 1 класса - $1,2 \pm 0,16$; у 2 класса - $1,6 \pm 0,21$; у 3 класса - $2,1 \pm 0,18$ и у 4 класса - $3,1 \pm 0,5$. По выносливости (бег на 500 метров) показатели составили: $3:57,4 \pm 21,2$; $3:38,3 \pm 24,3$; $3:13,1 \pm 25,4$; $2:59,5 \pm 19,3$ соответственно.

В соответствии с учебной программы для начальной школы по предмету «Физическая культура (1-4 классы) в рамках обновления содержания среднего образования. – Астана, 2016 – 48 с. и учебной программы по «Физическая культура» для 1-4 классов общеобразовательной школы. – Астана, 2013 –

21с. в которой указаны контрольные нормативы физической подготовленности учащихся, обучающихся в общеобразовательных школах, был проведен анализ полученных данных. По скоростным способностям по среднестатистическим показателям у учащихся 1-3 класса – «зачет», а у учащихся 4 класса на оценку «5». По скоростно-силовым способностям – 1-3 класса – «незачет», а у учащихся 4 класса – «неудовлетворительная оценка». По силовым способностям аналогичная ситуация как и по скоростно-силовым способностям.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста (мальчики, $M \pm m$)

№	Показатели	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
		n-15	n-12	n-17	n-13
1	Прыжок в длину с места (см)	112,1±4,7	124,4±3,7	131,2±1,7	142±3,3
2	Бег 30 метров (сек)	6,91±0,4	6,54±0,34	6,21±0,14	5,98±0,27
3	Подтягивание из виса(кол.раз)	1,2±0,16	1,6±0,21	2,1±0,18	3,1±0,5
4	Бег 500 метров (мин)	3:57,4±21,2	3:38,3±24,3	3:13,1±25,4	2:59,5±19,3

Анализ показателей физической подготовленности девочек выявил (см. таблицу 2), что по показателю скоростно-силовых способностям (прыжок в длину с места) составил у учащихся 1 класса - 115,1±2,1; у 2 класса - 120,4±2,7; у 3 класса - 128,4±2,3 и у 4 класса - 133±3,7. По показателям скоростных способностей (бег на 30 метров) составили следующую картину: 7,11±0,2; 6,83±0,24; 6,5±0,2; 6,34±0,14 соответственно. По показателям силовых способностей (разгибание рук в упоре лежа) составило: у 1 класса - 10,4±1,1; у 2 класса - 12,4±0,55; у 3 класса - 13,1±1,4 и у 4 класса - 15,2±0,6. По выносливости (бег на 500 метров) показатели составили: 4:10,4±24,3; 3:57,1±21,3; 3:46,1±24,1; 3:36,2±22,3 соответственно.

В соответствии с учебной программы для начальной школы по предмету «Физическая культура (1-4 классы) в рамках обновления содержания среднего образования. – Астана, 2016 – 48 с. и учебной программы по «Физическая культура» для 1-4 классов общеобразовательной школы. – Астана, 2013 – 21с. в которой указаны контрольные нормативы физической подготовленности учащихся, обучающихся в общеобразовательных школах, был проведен анализ полученных данных. По скоростным способностям по среднестатистическим показателям у учащихся 1-3 класса – «зачет», а у учащихся 4 класса на оценку «4». По скоростно-силовым способностям – 1-2 класса – «зачет», а у учащихся 3 класса – «незачет» и у учащихся 4 класса – «неудовлетворительная оценка». По силовым способностям у учащихся 1-3 класса – «зачет», а у учащихся 4 класса – «5»

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста (девочки, $M \pm m$)

№	Показатели	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
		n-12	n-16	n-12	n-16
1	Прыжок в длину с места (см)	115,1±2,1	120,4±2,7	128,4±2,3	133±3,7
2	Бег 30 метров (сек)	7,11±0,2	6,83±0,24	6,5±0,2	6,34±0,14
3	Разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	10,4±1,1	12,4±0,55	13,1±1,4	15,2±0,6
4	Бег 500 метров (мин)	4:10,4±24,3	3:57,1±21,3	3:46,1±24,1	3:36,2±22,3

Таким образом, анализ показателей физической подготовленности школьников младшего школьного возраста показало, что у мальчиков по скоростно-силовым и силовым способностям не соответствует зачетному уровню. Однако у девочек по всем обследуемым показателям выявлено соответствие зачетному уровню. Выявлен «Не зачет» по скоростно-силовым и силовым способностям у мальчиков, однако по скоростным способностям – в 1-3 классе «зачет», а у 4 класса оценка «5». У девочек по силовым способностям во всех классах «зачет», а в 4 классе – «5», однако по скоростно-силовой способности выявлена другая картина: в 1-2 классе «зачет», в 3 классе «не зачет» и в 4 классе – «неудовлетворительная оценка».

Литература:

1. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика.- М.: Советский спорт, 2005.- 196 с.
 2. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т.Е. Виленская. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 256 с.
 3. Дремова, Д.Ю. Физическая активность в младшем школьном возрасте / Д.Ю. Дремова // Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды : материалы Всерос. науч.-практ. конф. / Волгоградский гос. ун-т. -Волгоград, 2011. - С. 216-223.
 4. Карпов, В. Ю. Потребностно-мотивационные характеристики физической культуры младших школьников новых типов учебных заведений / В.Ю. Карпов, Г.А. Абрамишвили // Вестник Сочинского государственного университета туризма и курортного дела. - 2011. - № 2 (16). - С. 141-143.
 5. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. проф. Л. Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 496 с.
- Изаак С.И., Кабачков В.А. Мониторинг физического здоровья в образовательной среде: теория и практика // Дополнительное образование. - 2004. - № 8. -С. 44-48.

Нигматулина Н.А., Карагандинский государственный университет имени академика Е.А.Букетова, факультет физической культуры и спорта, МФКиС-52, магистрант
(*Научный руководитель – к.б.н., профессор Кузнецова Л.С.*)

ДИАГНОСТИКА И ОЦЕНКА ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ

В связи с обострением спортивной конкуренции и обусловленным этим повышением требований к уровню выступлений спортсменов роль психологического фактора в спорте становится все более ощутимой. Поэтому, на современном этапе его развития проблема повышения эффективности системы психологической подготовки спортсменов занимает одно из первых мест [1,2]. Она непосредственно связана с управлением тренировочным и соревновательным процессами. Одним из основных психологических факторов, позволяющих спортсмену надежно выполнять целевые задачи спортивной деятельности, является психическая устойчивость.

Волейбол за последние несколько лет претерпел значительные изменения. Они связаны с существенными нововведениями в правилах соревнований. В первую очередь это подсчет очков по типу "тай-брейк"; снижение требований к исполнению приема подачи и защитных действий; введение игрового амплуа "либеро", запрет на блокирование подачи и разрешение при подаче касаться мячом сетки. Соответственно, эти изменения повлияли на содержание и требования, предъявляемые к спортсменам в ходе соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов, что необходимо учитывать в их подготовке [3].

Успешность тренировки и особенно соревновательного выступления в значительной степени зависит от психофизиологического состояния, в котором находятся спортсмены. В тех случаях, когда физические и психические нагрузки слишком велики, а спортсмен плохо управляет своим состоянием, возникает чрезмерное психофизиологическое напряжение, которое и снижает эффективность его деятельности в игре. При этом одним из значимых факторов, влияющих на успешность соревновательной деятельности в волейболе выступает психическая надежность, которая заключается в умении спортсмена показать свой лучший результат в условиях ответственных соревнований. Психическую надежность можно рассматривать как устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях. Полученные в исследованиях результаты показывают, что надежность представляет собой одну из самых существенных характеристик спортсмена высокого класса [4,5].

Поэтому в современных условиях диагностика и оценка психической надежности деятельности спортсменов становится неотъемлемой частью любого тренировочного процесса и позволяет тренеру судить о степени соревновательной надежности спортсмена, прогнозировать его поведение в экстремальных условиях, вносить коррективы в его подготовку [6].

Выбор нами темы исследования обуславливается тем, что вопросы психологической подготовки спортсменов в волейболе не достаточно широко обсуждены в научной литературе. Научная проблема состоит в недостатке информации об особенностях психической надёжности волейболистов и её роли в стабильности соревновательной деятельности в реальных условиях спортивной практики.