

По итогу эксперимента можно констатировать о том, что с помощью разработанной технологии, преподавателем осуществлялся мониторинг физической культуры студентов СМГ быстро, качественно и эффективно.

Разработанная технология позволила оценивать физическую культуру студентов СМГ сразу же после сдачи нормативов и тестов, а также регулировать процесс физического воспитания на протяжении всего эксперимента.

Студенты отмечали удобный интерфейс инновационной разработки, а также повышение интереса к физической культуре и своему здоровью, вызванный наглядным отображением результатов как практических, так и теоретических тестов.

#### Список использованной литературы

1. Жуков Р.С. Новые информационные технологии в научно-методической деятельности специалистов физической культуры и спорта: состояние и перспективы // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2009, №4. - С. 76-80.
2. Осипенко Е.В. Использование компьютерной программы «Health correction» в процессе физического воспитания школьников и студентов // Наука 2020. – 2016, № 5 (11). - С. 285-290.
3. Пономарев В. В., Лимаренко О. В. Интегративный мониторинг здоровья как универсальная форма контроля качества физкультурного образования школьников, проживающих в Северном регионе // Теория и практика физической культуры. – 2007, № 7. - С. 8-12.
4. Токарь Е. В., Самсоненко И. В. Компьютерная программа «Оценка физического состояния студентов. Рекомендации по организации оздоровительной тренировки»: характеристика, особенности работы с программой, результаты // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. №3 (73). - С. 178-182.
5. Толистинов Б.Г., Шеенко Е.И. Интерактивные подходы в технологии формирования потребности в самостоятельной физкультурной активности у студентов специальных медицинских групп // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19, № 3. - С. 88– 95.

**Төлеубай Р.Б.**, студент

**Мускунов К. С.**, аға оқытушы

**Мукашев Ж.К.**, п.ғ.м. аға оқытушы

**Шалдыбаев Д.З.**, аға оқытушы

Қарағанды Бөкетов университеті, Қарағанды қ.

### **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТТЫ ДАМЫТУДЫҢ МӘСЕЛЕЛЕРІ МЕН ПЕРСПЕКТИВАЛАРЫ**

**Аннотация:** Мақалада еліміздегі дене шынықтыру мен спортты дамытудың өзектілігі туралы баяндалады. Сонымен қатар қазіргі кездегі спортты дамытудың кейбір мәселелері мен дамыту мәселелері – дене шынықтыру мен спортты дамытудың сапасын жақсарту, кәсіби біліммен қамтамасыз етудің ғылыми-әдістемелік жүйесін жасау және оқу үрдісін заман талабына сай ұйымдастыру түрлерін қарастырып, дене шынықтыру мен спорт жүйесіндегі жанашылдықты саралау, еліміздегі спортты жетілдіру жолдарын қарастыру мәселелері сөз болады.

**Кілт сөздер:** Дене шынықтыру, маман, бұқаралық спорт, денсаулық, дене тәрбиесі, жетілдіру, әлеуметтік қызмет, табиғи фактор.

**Toleubay R.B.**, student  
**Muskunov K.S.**, Senior Lecture  
**Mukashev Zh.K.**, candidate of pedagogical sciences, Senior Lecture  
**Shaldybayev D.Z.**, Senior Lecture  
Karaganda Buketov University, Karaganda

## PROBLEMS AND PERSPECTIVES OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS DEVELOPMENT

**Abstract:** This article discusses the problem of the development of physical culture and sports. At the same time, the authors pay attention to some aspects of the problem of the quality of physical culture and sports development, such as providing this area with a scientific and methodological base, types of organization of the educational process in accordance with modern requirements, analysis of changes and innovations in the sports environment and the field of physical culture, consideration of methods and techniques, as well as methods of improving sports in our country.

**Keywords:** Physical culture, mass sports, health, physical education, improvement, social function, natural factor.

Ұлттың денсаулығын нығайту мәселесіне де көңіл бөлген жөн. Жас мөлшеріне қарамай, әртүрлі жастағы топтар арасында бұқаралық спортты дамыту қажет.

Спорттық инфрақұрылымды балалар үшін толыққанды қолжетімді етіп жасауымыз керек. Бұқаралық дене мәдениетін дамыту шыңына жана жас чемпиондар шығатын, ал астында біз дені сау, салауатты, белсенді жас ұрпақты, яғни күшті ұлтты тәрбиелеп шығаратын пирамида тәрізді болуы шарт [1].

Дене тәрбиесі және спорт – қоғамдағы жалпы мәдениеттің бір бөлігі, адамның дене қабілеттерін дамыту мен денсаулығын нығайтуға бағытталған әлеуметтік қызметтің бір саласы. Жастардың жан жақты дамуын спортсыз елестету мүмкін емес. Денесі жақсы дамыған деп күн сайын спортпен жүйелі айналысуды енгізген, ағзаның шынығуы үшін табиғи факторларды тұрақты пайдаланатын, жұмысты белсенді демалыс пен ауыстырып отыратын адамды айтамыз. Бір сөзбен айтқанда, спорт – барлық тәрбие атаулының бір саласы. Оның түп қазығы – қозғалыс, ал қозғалыссыз тіршілік жоқ. Спорт сөзінің мағынасы кең. Дене тәрбиесі соның құрамдас бөлігі, дәлірек айтқанда бастапқы баспалдағы. Онымен тұрақты шұғылданған адамның денсаулығы мықты, зор болмақ. Спорт өзінің педагогикалық жағымен, спорттық дайындығымен дене тәрбиесінің бір бөлігін құрайды, сондықтан, білім беру мен тәрбиенің барлық жүйесінің жиынтықтарына жауап береді. Спорт - дене мәдениетінің бір бөлігі және материалдық, рухани байлықтың қосындысы болып табылады. Ол арнайы дене даярлығымен айналысып, арнайы морфофункционалық және психикалық дене даярлығының арқасында жарыстарда үлкен көрсеткіштерге жету, арнайы жаттығулар арқылы қол жеткізетін дене мәдениетінің бір бөлігін айтады». Спорт дегеніміз қоғам қызықшылықтарына қызмет ететін тәрбиелік, даярлық функцияларды дайындайды. Спорт ештеңе шығармайды, оның мемлекетке айтарлық экономикалық пайдасы жоқ, бірақ ол мемлекетке орасан зор пайда келтіреді. Әбден шыныққан, арнайы дайындықсыз спорт болмайды. Адам спортта барлық мүмкіндіктерін көрсете алады, көрсету де керек және бұл жарыстарда көп байқалады. Әлгі айтылған қағидалардың барлығы балалар спортында да бар. Балалар спорты - сабақтан тыс арнайы дайындық пен жарысқа қатысуларын, оның жас ерекшеліктеріне қарап, дене қимылдарын арнайы жетілдіру. Жастар спорты тек жас ерекшеліктеріне қарай бір-ақ жас санат-дәрежелерімен шектеледі. Мектеп спорты ол балалар спортымен бірдей. Жарыстар тек таза мектептік жарыстар болу керек, оған арнайы спорттық мектептерде айналысатын балалар қатыспайды. Дене тәрбиесі - дене қимылының жетілдіруінің педагогикалық жүйесі болып табылады [2].

Спорттық дайындықты дамытудың мәселелері мен болашағы Барлық уақытта спорт жарқын құбылыс және қоғамдық қатынастардың тартымды оқиғасы болды. Ол адамға өзін жетілдіруге және жеңуге, қарсыластарын жеңуге және табиғат күштеріне қарсы тұруға мүмкіндік берді. Рекордтар мен жаңа жетістіктер әрқашан "спорт" деп аталатын жолға шыққандардың барлығының жолын безендірді және безендіруді жалғастыруда. Спорттың осындай бірегей әсерінің маңыздылығына қарамастан, адамның моториканы өзін-өзі жетілдіруге деген мотивациясына қарамастан, ол уақыт өте келе жоғары спорттық нәтижелерді өндіруді қамтитын қуатты индустрияға айналды [3].

Дене шынықтыру мен спорт – бұл бірінші кезекте ұлт саулығы. Елбасымыз салауатты өмір салты әрбір қазақстандық үшін басым бағыт болуы қажет, ал біз оған жағдай жасауымыз керек дегенді әрқашан баса айтып келеді. Басқарманың барлық жүргізіп отырған жұмысы облыс тұрғындарын сауықтыруға және дені сау, бәсекеге қабілетті жастарды тәрбиелеуге, оған қоса спорттағы алға қойған жоғары мақсаттарға жете беруге бағыттала береді [4].

Спортта жоғары нәтижелерге қол жеткізу үшін жүйеде әрбір саланы бірлесіп дамыту қажет. Дзю-До (жапонша дзю – жұмсақ, до – жол) – спорт түрі, жапондардың ұлттық күрес ойыны. 19 ғ-дың аяғында Жапонияда джиу-джицу күресі негізінде пайда болған. Олимпиада ойындарына 1964 жылдан енген. Қазақстанда 20 ғ-дың 60-жылдарынан бері дамып келеді. Қазақстан дзюдо федерациясы 1973 жылы құрылған. Екі адам бір-біріне қарама-қарсы тұрып, күш қолданатын спорт түрлері Қазақстанда әлдеқашан танымал болып, өзінің ізбасарларын тез тапты. Қазақстанда дзюдо мектебін қалыптастыру жолында Анатолий Малкин, Тлеухан Әміржанов, Владимир Пак, Анатолий Сун, Әбілхайыр Байбұсынов, Батырбек Сейсенбаев, басқа да азаматтар үлкен жұмыс атқарды. Қазақстан дзюдошыларының бүкілодақтық жарыстарға қатысуы оларға өз жемісін бере бастады. Алғашқы халықаралық турнирлер біз үшін сәтті аяқталып, Марат Әзімбаев Еуропа чемпионы атанды. 1991 жылы Қазақстан Тәуелсіздік алған күннен бастап біздің еліміз халықаралық, құрлықаралық біріншіліктерге, әлем чемпионаттарына, Олимпиада және Азия ойындарына өзіміздің жеке құрамаларды шығаруға мүмкіндік алды. Отандық татами шеберлерінің алғашқы кездесулері көңілге қуаныш ұялататындай болды. 1993 жыл Макаода өткен Азия чемпионатында Қазақстан ұлттық құрамасы жалпы командалық есепте осы спорт түрінің негізін қалаушы жапондықтарға ғана есе жіберіп, екінші орынды иеленді. 1994 жылы Хиросимада (Жапония) өткен алғашқы Азия ойындарында Қазақстан командасы 5 медальға ие болды, оның ішінде 2 күміс (Иван Карезелиди және Серік Әлімжанов) және 3 қола бар (Серік Шакимов, Серік Адығенов, Ибраһим Вешоғуров). Келесі 1998 жылы Бангкокта (Таиланд) өткен Азия ойындарында ел спортшылары 6 медальді қанжығаларына байлады. Иван Бағлаев пен Варвара Масягина күмістен алқа тақса, Нұрбол Сүлейменов, Вячеслав Бердута, Руслан Сейітханов және Серік Шакимов қолаға ие болды. 2002 жылы Бусанда (Оңтүстік Корея) өткен Азия ойындарында 4 марапатқа ие болды, Базарбек Донбай күміс алса, Асхат Жіткеев, Вячеслава Бердута және Шолпан Қалиева өз жанкүйерлерін қола алып қуантты. 2006 жылы Дохада (Катар) өткен Азия ойындары ел дзюдошылары үшін жемісті болды, біздің саңлақтар 6 медальді иеленді, оның 2 күміс (Максим Раков, Алмаз Атаев) және 4 қола (Асхат Жіткеев екі мараптақа ие болды, 100 келіден жоғары және абсолютті салмақта, Елдос Ихсанғалиев, Саламат Утарбаев). 2010 жылы Гуанчжоуда (Қытай) өткен Азия ойындарында Қазақстан 4 медальді қоржынға салды, Ислам Бозбаев күміс, ал Максим Раков, Гүлжан Исанова және Галия Өлментаева қоладан алқа тақты. Қазіргі таңда еліміздің көк туын көтеріп жүрген небір мықты дзюдошылар бар.

Атап айтып тоқталар болсақ, Абиба Абужақынова, Елдос Сметов (9 қыркүйек 1992 жыл, Тараз Жамбыл облысы) – Қазақстандық дзюдошы, Халықаралық дәрежедегі спорт шебері. Рио де Жанейрода өткен XXXI жазғы Олимпиадасының күміс жүлдегері, Әлем чемпионы (Астана, 2015 жыл), Әлем чемпионатының екі дүркін қола жүлдегері (Жапония Токио 2019, Өзбекстан Ташкент 2022 жыл), Жастар арасындағы Әлем Чемпионы (2010 жыл), Азия Чемпионы (Өзбекстан, Ташкент, 2016 жыл), Халықаралық «Grand Prix» турнирінің үш

дүркін жеңімпазы, Жастар арасындағы Азия чемпионатының қола жүлдегері (Бангкок, 2013 жыл), Азия ойындарының жеңімпазы (Инчхон, 2014 жыл). Ол Жапонияның Токио қаласында өткен 2020 жылғы Олимпиада ойындарында қола медаль жеңіп алды. Еліміздің дзюдо тарихында өз есімін алтын әріптермен жазған адам. Абиба Абужақынова (04.07.1997) Абиба Қазақстан дзюдо тарихында әйелдер арасында алғашқы (2022ж ) Әлем чемпионатында орын алған қазақ қызы ретінде танылды. Бұған дейін легионер монғол қызы орын алған болатын. Абиба жастар арасында әлем біріншілігінің күміс жүлдегері (Загреб 2017ж. Харватия). Әлем чемпионаты қола жүлдегері (Ташкент 2022 ж. Өзбекстан) екі дүркін азия чемпионатының күміс және екі мәрте әлемдік ғранд слэм турнирінің қола медаль иегері. Әлемдік аренада еліміздің абыройын мәртебемен көтерін жүрген спортшыларымыз жетерлік. Жастар мен жасөспірімдер арасында ондай мықты талантты спортшыларда өсіп келеді. Еліміздің дзюдо мектебін дамыту кезегінде федерация басшылығы аянбай еңбек етуде.

Кей кезде әттеген ай да болып жатады. Ауыл аймақтағы спорт кешендері көңіл толтырарлықтай жағдайда болмайды. Өсіп келе жатқан жас спортшыларға да жағдай жасалмай жататын кездері болады. Федерация басшылығы, облыстық, қалалық спорт басқармалары осындай жәйттерде еске алса деген арман бар. Осы сәтте еріксіз әлемге әйгілі болған Жақсылық Үшкөмпіров атамыздың елбасымыздың алдында айтқан сөзі есімізге түседі: «Менің бір арманым бар. Осы көп болса 5 мыңнан аса ауыл бар шығар. Соны қазақтың 5 мың жігіті көтеріп жіберсе, одан артық қандай бақыт керек. Мен соны ойлаймын», - деді Жақсылық Үшкөмпіров Елбасына қарата. Ауыл спорты еліміздің абыройы екенін айтқысы келген атамыз өз кезегінде де аянбай еңбек етті. Еліміздің туы көкте көтеріле берсін спортшыларымыз жігерілі де намысты болып жеңістің биік тұғырында олимпиада әлем чемпиондары қазақ дзюдо мектебінде ұзағынан болсын.

#### Пайдаланылған әдебиеттер

1. Қазақстан Республикасының Президенті, Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың 2019 жылдың қыркүйек айындағы Қазақстан халқына Жолдауы. Астана, Елорда, 2019 ж. – 02-қыркүйек, 2019 ж.
2. Н.Ә. Назарбаевтың «Қазақстан – 2050» бағдарламасы, ҚР «Білім туралы» Заңы//2007, Егеменді Қазақстан газеті, «Қазақстан Республикасында білім беруді дамытудың 2005- 2010 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы», «2007-2011 жылдарға арналған «Қазақстан балалары» бағдарламасын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2007 жылғы 21 желтоқсандағы № 1245 қаулысы, «Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігінің стратегиялық жоспары», «Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің стратегиялық жоспары».
3. О.Бекмухамедов. - Спорт – денсаулық кепілі. №25 Т.Рысқұлов атындағы мектеп-гимназиясы, Алматы, 2007 ж.
4. Сухорукова Н. «Спорт – ұлт саулығының кепілі» Материалдар көшіріліп басылған беттері «Ortalyq Qazaqstan» сайтына сілтеме: <https://ortalyq.kz/sport-it-sauly-yu-kepili/> 25.01.2018 ж.