

#### Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

- 1 Мемлекет басшысы Нұрсұлтан Назарбаевтың «Қазақстан жолы-2050: Бір мақсат, бір мүдде, бір болашақ» атты Қазақстан халқына Жолдауы 17 қаңтар 2014 жыл;
- 2 Қазақстан Республикасы «Дене шынықтыру және спорт» туралы заңы 3-ші шілде 2014 жыл № 228-V
- 3 ҚР Президенті Н.Назарбаевтың Қазақстан халқына «Нұрлы жол - болашаққа бастар жол» Жолдауы 11 қараша 2014 жыл;
- 4 ҚР Президентінің «Қазақстан-2050» стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» атты Қазақстан халқына Жолдауы 14 желтоқсан 2012 жыл.

**Мықтыбеков С.Д.**, Академик Е.А.Бөкетов атындағы Қарағанды мемлекеттік университеті, ДМЖС факультеті, ДШЖС- 21 топ  
(*Ғылыми жетекші – аға оқытушы Дүйсебаев Б.Т.*)

### **ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ ДЕҢГЕЙІНЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНЫҢ ӘСЕРІ**

Қазақстан республикасының дамып келе жатқан елдердің қатарына қосылу мақсатында, қазіргі жасөспірімдердің саналы азамат болып, тұлға ретінде дамуына барлық жағдайлар жасалуда. Өркениетті қоғам үшін қымбат қазына – жеке тұлға, оның даму, қалыптасуы мен өмірі десек, бүгінгі жас ұрпақтың осы қымбат қазынаны бағалай білуі аса маңызды.

Қазіргі таңда елімізді шет елдерге танытуда спорт түрлері бойынша жетістіктер аз емес. Спортшылардың спорттық және мәдени жеке тұлғалық дамуының халықаралық талаптары мен стандарттарының спорттық жоғары деңгейі олардың әлеуметтік-педагогикалық қамтамасыз етілуі қалыптасуда.

90-шы жылдардың басында дене тәрбиесі сабақтарын ұйымдастыру мен өткізудің альтернативтік формаларын құруға қажеттілігі оқушыларды денелік тәрбиелеу бағдарламаларының тиімді нұсқаларының пайда болуына әкеледі.

Көтерілетін мәселенің маңыздылығы оқушылардың қозғалыс белсенділігінің төмендеуі аясында олардың ақыл-ой еңбегінің қарқындылығының күрт өсуіне байланысты студенттердің денсаулық жағдайының, дене бітімінің дамуы мен дене дайындығының нашарлауы орын алуына байланысты артады.

Бірақ барлық бағдарламалар толық көлемде барлық аймақтық жағдайды, ұлттық дәстүрлерді, оқытушы мен балалардың талаптарын ескеруге рұқсат етпейді. Сондықтан мектептегі дене тәрбиесін қайта құруға бағытталған зерттеулер жалғасуда.

Олармен ең алдымен оқытушының шығармашылық ынтасын жоғарлатумен пайдаланылатын құралдар мен әдістердің құрамын кеңейтумен байланысты.

Волейболмен шұғылдану – денсаулықты нығайту мен оны дамытудың әсерлі құралы. Волейбол өзінің жеңілдігімен, қозғалғыштығымен, техникалық-тактикалық тәсілдерінің алуан түрлілігімен, әсерлі көріністерімен қызықтырып қана қоймай, сонымен бірге жекешілдік және ұжымшылдығымен және де көптеген мамандардың пікірінше, жан-жақты дене дамуы үшін қажетті тиімді құрал болып табылады.

Волейболдың танымалдылығы мен оны дене тәрбиесі жүйесінде қолдану, біріншіден, ойынның кез-келген жастағы адамдарға қол жетімділігімен, ойын ережесінің, құрал-жабдықтардың қарапайымдылығымен, ойын сайысының әсерлі көріністерімен, оны жан-жақты дене дамыту мен денсаулықты нығайту үшін пайдалану және жастардың бос уақытын ұйымдастыру барысында әсерлі әрі пайдалы белсенді демалыс түрі ретінде пайдалану мүмкіндігіне себепші болады [1].

Арнайы әдебиеттерді талдау барысында көргеніміз: әртүрлі спорт біліктілігі бар волейболшылардың дене және техникалық дайындығына үлкен көңіл бөлінеді. Бірақ жасөспірім волейболшылардың арнайы дайындық кезіндегі дене қасиеттері мен спорттық техникалық элементтерінің өзара байланысының даму деңгейі жүйелі зерттелмеген, сондықтан бұл проблема маңызды әрі өзекті болып отыр.

Волейбол спорттың кеңінен таралған түрі, ол халықаралық құрметке бөленді. Волейбол ойнау үшін келесі қасиеттер қажет: жылдам жүгіру, қозғалыс бағытын жылдам өзгерту, жоғары секіру, күш- қуатты, епті, төзімді болу. Ойын кезіндегі сезімділік, ойынмен айналысатындардың жүрек- тамыр жүйесі демалыс аппараттарының жоғары соғуына

әкеледі. Допты беру кезіндегі секіру, шабуыл соққылары, тосқауыл қою сүйек жүйесін бекітіп, буындар қозғалысы, күш- қуат және бұлшық еттердің икемділігі артады.

Жалпы дене дайындық. Жалпы дене дайындық (ЖДД) – бұл дене қимыл сипаттарының жетілу процесі, ол адамның жан- жақты және гармоналды дамуына бағытталған [2].

Дене дайындығы, спортшының жан-жақты және дене мүмкіншілігінің дамуы болып табылады. Осыған байланысты ол жалпы және арнайы деп бөлінеді. Жалпы спортшы өз денесін үйлесімді жетілдіруге ағзаның қозғайтын бұлшық еттерді дамытуға, организмнің барлық мүшелері мен жүйелерін нығайтуға, функционалды және үйлесімді қозғалыстарды жақсартуға, күшті, жылдамдықты, шыдамдылықты, икемділікті және иілгіштікті өсіруге бағытталған.

Осы міндеттерді шешу көп жағдайда дененің жан-жақты дамуы мен денсаулық деңгейінің жоғарылауын қамтамасыз етеді. Арнайы дене дайындығы спорттың маманданып жатқан түрінің талаптарына сәйкес спортшы ағзасы мүмкіндіктерінің, барлық дене мүшелері мен жүйелерін жоғары деңгейде дамытуға бағытталған. Жалпы денені дамытатын және арнайы дайындықта пайдаланылатын сан-салалы жаттығулар түрлі тәсілдермен орындалады.

Оның негізгі түрлері: қайталау, аралас, аралық, бірқалыпты, екпінді, бақылау, "барынша", өте жоғары қарқындылық, жеделдету, ойындық, жарыстық. Осы тәсілдердің әрқайсысы спорттың әр түрінің ерекшеліктері мен түрліше дене қасиеттерін дамытуға сәйкес көлетін тәртіптері бар.

Жалпы дене дайындық функционалды мүмкіндіктердің, жалпы жұмыс істеу қабілетінің артуына әсер етіп, арнайы дайындық үшін және таңдаған қызмет аясы немесе спорт түрінде - жоғары жетістіктерге жетудің негізгі (базалық) процесі болып табылады.

Дене тәрбиесі ілімінде дене дайындық жалпы және арнайы деп екіге бөлінеді. Жалпы дене дайындықтың жоғары деңгейге жетуін сипаттайтын басты межесі- шамалы уақытта аз күш жұмсап, өз дененің қимылын бағындыра білу. Арнайы дене дайындық кәсіби немесе спорт қызметімен, таңдаған кәсіптің қыр- сырымен тығыз байланысты.

Бірқатар әдебиетте дене дайындықтың көзі ретінде күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік жиынтығы сипатталады. Ол әжептәуір дәрежеде морфологиялық ерекшеліктермен, бүкіл дененің функционалды күйімен, оның жеке бөлігімен және ең алдымен- жүрек - тамыр және демалу жүйесімен анықталады [3].

А.Д. Новиковтың есептеуінше, спортшының дене дайындығы- спорт қызметіне қажет дене сапаларын, қабілеттілікті тәрбиелеу, дене дамуды жетілдіру, ағзаны бекемдеу және шынықтыру.

Дене дайындығы екі топқа бөлінеді: жалпы және арнайы. Жалпы дене дайындық: дене қабілеттілікті білім мен дағды, негізгі тіршілікке қажетті табиғи қозғалысты жан- жақты тәрбиелеу арқылы жетілдіру. Арнайы дайындық: дене қабілеттіліктің өзіне тән ерекшеліктері және қалаған спорт түрінің талаптарына сай дамуы.

Кейбір авторлар дене дайындықты жалпы және арнайыға бөледі, бірақ та арнайыны тағы екі топқа бөлуді ұсынады: алдын- ала арнайы негіз қалауға бағытталған және негізгі, оның мақсаты- қалаған спорт түрінде қимыл қабілеттерінің кеңінен дамуы. Үшсатылы үрдіс болжамдалады: жоғары дене дайындыққа жету, әрі бірінші кезеңде жалпы және арнайы дене дайындық үйлесуі керек. Жоғары арнайы сатыға өткенде жалпы дене дайындық та, арнайы негізі де жеткен деңгейінде сақталуы керек [4].

«Дене дайындық» және «машықтанғандық» бір- бірімен тығыз байланысты және белгілі бір шамада адамның ден- саулығын сипаттайды.

А.П. Карпманның айтуынша, жүйелі жаттығу процесінде ағза біртіндеп ауыртпалыққа бейімделеді, әр түрлі ағзалар мен жүйелер функционалды және морфологиялық түрде біртіндеп қайта құрылып, олардың мүмкіндіктері кеңейеді.

Дене шынықтыру және спортпен тұрақты жаттығу процесінің негізінде ағзада физиологиялық алмасу қимыл дағдылары жетіліп, дене сапалары дамиды, таңдаған спорт түрінде техника мен тактика игеріледі.

Автор спортшы ағзасында машыққандықты дене жаттығуларды қайта- қайта орындау негізінде, оның ерекше бұлшық ет қызметінің дайындығын сипаттайтын нәтиже деп біледі.

Жалпы дене дайындықтың жоғары деңгейін сипаттайтын басты ерекшелігі- аз күш жұмсап, шамалы уақыт ішінде өз дене мүшелерінің қимылын саналы түрде игеріп, жоғары нәтижелерге жету.

З.И. Кузнецова көрсеткендей, жас спортшылардың дене дайындығы екі көрсеткішпен сипатталады:

1. Қимыл техникасын меңгеру дәрежесі.
2. Қимыл (дене) сапасының даму деңгейі.

Жас спортшылардың дене қозғалыс дайындығы оқу- жаттығу процесі негізінде педагог- жаттықтырушының басшылығымен жүзеге асады. Оқу- жаттығу процесін басқарып, уақытында түзету енгізу үшін жас спортшылардың, әсіресе, жаңадан келгендердің, қимыл дайындығын бақылауға алу керек.

Жалпы дене дайындықтың негізгі міндеті- ағзаның жұмыс істеу қабілетін жалпы арттыру. Негізгі міндеттері:

1. Денені жан- жақты дамыту.
2. Тірек- қозғалыс аппараттарын жетілдіру.
3. Дене сапаларын дамыту: күш-қуатты, жылдамдықты, төзімділікті, ептілікті, икемділікті.
4. Функционалдық мүмкіндік пен алмасу процесінің деңгейін жоғарылату.
5. Психологиялық дайындықты арттыру.
6. Жаттығу жүктемесін азайту кезінде белсенді демалысқа жағдай жасау.

Волейболшылардың жалпы дене дайындығының негізгі құралы- көптеген жалпы дене жаттығулары мен спорттың басқа түрінің жаттығулары: кростық жүгіру және оның басқа да түрлері, жүктеме түсіру жаттығулары, гимнастикалық жаттығу және акробатика, спорттық және қозғалмалы ойындар, жүзу, шаңғымен жүру және т.б.

Жалпы дене дайындығы волейболшының жан- жақты үйлесімді дамуына, барлық дене сапаларының артуына, дене мүшелері мен ағза жүйесін бекітуге, функционалдық мүмкіндігі мен денсаулығын, арнайы дене дайындық қабілетін арттыруға бағытталған.

Волейболшының дене дайындығы техникалық, тактикалық және психологиялық дайындықпен тығыз байланысты. Ол тактикалық дағды мен техникалық тәсілді жылдам меңгеріп алуға және оны терен жетілдіруге жағдай жасайды.

Қазіргі кездегі волейболшыға дене дамуына үлкен талап қойлады. Әр волейболшы шабуылға да, қорғауға да қатысуы керек, ол үлкен жылдамдық пен күш- қуатты талап етеді, ал көптеген техникалық - тактикалық орындау ерекше төзімділікті талап етеді.

Зерттеу жұмысының теориялық маңыздылығында мектептегі дене шынықтыру сабағы барысында дене дайындығы құралдарын белгілеп бөліп көрсету, оларды міндеттерді шешкен кезде классификациялауға үйрету арқылы дамыту мүмкіндігі туралы мәліметтермен толықтырылғандығы айтылады.

Зерттеу нәтижелерінің тәжірибелік маңыздылығы балалар мен жасөспірімдер спорт мектептерінің, волейбол клубтарының практикасында, сонымен қатар дене шынықтыру профиліндегі жоғарғы оқу орындарында мамандар даярлау кезінде қолданылуы мүмкін, волейболмен шұғылданушылардың дене дайындығы ерекшеліктері мен таныстыру.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Железняк Ю.Д. К Мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 156 с.
2. Чернышенко Ю.К., Банникова Т.А. Физическое воспитание детей и подростков. – Краснодар: КубГАФК, 2000.– С.25-27.
3. Дукальская А.В. Уровень развития функциональных систем у занимающихся волейболом. – Ростов-на-Дону: Физкультура и спорт, 1997. – С.21-27.
4. Костюков В.В. Дубовой А.Е. Опережающее обучение волейболу // Физическая культура в школе. - 1996. - № 1. - С. 35-40.

**Рахимбаева И.Е.**, Карагандинский государственный университет имени академика Е.А.Букетова, педагогический факультет, гр. МДФ-52, магистрант  
(Научный руководитель — к.п.н., доцент Туганбекова К.М.)

## **ВЛИЯНИЕ МЕТОДА ЦЕПНОГО ТЕКСТА НА АВТОМАТИЗАЦИЮ ЗВУКА [P] У РЕБЕНКА СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ACTION RESEARCH**

В докладе представлено исследование о влияния метода цепного текста на автоматизацию звука [p] у ребенка старшего дошкольного возраста на индивидуальных занятиях. Исследование проводилось на базе КГКП ясли сада «Таңшолпан». Основанием проведения данного исследования, стал поиск актуальных методов коррекции речи у детей старшего дошкольного возраста. Так как нарушение речи – в современном мире достаточно распространенное явление среди детей дошкольного возраста. Причины возникновения