

Подтверждением значимости спорта для личностной социализации лиц с ОВЗ может служить полученная нами картина процентного соотношения спортсменов с различным уровнем изученных мотивов (рисунок 2).



Рисунок 2. Процентное соотношение спортсменов с ОВЗ с различным уровнем мотивации (социальные, психологические индикаторы мотивации)

Таким образом, можно констатировать, что спортивная деятельность является для лиц с ограниченными возможностями здоровья одним из действенных средств формирования социально-психологической адаптации, которая создает дополнительные предпосылки социальной реализации их личностных возможностей. При этом особое значение для полноценного включения инвалидов в общественную жизнь и личностного роста имеет, с одной стороны, государственная поддержка, а с другой – организация на местах в спортивной школе эффективной физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, значимость которой косвенно подтверждается респондентами по итогам проведенного нами опроса.

Список использованной литературы

1. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://inva.gov.kz/ru/highcharts>
2. Регламент «О специализированных школах инвалидного спорта (СПШИС) в Республике Казахстан», Караганда: «Болашақ», 2005. – 60 с.
3. Бегидова Т.П., Савинкова О.Н. *Роль спорта в социальной адаптации пловцов-паралимпийцев // Адаптивная физическая культура. – 2016. – № 2. – С. 7-15*

Бүркіт Ж.Қ., дене шынықтыру пәнінің оқытушысы
Косболов Е.Б., дене шынықтыру пәнінің оқытушысы
 Батыс Қазақстан индустриалды колледжі, Орал қаласы

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖҮЙЕСІНІҢ ҚАҒИДАЛАРЫ

Аннотация: Дене тәрбиесінің жасөспірімдердің дене құрлысы мен өсін жетілуіне жағымды әсер ететіні және денешынықтырудың әдістері осы аталмыш мақалада қарастырылып отыр. Басты мақсат студенттерге практикалық және теориялық жағынан дене тәрбиесі әдістерімен танысуда және ол әдістерді орындай білуде жасөспірімдердің дене құрлыстарының дұрыс жетілуіне және сонымен қатар олардың тұрақты түрде айналысуына ықпал ету. Салауатты өмір салтын қалыптастыруда және жасөспірімдерді болашақ Отан қорғауға дайындау жолында осы аталмыш дене әдістерімен айналысуда насихаттау, дене тәрбиесінің әдістерімен үнемі айналысуда және дене құрлысының қалыптасуына, шымырлыққа және төзімділікке тәрбиелеу.

Кілт сөздер: әдістер, қағидалар, жаттығулар, іс-әрекет, жарыс жылдамдық, төзімділік, меңгеру.

Burkit Zh.K., physical education teacher
Kosbolov Y.B., physical education teacher
West Kazakhstan Industrial College, Uralsk

PRINCIPLES OF THE PHYSICAL TRAINING SYSTEM PHYSICAL EDUCATION METHODS

Annotation: Physical education has a positive effect on the body structure and growth of adolescents, the article discusses the methods of physical education. The main goal is to introduce students to the practical and theoretical methods of physical education and be able to apply these methods, promote the proper development of the body of adolescents, as well as encourage their regular sports. Promotion in the formation of a healthy lifestyle and on the way of preparing adolescents to protect their future homeland to engage in these methods of the Atylmysh body. constantly engage in methods of physical education and cultivate endurance and endurance to the formation of physical form.

Keywords: methods, principles, exercises, actions, competitions speed, endurance, skill.

Қағида - бастапқы негіз қандай да бір теория ілімінің даму заңдылығы. Дене шынықтыру жүйесінің қағидаларына: адамның үйлесімді дамуы; дене шынықтыру қағидаларының еңбек ету және Отан қорғау тәжірибесі мен үйлесімі; дене шынықтыруының денсаулықты нығайту пәрменділігі жатады.

Адамның жан-жақты үйлесімді даму қағидасы екі бағытқа бөлінеді:

1. Дене шынықтыру тәрбиенің басқа түрлерімен байланыста болып, жастарды өнегелі тәрбиеге баулиды, зейінділік, еңбексүйгіштік қасиеттерін қалыптастырады, адамның көркемдік –әсемдік танымына әсерін тигізетін болады.

2. Дене шынықтырудың әртүрлілігі. Дене күшін жан-жақты дамытуға арналған жаттығулар мен дене шынықтыру үрдісі кезінде спортшылардың қимыл шеберлігін, дағдысын жетік игеруіне көмектесуі керек. Дене шынықтыру қағидасының еңбек ету және Отан қорғау тәжірибесі мен үйлесуі дене шынықтырудың жеткіншек ұрпақты еңбекке және Отан қорғауға бейімдейтін қолданбалы ерекшелігін көрсетеді. Қазір азаматтық және әскери мамандық адамның дене күшін көп талап етеді. Дене шынықтыру жаттығуларымен айналысу адамның денсаулығын нығайтып қимыл ептілігі мен дағдысын меңгеруіне көмектеседі. Жұмыс істеуге ынтықсыз арттырады. Дене тәрбиесі және спортпен айналысқан адамдар мамандық игеруіне, спортпен айналыспаған адамдарға қарағанда уақытты 1,5-2 есе аз жұмсайды.

Дене күшінің дайындығына әсіресе әскерде үлкен мән беріледі. Сарбаздың кәсіптік қабілеті – оның жылдам жүгіретіндігінен, төтенше жағдайға бейімділігінен, әскери мамандықты тез меңгеруіне т/б байланысты болады. Сондықтан да жалпы білім беретін мектептерде, кәсіптік –техникалық лицейлерде, арнаулы білім беру орындарында жеткіншектерді әскер қатарына шақыруға дейін дайындаған жөн. Әскери мамандықты жақсы игеру үшін сол кезеңнен бастап ептілікке, жылдамдыққа, шыдамдалаққа т.б. тәрбиелеу қажет.

Дене шынықтырудың денсаулықты нығайту қағидасы. Барлық дене шынықтыру жаттығулары, сабақтары адамның денсаулығын нығайтуға тиіс. Бұл сабақтардың нәтижесі олардың көлемі мен жаттығуды орындауы қарқынына байланысты. Оқытушы ағзаның биологиялық заңдылықтарын, адамның жас ерекшеліктері мен барлық мүмкіншіліктерін білуі керек, педагогикалық тәсілдерді және дәрігерлік бақылауды жақсы меңгеруі қажет. Сонда ғана ол денсаулықты нығайту жолында жемісті еңбек ете алады.

Дене тәрбиесі қағидалары

Саналылық және белсенділік қағидасы. Бұл қағиданың мақсаты – дене тәрбиесі үрдісі кезінде жаттығушылардың санасында дене тәрбиесі мен спорт әрекеттеріне деген саналы терең ой, тұрақты ынтығушылық, қызығушылық қалыптастыру және олардың осы әрекеттерге белсенді ұмтылуын ұйымдастыру.

Көрнекілік қағидасы. Көрнекілік – дегеніміз адамның сезім мүшелерін тану, түсіну, ұғыну үрдісінде қолдану. Ал дене тәрбиесі мен спорт үрдісінде көрнекілік қағидасы үйрету және тәрбиелеу кездерінде қолданылады. Қозғалысқа үйретуді көру арқылы ғана емес, есту және бұлшық ет түйсігі арқылы да түсіне білу керек. Әр түрлі анализаторлар белгілері оқушылардың санасында үйренетін жаттығу туралы толық түсінік тудырады.

Жүйелілік қағидасы. Дене қуаты қасиетін дамытудағы және қозғалысқа үйретудегі жақсы нәтиже тек қана дене тәрбиесі жаттығуларын жүйелі орындағанда ғана болады. Жүйелілік–сабақтар арасында ұзақ үзіліс болмауы, сол арқылы жаттығушылардың дене қуаты дайындығы деңгейін түсірмеуі.

Реттілік қағидасы. Қимыл әрекетке үйрету және дене қуаты қасиетін дамыту реттілігіне арналған талаптар үш дидактикалық ережеден тұрады: 1. Жеңілден – қиынға. 2. Қарапайымнан – күрделіге. 3. Меңгерілген қимыл әрекеттен – меңгерілмеген қимыл - әрекетке.

Біртіндеушілік қағидасы. Орындайтын жаттығулар техникасының біртіндеп күрделенуін, жүктеме көлемі мен қарқыны біртіндеп өсуін біртіндеушілік қағидасы дейміз.

Даралық қағидасы - дене тәрбиесі үрдісінде оқушылардың жеке ерекшеліктерін ескеру түрінде жүргізіледі. Даралық қағидасы әр адамның дайындық деңгейіне, жыныс және жас ерекшеліктеріне байланысты. Жеке басының, психикасының ерекшеліктеріне, жүктемеге шыдамдылығына, сыртқы орта әсерін сезіну мүмкіншіліктеріне, жұмыс істеу стиліне байланысты.

Дене шынықтырудың міндеттері. Дене шынықтыру жүйесінің барлық буындарындағы бір мақсат - өмірге, еңбекке, Отанды қорғауға даярлау.

Дене шынықтыру ұзақ уақытты қажет ететін, үлкен талаптарға негізделген педагогикалық үрдіс.

а) денсаулықты нығайту, денені шынықтыру, дененің даму деңгейін көтеру, дамыту, еңбек ету қабілеттіліктерін арттыру, күшейту;

ә) өмірге қажетті қозғалыс дағдылары мен іскерліктерін қалыптастыру оның ішінде қолданбалы сипаттағы қозғалыстар,

б) адамның моральдық, ерік-жігер қасиеттерін тәрбиелеу;

в) дененің сапалық қасиеттерін (жылдамдық, күш, икемділік, төзімділік) дамытту;

д) арнайы спорттық жаттығулардың орындалу техникасын меңгеру. тәрбиесінің әдістері.

Дене қуаты қасиеттері, оны дамыту әдістемесі. Адамның денесінде, санасында белгілі бір деңгейде сақталып тұрып, ол қозғалғанда, әрекет жасағанда пайда болатын қасиеттерді дене қуаты қасиеттері дейміз.

Күш және оны дамыту әдістемесі. Сыртқы қарсылықты жеңу немесе бұлшық, ет көмегі арқылы оған қарсылық көрсетуді күш дейміз. Күштің пайда болу түрлері: өз күш мүмкіншілігі статикалық кезде (дене қалыбын ұстау) және ақырын қозғалыс кезінде, күш жылдамдығының мүмкіншілігі тез, жылдам қозғалыста пайда болады (секіру, лақтыру т.б.). Бұл жағдайда спортшы күшіне жылдамдық қосу арқылы, жаттығуды тез орындау арқылы жоғарғы нәтижеге жетеді. Күшті дамыту үшін жоғарғы қарсылық жаттығулары қолданылады. Олар екі топқа бөлінеді: 1. Сыртқы қарсылық жаттығулары. Сыртқы қарсылықтарға: әр түрлі спорт құралдарының салмағы (штанға, ғирлер, ғантельдер т.б.), серігінің қарсы әрекеті (қосақ жаттығулар), сыртқы ортаның қарсылығы (құмда, қарда, суда жүгірулер т.б.) жатады. 2. Өз салмағының ауырлығын басқару жаттығулары (аспа темірде тартылу, еденнен итерілу, отырып тұрулар, секірулер т.б.). Дене тәрбиесі тәжірибесінде

мынандай көп тараған күш дамыту әдістері бар: Жоғарғы күш салу әдісі. Қайталап күш салу әдісі. Статикалық (қозғалмайтын) күш салу әдісі.

Жылдамдық және оны дамыту әдістемесі. Жылдамдық дегеніміз - адамның белгілі бір уақыт аралығында кеңістікте жылдам қозғалған әрекеті. Жылдамдық үш түрде пайда болады: 1. Қарапайым және күрделі қозғалыс әрекеті жылдамдығы. 2. Жалғыз қимыл жылдамдығы. 3. Қимыл жиілігі. Жылдамдық жаттығулары аздаған мөлшерде сабақтың негізгі бөлімінде, орталық жүйке жүйесі қалыпты жағдайда тұрған кезде беріледі. Қимыл жиілігі жылдамдығын дамыту үшін қайталау, өзгермелі орындау, ойын, жарыс әдістері қолданылады.

Төзімділік және оны дамыту әдістемесі. Төзімділік, анықтау әдістері, түрлері. Адамның жұмысты ұзақ, қарқынын азайтпай орындай алу қабілетін төзімділік дейміз. Төзімділікті анықтаудың тузу және жанама деген екі әдісі бар. Төзімділіктің екі түрі бар: жалпы және арнайы. Спортшы ағзасын жаттығу жасап жатқан кезде энергиямен қамтамасыз ету жағынан төзімділік: аэробты, анаэробты және аралас (аэробты-анаэробты) деп үшке бөлінеді. Төзімділікті дамытқанда ұзақ және қатты қарқында орындалатын қозғалмалы ойындар, біртіндеп ұзаратын қашықтыққа 300, 500, 700, 1000 метрге жүгіру, 2000 метрді жүгіру мен жүруді алмастыра өту т.с.с. Ақырын және орта қарқында жүруді алмастырып 2-3 шақырымға жүгіру, шаңғымен 3-5 шақырымға жүгіру т.с.с. Жоғары мектеп оқушыларына кросс дайындықтары, 3-5 шақырымға жүгіру, шаңғымен 5 шақырымға жүгіру, өзгермелі және қайталап жүгіру жаттығулары қолданылады.

Ептілік және оны дамыту әдістемесі. Адамның кеңістікте үйлесімді қозғала алуын, жаңа күрделі қозғалысты тез меңгере алуын, өзгерген жағдайға байланысты өз әрекетін тез басқаша құра алу қабілеттілігін ептілік деп атаймыз. Ептілікті тәрбиелеудің негізгі амалдары: жаңа немесе жаңадан пайда болған элементтері бар спорттық, қозғалмалы ойындар, гимнастика, акробатика жаттығулары. Жақсы үйренген жаттығуларды қайталау ептілікті дамытпайды. Сондықтан мұғалім әрбір дене тәрбиесі сабағында 1-2 жаңа жаттығу немесе бұрын үйренген жаттығудың элементтерін жаңалап үйретіп отыруы қажет. Ептілікті дамыту жаттығуларын сабақтың бірінші жартысында өткізген дұрыс, өйткені оқушы ағзасы болдыра бастағанда ол жаттығулар аз нәтиже береді. Ептілікті дамыту әдістері: қайталау, ойын, жарыс әдістері.

Икемділік және оны дамыту әдістемесі. Адамның жаттығуды үлкен амплитудамен орындай алу қабілеттілігін икемділік дейміз. Икемділік белсенді және енжар болады. Икемділікті дамытудың негізгі амалы созылу жаттығулары. Ол жаттығулар мынандай түрлерде орындалады: қарапайым созылу, серіппелі созылу, сермеу, дене қалпын ұстау, сыртқы көмектің әсерімен созылу т.с.с. Икемділікті дамытудың негізгі жолы қайталау әдісі. Сонымен бірге ойын, жарыс, шеңберлі орындау әдістері қолданылады.

Қортынды. Жоғарыда берілген дене тәрбиесінің әдістерін меңгеруде және дайындықтарын, техникасын үйренудің бірнеше жолдарын қарастырдық. Ереже бойынша жасөспірімдердің дене тәрбиесі әдістерін меңгерін, дағдыларын жетілдіреді. Әдістерді үйрену мен меңгеру және көрсету, қабылдау қол жетімді болуы қажет. Әдістердің негізгі элементтеріне бағыттаумен баяу қарқында амплитуданы күшейту арқылы оны оқшаулау мен қысқаша түсіндірумен сүйемелеуде біршама айқын қозғалыстарды көрсете отырып жақсы нәтижелер береді. Қортындылауда үйретілетін жаттығуларды орындау үшін олардың мүмкіндіктерін ескере отырып, керекті ырғақты түрде орындайтын болады.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Н.Н.Коробейников А.А.Михеев И.Г.Николенко «Физическое воспитание» «Высшая школа» 1984.
2. Кыдырмолдина А. Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері оқулық. Казакстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі. - Алматы, 2014. - 527 б.
3. Мұсамеджанова V. Денешынықтыру пәні Оқу куралы. Астана: Фолиант, 2011.
4. Сейсенбеков Е. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі. Педагогика мамандарға арналған оқулық - Астана : Ж.Н. Гумилев атын. ЕУУ, 2011. – 2013.
5. Сисенбердиева А.Ж. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі: оқулық. Алматы: Экономика, 2011 ж.

6. Тегенай Б. Дене тәрбиесі. Оқулық. 2-басылым. 2012 ж.
7. Тайжанов С, Каракөв А. Дене тәрбиесі. Оқулық. Алматы : "Эверо", 2011.
8. Должиков И.И. Планирование и содержание уроков физической культуры. Физическая культура в школе. – 1997.
9. Дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі. Мұхамеджанова Ұ. «Фолиант» баспасы. – 2007.

Вишнякова Н.П., старший преподаватель
Сиротина С.Г., старший преподаватель
Центр ЗОЖ спортивный клуб КазНУ им. аль-Фараби Алматы, Казахстан
Коваленко К.Н., преподаватель
кафедра ИК, ОД и ИСКазАДИ им. Л.Б.Гончарова, Алматы, Казахстан

МОДУЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ В ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы организации занятий физическим воспитанием студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, с применением модульного обучения. Метод модульной подготовки основывается на самостоятельной деятельности обучающихся, осваивающих модули в зависимости от установленной цели подготовки, преподаватель только лишь мотивирует, организует, координирует, консультирует, контролирует процесс обучения.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, специальные медицинские группы, модульное обучение.

Vishnyakova N.P., senior lecturer
Sirotnina S.G., senior lecturer
the Healthy Lifestyle Center of the sports club Al-Farabi KazNU, Almaty
Kovalenko K.N., lecturer
department of IC, OD and IS of Kazakh automobile and road institute, Almaty

MODULAR TRAINING IN THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS

Annotation: The article deals with the organization of physical education classes for students with disabilities in the state of health, using modular education. The method of modular training is based on the independent activity of students mastering modules depending on the established goal of training, the lecturer only motivates, organizes, coordinates, consults and regulate the learning process.

Keywords: physical education, students, special medical groups, modular education.

Актуальность. В современном обществе возрастает социальная значимость специалистов с высшим образованием. В связи с этим, высшим учебным заведениям необходимо корректировать свои учебные планы для обеспечения профессионального уровня подготовки специалистов. В связи с этим хорошее здоровье молодежи является ресурсом умственной и физической силы для будущего страны.

Данные проведенного литературного обзора говорят о том, что уровень заболеваемости студентов в Республике Казахстан достаточно высок. Количество студентов в вузах Казахстана, которые имеют хронические заболевания составляет 25-30% [1]. Не является исключением и ситуация в Казахском национальном университете им. аль-Фараби. Процент студентов, которые по данным медицинского осмотра распределены в специальные медицинские группы составил 21% от числа студентов 1-2 курсов.