

и девочки показали в тесте «Бросок набивного мяча» средний уровень результатов при разнице 3,4%. Во втором скоростно-силовом тесте «Прыжок в длину с места» результаты мальчиков и девочек первой группы соответствовали среднему уровню при минимальной разнице (2,3%). Во 2 группе у мальчиков среднегрупповые результаты отвечали низкому уровню, а у девочек – ниже среднего при разнице в 5,5%. В итоге по сумме тестов в группах мальчиков и девочек с высоким рангом определен средний уровень физической подготовленности, а с средним уровнем интереса - ниже среднего.

Заключение. Таким образом, школьники с высоким уровнем интереса к занятиям физической культурой имели более высокие абсолютные показатели и уровневые оценки в развитии отдельных физических качеств и физической подготовленности в целом, чем школьники с средним уровнем такового, что свидетельствует о значимости и необходимости формирования, начиная с младших классов, позитивного отношения и интереса к физической культуре.

Литература:

1. Дуркин, П.К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре [Текст] : Автореф. дисс. д-ра наук / П. К. Дуркин // Архангельск : Трикта. – 2007. – С. 43.
2. Степанова Г.А. Средства воспитания у школьников интереса двигательной активности: Автореф. Дис. Конд. Пед. Наук: - Екатеринбург: УГПУ, 2005 - 21 с.
3. Левушкин, СП. Сенситивные периоды развития физических качеств школьников 7-17 лет с разными типами телосложения / СП. Левушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - № 6. - 2006. - С.
4. Типовая учебная программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов уровня основного среднего образования по обновленному содержанию образования от «25» октября 2017 года № 545.
5. В. И. Лях- Координационные способности спортсменов.
6. Дворкин Л.С., Воробьев С.В., Хабаров А.А. Физическая подготовка школьников 4-6 классов на основе занятий борьбой самбо //Физическая культура. – 1998. - №4. – С.21-26.
7. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. — 6-е изд., перераб. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 288 с.

Мухамедзянова А.В., Карагандинский университет им. академика Е.А.Букетова, факультет физической культуры и спорта, гр. ФКиС-62, магистрант
(*Научный руководитель — к.б.н., ас. профессора Кузнецова Л.С*)

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ «ПИЛАТЕС» НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

Актуальность. Проблема формирования, укрепления здоровья студенческой молодежи является одной из приоритетных задач и признается фактором национальной безопасности в связи с прогрессирующим снижением доли здоровых людей [1]. Высокие темпы жизни, постоянные информационные перегрузки, гиподинамия оказывают негативное влияние на здоровье студентов и часто являются причиной разнообразных отклонений в нормальной деятельности тех или иных физиологических систем организма. При длительных и непрерывных стрессовых ситуациях может наблюдаться нарушение механизмов регуляции вегетативного гомеостаза и, как следствие, возникновение различного рода патологических изменений со стороны функциональных систем [2]. Таким образом, нерационально организованные процессы обучения в колледже и образ жизни современных студентов можно рассматривать как один из факторов, негативно влияющих на здоровье молодежи.

Как показывает современная действительность, введение самоизоляции и переход на онлайн обучение в различных звеньях образования ограничивают двигательную активность на улицах, спортивных площадках, а это значит, что реальным местом для занятий является место проживания студента. Выше изложенное ставит в число приоритетных задач поиск путей

оптимизации двигательного режима учащейся молодежи на основе использования фитнес-технологий, обладающих высоким тренирующим эффектом в различных условиях обучения.

Как показывают исследования, проведенные в последние годы, одним из эффективных и доступных для молодежи видов фитнеса, является система упражнений Д. Пилатеса (А.В.Владимирова, 2003; Л. Робинсон, Г.Томсон, 2003; О. Буркова, Т.Лисицкая, 2005; Дж. Крис, 2005; С. Вейдер, 2006; Э. Алперс, 2006; М. Дозонс, 2007; Е.А. Макарова 2007; Д. Истин, 2009 и др.). Более того, занятия пилатесом не требуют особых условий и вполне возможны по месту проживания [3]. Между тем, в настоящее время отсутствуют научно разработанные рекомендации по применению гимнастики Пилатес при удаленных формах обучения в системе физического воспитания учебных заведений.

Актуальность исследования вызвана необходимостью получения информации о функциональном состоянии студентов и ориентиров по его оптимизации при разработке программ занятий по физкультуре на основе оздоровительного фитнеса в колледже.

Целью нашей работы явилось изучение эффективности использования системы упражнений «Пилатес» как средства оптимизации функционального состояния студенток колледжа в условиях удаленных форм обучения.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, контрольные испытания, экспертная оценка, методы математической статистики. Полученные результаты двух срезов обработаны по принятым в педагогических исследованиях методам [4].

Организация исследования. Исследование выполнено на базе НАО МУК «Школа сестринского образования» г. Караганды (2020-21уч.г.) в период самоизоляции при удаленной форме обучения. В наблюдении приняли участие студентки первого курса медицинского колледжа основной и подготовительной групп в возрасте 15-17 лет (28 человек). В соответствии с требованиями типологического отбора взятые в эксперимент девушки по исходному уровню подготовленности не отличались и составили контрольную (n=14 д.) и экспериментальную (n=14 д.) группы.

Для оценки функционального состояния выбраны информативные пробы, которые в условиях удаленных форм обучения могли выполнить студенты: ортостатическая проба, проба Генчи, проба Штанге, проба Ромберга, проба Руффье [5]. Эти методы оценки функционального состояния организма позволяют изучить показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечить индивидуальный подход к дозированию физических нагрузок на занятиях. Тестирование проводилось в онлайн режиме (программа «ZOOM») со студентами два раза в начале и в конце второго семестра. Данные тестирования были обработаны с помощью Google формы по принятым в педагогических исследованиях методам [3].

Исходя из цели нашей работы мы разработали и апробировали в условиях удаленного обучения в период самоизоляции студентов программу упражнений по системе «Пилатес». Основанием для выбора содержания программы послужили результаты проведенного опроса, согласно которым большинство студенток первого курса при положительном отношении к физкультуре (71,4%) предпочли бы обычному уроку использование привлекательных для них видов фитнеса. В программу были включены комплексы упражнений двух видов: «Базовая тренировка Пилатес» и «Базовая тренировка Пилатес с усложнением». Каждый комплекс включал 12 упражнений и выполнялся в среднем 35-40 минут. Упражнения подбирались с учетом условий и специфики занятий (ограниченное место для занятий и возможности контроля). Учебная работа в ЭГ проводилась в два этапа с использованием записанных на видео комплексов «гимнастики «Пилатес» в онлайн формате на платформе «ZOOM». Первые 8 недель после разучивания выполнялись комплексы упражнений базовой тренировки Пилатес, следующие 8 недель - комплексы упражнений Пилатес с усложнением. На занятии во время визуального наблюдения преподавателем исправлялись ошибки, делались замечания и методические указания.

Результаты исследования. Сравнение изученных исходных показателей в начале эксперимента не выявило у девушек обеих групп (ЭГ, КГ) существенных различий абсолютных среднегрупповых результатов, а уровневые оценки функциональных проб были одинаковыми.

Мониторинг выполнения учебной программы и итоговая диагностика в конце эксперимента позволили определить динамику показателей функционального состояния организма девушек обеих групп, которая имела отличительные особенности в контроле и эксперименте (Табл.1). Так, в ортостатической пробе, отражающей по изменению ЧСС и

вариабельности сердечного ритма состояние вегетативной нервной системы и сердечно-сосудистой системы, среднегрупповой результат у девушек экспериментальной группы (ЭГ) составил - $9,8 \pm 1,1$, а в контрольной - $10,8 \pm 1,1$, что отражало среднюю степень тренированности и адаптации сердечно-сосудистой системы к изменению нагрузки в обеих группах девушек. Вместе с тем темп прироста в ЭГ составил - 27,9%, и был выше чем в контрольной группе на 11,3%.

В пробах, характеризующих состояние дыхательной системы, среднегрупповые значения показателей составили в тесте Генчи у девушек ЭГ - $30 \pm 1,2$ и отвечали высокому уровню, а у девушек КГ - $26,6 \pm 1,3$ отвечали среднему уровню в группе. Прирост результатов в ЭГ составил 17,2%, в КГ отсутствовал. В пробе Штанге среднегрупповые результаты равнялись у девушек ЭГ - $40,3 \pm 1,1$, у девушек КГ - $33,7 \pm 1,3$ и соответствовали в эксперименте высокому, а контроле - среднему уровню. Темп прироста в ЭГ составил - 22,9%, у девушек КГ - 9,4%. В двух дыхательных пробах уровневые оценки девушек экспериментальной группы поднялись со среднего до высокого уровня (КГ - средний уровень в обоих срезах).

В проведенной пробе Ромберга, используемой для определения функции статической координации, среднегрупповой результат в ЭГ составил - 51 ± 2 и отвечал среднему уровню (1 срез - ниже среднего), у девушек КГ - $41,6 \pm 2,8$ при уровне ниже среднего, как и в первом срезе. Разница темпа прироста между группами составила - 14,2%. Отсутствие у девушек КГ положительной динамики уровневой оценки в этой пробе (прирост - 4,1%) может косвенно указывать на недостаточное развитие вестибулярного аппарата [6].

Анализ показателей пробы Руффье, применяемой для оценки работоспособности сердца и тренированности организма в целом, выявил в итоговом срезе положительные сдвиги среднегрупповых результатов, темп прироста при этом составил у девушек ЭГ - 26,1%, у девушек КГ - 16,4%. Уровневая оценка пробы повысилась в соответствии с принятыми возрастными нормами от ниже среднего до среднего уровня у девушек обеих групп по отношению к исходным данным [7]. Значения индекса Руффье, показанные в наших условиях студентками колледжа в возрасте 15-17 лет, указывают на хорошую способность сердечной мышцы обследуемых приспосабливаться к физической активности и могут служить ориентиром для индивидуального подхода к определению допустимых физических нагрузок. Динамика оценки функциональной подготовленности девушек (ЭГ, КГ) выражалась в повышении суммарной уровневой оценки от ниже среднего уровня в обеих группах до выше среднего в ЭГ и среднего - в КГ.

Таблица 1. Динамика показателей функциональной подготовленности студенток экспериментальной и контрольной группы (I-II срез)

Показатели	М ср.(1 ср.)	Ур.	М ср.(2 ср.)	Ур.	АП	ТП %
Функциональная подготовленность (ЭГ)						
Ортостат. проба (уд./мин)	$13,6 \pm 1,1$	н.ср	$9,8 \pm 1,1$	ср.	3,8	27,9
Проба Генчи (сек)	$25,6 \pm 1,6$	ср.	$30 \pm 1,2$	выс.	4,4	17,2
Проба Штанге (сек.)	$32,8 \pm 1,2$	ср.	$40,3 \pm 1,1$	выс.	7,5	22,9
Проба Ромберга (сек.)	$43,1 \pm 3,6$	н.ср	51 ± 2	ср.	7,9	18,3
Проба Руффье	$12,1 \pm 1,2$	н.ср	$9,6 \pm 0,8$	ср.	2,5	26,1
Сумма тестов		н.ср.		в.ср.		
Функциональная подготовленность (КГ)						
Ортостат. проба (уд./мин)	$12,6 \pm 1,2$	н.ср	$10,8 \pm 1,1$	ср.	1,8	16,6
Проба Генчи (сек)	$26,6 \pm 1,3$	ср.	$26,6 \pm 1,3$	ср.	0	0
Проба Штанге (сек.)	$30,8 \pm 1,8$	ср.	$33,7 \pm 1,3$	ср.	2,9	9,4
Проба Ромберга (сек.)	$43,3 \pm 3,2$	н.ср	$41,6 \pm 2,8$	н.ср	1,7	4,1
Проба Руффье	$10,6 \pm 1,0$	н.ср	$9,1 \pm 1,1$	ср.	1,5	16,4
Сумма тестов		н.ср.		ср.		

Разница уровневой оценки изученных функциональных показателей в конце эксперимента, представленная на рисунке №1, проявилась у девушек ЭГ в приросте оценок высокого уровня на 19,2% и снижении оценок ниже среднего уровня на 7,5% по отношению к

контролю. В контроле процент девушек, имеющих оценку выше среднего на 5,9 % и средние оценки - на 5,8 % выше по отношению к эксперименту.

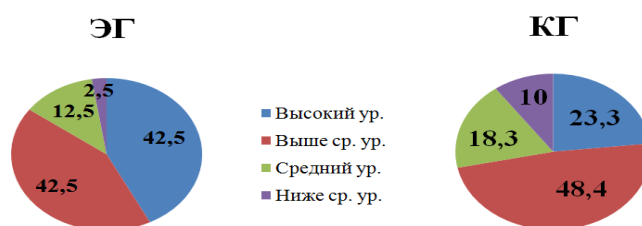


Рисунок 1. Разница уровневой оценки показателей функциональной подготовленности в конце эксперимента (%)

В рисунке №2 представлена динамика темпов прироста показателей функциональной подготовленности экспериментальной и контрольной группы. Так, в ортостатической пробе абсолютная разница составила - (2уд./мин), а разница темпа прироста составила - (11,3%). В дыхательной пробе Генчи разница темпа прироста составила - (17,2%), разница абсолютного прироста - (4,4 сек.). Во второй дыхательной пробе Штанге разница темпа прироста составила - (13,5%), разница абсолютного прироста - (4,6 сек.). В пробе Ромберга разница абсолютного прироста составила - (6,2 сек.), а темпа прироста – (14,2%). В показателе пробы Руффье, применяемой для оценки работоспособности сердца и тренированности организма в целом, разница темпа прироста – (9,7%).

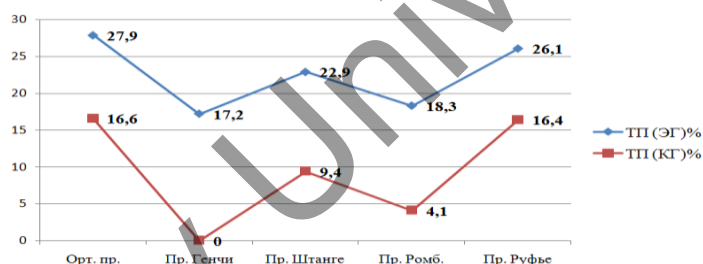


Рисунок 2. Динамика темпов прироста показателей функциональной подготовленности (ЭГ, КГ)

Заключение. Полученные нами данные прироста функциональных показателей девушек ЭГ служат доказательством эффективности применения системы гимнастических упражнений «Пилатес» и свидетельствуют о возможности использования в содержании физического воспитания современных, интересных для студенток колледжа видов фитнеса, в том числе при дистанционных формах обучения. После подведения итогов обследования студентки были проконсультированы и получили рекомендации для дальнейших самостоятельных занятий физическими упражнениями в условиях удаленного обучения.

Полученные при апробации данные использованы для разработки программы оптимизации физического состояния студентов медицинского колледжа на основе средств оздоровительного фитнеса, внедрение которой составила цель нашей работы.

Литература:

1. Артеменко А.А., Шестаков В.Я. Комплексная оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов для гигиенической оптимизации возможных отклонений // Здоровье населения и среда обитания. – 2013. – № 3 (240). – С. 16 – 18.
2. Иванчикова, С. Н. Изменение функциональных показателей студентов университетов в процессе внеаудиторных занятий формирования культуры здоровья средствами фитнеса /С. Н. Иванчикова // Физическая культура и спорт. – 2016. – № 4. – С. 49-53.
3. Дозонс, М. Пилатес для «чайников» / М. Дозонс ; пер. с англ. —М. : Издательский дом «Вильяме», 2007. -230 с

4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. — 6-е изд., перераб. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 288 с.

5. Логвин, В.П. Методы контроля и самоконтроля физического состояния при занятиях оздоровительной физической культурой и спортом: пособие / В.П. Логвин; Белорус. гос. ун-т физ. Культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – 60 с.

6. Тимошенко В.В., Тимошенко А.Н. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. - Мн.: «Веды», 2001.

7. Коледа, В.А. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов / В.А. Коледа, В.А. Медведев, В.И. Ярмолинский. – Минск: БГУ, 2005. – 127 с.

Рахимберлина Н.Б., ЖМ «Bolashaq» академиясы, Мин-20-2, магистрант
(*Ғылыми жетекші - Какжанова Ф.А. ассоциированный профессор*)

CLIL ТЕХНОЛОГИЯСЫ НЕГІЗІНДЕ ШЕТЕЛ ТІЛДІК КӘСІБИ-КОММУНИКАТИВТІК ҚҰЗЫРЕТТІЛІКТІ ҚАЛЫПТАСТЫРУ МОДЕЛІ МЕН ОНЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ШАРТТАРЫ

Болашақ биология мұғалімдерін шетел тілдік даярлауды кәсібилендіру жағдайында ЖОО-дағы шетел тілін кәсіби-бағдарлы оқыту проблемасы өзектендіріледі. *Кәсіби-бағытталған оқыту* деп болашақ мамандықтың ерекшеліктерін есепке алуға негізделген шетел тілін оқыту түсініледі (О.Г.Поляков., 2004). Қазіргі уақытта шетел тілін кәсіптік-бағдарлы оқытуды оқытушылар коммуникативтік, жобалық, әрекеттік, аралас және басқа да тәсілдер арқылы жүзеге асырады. Шетел тілдерін оқытудың неғұрлым талап етілетін тәсілі өзінің қолданбалы сипатымен басқа тәсілдерден ерекшеленетін интеграцияланған тәсіл (Integrated Teaching Approach) болып табылады.

Интеграцияланған тәсіл аясында шетел тілін оқытудың әртүрлі технологиялары бар. Осы алуан түрліліктің ішінде болашақ биология мұғалімдерінің шетел тілдік кәсіби-коммуникативтік құзыреттілігін қалыптастыру үшін біздің ойымызша пәндік-тілдік интеграцияланған оқыту (CLIL – Content-Language Integrated Learning) технологиясы неғұрлым тиімді және орынды болып табылады.

Қазіргі заманғы технологиялар мен бүгінгі таңда интернетте қол жетімді көптеген түпнұсқалық материалдармен біздің еліміздегі тілдік сыныптар соңғы онжылдықта түбегейлі өзгеріп, жаңа мүмкіндіктерге ие болды деп ойлауға болады. Алайда, біздің тәжірибемізде бұл өзгеріс болған жоқ. Көптеген сыныптарда ағылшын тілін оқыту әлі де негізгі ресурс ретінде оқулықтары бар дәстүрлі білімге негізделген. Біз көрген оқулықтар көбінесе пішінге бағытталған және мәтіндер мазмұнды білуге немесе тереңірек түсінуге мүмкіндік бермейді, бірақ көбінесе грамматикалық құрылымдардың тасымалдаушылары болып табылады. Сонымен қатар, бұл оқу материалдары шектеулі және стереотиптік мәдени көріністерді жиі жаңғыртады. Біз оқытудың бұл әдісі студенттерді ынталандырмайды немесе оларды тіл үйренуге ынталандырмайды.

Модельдеу процедурасы объективті және әмбебап эпистемологиялық процедура ретінде педагогикада кеңінен қолданылады. "*Модель*" термині (латынша *modulus*) ғалымдар мен практиктер педагогикалық шындықты түрлендіруде басшылыққа алатын бейнені, стандартты білдіреді; педагогикалық шындықтың өзгеру өлшемі, шекаралары мен шарттарын нақтылау; педагогикалық объектінің әртүрлі элементтерінің үйлесімділігі идеясын дамыту үшін қолданылатын педагогикалық зерттеу әдісі [1].

Модель – бұл схема түрінде жасанды түрде жасалған объект, физикалық нысан (немесе құбылыс) сияқты көрінетін және одан да көп қарапайым және жалпыланған түрде құрылым, қасиеттер, қатынастар; осы нысанның элементтері арасындағы өзара қарым-қатынасты бейнелейді. [2].

Педагогикалық құбылыстар немесе процестер моделін ұсыну тек схемалар түрінде ғана емес, сонымен қатар пайымдаулар, алгоритмдер, белгілер, графиктер және т.б. түрінде де болуы мүмкін. Сондықтан, педагогикалық модельдерді құру және дамыту кезінде белгілі категориялар, анықтамалар мен сипаттамалар арқылы зерттелетін объектінің мазмұны мен сапалық талдауын