

3. Басты себеп және, мүмкін ең бастысы, респонденттердің спорттық шараларға қатыспауы немесе спортпен айналыспауы - уақыттың жетіспеуі. Алайда, біздің ойымызша, қарағандылықтарға өткізілген шаралар туралы ақпарат жеткіліксіз. Демек, белсенді ақпараттық саясатты барлық деңгейде - үкіметтік, қалалық, мектепте, кәсіпорындарда жүргізу керек. Жастарға ерекше көңіл бөлінуі керек, өйткені спортпен айналысуға ниет жас кезде қалыптасады.

Бұл жұмысты орындау барысында алынған осы және басқа тұжырымдар спорт жарыстарын басқару үшін үлкен теориялық және тәжірибелік маңызы бар. Бұл деректер бұқаралық спорт түрінде де, кәсіби халықаралық деңгейде де спорттық өмірдің иерархиясының барлық деңгейлерінде қолданылуы мүмкін. Дене шынықтыру және спорт саласындағы басқару мәселелеріне көп көңіл бөлу, оның халық арасында танымал болуына және жарыстар өткізетін ұйымдардың табыстарының артуына әкеледі.

1. Дүйсебаев Б.Т., Қолдауов А.Н., Рахметоллаев Ж.Б. Заманауи кезеңде Қарағанды қаласындағы студенттік волейболдың дамуы // Дене шынықтыру және спорттың теориясы мен тәжірибесіндегі мәселелері: Халықаралық қатысумен ғылыми еңбектер жиынтығы- Қарағанды: ҚарМУ баспасы, 2014.-70-72б.

2. Дене шынықтыру және спорттың менеджментімен экономикасы: жоғ. пед. оқу орын. үшін оқулық / М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов, С.Г. Сейранов. – М.: «Академия» баспасөз орталығы, 2004. – 432 б.

**Рыскелді Т.А.**, академик Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды университеті, педагогикалық факультеті, ПО-31 тобының студенті

*(Ғылыми жетекшісі — аға оқытушы, магистр Ахметжанова Г.А.)*

### **АҚПАРАТТЫҚ ТЕХНОЛОГИЯНЫ ҚОЛДАНУ АРҚЫЛЫ ҚҰЗЫРЕТТІЛІКТІ ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ**

Егеменді еліміз әлемдік білім кеңістігінен орын алу мақсатын ұстана отырып, қарыштап, нық қадам басып келеді. Өркениетті елдер қатарына көтерілуді көздеген елімізде ғылым мен техника дамып, экономикамыз өрістеп, көзделген мақсаттар мен міндеттерге жол ашылууда. Жаңа ғасыр оқытушысы - жаңа нарықтық экономика заманына сай құзырлы болу үшін үнемі ізденіс үстінде болуы қажет.

Ғылыми-техникалық прогрестің негізгі белсені - қоғамды ақпараттандыру болатын жаңа кезеңіне енді. Қоғамды ақпараттандыру - экономиканың, ғылымның, мәдениеттің дамуының негізгі шарттарының бірі. Осы мәселені шешудегі басты міндет білім беру ордаларына жүктелді.

Жалпы, ақпараттық мәдениетті қалыптастыруды екі топқа бөліп қарастыруға болады.

Бірінші топқа:

- дербес компьютердің болуы;
- интернет және электронды пошта;
- жалпы оқытылу пәндеріне деген қызығушылық;
- белгілі бір бағыттағы ақпараттық қажеттілік;
- білім алушылардың ғылыми шығармашылықпен айналысуы;

Екінші топқа:

- білім беру ұйымдарында, оқу кабинеттерінде компьютерлік базаның болуы;
- педагогикалық қызметте коммуникациялық технологияларды қолдануға деген қызығушылық;
- компьютерлік сауаттылық;
- біліктілік көтерудегі арнайы курстар;
- электрондық оқу-әдістемелік кешендердің болуы.

Ғалымдар ақпараттық технология арқылы құзыреттілікті қалыптастыруда базалық, жалпы және кәсіби кезеңдерін бөліп көрсетіп, ақпараттық технологияларды оқу қызметінде қолдану мен кәсіби міндеттерді шешуде ара жігін ашып көрсетеді. Бүгінде білім беруді одан әрі ақпараттандырудың кезеңі мазмұндық тұрғыда және компьютерлік салауаттылықтан жеке тұлғаның ақпараттық мәдениетінің іргелі операциялық негіздеріне ауысуды білдіреді, мұнда әрбір білім алушы ақпаратқа, қазіргі ақпараттық технологияларға назар салып қана қоймай, оны тиімді қолдана білуі, интернет ғаламдық ақпарат желісін пайдалана алуы болып табылады. Оқыту ісінің тиімділігі мен сапасы көбінесе өздігінен оқып үйрену процесін тиімді ұйымдастыру мен пайдаланатын материалдардың сапасына тәуелді болады.

Құзыреттіліктің негізгі қасиеттері: әлеуметтік көзқарас, тәжірибе, интеллект болып табылады. Соңғы жылдары ғылыми-педагогикалық еңбектерде кәсіби құзыреттілік дайындық сапасына қойылатын талап немесе кәсіби теориялық білімдері мен практикалық біліктігі, тәжірибеден өткізілген кәсіби маңызды сапасы ретінде қарастырылады. Біздің ойымызша, білім алушы білімін, біліктілігін, дағдысын, ең бастысы - тұлға мүмкіндігін бағалаудың критеріі мақсатында қарастыру құзыреттіліктің маңыздылығы болып табылады. Олай болса, құзыреттілік - нәтижеге бағдарланған жаңа білім беру жүйесінің сапалық қасиеті ретінде әлеуметтік және өмірлік көзқарастарда қамтитын құндылықтарды есепке алу қажет [1].

Білім берудің ақпараттандыру процесінде пән оқытушыларына жаңа ақпараттық технологияны жан-жақты пайдалану саласына келесі талаптар қойылған:

- білім алушының дайындық деңгейін, ынтасын және қабылдау жылдамдылығын ескеру арқылы жаңа материалдарды меңгеруге байланысты оқытуды ұйымдастыру және оқыту процесінде интерактивті құрылғылардың мүмкіндіктерін пайдалану;

- оқытудың жаңа әдістері мен формаларын (проблемалық, ұйымдастырушылық іс-әрекетін компьютерлік ойындар және т.б.) дәрісте жиі қолдану.

- проблемалық зерттеу, аналитикалық және модельдеу әдістерін қолдану арқылы классикалық әдістерді жетілдіру;

- жаңа ақпараттық технология құралдарын (жаңа типті компьютерлер, телекоммуникация, виртуалды орта және мультимедия-технология, интерактивті құрылғылар) пайдалану арқылы оқу процесінің материалдық-техникалық базасын жетілдіру.

Білім беру жүйесінде ақпараттандыру - білім беру үшін үлкен перспективаларды ашады. Соңғы жылдары компьютерлік, телекоммуникациялық, техника мен технологиялардың қоғам өміріндегі ролі мен орнында түбегейлі өзгерістер болды. Ақпараттық және телекоммуникациялық технологияларды игеру, қазіргі заманда әрбір адам үшін қажеттілікке айналды.

Оқытудың ақпараттық технологиясы – бұл ақпаратпен жұмыс жасау үшін арнайы тәсілдер, педагогикалық технологиялар, бағдарламалық және техникалық құралдар (кино, аудио және видео құралдар, компьютерлер, телекоммуникациялық желілер). Оқытудың ақпараттық технологиясы – білімді жаңаша беру мүмкіндіктерін жасау (педагогикалық іс-әрекетті өзгерту), білімді қабылдау, білім сапасын бағалау, оқу-тәрбие үрдісінде оқушының жеке тұлғасын жан-жақты қалыптастыру үшін ақпараттық технологияның қосымшасы деп түсіну керек.

«Ақпараттық коммуникативтік технология» дегеніміз- электрондық есептеуіш техникасымен жұмыс істеуге, оқу барысында компьютерді пайдалануға, модельдеуге, электрондық оқулықтарды, интерактивті тақтаны қолдануға, интернетте жұмыс істеуге, компьютерлік оқыту бағдарламаларына негізделеді. Білім берудің мазмұнын жетілдіре отырып, үздіксіз білім беру арқылы оларды кәсіби тұрғыдан жан-жақты жетілдіру мәселесі бүгінде мемлекет тарапынан қолға алынып, болашақта атқарылатын істер жоспарына енгізіліп, күн тәртібіне қойылып отыр. Жоғары оқу орнында білім алушының болашақ кәсіби маман ретінде қалыптасуын зерттеуге деген қызығушылық үздіксіз арта түсуде, бұл мәселе білім алушылардың ақпараттық құзыреттіліктерін қалыптастыру барысында жүзеге асады деп ойлаймыз. Білім беру жүйесіндегі жаңа білім парадигмасы білім, білік, дағды жиынтығын толық меңгерген, қоғам өміріне белсене араласатын, шығармашылықпен ойлайтын, өзін-өзі көрсете алатын, өздігінен ақпаратты іздеп, талдайтын және оны дамытуға қабілетті, кәсіби құзыретті жеке тұлғаны қалыптастыруға бағытталған.

Бұл жүйелерге қарай отырсақ, құзіреттілік дегеніміздің өзі қазіргі заман талабына сай педагог қауымының өзін-өзі өзгерте алу қабілеттілігі деп түсінуге болады. Ендеше әр педагогтың ақпараттық құзіреттілігі нақты жағдайда ғана тұлғаның құзыреттілік қабілетін ашатын тапсырмалар жүйесін ұсына алатынымен анықтауға болады. Білім саясатындағы түбегейлі өзгерістерді күнделікті оқу үрдісінде берілетін тапсырмалардан бастау қажет екендігі айқын көрсетілді [3].

Міне, құзіреттілікті қалыптастыру дегеніміздің өзі білім алушылардың шығармашылық қабілеттерін дамыта отырып, ойлаудың, интеллектуалдық белсенділіктің жоғары деңгейіне шығу, жаңаны түсіне білуге, білімнің жетіспеушілігін сезінуге үйрету арқылы ізденуге бағыттауды қалыптастырудағы күтілетін нәтижелер болып табылмақ.

1. Есенғалиева Б.С. Орал қ. «Ақпараттық технология негізінде құзыреттілікті қалыптастыру» <http://library.wksu.kz/dmdocuments/%D0%95%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B5%D0%B2%D0%B0.pdf> 12.02.2020

2. Сарбасова Қ.А., Тәжіғұлова Г.О., Ахметжанова Г.А. «Болашақ мамандардың ақпараттық-әдістемелік құзыреттілігін қалыптастырудың маңызы»//Қарағанды университетінің хабаршысы, «Педагогика» сериясы №4(92) 2018ж-786.

3. Әділбек Г.С. «Болашақ мұғалімдердің кәсіби құзіреттілігін ақпараттық технология арқылы қалыптастырудың мәні» Жансүгіров атындағы Жетісу мемлекеттік университеті, Талдықорған қ.-сы

**Цветков А.С.**, Карагандинский университет имени академика Е.А.Букетова, факультет физической культуры и спорта, гр. М2-ФКИС-22-1р, магистрант  
(Научный руководитель — к.п.н., ассистент проф. Жунуспеков С.К., ассистент проф., доктор Ph.D Сулеева К.М.)

### **САМОРАССЧИТЫВАЮЩИЙСЯ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЦИКЛ «INSERTION 1.0» ДЛЯ РОСТА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ И УВЕЛИЧЕНИЯ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С МИНИМАЛЬНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

В 21 веке популярность фитнеса увеличивается с каждым днём. Ежегодно появляются новые фитнес-клубы и тренажёрные залы. По статистике, доходы фитнес-клубов выросли сразу в 3,6 раза с 2020 по 2021 год [1]. Всё это подтверждает повышенный спрос общества на фитнес-тренировки. Современные фитнес-