

Зерттелген мазмұн мен шынайы зерттеулер негізінде мектеп мұғалімдеріне сөйлеу және тыңдау дағдыларын ерте оқытуда шын мәнінде пайдалы болатын сабақтар мен дидактикалық нұсқаулықтарды дайындау бойынша бірнеше ұсыныстар жасалды.

Әдебиеттер:

1. Баржела-Чиापпини Ф. Искерлік дискурс бойынша нұсқаулық. — Эдинбург, Шотландия: Эдинбург университетінің баспасы, 2009. -142б.
2. Кристалл, Д. Ағылшын тілі жаһандық тіл ретінде. Кембридж: Кембридж университетінің баспасы, 1997. – 114-115б.
3. Сулейменова Э. Д., Шаймерденова Н. Ж., Аганова Д. Х. Қазақстан халықтарының тілдері. Әлеуметтік лингвистикалық анықтамалық. — Астана: Арман - ПВ. 2007. – 5-6б.

**Қайырбекова Г.М.**, Академик Е.А.Бөкетов атындағы Қарағанды университеті, педагогика факультеті, ДФ – 43 тобы, студент  
(Ғылыми жетекшісі –п.ғ.м.,аға оқытушы Арбабаева А.Т.)

### ЦЕРЕБРАЛДЫ САЛ АУРУЫ БАР БАЛАЛАРДЫҢ ҰСАҚ МОТОРИКАСЫН ДАМУЫ

Ұлы ұстаз Василий Александрович Сухомлинский "балалардың қабілеттері мен таланттарының бастауы олардың саусақтарының ұшында" деп жазды. Көп сенімділік қозғалысы балалар қолдар, соғұрлым жұқа өзара іс-қимыл қолды құралы еңбек, қиын, қозғалыс, жарқын шығармашылық стихия, балалардың ақыл-ой. Баланың қолында шеберлік неғұрлым көп болса, бала ақылды болады...".

Ерекше білімді қажет ететін балаларда ұсақ моториканы дамыту мәселесінің өзектілігі бүгінгі күні айқын және мектепке дейінгі білім берудің көптеген заманауи тұжырымдамалары саусақ ойындарының баланың сөйлеу және ақыл-ой дамуына таптырмас әсерін мойындайтындығында.

Менің тақырыбымды таңдау кездейсоқ емес және бірқатар себептерге байланысты.

Тірек-қимыл аппараты бұзылған балалар бірнеше ондаған жылдар бойы арнайы мұғалімдердің, психологтардың, логопедтердің, клиниктердің назарында болды. Білім беру жүйесінде осы балаларды бұзылыстардың ерекшелігін ескере отырып, тәрбиелеу, оқыту және оңалту үшін арнайы мектепке дейінгі және мектеп мекемелерінің желісі құрылды.

Соңғы жылдары елімізде мүмкіндігі шектеулі балалар санының артуы байқалуда, оның ішінде, балалардың церебральды сал ауруы соңғы жылдары ең кең таралған аурулардың бірі болып отыр. Балалардың церебральды сал ауруы шала дамудың немесе онтогенезде мидың зақымдануынан пайда болады. Мұнда мидың "жас" алаптары – үлкен жартышар терең зардап шегеді. Ол ерікті әрекеттерді, сөйлеуді және басқа да қызметтерді реттеп отырады. Церебральды сал ауруы әр түрлі қимыл-қозғалыс, психикалық және сөйлеудің бұзылыстарынан көрініс береді.

Олай болса, церебральды сал ауруы салдарынан адам өмірі үшін ең маңызды деген, яғни қимыл-қозғалыс, психика, сөйлеу қызметтері зардап шегеді. Нәтижесінде практикалық әрекеттердің бағыты қалыптаспайды және бұл баланың психикалық дамуына әсер етеді. Сондықтан, алғашқы сәттерден бастап танымдық белсенділік пен шығармашылықты қалыптастыру үшін қолайлы жағдайлар жасау қажет [5].

Мамандар қолдар мен саусақтардың қатысуымен өтетін ойындар дене мен ақыл-ойды үйлесімді байланыстырады, физиологтар қолдың тілдің дамуымен байланысын растайды. Әр түрлі елдердің зерттеушілері балалардың сөйлеу тілінің даму деңгейі саусақтардың нәзік қозғалыстарының қалыптасу деңгейіне тікелей байланысты екенін анықтады және тәжірибе растады. Сондықтан саусақтар мен қолдардың қимылдарын жаттықтыру баланың сөйлеу дамуын ынталандыратын, артикуляциялық қозғалыстарды жақсартуға, қолдарды жазуға дайындауға және, ең бастысы, ми қыртысының жұмысын жақсартатын, баланың ойлауының дамуын ынталандыратын күшті құрал болып табылады.

Қолдың бұлшық еттерін дамыту жөніндегі жұмысты бастау ерте жастан бастап қажет.

Саусақ пен қолдың қимылын дамыту бойынша жұмыс жүйелі түрде күн сайын 2-5 минут ішінде жүргізілуі керек. Алғашында балалар көптеген жаттығуларды орындауда қиналады.

Сондықтан қимылдар біртіндеп жатталып, басында ересектердің көмегімен пассивті түрде орындалады.

Церебральды сал ауруы бар балаларда қолдың ұсақ моторикасын дамыта отырып, мен осы жұмыстың екі маңызды құрамдас бөлігін анықтадым:

1. Заттарды басқарусыз қол жаттығулары.
2. Әр түрлі заттармен қол жаттығулары.

Бірақ ұсақ моториканы дамытуға арналған жаттығулар жасамас бұрын, олардың көпшілігі балаларға қиындық тудырады, балаларға қол жаттығуларын жасауға үйрету пайдалы.

Мақсатты қол қимылдарының қалыптасуы балалардың жалпы қабылданған қимылдарды және адамдар мен жануарлардың әрекеттеріне еліктеуін жүзеге асырудан басталуы мүмкін. Мысалы, саусағыңызды шайқаңыз, саусағыңызды бір затқа бағыттаңыз (мұнда), бағытты (сол жақта), саусақтарыңызды өзіңізге шақырыңыз (барыңыз), бірдеңе сұраңыз (беріңіз), қолыңызды сілтеңіз («сәлем» немесе «қош болыңыз» ), бір саусағыңызбен есікті соғыңыз, бірнеше иілген саусақпен (соғу-соғу) ; баланың басын, қуыршақты сипаңыз («жақсы», «жақсы»), жұдырықты соғыңыз («балға»), «шамдар», «қоңыраулар », « жуу », т.б. Содан кейін ұсақ моториканы дамытуға арналған күрделі жаттығуларға ауысуға болады. [3].

Сондай-ақ кішкентай резеңке массаж шарларымен және пластикалық су-джок массаж шарларымен жаттығуларды белсенді қолдануға болады:

- допты алақанның арасына айналдыру;
- допты оң жақта немесе сол қолда қысу және ашу (4 рет);
- допты алақанға әр саусақпен алдымен оң жақпен, содан кейін сол қолмен айналдыру; доптың «тікенектеріне» екі қолдың барлық саусақтарының жастықшаларын бірден басып, алға және артқа айналдыру; [4].
- допты қолдың сыртынан домалату (оңға, содан кейін солға).

Қарындашты ұстаудың дұрыс тәсілін білу үшін, қолына қалам ұстағанға еліктейтін қол мен саусақ позасын алып, оны серпімді жолақпен біраз уақыт бекіту керек. Біршама уақыт саусақтардың орналасуын жақсы есте сақтау үшін қол осы күйінде қалуы керек пассивті әдісті саусақтарды дұрыс сәндеуді ересек адам тіркеген кезде де қолдануға болады, ол баланың қолымен сызықтар немесе басқа фигуралар жүргізеді. Ұзақ жаттығудан кейін де бәрі бірдей қарындашты дұрыс ұстай бермейді. Ең ауыр жағдайларда баланы қимыл-қозғалыстың бұзылуына байланысты бейімделу әдісі ретінде өзі таңдаған тәсілмен қарындаш ұстауға үйрету жеткілікті.

Церебральды сал ауруы бар балаларға оны ұстап алу ғана емес, оны шығару да қиынға (босатуға) соғады. Қолды босату оны саусаққа қарай сілкіп, алақанды жоғары қаратып, сонымен қатар қолды тегіс емес (күм) үстімен жылжыту арқылы жеңілдетіледі.

Құм ойнап, бала оны саусақтарының арасынан өткізеді. Құм ағынымен бірге шиеленіс кетеді, бала өзін еркін ұстайды.

Қорытындылай келе, церебральды сал ауруы бар балалар үшін ұсақ моториканы дамыту өзіндік ерекшелігімен ерекшеленетінін тағы бір рет атап өткім келеді: моторикасы бұзылған балалардың моторикасын дамытудың ерекшеліктері моториканы дамытуға бағытталған арнайы әдістер мен тәсілдерді таңдап, арнайы ұйымдастырылған сабақтарды дамытуды қажет етеді. Ұсақ моториканы дамыту бойынша арнайы ұйымдастырылған сабақтар мотор функцияларын дамытуға ғана емес, сонымен бірге баланың жеке басының дамуына да оң әсер етеді. Қозғалыс бұзылыстарын түзетумен қатар, баланың іс-әрекет процесінде есте сақтау, зейінің дамытады, сабаққа тұрақты қызығушылық қалыптасады. Топтық және ұжымдық жұмыстарды орындау кезінде балалар серіктестік пен өзара көмек сезімін дамытады. [6].

Барлық осы жаттығулар, ұсақ моторикадағы ойындар бастапқы кезеңде церебральды сал ауруы бар балаларға айтарлықтай қиындықпен беріледі. Біраз уақыттан кейін сабақтар автоматтандырылып, қозғалыстар жеделдетіледі. Ерте жастан бастап сәбилерде ұсақ моториканы, яғни саусақтардың қимыл-қозғалысының икемділігі мен дәлдігін дамыту өте маңызды. Бұл баланың церебральды сал ауруымен ауыратын балалар үшін өте маңызды болып табылатын қабылдау, есте сақтау, зейін, ойлау және сөйлеуді дамытуға күшті ынталандыру. Қолдың қарапайым қимылдары шиеленісті тек қолдардың ғана емес, еріндердің және ақыл-ой шаршауын жеңілдетеді.

Ұсақ моториканың дамуы балалардың сөйлеуін қалыптастыруға оң әсер етеді, баланың жұмысын, зейінділігін арттырады, белсенділікті арттырады, зияткерлік және шығармашылық белсенділікті ынталандырады.

Әдебиеттер:

1. Выготский Л.С. Психология развития ребёнка. – М.: ЭКСМО, 2004 -200 б.
2. Тебенова Қ.С., А.Р.Рымханова. Арнайы психология. Алматы, 2011-61 б.
3. «Ұсақ және жалпы моториканың баланың жан-жақты дамуына әсері»// Дефектология №10. 2015. – 7б.
4. Сорокина М.Г. Система М. Монтесори: Теория и практика – М.: Академия, 2003 - 55 б.
5. Большакова С.Е. Ұсақ қол моторикасын қалыптастыру: Ойындар мен жаттығулар, 2007 - 2 б.
6. Вартапетова Г.М., Гребенникова И.Н., Прохорова А.В., Кирякина Л.И. Новые подходы к коррекционной работе с детьми с нарушением речи и опорно-двигательного аппарата в процессе подготовки к школе. -Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2005. – 118 б.

**Кан К.П.**, Карагандинский университет им академика Е.А. Букетова, факультет физической культуры и спорта, гр. МФКиС-62, магистрант.  
(*Научный руководитель – к.п.н., ас.профессор Божиг Ж.*)

### **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИЛОВОГО ТРЕНИНГА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

**Актуальность.** Благополучие нации в основном определяется здоровьем женщин, укрепление, поддержание и сохранение которого является важной задачей любого государства. Вместе с тем, исследования многих авторов свидетельствуют об устойчивой тенденции к снижению состояния здоровья женщин среднего возраста [1, 2]. Регулярное и эффективное использование средств оздоровительной физической культуры в повседневной жизни данного контингента может способствовать снижению этой динамики [3].

На сегодняшний день большой популярностью у женщин пользуются такие виды фитнеса, как аэробика и ее разновидности, шейпинг, калланетика, пилатес, йога и многие другие [4]. Оздоровительная тренировка в условиях тренажерного зала является одной из важных и популярных форм физической подготовки женщин среднего возраста, и благодаря своему позитивному влиянию на поддержание здоровья в целом, этот вид тренировок завоевал одно из важных в фитнес-индустрии.

При этом для женщин среднего возраста наиболее привлекательными видами фитнеса являются силовые тренировки. По мнению авторов предпочтение программы оздоровительной тренировки силовой направленности в условиях тренажерного зала наиболее соответствуют анатомо-физиологическим особенностям женщин среднего возраста, а самое главное – способствует профилактике развития патологии возрастных хронических заболеваний [5,6].

В этой связи актуальность выбранного направления нашего исследования очевидна и определяется необходимостью дальнейшей разработки и реализации на практике новых программ и методик оздоровительной физической культуры. Полученные данные позволят обобщить опыт и оценить возможность использования силового фитнеса в практике оздоровительной работы со средней возрастной группой женщин.

**Цель настоящего исследования** – изучить эффективность использования силового тренинга женщин среднего возраста в условиях тренажерного зала.

**Методы исследования.** Теоретический анализ, контрольные испытания, педагогическое наблюдение, методы математической статистики. В исследовании приняли участие 7 женщин в возрасте 29-44 лет, привлеченные для занятий оздоровительным фитнесом на базе центра спорта Абайского района г. Караганды (тренажерный зал «Скиф»). Занятия в группе проводились по разработанной нами программе с использованием упражнений силовой направленности в течение 6 месяцев.

Для оценки физического развития использовали антропометрические показатели: длина тела; масса тела; окружность грудной клетки (ОГК); индекс массы тела (ИМТ); индекс Пинье; Индекс Ярхо-Краупе; Индекс Эрисмана; уровень физического состояния (УФС). Для оценки полученных данных по массе тела была использована: таблица Егорова-Левитского [6].

Физическую подготовленность оценивали по 4 тестам: поднимание туловища из положения лежа (сила мышц брюшного пресса); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (сила