

Исин С.Г., акаднмик Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды мемлекеттік университеті, дене шынықтыру және спорт факультеті, ДШЖС- 41топ, студенті.
(Ғылыми жетекші – п.ғ.м., аға оқытушы Дүйсебаев Б.Т.)

ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫ ДЕНСАУЛЫҚТЫ САҚТАУ ЖӘНЕ НЫҒАЙТУ ҚҰРАЛЫ

Өскелең ұрпақтың денсаулығын сақтау - мемлекеттің маңызды стратегиялық міндеті, өйткені, ел тұрғындарының денсаулық фундаменті бала кезде қалыптасады. Мемлекеттің әлеуметтік және экономикалық дамуының барлық алғышарттары, тұрғындар өмірі деңгейінің жоғары болуы, ғылым мен мәдениеттің даму деңгейі балалар денсаулығының бүгінгі қол жеткізген қорытындысы болып табылады[1].

Адам денсаулығының құндылығы, салауатты өмір салты зайырлы қоғамның басты құндылығына айналып отыр. Денсаулықтың мықты болуы тұлғаның өзін толық танып білуі және шығармашылық белсенділігі үшін алғышарттар болып табылады. Өскелең жаңа ұрпақ денсаулығы - біздің қоғамның айрықша қамқорлығы. Жүргізілген әлеуметтік пікір алмасулар көрсеткендей, балалар денсаулығы қоғамның басты назарында болып отыр. Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау министрлігі берген мәліметтер бойынша, мектеп бітірушілердің тек 5 % - ғана дендері сау болса, 80% - созылмалы сырқаты бар, ал 50 % - морфофизиологиялық ауытқушылықтары бар, 70 % - әртүрлі психологиялық жүйке бұзылушылықтарымен ауыратыны дәлелденген. Жас ұрпақ арасында акселерация орнына децелерация үдерісі жүруде (соңғы жылдары бойы аласа жеткіншектер саны 20 есе көбейген).

Жыл сайын көптеген жасөспірімдер (35% жуық) медициналық көрсеткіштері бойынша әскери қызметке жарамсыз болып табылуда. Бүгінгі таңда бұл трагедия халықтың репродуктивті мүмкіндіктеріне, сәбилердің денсаулығы мен олардың психикалық және дене бітімінің дамуына ауысқан. Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау министрлігі берген мәліметтерге сәйкес, әр жаңа туылған нәрестенің мыңының ішінде 800 – 900 - туа біттімі даму ақаулықтарымен дүниеге келеді екен. Ал мектепке олар бұрынғыдан да әлсіз болып келеді. Бұған тек бір тәсілмен ғана: қазіргі ұлдар мен қыздардың дене және рухани адамгершілікті дамуын тәрбиелей отырып, олардың психикалық және дене мүмкіндіктерін сақтап, нығайту арқылы қарсы тұруға болады.

Денсаулықты нығайту - дене тәрбиесіне жүктелетін негізгі функциялар қатарына енгізілген. Аталған қызметті орындау оқушыларды қозғалыс еңбегіне, олардың бос уақытын дене жаттығуларымен түрлендіруге жүйелі тарту жолымен жүзеге асырылады, бұл оларды зиянды әдеттерден аулақтату шарасына жатады[2].

Зерттеу жұмысының тақырыбы «Волейбол ойыны денсаулықты сақтау және нығайту құралы» болып белгіленген.

Дәл осы мектеп жасы ағзаның биологиялық пісіп-жетілу мерзімімен сәйкес келеді. Осы уақытта олардың ересек адамға тән моторлы белсенділігі толықтай қалыптасып үлгереді. Жасөспірімдердің күш-жылдамдық дамуы белсенді болған кезде, қозғалыс үйлесімділігі төмендейді. Ұлдардың салмақ қосуы мен дене ұзындығы қыздарға қарағанда 1-2 жас кеш дамиды. Кеуде жасушасының морфологиялық құрылымы қабырғалар қозғалысын шектейді, сондықтан, өкпенің ұлғайып, тыныс алу жетіле түсетіндігіне қарамастан, тыныс алу жиілеп, терең болмайды. Өкпенің сиымдылығы ұлғаяды, ұлдарда қабырғамен, қыздарда кеудемен тыныс алу сияқты тыныс алу түрлері қалыптасады. Терең тыныс алу үшін арнайы жаттығулар жасау қажет. Қыздар мен ұлдарды бір топқа біріктіруге болмайды. Қыздар мен ұлдар үшін бірдей саналатын жаттығулар әр көлемде, бірақ, қыздар үшін қарапайым жағдайларда орындалады. Психикалық тұрғыда мінез-құлықтары, қызығушылықтары, бейімділіктері мен талғамдары қалыптасуының күрделі үдерістері жүзеге асады. Осы жастағы дене тәрбиесінің негізгі бағыты жүйелі спорттық немесе сауықтыру жаттығуларына деген қызығушылықтарын қалыптастыру, жылдамдығы мен күш-жылдамдық қабілеттерін дамыту болып табылады. Ағзаның әртүрлі құрылымдарының даму ырғағының қалыпты

болмауы түрлі физиологиялық ауытқушылықтардың (гипертония, систокалық шу, жүрек өткізгіштігінің бұзылуы және т.б.) пайда болуына әкеп соқтыратынын ескерген жөн. Бұл жағдайлар спортпен айналысу үшін қарсы көрсеткіштер болып табылмайды, өйткені есейген соң балалардың көпшілігінде жоғалып кетеді.

Волейбол дене мәдениеті және спортпен, белсенді дем алу сабақтарымен жүйелі түрде айналысуға жастарды тартудың үздік құралы болып табылатын, спорттың көп тараған және қолжетімді түрлерінің бірі.

Қазіргі кезде волейболдың спорт түрі ретінде жоғары деңгейде дамуы оны тұлғаның жан-жақты дамуының ең тиімді әдістерінің бірі ретінде көрсетеді.

Қазіргі кезде волейбол ағзаның функционалдық жағдайына, адамның дене сипаттарына жоғары талаптар қойып отырғаны белгілі.

Қозғалыс дағдылары мен ойын қимылдарының түрлі құрылымы, белсенді әрекеттері бойынша ерекшеленіп, күш, төзімділік, жылдамдық, ептілік сияқты барлық дене қабілеттерінің дамуына ықпал етеді.

Волейболшының өзгергіш жағдайларда тез бағдарлай білуі, түрлі техникалық құралдардың ішінен тиімдісін таңдай білуі, бір қимылдан екіншісіне тез көше білу қабілеті жүйке үдерістерінің жоғары қозғалыста дамуына әсер етеді.

Бұдан басқа, волейбол тірек-қозғалыс аппаратының дамуына ықпал етеді, ағзаның тыныс алу, жүрек тамыр, бұлшық ет және басқа да жүйелерін бекітеді.

Зерттеу жұмысының мақсаты волейбол сабақтарын спорт түрі ретінде қолдану жағдайлары арқылы мектеп оқушыларының денсаулығын сақтау және нығайту жолдарын көрсету.

Зерттеу нысаны салауатты өмір салтын қалыптастыру үдерісі.

Зерттеу пәні - Дене тәрбиесі сабағында волейбол ойыны арқылы оқушылардың денсаулығын сақтау және нығайту»

Жұмыс болжамыволейболмен тұрақты айналысу оқушылардың қозғалыс белсенділігінің артуына ықпал етіп қана қоймай, оларды салауатты өмір салтын сақтауға, дене жаттығуларымен белсенді және тұрақты айналысып отыруға итермелейтін қуатты құрал.

Зерттеу міндеттері:

1. Зерттеу проблемасы бойынша ғылыми - әдістемелік әдебиеттерді талдау.
2. Волейболдың мектеп оқушыларының денсаулығына тигізетін әсерін анықтау.
3. Жоғары қозғалыс белсенділік құралы ретінде волейболмен айналысудың 12-14 жасар балалар ағзасына әсерін сараптап, негіздеу.

Зерттеу әдістері:

- ғылыми-әдістемелік әдебиетке теориялық талдау мен жинақтау жасау;
- педагогикалықбақылау;
- математикалық-статистикалық талдау.

Зерттеу Теміртау қаласының №2 ЖББМ 2015ж. қыркүйектен бастап 2017 ж. ақпаны аралығында педагогикалық эксперимент негізінде жүргізілді.

Зерттеу жұмыстары екі кезең бойынша педагогикалық эксперимент бойынша жүзеге асырылды.

Бірінші кезең (26.09.16 ж. – 26.12.16ж.): әдебиеттерді талдау, экспериментке қатысушылардың дене дамуы мен қозғалыс дайындығын анықтау, сабақтан тыс уақытта волейболмен айналысу әдістемесін анықтау, ұйымдастыру мәселелері.

Екінші кезең (26.12.16 ж. – 10.02.17 ж.): сабақ кезінде және секциялық сабақтарда педагогикалық бақылау жүргізу, экспериментке қатысушылардан сауалнама алу және тестілеу, алынған нәтижелерді өңдеу және талдау.

Қорытынды:

1. Әдебиеттер мен практикалық жұмыс тәжірибесін талдау – волейбол ойынымен айналысу оқушылардың қозғалыс белсенділігіне зор әсерін тигізеді деп есептеуге мүмкіндік береді.

2. Біздің зерттеулер бойынша, оқушылардың қозғалыс белсенділігі 1,2 есеге артқан.

3. Жүргізілген зерттеулер бақылау тобына қарағанда сынақтық топтағы оқушылардың қозғалыс дайындығы деңгейінің көрсеткіші артқанын көрсетті. Зерттеу жүгіру кезінде сынақтық топта - 11%, бақылау тобында – 4 % артқан; жалпы ептілігі, төзімділігі – сынақтық топта -14%, бақылау тобында – 2 % артқан; күш-жылдамдық көрсеткіші – сынақтық топта - 12%, бақылау тобында – 3 % артқан. Жүргізілген зерттеу жұмысы волейбол ойнаумен айналысу денсаулықты нығайту және сақтау құралына айналады деп есептеуге мүмкіндік береді.

Әдебиеттер:

1. Назарбаев Н.Ә. «Қазақстан – 2030» даму стратегиялық бағдарламасы. – Алматы: Білім, 1997. – 96 б.

2. Назарбаев Н.А. Построим будущее в месте. Послание Президента народу Казахстана //Казахстанская правда. –Астана, 2011. 28 января.

Кәмен Д.Қ., Карагандинский государственный университет имени академика Е.А.Букетова, педагогический факультет, гр. МПМНО-51, магистрант
(*Научный руководитель - к.п.н., доктор философии Ph.D., профессор Ишанов П.З.*)

ОБРАЗОВАНИЕ КАК ПРОЦЕСС ИНКЛЮЗИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Во всем цивилизованном мире общество пришло к пониманию, что в соответствии с общечеловеческой моралью и требованием социальной справедливости – дискриминация детей с особыми потребностями в образовании недопустима.

Известно, что процесс формирования самостоятельности обучающихся, должен включать одновременно воспитание, развитие, и формирование, учитывая индивидуальные особенности в развитии, охватывая в себе во всей мере закономерности развития личности ребенка, и его совершенствование в процессе всей его жизнедеятельности.

В нашей системе образования, обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья — одна из актуальных и дискуссионных проблем современного образования. Препятствиями к получению детьми качественного образования являются многочисленные ограничения, так или иначе связанные с социальным неравенством инвалидов.

Понятие «инклюзивное образование» сформировалось из убеждения в том, что образование является основным правом человека и что оно создает основу для более справедливого, недискриминационного общества. ЮНЕСКО определяет инклюзивное образование как «процесс, направленный на удовлетворение разнообразных потребностей всех учащихся путем расширения их участия в обучении, культурной деятельности и жизни общества, а также уменьшения масштабов социальной изоляции в рамках системы образования и недопущения исключения из нее.

Этот процесс связан с изменениями и преобразованиями в содержании, подходах, структурах и стратегиях, а его отличительной чертой является общая концепция, охватывающая всех детей соответствующей возрастной группы, и убежденность в том, что обязанностью государства является обеспечение образования для всех детей».

Правовая основа инклюзивного образования это Конвенция ООН «О борьбе с дискриминацией в области образования» 1960 года. Основная идея - право на общедоступность образования и на равные условия в отношении качества обучения. Далее Конвенция ООН «О правах ребенка» (1989 г), Всемирная декларация об образовании для всех. (1990 г), Саламанкская декларация «О принципах, политике и практической деятельности в сфере образования лиц с особыми потребностями».