

Сушеный кисломолочно - ореховый продукт, под условным названием - «Кед курт» - экологический безопасный, с высокой питательной и энергетической ценностью, с высокими лечебно-профилактическими и потребительскими свойствами. Данные соотношения добавки позволяют продукту длительное время оставаться пригодным для потребления, так как обуславливается содержанием в молоке компонентов кислотного характера.

Разработанный нами спортивное питание на основе казахского национального кисломолочного продукта, соответствует требованиям предъявляемым продуктам функционального назначения, так как обладает полезными свойствами за счёт трех биологически активных компонентов, содержащихся в разработанном продукте.

Таким образом, по своим органолептическим и физико - химическим свойствам сушеный кисломолочный - ореховый продукт «Кед курт» отвечает предъявляемым требованиям к продуктам такого класса. Сочетание отечественных дешёвых составных частей продукта - молочного сырья и ядра орехов дерева «Кедр сибирский», простота производства и доступность по цене готового продукта позволяет рекомендовать производить сушеный кисломолочно - ореховый продукт «Кед курт» в промышленном масштабе в качестве специализированного функционального питания.

#### Список использованной литературы

1. Канарейкина С.Г., Арсланова А.М., Канарейкин В.И. Йогурт – продукт для улучшения рациона питания // Инновационные технологии и технические средства для АПК: материалы междунар. Науч.- практ. конф. молодых учёных и специалистов. Воронеж: Воронежский гос. аграрный ун-т им. Императора Петра I, 2015. - С. 277-281.
2. Дуанбекова Г.Б., Дуванбеков Р.С. Современные социально-экономические процессы. Проблемы, закономерности, перспективы. Принципы применения БАД в спорте высших достижений. Монография. - Пенза: МЦНС «Наука и просвещение». - 2017. – 198 с.
3. Г.Б. Дуанбекова, Б.Т. Дуйсебаев, И.Е. Билялов Казахские национальные напитки в качестве БАД в спорте высших достижений. Инновационное развитие: потенциал науки и современного образования Монография. - Пенза: МЦНС «Наука и просвещение», 2019. – 148 с.
4. Дуанбекова Г.Б., Мускунов К.С., Ермебетов Ж.М., Карынбаева М.Ж., Абишев Ж.Б., Дуванбеков Р.С., Дуванбеков А.Е. Казахские национальные кисломолочные напитки как альтернатива спортивному питанию Успехи современной науки. - Белгород.- Т. 2, №3.- 2017.- С. 142-145.
5. Дуанбекова Г.Б., Дуванбеков А.Е., Ибраимов А.К. Обоснование применения казахских кисломолочных напитков в качестве функционального питания Профessional года 2017: сборник статей III между. научн. - практ. конкурса. - Пенза: МЦНС «Наука и просвещение». - 2017. – С. 89-93.
6. Дуанбекова Г.Б., Дуванбеков А.Е., Дуванбеков Р.С. Исследование и анализ потребления спортивного питания студентами – спортсменами факультета ФК и С КарГУ им. Е.А. Букетова Журнал научных статей «Здоровье и образование в XXI веке». - Калининград. - 2017.- №7 (19).- с. 109-113.
7. А.Д. Турова Лекарственные растения в СССР и их применение. - М: Медицина, 1974.- с.470.

**Киспаев Т.А.**, кандидат медицинских наук, ассоциированный профессор

**Абишев Ж.Б.**, доктор PhD, ассоциированный профессор

Карагандинский университет Букетова, Караганда

**Баграмова Г.Т.**, директор

**Бутузова Т.В.**, методист, учитель физической культуры

КГУ «ОШ им. Нуркена Абдирова»

### НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

**Аннотация:** В статье показана роль профессорско-преподавательского состава факультета физической культуры и спорта Карагандинского университета им. Е.А. Букетова и преподавательского коллектива КГУ ОШ им. Н. Абдирова в укреплении здоровья обучающихся данного учреждения

**Ключевые слова:** проект, физическое развитие, физическая подготовленность, здоровьесберегающая среда, кадеты.

**Kispaev T.A.**, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor

**Abishev Zh.B.**, Doctor of PhD, Associate Professor

Karaganda Buketov University, Karaganda

**Bagramova G.T.**, director

**Butuzova T.V.**, methodologist, teacher of physical culture

Nurken Abdirov School, Karaganda

## SCIENTIFIC AND PRACTICAL ACTIVITIES OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN PROMOTING THE HEALTH OF THE GROWING GENERATION

**Annotation:** The article shows the role of the teaching staff of the Faculty of Physical Culture and Sports of the Karaganda Buketov University and the teaching staff of the Nurken Abdirov School in improving the health of students of this institution

**Key words:** project, physical development, physical fitness, health-saving environment, cadets.

**Актуальность.** Здоровье детей и подростков, учащейся молодежи в любом государстве и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности. Здоровье подрастающего поколения определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны.

Охрана здоровья детей и подростков – важная составляющая политики правительства Казахстана. Вот почему в основных документах, касающихся социального развития нашей страны, выделяется большое внимание охране и здоровью подрастающего поколения, развитию массового вида спорта и здоровому образу жизни. В отношении сохранения и укрепления здоровья детей и подростков роль физической культуры и спорта несомненна и актуальна. На современном этапе их роль в этом направлении приобретает главенствующее значение

В связи с этим **целью** работы показана научно-исследовательская деятельность профессорско-преподавательского состава факультета физической культуры и спорта Карагандинского университета им. академика Е.А. Букетова и преподавательского коллектива КГУ ОШ им. Н. Абдилова в проведении мероприятий по укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и работоспособностью обучающихся данного учреждения.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе КГУ ОШ им. Н. Абдилова в динамике лет. Анализ научно-методической литературы по проблемам гигиены детей и подростков, теории и методики физической культуры и спорта, начальной военной подготовки и организации профилактических мероприятий по укреплению состояния здоровья обучающихся в образовательных учреждениях. Использовали педагогические и гигиенические методы исследования.

**Результаты исследования.** Несмотря на приоритетное направление государственной политики относительно развития образования, которые базируются на личностной ориентации обучения, пропаганде здорового образа жизни, социально-гигиенического мониторинга условий обучения и здоровья, остаются высокими показатели патологической пораженности детского населения. Сегодня в Казахстане существуют законодательные и нормативные документы, в которых содержатся требования к проведению уроков физического воспитания (ФВ), сохранению и укреплению здоровья школьников. Однако система школьного ФВ имеет ряд проблем, которые требуют решения: неудовлетворительное состояние материально-технической базы, низкая оздоровительная эффективность ФВ, недостаточная пропаганда здорового образа жизни, недостаточный медицинский контроль организации ФВ, низкая

двигательная активность детей и подростков, отсутствие в штате образовательных учреждений (ОУ) специалистов для проведения занятий с детьми, которые имеют хронические заболевания и функциональные нарушения.

В связи с этим руководство школы с преподавательским составом в динамике последних десять лет проводили большую работу по оптимизации учебного процесса, направленного на оздоровление и укрепления здоровья своих учеников. С 1.09.2013 года по 25.05.2018 на базе школы выполнялся инновационный проект по теме «Создание модели здоровьесберегающего образовательного пространства в условиях школьной среды». Автор данного проекта: учитель физической культуры КГУ СОШ №58 (ныне КГУ ОШ им. Н.Абдирова) Бутузова Т.В., руководитель: директор КГУ СОШ №58 Балбекова Т.В.

Целью проекта было создание и развитие оптимальных условий для здоровьесбережения детей, занимающихся в рамках программы «Школа-комплекс полного дня». При этом мероприятия проводимые в школе были направлены на: 1. Создание необходимых технологических, психологических и здоровьесберегающих условий гарантирующих укрепление здоровья школьника; 2. Разработка и внедрение в практику здоровьесберегающих программ, внедрения в практику систему кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся; 3. Создание системы мониторинга здоровья учащихся: физическое здоровье и физическое развитие учащихся; 4. Организация научно-исследовательской работы в области здоровьесбережения; 5. Объединение усилия педагогов, психологов, детей, родителей, медицинских и социальных структур по формированию культуры здоровья как одной из главных ценностей человеческой жизни. Создание условий для комплексного, дифференцированного, личностно-ориентированного обучения учащихся через программу развивающего дополнительного обучения и воспитания в начальной школе; 2. Воспитания мальчиков и девочек в соответствии с половыми психофизиологическими особенностями в рамках единого непрерывного педагогического процесса через систему военно-патриотического воспитания мальчиков (кадеты) и нравственно-эстетического воспитания девочек в основной школе; 3. В качестве альтернативы в среднем звене в случае запроса со стороны родителей и учащихся – открытие спортивного класса, направленного на формирование физической культуры личности, устойчивой мотивации учащихся к выбранному виду спорта и сознательное отношение к профессиональному ориентированию.

В проекте приняли участие: администрация школы, педагоги дополнительного образования, учителя физического воспитания, ученики, обучающиеся в рамках программы «Школа-комплекс полного дня», медицинский работник, классные руководители, психолог, социальный педагог.

Основными направлениями реализации проекта были: 1. Информационно-обучающее (научно-исследовательская работа); 2. Физкультурно-спортивное (оздоровительные программы); 3. Физкультурно-спортивное (кружковая и секционная работа); 4. Психологическое; 5. Система мониторинга состояния здоровья.

В школе были созданы все условия для выполнения данного проекта – «Школа-территория здоровья и школа-комплекс полного дня». Была оборудована «Комната психологической разгрузки и реабилитации», где активное участие принимал психолог школы, т.е. созданы психологические условия.

Оборудован спортивный комплекс (уличные тренажеры, корт) на территории школы, спортивные секции по спортивным играм и единоборству. Составлена оздоровительная программа по проведению ароматерапии и рефлексотерапии. Программы дополнительного образования – спортивные кружки и секции. Национальные игры и коррекционно-оздоровительная гимнастика. Создана система мониторинга за состоянием здоровья обучающихся. В этой работе принимали активное участие классные руководители, учителя физической культуры и начальной военной подготовки, мед.работник, психолог, социальный педагог

В этом исследовании принимали участие профессорско-преподавательский состав факультета физической культуры и спорта Карагандинского государственного университета

им. Е.А. Букетова. Между этими учреждениями заключен Договор о творческом сотрудничестве на 2016-2020 гг. целью данного договора было провести мониторинг физического состояния организма учащихся кадетских классов СОШ №58. Задачи. 1. Изучение показателей физического развития (длины и массы тела, ОГК, ЖЕЛ, силу и выносливость мышц кистей рук и спины) учащихся 5-9 кадетских классов, обучающихся по программе эксперимента «Создание модели «Школа комплекса полного дня по принципу ступенчатой дифференциации» и учащихся 5-9 классов, обучающихся по общеобразовательной программе в динамике учебной деятельности. 2. Изучение показателей физической подготовленности (скоростных, скоростно-силовых, силовых и координационных способностей, выносливости и гибкости) и двигательной активности (локомоции, энерготраты, продолжительности динамического компонента) учащихся 5-9 кадетских классов, обучающихся по экспериментальной программе, и учащихся 5-9 классов обучающихся по образовательной программе в динамике учебной деятельности. 3. Изучение показателей функционального состояния организма (заболеваемость, работоспособность, внимание, память) учащихся 5-9 кадетских классов, обучающихся по программе «Школа-комплекс полного дня» и учащихся 5-9 классов, обучающихся по общеобразовательной программе в динамике учебной деятельности. 4. Провести статистический анализ полученных показателей с оценкой текущего физического состояния организма обучающихся. 5. Научно обосновать рекомендации по повышению показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма учащихся кадетских классов с последующим внедрением в режим дня обучающихся. 6. Усовершенствовать и оптимизировать учебно-образовательный процесс к современным требованиям качественного образования с использованием профилактических и оздоровительных технологий для образовательных учреждений.

В динамике договора выполнялось методическое руководство над выполняемой темой договора. Проведение семинаров по здоровьесберегающим технологиям среди педагогов СОШ №58 и путей их реализации. Разработаны методики исследования показателей физического развития, физической и двигательной активности и функционального состояния. Ознакомили и обучили вышеуказанными методам исследования участников комплексного исследования. Научно обосновали рекомендации по повышению физического состояния организма учащихся кадетских классов. Обеспечивали методическим материалом и проборами ответственных руководителей выполняемых данных договор по СОШ №58.

Результаты современных исследований публиковались в статье международных научно-практических конференциях и докладывались на пленарные и секционные заседания [1-6].

По результатам научных исследований выполнялись дополнительные работы и магистерские диссертации студентов факультета физической культуры и спорта. Активное участие в выполнении данного проекта приняли учащиеся данной школы. Организована научно-исследовательская деятельность учащихся данной школы. Ученики школы являются активными участниками научно-исследовательских конференций школы, области, Республики и Международных конкурсов, где по материалам исследования выступали с докладами и занимали призовые места на всех уровнях.

На современном этапе образования значительно повышается роль учебных заведений, в которой учеников ориентируют на сознательный выбор военных профессий – это школы, где организованы классы «ЖасСарбаз».

В школе успешно удаётся быть конкурентоспособной на рынке образовательных услуг при условии организации учебного процесса на принципах сохранения здоровья обучающихся. Через здоровьесберегающие проекты достигается одна из главных целей – обеспечение повышения качества обучения и воспитания. Все эти проекты объединены вектором деятельности, направленным на развитие самого ценного – здоровья детей.

С учётом особенностей организации образовательного процесса в школе, работающей в режиме эксперимента «Школа-комплекс полного дня», вопрос сохранения и укрепления здоровья стоит особенно остро. Дети, находящиеся в школе в течение полного дня, занимающи-

еся по программам общего среднего и дополнительного образования, испытывают большие умственные и физические нагрузки, в связи с чем возникла необходимость в разработке ряда здоровьесберегающих проектов, причём таких, внедрение которых в школьную практику дадут стойкие положительные результаты.

В связи с этим, с окончанием выше указанного творческого договора нами был пролонгирован выше указанный договор до 2025 года, целью которого является продолжении мониторинга физического состояния организма учащихся классов «ЖасСарбаз» и учащихся начальной школы через проект «Активные игры «COOLGAMESJUNIOR». Динамике этих лет будут решаться следующие задачи:

1. Изучение показателей физического развития (длина и масса тела, ОГК, ЖЕЛ, силу и выносливость мышц кистей рук) учащихся 5 – 9 классов «ЖасСарбаз», обучающихся по программе «Школа-комплекс полного дня» и учащихся 5 – 9 классов, обучающихся по общеобразовательной программе в динамике учебной деятельности.

2. Изучение показателей физической подготовленности (скоростные, скоростно-силовые способности, сила, выносливость, гибкость) и двигательной активности (локомоции, энерготраты, продолжительности динамического компонента) учащихся 5 – 9 классов «ЖасСарбаз», обучающихся по программе «Школа-комплекс полного дня» и учащихся 5 – 9 классов, обучающихся по общеобразовательной программе в динамике учебной деятельности.

3. Изучение показателей функционального состояние организма (заболеваемость, работоспособность, внимание, память) учащихся 5 – 9 классов «ЖасСарбаз», обучающихся по программе «Школа-комплекс полного дня» и учащихся 5 – 9 классов, обучающихся по общеобразовательной программе в динамике учебной деятельности.

4. Изучение показателей физического развития (длина и масса тела, ОГК, ЖЕЛ, силу и выносливость мышц кистей рук) учащихся начальной школы, обучающихся в 2021 -2022 учебном году в 3 классе.

5. Изучение показателей физической подготовленности (скоростные, скоростно-силовые способности, сила, выносливость, гибкость) и двигательной активности (локомоции, энерготраты, продолжительности динамического компонента) учащихся начальной школы, обучающихся в 2021 -2022 учебном году в 3 классе.

6. Провести статистический анализ полученных показателей с оценкой текущего физического состояния организма обучающихся.

7. Научно обосновать рекомендации по повышению показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма учащихся с последующим внедрением в режим дня обучающихся.

8. Усовершенствовать и оптимизировать учебно-образовательный процесс к современным требованиям качественного образования с использованием профилактических и оздоровительных технологий для образовательных учреждений.

Нами, кафедрой теории и методики физической культуры и спортивной подготовки дана рецензия на проект активные игры «COOLGAMESKZ» данный проект подготовлен учителями физической культуры КГУ ОШ им. Нуркена Абдирова Бутузовой Т.В. и Рахимжановым Е.Т. Руководитель директор КГУ ОШ им. Н. Абдирова Г.Т. Баграмова.

Авторами проекта профессионально, грамотно и доступно составлен паспорт проекта.

Даны основания для разработки проекта – перечень нормативных документов РК, касающиеся развития образования, физической культуры и спорта и др. Обоснованы цель и задачи проекта, направление деятельности и ожидаемые результаты. Указаны целевые индикаторы и сроки реализации. С учетом возрастных особенностей детей и подростков, правильно распределены возрастные группы участников проекта; роль педагогов и родителей в проведении этого мероприятия. Расширена линейка судейства соревнований. По мимо главного судьи, судей на определенных этапах и учителей физической культуры привлекаются учащиеся, прошедшие судейские курсы. Подробно расписаны формы проведения мероприятий активны игр «COOL GAMES KZ». Апробация данного мероприятия на базе ОШ им.

Нуркена Абдирова позволила практически обосновать рекомендации по реализации проекта Активные игры «COOL GAMES KZ».

Проект активные игры «COOL GAMES KZ» имеет высокий методический уровень и большое практическое значение. По данным ученых и нашим исследованиям по изучению мониторинга физического состояния обучающихся с различной организацией учебного процесса выявлено, что учащиеся в ООШ, школах-лицеях, гимназиях, колледжах в 60-80% случаев имеют низкую двигательную активность не соответствующую гигиеническим нормативам, в то время как у обучающихся, занимающихся спортом она соответствует гигиеническим нормативам. По показателям функционального состояния, физической подготовленности достоверно выше результаты по сравнению с не занимающимися спортом, что положительно сказывается на их физическом состоянии и здоровье.

Следует заметить, что в системе физического воспитания детей и подростков в образовательных учреждениях является основное, дополнительное и факультативное обучение, которое осуществляется по единым государственным программам по физическому воспитанию. Вместе с тем, как показывает практика в проведении спортивных мероприятий в образовательных учреждениях по вышеуказанным направлениям, учителя физической культуры задействуют в основном обучающихся занимающиеся спортом в ДЮСШ, спортивных секциях, т.е. физически активных. В то время, как основная масса учащихся в образовательных учреждениях не принимает активного участия в спортивных мероприятиях, т.е. пассивные зрители «болельщики».

Целенаправленное использование активных Игр данной программы в учебной деятельности, спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в образовательных учреждениях будут способствовать активному формированию учебной успешности обучающихся с различным исходным уровнем значимых функций, повышения их физического развития, физической подготовленности и двигательной активности и неспецифической резистентности организма детей и подростков.

Таким образом в статье показана роль подготовки педагогического коллектива КГУ ОШ им. Н. Абдирова и факультета ФКиС КарУ им. Е.А. Букетова в проведении научно-практических исследований по укреплению состояния здоровья подрастающего поколения.

#### Список использованной литературы

1. Киспаев Т.А., Бутузова Т.В., Валишев А., Кулманбетов А., Тынаев Н. Особенности двигательной активности учащихся младшего школьного возраста и пути ее формирования / Матер. Респ. Научно-практ. конф. / Проблемы развития массовой ФКиС «27-28 ноября, 2015г.» - Караганда, 2015. - С.155-159.
2. Киспаев Т.А., Бутузова Т.В., Балгабекова Т.В. Основы начальной военной подготовки обучающихся в образовательных организациях на современном этапе / Наука и образование в современном мире: Матер. междунар. научно-практ. конф. - Караганда: Болашак-Баспа, 2017. - Т.4. - С. 213-216
3. Киспаев Т.А., Байпакаев А.Н., Бутузова Т.В. Исторические аспекты начальной военной подготовки молодежи ведущих европейских стран / Проблемы и перспективы развития студенческого спорта: Матер. Меж. Научно-практ. Конф. (10-11 ноября 2017 г). – Караганда, 2017. – С. 156-161
4. Киспаев Т.А., Соколов Д.А., Балгабекова Т.В., Байпакаев А.Н. Исторические аспекты начальной военной подготовки молодежи в образовательных учреждениях в ближнего зарубежья / Проблемы и перспективы развития студенческого спорта: Матер. Меж. Научно-практ. Конф. (10-11 ноября 2017 г). – Караганда, 2017. – С. 161-166
5. Киспаев Т.А., Соколов Д.А., Абилямжит Б.М., Балгабекова Т.В., Байпакаев А.М. Особенности военно-патриотического воспитания учащихся кадетских классов на современном этапе / Современная образовательная среда: инновации, опыт, перспективы: Межд. Научно-практ. Конф. - Караганда, 2018. – С.1158-1162
6. Киспаев Т.А., Соколов Д.А., Бутузова Т.В. Здоровье сберегающий потенциал физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях г. Караганды / Международная научно-практическая онлайн-конференция «Физическая культура и спорт: пути совершенствования» (Барнаул, 19-20 сентября 2018г.). Матер. Конф. – М.: Мир науки, 2019. – С. 104-109.