

педагогическое самообразование, самосовершенствование, самостоятельная методическая работа по изучению передового педагогического опыта. Проблема педагогического самообразования должна решаться не от случая к случаю, а целенаправленно, систематически. Педагогическое самообразование - это чтение, изучение педагогической литературы, педагогической периодики, методических разработок и пособий, их продумывание, выделение мыслей, идей, высказываний, теоретических выводов и рекомендаций, полезных для практической работы, посещение лекций, образовательных и книжных выставок, а также самоанализ собственного опыта, в процессе которого преподаватель фиксирует собственные педагогические находки при проведении занятий, а также промахи и недоработки. Способности к письменному выражению своего опыта, мыслей, находок необходимо развивать.

В контексте статьи весьма актуально мнение Г. Селье: «Не нужно заноситься, метить слишком высоко и браться за непосильные задачи. У каждого есть свой потолок. Для одних он близок к максимуму, для других к минимуму человеческих возможностей. Но в рамках своих врожденных данных надо сделать все, на что мы способны, стремиться к высшему мастерству. Нет совершенству – ибо оно недостижимо. Делать его своей целью – значит заранее обрекать себя на дистресс и неудачу. Достижение высокого мастерства – прекрасная цель, к тому же она приносит расположение, уважение и даже любовь ближних» [3].

Литература:

1. Гурье Л.И. Проектирование педагогических систем / Учебное пособие - 2004.
2. Скакун В.А. Основы педагогического мастерства / Учебное пособие - 2019.
3. Селье Г. От мечты к открытию //1987.

Кусаинов Д.А., Соболевский А.Ю.
Карагандинский университет имени Е.А.Букетова
Овсов А.С.
КГУ «Общеобразовательная школа № 9» г.Караганда

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО ЛЫЖНОГО СПОРТА

Долгие годы бытовало мнение, что понятия «инвалид», «физическая активность», а, тем более, «спорт» – несовместимы. Физическая культура и спорт не рассматривались как эффективное средство реабилитации инвалидов, поддержания их физических возможностей и укрепления здоровья.

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт следует рассматривать как средство для социальной интеграции инвалидов в общество, мощный стимул, помогающий восстановлению или установлению контакта с окружающим миром.

Адаптивный спорт оказывает глубокое многостороннее воздействие на сущностные стороны человека, развивая его духовно и физически. Это длительный процесс формирования личности, аккумулирующий в себе ценности, нормы, традиции, идеалы и правила спортивного поведения. Это накопление индивидуального опыта социальной жизни в спорте. Развитие адаптивной физической культуры необходимо как важнейшее средство физической, психической и социальной адаптации инвалидов, их интеграции в социум [1].

Недолгое время назад были отмечены серьезные изменения в отношении общества к инвалидам. В связи с этим возникла проблема изучения адаптивной физической культуры и адаптивного спорта как фактора социальной адаптации инвалидов в обществе.

В последние годы в нашей стране адаптивный спорт выходит на новый уровень развития, и связано это с тем, что растет внимание государства к людям с ограниченными возможностями. Заметно выросло число спортивно-массовых мероприятий, у инвалидов появляется больше возможностей участвовать в различных соревнованиях, а набор

спортивных дисциплин с каждым годом отличается все большим разнообразием. Но до сих пор существуют проблемы, которые необходимо решать [2].

Цель исследования - выявить и охарактеризовать основные проблемы развития адаптивного лыжного спорта.

Для решения данной цели, были поставлены следующие задачи исследования:

1. Выявить основные проблемы развития адаптивного лыжного спорта на современном этапе;
2. Обосновать и выделить наиболее существенные проблемы развития адаптивного лыжного спорта;
3. Определить факторы, способствовавшие успешному развитию адаптивного лыжного спорта.

Проблемы развития адаптивного лыжного спорта на современном этапе очевидны. Среди основных проблем можно выделить следующие:

1. Слабое развитие и недостаточное количество специализированных спортивных комплексов, тренировочных баз, детско-юношеских спортивных школ для спортсменов инвалидов.

2. Недостаток финансовых средств, выделяемых для приобретения необходимого оборудования и инвентаря, но и принципиальное отсутствие на имеющихся спортивных сооружениях специального оборудования, необходимого для полноценной организации занятий лиц с ограниченными возможностями.

3. Низкая кадровая обеспеченность системы спорта для инвалидов, малое количество компетентных тренеров для обучения и тренировки спортсменов с ограниченными возможностями.

4. Недостаток научно-методической литературы, посвященных проблеме спортивной подготовки людей с ограниченными возможностями в лыжном спорте, в полной мере учитывающих специфику их диагноза.

5. Недостатки в организации учебно-тренировочного процесса. Решение данной проблемы является жизненно необходимым, поскольку занятия физическими упражнениями сопряжены для инвалидов с опасностью и риском (падения, получения травм и т.п.).

6. Слабая популяризация адаптивного лыжного спорта среди населения. Решение перечисленного ряда проблем адаптивного лыжного спорта возможно только при объединении усилий научных и практических работников физической культуры, медицины, образования, социального обеспечения [3].

К факторам, способствующим развитию адаптивного лыжного спорта можно отнести следующее:

1. Разработка положения о детской адаптивно-спортивной школе и их открытие за счет бюджетных средств.

2. Создание необходимой инфраструктуры адаптивного лыжного спорта в регионах.

3. Подготовка кадров - специалистов в области адаптивного лыжного спорта в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта.

4. Проведение фундаментальных и прикладных научных исследований по адаптивному лыжному спорту.

Адаптивная физическая рекреация для таких людей имеет не маловажное значение. Содержание адаптивной физической рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических и духовных сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.), на профилактику умственного и физического утомления, развлечение и отдыха, интересное проведение досуга и общения и на морально-психологическое оздоровление организма в целом, а также улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием.

Наибольший эффект от адаптивной физической рекреации, основная идея которой заключается в обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся за счет полной свободы выбора средств, методов и форм занятий, следует

ожидать в случае ее дополнения оздоровительными технологиями профилактической медицины.

Вместе с тем создание для лиц с ограниченными возможностями здоровья современных и качественных условий для занятий адаптивной физической культурой и спортом, формирование у них соответствующей потребности являются одними из важнейших задач, поставленных в развитии физической культуры и спорта.

Литература:

1. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие /С.П. Евсеев - М.: Советский спорт, 2000. - 240 с.
2. Мешавкина, А. В. Основные проблемы развития адаптивного спорта / А. В. Мешавкина, О. А. Веденина // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях, проблемы и перспективы развития. - 2015. - С. 107-110.
3. Евсеев С. П. Проблемы развития адаптивного спорта /С.П. Евсеев // Человек в мире спорта. - 1998. - Т. 2. - С. 527-528.

Байдосова А.А., Сералиева Ұ.О., Пернебаева П.М.
Ө.Жәнібеков атындағы Оңтүстік Қазақстан педагогикалық университеті,
Шымкент қ.

САУЫҚТЫРУ ЖҰМЫСТАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ НЕГІЗДЕРІ

Салауатты өмір салты проблемасына оның күрделілігін көрсететін және адамның оңтайлы өмір сүрмеуі денсаулық жағдайының нашарлауына және әр түрлі аурулардың туындауына әкеліп соғатынын көрсететін көптеген ғылыми жұмыстар арналған. Жүргізіліп отырған зерттеулерден гиподинамия ерекше рөл атқаратын жүрек-қан тамыр ауруларының катері, тамақтану режимінің бұзылуы, темекі шегу, алкоголь, стрестер, эндогенді және экзогенді факторлар бір-бірімен өзара байланысқан және артериялы гипертония, май басу, гиперхолестеринемия және басқа да ағзадағы патологиялық өзгерістер сияқты аурулардың дамуына ықпал ететінін көреміз. Әр түрлі аурулардың маңызды себептерінің бірі қандағы холестерин мөлшерінің жоғары дәрежеде болуы және жүрек пен бас миының қан тамырларын зақымдауға ықпал ететін май (липидтік) алмасудың өзгеруі болып табылады.

Сондықтан ағзаның барлық жүйелерінің жұмыс істеуі үшін оңтайлы шарттар жасау адам денсаулығын нығайтуда орталық проблема болып табылады. Бұл ретте адамның оңтайлы қозғалу белсенділігіне жетекші рөл беріледі, себебі оның жетіспеуі қанның иммундық қасиеттерінің төмендеуіне, жүректің жұмыс істеу жай-күйінің бұзылуына, циркуляцияланатын қан көлемінің азаюына, бас миының клеткаларының афферентті стимуляциясының төмендеуін, ойлау және дене бітімінің жұмыс істеу қабілетінің төмендеуіне, ағзаның жүйелерінің және оларды регуляциялау тетіктерінің жаттықпауының дамуына әкеледі[1]. Ағзаның барлық жүйелеріне қатты күш түсіруге, олардың функционалдық жағдайының төмендеуіне, инфекцияларға қарсы тұруының төмендеуіне және басқаларға әкеп соғатын көп күш түсу де зиянды. Әдебиеттік шолукөрсеткендей, бүгінгі

таңда сауықтыру денешынықтыру жаттығуларының проблемасы сияқты әрбір адам үшін қызығушылық білдіретін және осындай карама-қайшы пікірлер тудыратын басқа ғылыми проблеманың табылуы екіталай. Дене шынықтыру жаттығуларының пайдасы туралы мәселенің өзінің біркелкі жауабы жоқ. Бір жағынан олардың пайдасы – медициналық та, экономикалық та көзқарас жағынан сөзсіз. Бірақ, екінші жағынан, егер олар қолайсыз экологиялық және гигиеналық немесе дұрыс ұйымдастырылмаған педагогикалық және медициналық бақылау жағдайында өткізілсе, дене шынықтыру жаттығуларының теріс зардаптары туралы көптеген деректер жарияланды.

Олардың қатарында созылмалы аурулардың ушығуы, жүрекке қатты күш түсу, тірек-