



Рисунок 1. Динамика индивидуальных показателей пробы Руфье-Диксона

Вывод

Применение методики с использованием технических приемов волейбола на занятиях физической культурой является доступной для студентов СМГ. Она значительно улучшает функциональное состояние занимающихся в группе с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

В дальнейшем планируется продолжить исследования в группах СМГ с различной патологией.

Список использованной литературы

1. Богоева М.Д., Гогинова С.Е., Вернигоренко В.А., Павлова И.А. Применение нетрадиционных средств физической культуры в процессе физического воспитания для повышения уровня функциональных возможностей студентов с ослабленным здоровьем // Успехи современной науки. - 2016. Т. 1. № 3. - С. 49-53.
2. Денисова Г.С. Особенности проведения практических занятий по физической культуре в специальном медицинском отделении // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2016. № 1 (2). - С. 24-45.
3. Ковалева М. В., Румба О. Г. Подвижные игры в физическом воспитании студентов с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы // Физическое воспитание студентов. - 2013. № 4. - С. 35-45.

Күлейменов А.Ж., аға оқытушы

Абишев Ж.Б., қауымдастырылған профессор

Қарағанды Бөкетов университеті, Қарағанды қ.

Климов С.К., Теміртау қ № 4 ЖББМ дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

Мусаева А.Қ., Токаревка ЖББМ дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫ АРҚЫЛЫ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН НАСИХАТТАУ

Аннотация: Мақалада оқушыларға волейбол арқылы салауатты өмір салтын насихаттаудың негізгі мәселелері баяндалады. Сонынмен қатар волейбол ойынының тәсілдерін толық игерін және оларды жетілдірілген тәсілдермен әр түрлі жайдайларда орындай білу білігі туралы айтылып, сараланып, балаларды волейбол ойыны оқушылардың салауатты өмір салтына тарту мәселелері қаралады.

Кілт сөздер: Волейбол, оқушылар, сынып, ойыншы, мектеп, спорт, доп.

Kuleymenov A. J., senior lecturer
Abishev J.B., associate professor
Karaganda Buketov University
Klimov S. K., secondary school № 4. Temirtau
Musaeva A. K., secondary school. Tokarevka

PROMOTION OF A HEALTHY LIFESTYLE THROUGH THE GAME OF VOLLEYBALL

Annotation: The article describes the main issues of promoting a healthy lifestyle through volleyball for students. At the same time, they talk about the ability to fully master the techniques of volleyball and perform them in various ways in improved ways, differentiate, and consider the issues of involving children in a healthy lifestyle of students in volleyball.

Keywords: volleyball, students, class, player, School, Sport, Ball.

Дене тәрбиесі пәні, ең алдымен, дене шынықтыру жаттығуларының пайдасы және онымен айналысудың тиімді жолдары туралы білім береді. Сонымен бірге адамның өмірге деген құштарлығын да арттырады. Дене тәрбиесі сабағында спорт ойындары үлкен маңызға ие. Біздің зерттеу жұмысымызға арқау болып отырған волейбол ойын арқыры мектеп оқушыларын салауатты өмір салтына насихаттау мәселесі қазіргі кезде маңызды, өзекті тақырыптардың бірі болып табылады. Волейбол ойынын мектеп оқушыларына үйрету мен жаттықтырудың негізгі құралдарына әр түрлі дене жаттықтырулары жатады. Жаттығушыларды үйрету мен жаттықтыруда қолданылатын барлық жаттығулар шартты түрде қосалқы және негізгі болып бөлінеді [1].

Волейбол ойынын меңгерудегі осы техникалық даярлықты оқушыға түсіндіру жұмыстарын жүргізуде біздің ұсынып отырған әдістеріміз де өз кезегінде зерттеу жұмысының құндылығын арттырып, өзектілігін тереңдете түседі. Волейбол ойынында қосалқы (көмекші) жаттығуларға жалпы дамытатын және арнайы (даярлайтын және бағыттайтын) жаттығуларды, сонымен бірге таңдалған түрі бойынша ойынның өзін жатқызады.

Волейбол ойыны мектеп оқушылары үшін өте қызықты да қажетті спорттық ойын. Ол ойын тактикасын меңгерген бала өз іс-әрекетіне сенімді, ширақ болып, дене тәрбиесі сабағына сүйсініп, асыға күтеді. Техникалық даярлық үйренетін ойындағы әр түрлі техникалық тәсілдерді меңгеруге бағытталған. Ең оңтайлы техниканы меңгермесе ойыншы жақсы нәтижелерге жете алмайды. Ойыншының техникалық даярлығы жоғары болған сайын нақты ойын жағдайын есептей отырып, ойынды икемді етіп, түрлендіріп жүргізуге оның мүмкіндігі жоғары болмақ. Бұл үшін үйренетін волейбол ойынының тәсілдерін толық игеріп және оларды жетілдірілген тәсілдермен әр түрлі жайдайларда орындай білу керек, өзара түрліше жағдайда үйлесетін тәсілдерді меңгеру қажет, жарыстар тәжірибесінде көптеген спорт ойындарында техникалық тәсілдер жеке түрде сирек қолданылады. Бәрінен бұрын, олар қайсібір үйлестірулер мен алдаулар құрамына енетін тәсілдердің әр түрлі санымен және әр түрлі реттілікте тұтастай ойыншылар тарапынан қолданылады [2].

Волейбол ойынында ойынның табысты болуы әрбір ойыншының тәсілдерді орындауды қаншалықты арттырғандығына, түрліше физиологиялық және психологиялық жағдайларда қозғалыстар мен тәсілдерді еркін және қиналмай орындауына қаншалықты қол жеткізуіне байланысты. Волейбол ойынында техника мен тактика тұтас процестің екі жағы, оларды тек шартты түрде, оқу мақсатында ғана айырып қарастыруға болады.

Біздің мемлекетіміз балалардың дені сау да білімді болып өсуі үшін бар мүмкіндіктерді жасау үстінде. Сонымен бірге балалар мен жасөспірімдер спортын дамытуға үлкен қамқорлық көрсетуде. Спорт мектептері мен клубтарының жұмыстарын қайта жандандыруда. Жастарды спорттық олимпиадаға даярлау ісі де жақсарып келеді [3].

Волейбол ойыны ойыншыға қатаң талаптар қояды, өйткені мұнда ол доппен аса күрделі қарым-қатынасқа түседі. Сондай-ақ ойыншы доптың ауада ұшу мөлшерін, оның өзіне келіп жету жылдамдығын дұрыс бағамдай білуі қажет.

Волейбол командасының құрамында 12 ойыншы болады: 6-негізгі, 6-қосалқы ойыншылар. Команданың құрамы 6 адамға толса, ойынды бастай беруге болады.

Волейбол үлкен зейінділікті талап етеді. Себебі волейболда болжап болмайтын тосын жағдайлар өте көп. Ойын барысындағы неше түрлі қимылдар ептілікті, батылдықты, қимылдар үйлесімін дамытады.

Зерттеу жұмысы барысында волейбол ойынын мектеп оқушыларына үйретудің өзін бірнеше топқа бөлін қарастырдық. Бұл ретте 5 сыныптан бастап 11 сынып оқушыларына спорттың осы түрін қалай меңгеру қажеттігін нақтыладық. Сонымен қатар волейбол үйренетін әр сынып оқушылары үшін жаттығулар топтамасын ұсындық. Бұл жағдайда 5 сыныпта оқитын оқушы мен 8 сыныптағы, 8 сыныптағы бала мен 11 сыныпта оқып жүрген оқушыларға берілген жаттығулар бірін-бірі қайталамайды. Волейбол ойнауды үйренуге арналған техникалық жаттығулардың өзі қарапайымнан күрделіге өту әдісі негізінде құрылды.

Ізденіс жұмысын жазу барысында 5-6 сыныпта оқитын оқушыларды күрделі де қызықты волейбол ойынына тартып, жаттықтырмас бұрын, оларды осы ойын элементтері қамтылған қарапайым «пионербол» ойынын меңгеруге баулимыз. Жұмыста бұл ойынның да ойнау ережесі мен маңыздылығы жан-жақты ашылған.

Мектеп оқушыларының волейбол ойынын меңгеру үшін орындау қажет тапсырмаларының өзін арнайы қарастырып өттік. Бұл жағдайда тапсырма жұмыстарының өзін:

- ілеспелі (қосалқы) қадам жасау-тұру-допты беру әрекеті,
- екі қадам жасау-тұру-допты беру әрекеті,
- секіріп қалу (секектеу)-тұру-допты беру әрекеті,
- жүгіру, секіру, қатты секіру-шабуылдап доп соғу әрекеті,
- ілеспелі қадам мен екі қадам жасау арқылы торды байлай орын ауыстыру-секіру-допқа тосқауыл қою әрекеті деп бөлін қарастырдық.

Волейбол ойынын мектеп оқушыларына үйрету әдістеріне қатысты біздің диплом жұмысымызда сондай-ақ ойын техникасының элементтерін ашуға көңіл бөлінді. Жұмысымызда ойын техникасының басты элементтерінің өзін 4-ке бөліп қарастырдық.

Олар:

- бастапқы қалып (волейболшының тұрысы),
- допты ойынға қосу,
- допты командалас серігіңе беру,
- шабуылдау соққылары,
- тосқауыл қою, әртүрлі секіру түрлері: допқа қарай ұмтылу, құлау. Осы мәселелер арнайы жеке-жеке ашылды.

Волейбол ойынында секіруге, ұмтылуға және құлауға қатысты болып, осылармен сәйкес орындалатын әдістер мен қимыл-әрекеттердің үлкен мәні бар. Мұндай қимыл-әрекеттер аяқ, қол, кеуде бұлшық еттерін шынықтырады. Өз серігіңе допты дәл беру машығының қалыптасуы оқушы бұлшық еттерінің сезімталдығын, көзбен мөлшерлей білу қабілетін және қимылды уақыт пен кеңістікте бағдаврлай білушілікті дамытады. Бұл элементтердің арасында тығыз байланыс бар. Мысалы, бір ойыншы тосқауыл жасау үшін, оған шабуылдаушының соққысы қажет; шабуылдаушы допсоғу үшін, оған басқа бір ойыншы допты ыңғайлы етін беруі керек.

Зерттеу барысында 5 сыныптан бастап 11 сынып оқушылары үшін білу қажет маңызды ереже ол-волейболшының тұрысы сұрағына көңіл бөлінді. Себебі жаңа ойнай бастаған оқушы-волейболшылар үшін дұрыс тұрудың (бастапқы қалыптың) маңызы өте зор. Бастапқы қалыптың көптеген түрі болуы мүмкін. Дегенмен, ең тиімдісі «орташа тұрыс» болып табылады.

Ойын жағдайының және алда болатын әрекеттердің сипатына қарай ойыншының тұрған тұрысында өзгереді. Бірақ тұрыстың әркелкілігіне қармастан, оның белгілі бір түрін тандап алудың бірыңғай принципі бар екенін ұмытуға болмайды. Тұрыс немесе тұру-ол ойыншыға кез келген ойын әдісін орындауға мүмкіндік беретін бастапқы қалып.

Волейбол ойыны барысында ойыншы алаң ішінде орын ауыстырып жүруіне тура келеді. Бірақ оқушылардың көпшілігі ыңғайлы да онтайлы орын таба алмайқалуы да мүмкін. Бұл жердегі міндет-белгілі бір ойын тәсілін дәл орындап шығу. Сондықтан орын ауыстыру техникасының элементтері ойын барысындағы әрбір жағдайды дұрыс бағдарлап, соған қарай тез қимыл-әрекет жасауды қажет етеді. Ойын ауыстыруға мынадай қимыл-әрекеттер енеді:

- қадамдар жасау-тік тұрған ойыншы әр түрлі бағытта ілеспелі (қосалы) қадамдар жасайды: ақлға, артқа, оңға, солға аттау және екі қадам жасау.

- секіріп қалу (секектеу)-бұл екі қадам жасау, бірақ қимылдың соңына қарай ұшу әрекеті көрініс береді.

- жүгіру-басқа қалыпқа көшу, яғни ойын тәсілін орындау мақсатымен алаң ішінде белгілі бір бағытта тез жүгіріп орын ауыстыру.

- құлау-ойыншы өз қимыл-әрекетін өрістетуге, дәлірек айтқанда, өте қиын сәтте допқа тез жақындауға көмектесетін тәсіл, құлау доппен тікелей кездескеннен кейін ғана жүзеге асады, осыдан кейін ойыншы жаңабастапқы қалыпқа келеді.

- секіру-қатты секіруден соң орындалатын ерекше қимыл; волейболшы секірулер аралығында «секектеу» қимылын жасайды (мысалы, ұзын жіптің (секіртпенің) екі ұшын екі адам ұстап айналдырып тұрғанда, ортадағы секірушінің жеңіл ғана секіріп тұрғаны сияқты).

Волейбол командалық, яғни ұжымдық ойын. Сондықтан жұмысты жазу барысында допты командалас серігіне беру, шабуыл соққылары мәселесін де көзден таса қалдырғанымыз жоқ.

Допты командалас серігіне берудің маңызды екі тәсілін:

- 1) жоғары қарай беру;
- 2) төмендетін беру жағдайын нақтыладық.

Допты ойынға қосуды бірнеше тәсілмен түсіндірдік. Оның ішіндегі мәнді 5 тәсіл түріне айрықша көңіл бөлдік. Нақтырақ алсақ:

- допты төменнен тура беру арқылы ойынға қосу;
- допты төменгі бір жақ жанынан ойынға қосу;
- допты жоғарыдан тура беру арқылы ойынға қосу;
- допты жоғарыдан бір жанынан ойынға қосу;
- допты айналып ұшатын және айналмай ұшатын етіп ойынға қосу.

Сонымен қатар жұмысты жазу барысында шабуылдау соққылары техникасын үйренуге де назар аударылды. Шабуылдау соққыларын оқушылар әдетте тоғызыншы сыныпта үйрене бастайды. Бірақ, жетінші сыныпта шабуылдау соққыларын орындаудың мынадай бірнеше тәсілі бар екенін анықтадық.

Бірінші тікелей шабуылдау соққысы-үш қадам жасап барып орындалады, бұл кезде ойыншы доппен секірудің барлық үш кезеңінде де, мысалы, ойыншы денесінің ұша бастау сәтінде, ұшудың жоғары нүктесінде және оның төмен түсу сәтінде кездесе алады;

Екінші бір жақ бүйірден шабуылдау соққысы-оны орындаудың техникасы өте күрделі және ол ерекше шеберлікті талап етеді.

Дене тәрбиесі сабақтарында волейбол ойынын меңгеру арқылы балалар дене шынықтыруға қажетті аса маңызды деген білімдерді игереді. Осы ойын арқылы оқушы жас шамасының мүмкіндігіне қарай өз қабілетін одан әрі дамытады. Сабақ барысында мұғалім арқылы берілетін теориялық білім мен жаттығу тапсырмалары оқушының жас шамасы мен білім қорына қарай ұсынылады. Жалпы мектептегі волейбол үйірмесін ұйымдастыру, бұл оқушы балаларды салауатты өмір салтына насихаттаудың бір түрі екендігінде дау жоқ деген пікір білдіреміз.

1. Қарақов С.Б. Тайжанов С. Спорт ойындары (әдістемелік-оқу құралы). - Алматы, 2013. – 180 б.
2. Тілеуғалиев Ю, Адамбеков Қ, Қасымбекова С. Дене тәрбиесі: Жалпы білім беретін мектептің 7-сыныбына арналған оқулық. - Алматы: Атамұра, 2003. – 128 б.
3. Костюченко В.Ф., Кульназаров А.К. Профессионализм в сфере физической культуры: учебно-методическое пособие. – Алматы; 2004. - 130 с.

Назарова А.М., магистр педагогических наук, старший преподаватель
Барбанова Н.В., магистр педагогических наук, старший преподаватель
Кадыр Н., студентка 4 курса факультета ФКиС
Карагандинский университет Букетова, г. Караганда

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Аннотация: В данной статье рассматривается важность использования оздоровительной аэробики на занятиях по физической культуре, а также описываются виды оздоровительной аэробики.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, студенческая молодежь, физическая культура.

Nazarova A.M., Master of pedagogical sciences, Senior lecturer
Barbanova N.V., Master of pedagogical sciences, Senior lecturer
Kadyr N., 4th year student of the Faculty of Physical culture and sports
Karaganda Buketov University, Karaganda

USE OF HEALTH AEROBICS ON PHYSICAL CULTURE CLASSES AT THE UNIVERSITY

Annotation: This article discusses the importance of using recreational aerobics in physical education classes, and also describes the types of recreational aerobics.

Key words: recreational aerobics, student youth, physical culture.

Несомненно, занятия физической культурой – это профилактика практически всех видов заболеваний, сохранение и восстановление природной красоты вашего тела, здоровый жизненный ритм и хорошее настроение. Оздоровительная аэробика в этом отношении уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А современная ритмическая музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции. Высокая популярность аэробики объясняется тем, что технология создания программ аэробики «принимает» и интегрирует все лучшее, что разрабатывается в смежных спортивных дисциплинах. Широко используются достижения науки и практики в области создания физкультурных оздоровительных систем. Часто используются методики занятий различными видами спорта с оздоровительной и даже лечебной направленностью. Все это способствует появлению новых видов, направлений и разновидностей аэробики [1].

Анализируя литературу, можно увидеть, что термин «аэробный» означает «живущий в воздухе» или «использующий кислород». Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в лёгких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают способность