

12. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А.Бароненко. – М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. –336с.
13. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И.Евсеев. – Рн/Д: Феникс, 2012. –444с.
14. Здоровьесберегающая физическая культура в профессионально-педагогическом вузе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / под ред. С.А. Медведевой, Е.Б. Ольховской, Т.А. Сапегинной. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016. 260 с.
15. Бажин А.В. Актуальные проблемы развития физического воспитания студентов / А.В. Бажин, Е.О. Дрягина//современное образоваие: плюсы, минусы и перспективы: материалы VIII международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 18-21.
16. Канагатов Н.Т. Актуальные проблемы развития физического воспитания студентов / Н.Т. Канагатов Л.А. Сирока // Образование: традиции и инновации: материалы IV международной научно-практической конференции. – 2014. – С. 60-63.

ҒТАМР

СПОРТТЫҚ ҚОЗҒАЛЫСТЫҢ ӘДІСТЕРІН БАҚЫЛАУ

Н.А. УМИРЗАКОВ

Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті, Ақтөбе, Қазақстан

Аңдатпа. Арнайы және спорттық дайындықты бағалау үшін қажетті сынақтар мен бақылау тапсырмаларын дербес таңдауға, олардың нәтижелері дұрыс орындауға және бағалауға мүмкіндік береді. Спорт түрлерінде қозғалыс әдісінің тиімділігін бағалау үшін жаттығу элементтерінің техникасын орындауды бақылау қажет. Мысалы, жүзу, жүгіру, шаңғымен және конькимен сырғанау сияқты спорт түрлерінде қозғалысқа қарай жылдамдық өлшенеді. Спорттық ойындарда техникалық дайындық белгілі бір шабуылдаушылар саны немесе қорғаныс әрекеттері арнайы әдістермен бағалануы мүмкін. Тактикалық ойлауды өзін-өзі бақылау үшін ақпараттық құралдары пайдаланылады. Онда болжамды тактикалық жағдай бейне экранында көрсетіледі.

Түйін сөздер: Волейбол, тактика, шаңғы, спорт, жүзу, жүгіру

Аннотация. Позволяет самостоятельно выбирать испытания и контрольные задания необходимые для оценки специальной и спортивной подготовки, правильно выполнять и оценивать их результаты. Для оценки эффективности метода движения в видах спорта необходимо контролировать выполнение техники тренажерных элементов. Например, в таких видах спорта, как плавание, бег, катание на лыжах и коньках, измеряется скорость движения. Техническая подготовка спортивных играх может быть оценена специальными методами с определенным количеством атакующих или защитными действиями. Для самоконтроля тактического мышления используются информационно-коммуникационные технологии.

Ключевые слова: Волейбол, тактика, лыжи, спорт, бег, плавание.

Annotation. Allows you to choose tests and control tasks that are necessary for evaluating special and tactical training, perform them correctly and evaluate their results. To evaluate the effectiveness of the movement method in sports, it is necessary to monitor the implementation of the technique of training elements. For example, in sports such as swimming, running, skiing, and skating, speed is measured. Technical training at sports games can be evaluated by special methods with a certain number of attacking or defensive actions. Information simulators are used for self-control of tactical thinking. There's an alleged tactical situation video.

Key words: Volleyball, tactics, skiing, sports, run, swimming

Спортшының өз әлеуетіне сай жақсы жүзеге асырған қозғалысы – спорттық қозғалыстың ең тиімді түрі деп саналады. Спорттық қозғалысты шынайы іске асыру құлшынысқа, тактикалық және дене шынықтырумен қатар көптеген факторларға да байланысты. Тиімді әдіс қозғалыстың ең жоғарғы нәтижесін қамтамасыз етеді. Әртүрлі спорт түрлерінде қозғалыс әдісінің тиімділігін бағалау үшін жаттығу элементтерінің техникасын орындауды бақылау қажет. Мысалы, жүзу, жүгіру, шаңғымен және конькимен сырғанау сияқты спорт түрлерінде қозғалысқа қарай жылдамдық өлшенеді. Спорттық ойындарда техникалық дайындық белгілі бір шабуылдаушылар саны немесе қорғаныс әрекеттері арнайы әдістермен бағалануы мүмкін. Мысалы, ойын алаңының белгілі бір аймағына 5 немесе 10 рет әрекет жасауға мүмкіндік беру; волейболға алдын-ала белгіленген әрекеттерден дәл өту саны тиімді соққыларға жатады. Қозғалыс техникасын жетілдірудің белгілі бір кезеңінде оның дамуын бақылау қажет. Жұмыстың негізгі биомеханикалық сипаттамалары мен нәтижелерінің тұрақтылығы олардың дамуының дәлелі болады. Әдістердің тұрақтылығы сыртқы жағдайлар өзгергенде, шаршау жағдайында және қозғалыс кезінде орындалады және бұл жағдайда технологияның тұрақтылығының дамуын көрсетеді. Техникалық дайындықты бақылау спортшының жарыстардағы табысқа қол жеткізуге бағытталған іс-әрекеттерінің тиімділігін бақылауға болады. Осындай қимылдардың қайталануы техникалық нұсқалар деп аталады. Тактикалық ойлауды өзін-өзі бақылау үшін ақпараттық жаттығу құралдары пайдаланылады. Онда болжалды тактикалық жағдай бейне экранында көрсетіледі. Эспозицияның басталуымен бір мезгілде уақытты өлшеу құралы қосылады, тактикалық тапсырманы шешудің дәлдігі мен жылдамдығы бағаланады. Барлық спорт түрлеріндегі көптеген қозғалыстар мен әр қозғалысты басқару әдісін үйрену ерекшеліктері оларды сипаттауға мүмкіндік бермейді. Әртүрлі қозғалыстарды жалпы биологиялық ерекшеліктер, басқарудың жалпы сипаттамалары биологиялық ұқсастық принципіне сәйкес топтарға біріктіру керек. Қозғалыстарды жіктеу ұғымы физикалық жаттығулар мен спорттық дайындықты өткізу үшін қажетті негіз болып табылады. Циклдік қозғалыстардың

физикалық негізі сөзсіз рефлексиялық және автоматты түрде қолдау көрсетілетін ритмикалық мотор рефлексі. Циклдік қозғалыстардың маңызды бөлігі – табиғи локомотивтер (жаяу жүру, жүгіру және оларға негізделген жүзу, велоспорт, есу, коньки тебу). Циклдік қозғалыстардағы айнымалылар - орындалатын жұмыстың күші мен ұзақтығы. Қозғалтқыш циклдарының жиілігі, қозғалу амплитудасы мен күші анықталады. Оны анықтау үшін жұмыстың ұзақтығын, оның күші мен қозғалыс жылдамдығына жалпы бөлу қажет. Әртүрлі спорт түрлеріндегі жазбаларды талдау жеке нәтиже ғана емес, сондай-ақ қашықтықта 10 әлемдік рекордтың орташа нәтижесі, ондаған жылдардағы жазбалардың өзгеруі мына формуламен сипатталады: $V-tP=K$, K -қозғалыс жылдамдығы, t -рекордтық уақыт, p мен k - коэффициенттер. Формуладағы коэффициенттер спорттың әртүрлі түрлеріне ғана емес, сондай-ақ әртүрлі уақыт белдеулеріне және салыстырмалы қуат аймақтары деп аталатын бірдей шектеулерге байланысты 15-20 секундқа дейінгі ұзындық бар бірінші кезең ең жоғарғы қуат аймағын білдіреді. Ең жоғарғы қуатпен жасалатын жұмыс- бұл тек қана анаэробты жұмыс, креатинді фосфат ресурстарының сарқылуына әкеледі. 60-100 метрлік спринт. Уақыттың екінші бөлімі, 3-5 мин дейін субмаксималды қуат аймағын білдіреді. Алғашқы бөлімі 1 мин дейін созылатын анаэробты, аэробты процестердің көбеюі байқалады, олардың көпшілігі басталғаннан кейін 3-5 минутқа жетеді. Үшінші сегмент 3-5 минуттан 30 мин уақытқа дейін аэробты процестер максималды деңгейге жеткен салыстырмалы жоғарғы қуат жұмысына қатысты, бірақ олар оттегі өндірісін толығымен толтырмайды, соның салдарынан межелі сызықта оттегінің маңызды бөлшегі қалыптасады. 20-30 минуттан бірнеше сағатқа дейін созылатын жұмыс орташа қуат аймағына жатады және аэробтық процестер арқылы жүзеге асырылады.

Мысалы, жоғары қуатпен жұмыс істеу кезінде шаршау организмнің оттегі жеткізу жүйелерінің даму деңгейімен анықталса, ол жүгіруде немесе жүзуде маңызды емес.

Ациклдік қозғалыстар бұлшықеттің қысылуының максималды күшімен, жылдамдығымен секіру, лақтыру, көтеру салмағы көрнекі әрекеттерде ату, лақтыру қозғалыстарында жақсы сипатталады. Бұл қозғалыстарда секіру, лақтыру, баяулату ритмикалық мотор рефлексін басу керек.

Қозғалыс белсенділігінің әртүрлі аспектілерін басқару мүмкіндігі бар, өнімдік сапасымен бағаланатын спорт түрлеріндегі қозғалыс: бұлшықеттердің қысылуының күші мен жылдамдығын, дененің жеке бөлшектерінің қозғалысында кешенді үйлестіруді кеңістіктегі және уақыттың бағдарлану икемділігі мен буындарын, экспрессивті қозғалыстарды қамтиды. Жоғарыда айтылғандай, оған гимнастика, акробатика, мәнәрлеп сырғанау, суда жүзу жатады. Спорт жағдайында қозғалыс ішінара бәсекелестік

ережелерімен немесе бірыңғай жекпе-жек түрлері немесе ойын мазмұнына сипатталады. Қозғалыстар әртүрлі әрекеттерге байланысты үнемі өзгереді. Күрес немесе бәсекелестік үдерісіндегі жағдайға сәйкес, спорт алдында әртүрлі тапсырмалар пайда болады, ол өте шұғыл шешілуі тиіс. Тапсырманың мәні, көбінесе білетін және танымал әрекеттердің бүкіл арсеналынан тұрады.

Осылайша, бұл қозғалыс тобы жаңа қозғалтқыш әрекеттерін жасауда шығармашылықты ынталандырады. Көрнекі-мотор реакцияларының жылдамдығы жауынгерлік өнердегі қозғалыстардың табандылығы маңызды рөл атқарады. Бірақ шабуыл қозғалысының жылдамдығы оған қарағанда әлдеқайда төмен. Сондықтан қорғаныс әрекеті шабуылдаушы қарсыласының әрекеттерін болжау болып табылады. Барлық спорттық шешуші ойындар қозғалыс жылдамдығын дәл реттеуге тиісті. Қозғалыстардың кеңістіктегі дәлдігі-барлық спорттық ойындарда айрықша маңызға ие. Негізгі рөлді визуалды және моторлы рецепторлар ойнайды. Спорттық ойындарда шешілетін міндеттердің ішіндегі ең көң таралған шаралардың бірі – доптың ұшуының траекториясын және жылдамдығын анықтау. Жасалған іс-әрекет пен жетістік спортшының осы мәселені қаншалықты тез және қаншалықты дұрыс шешілетініне байланысты. Таңдалған спорт түрлеріне арнайы дене шынықтыруға және спортқа деген дайындық спорттық біліктілік талаптарына, босату талаптары бойынша жақсы бағаланады. Спортшының өз жетістіктері және өзінің таңдаған спорт түрінде ғана емес, барлық басқа спорт түрлерімен салыстыруға мүмкіндік береді. Спорттың жіктелуі спортшының алған үйлесімділігін жүйелі түрде қамтамасыз етеді және жетілдіреді. Біртұтас спорттық жіктеудің нормалары мен талаптары күрделі болып, осылайша жаттығу әдістерін, спорттық жабдықтарды, тактиканы жетілдіруді ынталандырды және дағдыларды дамытуға ықпал етеді. Стандартты талаптардың орындалуы интегралдық сынақ, бұл нысан бойынша арнайы дене шынықтыру деңгейінің шарасы ретінде қызмет етуі мүмкін. Дегенмен, спорттық жаттығу барысында спорттық мүмкіндіктерді, онын ішінде әртүрлі құрамдас бөліктерді бақылап, өздігінен қадағалау қажет. Бұдан басқа таңдалған спорт түріндегі арнайы дене шынықтыру жаттығулары құрамында маңызды жеке партиялар ғана физикалық қасиеттерді тек өзін-өзі бақылау кезінде бағалауға болады. Мысалы, жүзгіштердің спортқа дайындығының жетекші көрсеткіштері – төзімділік, жылдамдық күші сипаттамалары, қару-жарақ пен аяқтың буындарындағы икемділік, гимнасттардың күші, жылдамдығы, үйлестіру икемділігі. Осылайша, таңдалған спорт түріндегі арнайы дене шынықтыру жаттығуларының негізгі көрсеткіштерін бақылау арқылы белгілі бір дәрежеде, спорттық сауаттылықты бағалауға болады.

Төмендегі жеке физикалық қасиеттердің көрсеткіштерін анықтау әдісі пайдаланады, оның көмегімен спортшы белгілі бір органикалық сапаны және олардың комбинациясын өз бетінше бағалай алады.

Қозғалыс жылдамдығын бағалау тестілеу, максималды жылдамдықпен орындалатын моторлақ тапсырмалар арқылы орындалады:

Оқуға арналған тест: ең күшті қағаз парағындағы максимум жиілік нүктелерімен 5 сек 3x3 кв салу;

- Қол бүгілімі және ұзарту 10 сек;
- 10 сек кейін еңкейіп, еденге қолдың ұшын тигізу
- Қадамдар саны бойынша 5 сек барынша жылдам жүру.

Жылдамдықты бағалау үшін біраз уақыт орындалатын келесі тапсырмаларды орындау:

- Қалта шахматын орналастыру;
- Манипуляциялық тест;
- Волейбол доптарын 0,5 м; диаметрі 2,5 м биіктіктегі дөңгелекке жеткізу;
- Лабиринтті жеңу;
- Теннис шарларын ұстау.
- Иық икемділікті бағалау үшін иық, бауыр және жамбас буындары қолданылады.
- Гимнастикалық сөремен кері бұру;
- Қаруды төменде келтірілген орнынан көшіру;
- Өзіңіздің қолыңызбен мүмкіндегінше төмен деңгейге жеткізу керек;
- Аяқты тік бұғу арқылы артқа қарай иілу.

Қолдың, аяқтың, іш және артқы бұлшықеттің төзімділігін бағалау үшін келесі жаттығуларды қолдануға болады:

- Біркелкі емес жолақтардағы тіректерге бүгілу және кеңейту
- Кеуденің иілуі,
- Жоғарыға қарай секіру,
- Аяқты алға қарай көтеру;
- Бір орыннан денені, арқаны иілдіру;
- Қолымызды иыққа, аяқты тік ұстап денені оңға-солға бұру.
- Қол, аяқ, іш бұлшықеттерінің статистикалық төзімділігін бағалау үшін келесі

жаттығулар орындалады:

- Серіппелі динамометрдегі максималды күштің $1/2$ және $1/4$ үздіксіз қызмет көрсетуі;
- Қолындағы стандартты ұстап тұру;
- Жолақты жартылай орындықта ұстап тұру,

- Бұрышқа назар аударыңыз;
- Денеңізді көлбеу қалпында ұстап, жамбасқа қарай бетіңізді төмен қаратыңыз.

Тепе-теңдік пен вестибулярлық тұрақтылықты бағалау үшін келесі бағалау жаттығулары қолданылады:

Едендегі тепе-теңдік: өте жақсы – 60 сек, жақсы – 55 сек, қанағаттанарлық – 50 сек дейін; 10 сек 5 ораманы алға айналдырыңыз: орамды жасағаннан кейін негізгі сенімді сақтау, бір жерден екінші жерге жету. Гипоксияға қарсылықты бағалау, тыныс алуды кейінге қалдыру функцияналдық сынақ көмегімен жүзеге асыру мүмкін. Сынақ алаңында пульс 30сек есептеледі. Тыныс алудың максималды тұтынуында 3 тыныс алудан кейін жалпы тыныс алу тереңдігі 4/3 бөлігін құрайды. Кешігу уақыты секундомер арқылы жазылады. Дем алуды қалпына келтірегеннен кейін импульстік санау есептеледі. Тыныс алуда кешіктірудің ұзақтығына қарай үлгі төмендегідей бағаланады: 39 сек - аз қанағаттанарлықсыз, 40-49 сек қанағаттанарлық, 50 астам жақсы. Оқытылған спортшылар тыныс алуды 60сек 2,5-3 мин дейін соза алады. Гипоксияға қарсылық деңгейі пульстың реакция байқалады, ол жүрек жиілігінің ұлғаюымен анықталады. Импульстың реакциясының жылдамдығы 1-2 ден көп. Жүрек-тамыр жүйесінің оттегі жетіспеушілігіне кері әсерін көрсетеді.

Осы сабақтың нәтижесінде студенттер таңдалған спорт түріне арнайы дене шынықтыруды өзін-өзі бағалау үшін қарапайым сынақтар мен бақылау жаттығуларын біледі. Арнайы және спорттық дайындықты бағалау үшін қажетті сынақтар мен бақылау тапсырмаларын дербес таңдауға, олардың нәтижелері дұрыс орындауға және бағалауға мүмкіндік береді

Аспаптар: төзімділік, жылдамдықты, күшін, икемділікті, секундомерды, бейне монитормен жабдықталған компьютерді және тактикалық мәселелерді шешуге арналған 3 шақты құрылғыларды анықтауға және бағалауға арналға сынақтар жүргізу үшін спорттық жабдықтарды пайдалану қажет.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Құланова Қ.Қ. Жалпы және арнайы дене дайындығы // Алматы: CyberSmith, 2017– С 132 бет (оқу-әдістемелік құрал)
2. Т.А. Ботагариев Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі: оқу құралы // Алматы, 2018–С 240 (кітап)
3. Гандельсман А.Б., Набатникова М.Я. Специальная выносливость спортсмена с позиций большого спорта// Теория и практика физ. культуры. 1980.- № 8 - С. 6265. (әдістемеле)

4. В.Я. Кикотя., И.С. Барчукова. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. // ЮНИТИ, 2016. –С 31-32 с (кітап)
- 5.Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Дене тәрбиесі. М: Высш. Мектеп // 1983–С 8-9 (журнала)
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта:учебник // для студентов физкультурных вузов. 2010 –С 21-23 с (кітап)
7. Васильев В.Н. Шаршау және қалпына келтіру [Электронный ресурс] –2015 – URL: 2001 ж №3 –С. 40- <http://protrainer.kz/novosti/sportivnaja-gimnastika-dlja-detej>– (интернет)
8. Тайжанов С. Дене тәрбиесі // Алматы, 2019. –С 240 228 бет. (кітап оқулық)
- 9.Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру // Алматы, 2017 –С 112 бет (оқу-әдістемелік құрал)
10. Турлыханова Д.Б. Отбор перспективных спортсменов и планирование учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ // Астана, 2003 – С 13-14 (журналдан)
11. Адамчевский З. Математический метод предсказания спортивных результатов // Спорт за рубежом. - 1964,- №8. - С. 22- 24 (журнал)
12. Кубиева С.С. Спорт негіздері мен кәсіптік-қолданбалы дене дайындығы : оқу құралы // Алматы: Эверо, 2018. –С. 8-9 бет (әдістемелік нұсқау)
13. Абрамовский И.Н. Зависимость между силой, весом и ростом спортсмена// Теория и практика физ.культуры. - 1968,- (№ II. - С. 17-19. (журнал)
14. Оралтаев Е.Р. Дене күшінің дайындық әдістемесі. // Атлетизм: Оқу құралы. - Алматы: Эпиграф, 2016. -С 76 бет (әдістеме)
15. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру // оқу-әдістемелік құрал. - Алматы : CyberSmith, 2017. - С 112 бет (әдістеме)

ҒТАМР 77.01.39

ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТЕРДІҢ ОРТА СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ ДЕҢГЕЙІН АНЫҚТАЙТЫН ФАКТОРЛАР

А.Г. КУЛЕМБАЕВА

Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті, Ақтөбе, Қазақстан

Аңдатпа. Мақалада қаламыздағы орта мектеп оқушыларының дене дайындығының деңгейін анықтайтын факторлар келтірілген. Олардың ішінде: оқу жылы ішінде орындалуы арасындағы сәйкессіздік (жоспарланған материалмен материалдық ресурстардың және сабақ уақытының жетіспеуі, дене белсенділігіне бейімделуге және дағдылардың толық меңгеруге мүмкіндік бермейді). Сабақтың ұйымдастырылуына және мазмұнына қанағаттанбау, мектеп оқушыларының дене дамуына қызығушылығының болмауы, дене