

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

салмағының жетіспеушілігі, дене белсенділікке кедергі келтіретін себептердің салыстырмалы түрде төмен деңгейі, спортпен айналысуға уақыттың жетіспеуі. Тыныс алу жүйесінің даму деңгейі мен өмір индексінің төмендігі.

**Түйін сөздер:** дене шынықтыру, дене жаттығуларын дамыту, орта мектеп оқушылары, салмақ көтеретін индекс, өмірлік индекс

**Аннотация.** В статье приведены факторы, определяющие уровень физической подготовленности учащихся средних школ города. Из них: несоответствие между выполнением в течение учебного года (недостаток материальных ресурсов и учебного времени с запланированным материалом, не позволяет адаптироваться к физической активности и полноценно овладеть навыками). Неудовлетворенность организацией и содержанием занятий, отсутствие интереса школьников к физическому развитию, недостаток массы тела, относительно низкий уровень причин, препятствующих физической активности, недостаток времени на занятие спортом. Низкий уровень развития дыхательной системы и индекс жизни.

**Ключевые слова:** физическая культура, развитие физических упражнений, учащиеся средней школы, весовой индекс, жизненный индекс

**Annotation.** The article presents the factors that determine the level of physical fitness of secondary school students in the city. Among them: the discrepancy between the performance during the school year (lack of material resources and training time with the planned material, does not allow you to adapt to physical activity and fully master the skills). Dissatisfaction with the organization and content of classes, lack of interest in students' physical development, lack of body weight, relatively low level of reasons that prevent physical activity, lack of time for sports. Low level of development of the respiratory system and life index.

**Key words:** physical culture, development of physical exercises, high school students, weight index, life index

**Кіріспе.** Дене шынықтырудың белгілерінің арасында дене шынықтыру маңызды критерий болып табылатыны белгілі, соған сәйкес олар мектеп оқушыларына дене тәрбиесінің тиімділігін бағалайды. Сараптамалық зерттеулер ұсынылған талаптарға сәйкес мектеп оқушыларының физикалық дайындығы деңгейі жеткіліксіз болып қалады. Мектеп оқушыларының дене дайындығының төмен деңгейімен және оның ең жақсысын анықтайтын факторларды негіздеу қажеттілігімен қарама-қайшылық төмендегідей сипатталған.

В.Г. Никитушкин, В.К. Спирин [1] әр түрлі балалардың морфологиялық және дене дайындығын зерттегі отырып жасы, денсаулығының жай-күйі соматотип және дене массасының компоненттері негізінде алынған нәтижелер мектеп оқушыларының зерттелген көрсеткіштері арасындағы айтарлықтай айырмашылықтардың статистикалық көрсеткіштері мен денсаулық жағдайы тіркелмегенін көрсетеді.

Е.З. Година, А.Л. Пурунжан, Аличный И.А. Хомякова, Л.В. Задорожная [2], әр түрлі Мәскеу мектептеріндегі оқушылардың дене даму ерекшеліктері зерттеліп, олардың арасындағы айтарлықтай айырмашылықтарды анықтады. Яғни соматикалық нәтижелер жиынтығына және талданған нысандарды қалыптастырудағы әлеуметтік-демографиялық

факторлардың өзара әрекеттесуі болып табылатын әр түрлі типтегі функционалды типтерін сәйкестігін анықтады.

А.В. Сыченым, А.О. Синельников, П.А. Хасты [3] мәліметтері бойынша Ресей мен АҚШ-тағы 10-11 жастағы мектеп оқушыларының аэробты қабілеттерін салыстырмалы талдай отырып, Ресейліктердің 97,4%-ы және 10-11 жастағы 78,7%-ы американдық мектеп оқушыларының пайыздық арақатынасы бойынша Ю. Бондаревскийдің «денсаулықтың ұйқысына» сәйкес келетін нәтижелерді көрсетті. Осыған байланысты олар, жас буынның әр түрлі құрамының (мектеп жасына дейінгі балалар, мектеп оқушылары, университет студенттері) дене шынықтыру деңгейін бағалаудың ғылыми негізделген жүйесі жасалды.

**Зерттеудің мақсаты** - орта мектеп оқушыларының дене дайындығының деңгейін анықтайтын факторларды эксперименттік негіздеу.

Бұл мақсатқа келесі **міндеттер** арқылы қол жеткізілді.

1. Орта сыныптарда «дене тәрбиесі» пәні бойынша бағдарламалық материалды жоспарлаудың жағдайын және оны оқу жылы ішінде жүзеге асыруды зерттеу.

2. Орта мектеп оқушыларының дене дайындығының деңгейін зерттеу.

3. Орта мектеп оқушыларының дене шынықтыру деңгейін анықтайтын факторларды негіздеу.

**Зерттеу әдістері.** Тапсырмаларды шешу үшін келесі зерттеу әдістері қолданылады: ғылыми және әдістемелік әдебиеттерді талдау, құжаттамалық бақылауларды, антропометрия, анкета, өлшеулер, бақылау тестілері, дене даму көрсеткіштері, салмақ индексі, өмір индексі, пропорционалдылық индекс, Эрисман индексі, кеуде өлшемі анықталды [4].

Дене шынықтыру көрсеткіштерінің ішінде: 30 м жүгіру, 3x10 м жүгіру, орнынан ұзындыққа секіру, кермеде тартылу (ұлдарда), математикалық статистика, шалқалап жатып денені көтеру (қыздар), 6 минуттық жүгіріс. Алынған мәліметтер аймақтық кестелермен салыстырылды.

**Зерттеуді ұйымдастыру.** Зерттеу 2017–2019 оқу жылдары Ақтөбе қаласындағы №59 жалпы білім беретін мектептің базасында өткізілді. Экспериментке 7 сынып оқушыларынан 35 ербала мен 40 қызбала зерттеу нәтижелеріне қатысты. Сонымен қатар дене шынықтыру мұғалімдерінің жылдық кестелері, сабақ, жоспарларының талдауы алынды.

**Нәтижелер және оны талқылау.** Қазіргі уақытта сабақтарға 102 сағат бөлінеді (аптасына үш рет). Дене шынықтыру сабағының бірінші тоқсанында 27 сағат жоспарланған, оның ішінде білім негіздеріне 5 сағат, 12 сағат жеңіл атлетикаға, 10 сағат

дайындалған. Екінші тоқсанда спорттық ойындарға 14, 12 сағат гимнастикаға, 4 сағат ұлттық ойындар. 33 сағаттың үшінші тоқсанында білім негіздері, 3 сағат - білім негіздеріне, 16 сағат - спорттық ойындар, 4 сағат - ұлттық ойындар, 10 сағат - шаңғы жаттығуы. Төртінші тоқсанда физикалық сабақтар жоспарланған материалға сәйкес физикалық қасиеттерді дамытудың келесі реті болуы керек. 2-ден 7-ші сабаққа дейін жылдамдық, жылдамдық қасиеттерін дамыту, 8-ден 18-ші сабақтарға дейін жалпы, жылдамдыққа төзімділік, беріктік қасиеттерін дамыту. Педагогикалық бақылаулардың нәтижелерін талдау жоспарланған материал мен оны орындау арасында сәйкессіздік бар екенін көрсетті, мысалы, мектепте материалдық доптардың болмауы, орта мектептің оқу бағдарламасында берілген кейбір жаттығулар ескерілмеген, өйткені граната лақтыру техникасын үйрету мүмкін емес, өздеріде де граната болған жоқ. Сондықтан сабақта қолданылатын құралдар мен әдістердің құрамы тапшы, монотонды жұмыс жалғасуда, балаларды сабақта белсенді ету әдістері толық қолданылмайды (дөңгелек жаттығулар және дәстүрлі емес әдістер).

Жабдықтарды талдауға аз көңіл бөлінеді, сапалық көрсеткіштерге қарағанда сандық көрсеткіштерге көп көңіл бөлінеді. Бағдарламалық материалды даярлау стандарттарын ашуда дәйектілік жоқ (нақты тапсырмаларды орындау арқылы және т.б.). Сабақ уақытының жетіспеушілігі балалардың физикалық белсенділікке бейімделуіне және моторика мен наниканы толық меңгеруіне мүмкіндік бермейді.

Оқушылардың дене дайындығының деңгейін анықтау нәтижелерін талдау мыналарды көрсетті. 3x10м жүгіруде 40% ер балалар «орташа» деңгейде, «орташа», 20% «төмен», 20% «орта деңгейден» нәтиже көрсетті. Қыздар арасында 44,4% «төмен деңгейде», 66,6% «орташа деңгейде» нәтиже көрсетті. Ұзындыққа секіруде ер балалардың 70%-ында «орташа» деңгей, ал 30%-да «төмен» деңгей бар. Қыздарда «орташа деңгей» нәтижесі 55,5%, «төмен» - 11,1% және 33,3% «орташа деңгей» көрсетті. 30м жүгіруде ер балалардың 77,7%-ы «орташа деңгей», 22,3%-ы «орташа деңгей». Қыздар үшін «орташа деңгей» 5%, «орташа деңгейден» 35%, ал «төменгі деңгей» 60% құрады. 6 минуттық жүгіруде 33,3% ер балалар «орташа деңгейге» ие болды, ал 7 оқушы төзімділіктің «төмен» деңгейіне ие болды. Қыздардың 10%-ында «орташа деңгей», ал қыздардың 90% -ында төзімділіктің «төмен» деңгейі бар. Кермедегі жаттығуларға келсек, ер балалардың 1,1% «орташа деңгейде» (4 рет), 22,2% «жоғары деңгейде» (6-7 рет) және 66,7% «төмен деңгейде» оқылады (0-ден) 3 есеге дейін). Қыздарда шалқалап жатып денені көтеру жаттығуында 4%-ы «жоғары» және 30% «орташа», 20% -ы «төмен деңгейде» байқалды.

Дене дамуы көрсеткіштерінің талдау мынаны көрсетті. Б.Х.Ланда анықтамасына сәйкес салмақ өсу индексі артық салмақ немесе салмақ жетіспеушілігін сипаттайды [4., б.31].

Ербалалардағы салмақ өсу индексінің мәні 0,19-дан 0,33-ке дейін, ұлдардың 15,3% -ында қалыпты, ал 84,7-де. дене салмағының жетіспеушілігі. Қыздар үшін бұл мәндердің диапазоны 0,19-дан 0,38-ге дейін болды, 19%-да бұл көрсеткіш қалыпты болды, 81% -ында мектеп оқушылары болды, дене салмағының жетіспеушілігі байқалды. Эрисман индексі кеуде бөлінуін сипаттайды. 4-тен-13 индексінің мәні 0-ден -10,5-ке дейін. Жалпы, бұл қыздарда кеуде қуысының жақсарғанын білдіреді. Пропорционалдық индексі қысқа немесе ұзын аяқтарды сипаттағанда, ербалаларда бұл көрсеткіштің мәні 13,5-тен 29,8% -ға дейін болды. Қыздар үшін бұл көрсеткіш 11,2-ден 26,9% -ға дейін болды. Осы мәліметтерге сүйене отырып, жалпы алғанда аяқтардың салыстырмалы түрде үлкен ұзындығы туралы айтуға болады. Өмір индексі сыртқы тыныс алу аппараттарының сырқаттанушылығын сипаттайды (4.6,33). Ұлдарда өмір индексінің мәні 30,7-ден 57,4-ке дейін, қыздарда-27,7-ден 47,4-ке дейін болды. Осы мәліметтерден көрініп отырғандай, қыздарда өкпенің өмірлік көрсеткіші, ер балаларға қарағанда төмен.

Дене шынықтыру деңгейінің деректерін талдауы бойынша, мектеп оқушылары арасында төмен екенін көрсетті. Орта мектеп оқушыларының дене шынықтыру мен спортқа деген ынтасын зерттеу нәтижелерін талдау мынаны көрсетті. Дене шынықтыру сабағына ер балалардың гөрі қыз балалардың дені сау (жағымсыз, негативті, немқұрайлы) басым келеді. Қыз балаларда дене тәрбиесі сабақтарына оң көзқарас ер балаларға қарағанда төмен, мысалы, қыздарда бұл мәндер 70%, 71,4%, 69, 2%, 71,4% қарсы: 75%, 71,4% Сонымен қатар, қыздар үшін дене шынықтыру сабақтарына 10%, 21,5%, 15,4%, 7,2%, 6,2% және 14,3% негативті қатынас. Ұлдар да, қыздар үшін де физикалық жаттығуларға қарсы уақытты өткізгісі келетін уақыт босқа кетпейді. Сонымен, ер балалар мен қыз балалардың салыстырмалы көпшілігі 5-6 сағат пен сағат бойы оқығысы келеді. Қыздарда бұл көрсеткіштің мәні 62,4% -дан 66,6%, 61,9%, 57,9% құрайды, бірақ іс жүзінде ұлдар да, қыздар да көп жағдайда: 6 58,4%, 48,6% аптасына 3-4 сағат қана. Үнемі дене шынықтыру жаттығуларына кедергі келтіретін себептер арасында сабақтың ұйымдастырылуына және мазмұнына қанағаттанбаушылық байқалады. Қыз балалар үшін бұл қатынас 55,3%, 61,2%, 61,8% және қыздар 50%, 48,2% 41,2% құрайды. «айналысуға қажеттіліктің жоқтығы» мен «оқуға уақыттың жетіспеушілігін» атап өту керек, сонымен қатар осы екі көрсеткіш үшін мәндер қыздарға қарағанда жоғары. Сонымен, қыздардың арасында «оқуға деген қажеттіліктің жоқтығы» 20,2%, 18,1%, 16,4% оқушы қыздарда, 18,4%, 14,2%, 11,9% ер балаларда байқалды. «Дене жаттығулары процесінің бастамашыл факторларының» ішінде ұлдар да, қыздар да «дене бітімін жақсарту» сияқты элементтерді бөліп көрсетті.

Сонымен қатар, қыздарда бұл элемент салыстырмалы түрде басым («мектептегі дене шынықтыру сабақтарына қанағаттанбайды» (48,5% ұлдар, футбол хоккейді ең қызықты спорт түрі деп санайды (23%, қыздар артық көреді), көркем гимнастика (100%), өнер 52.3%, 54.5%) ұлдар мен қыздар 43.4% және 45.5%, 45.1%, 43.3% қыздар), 62.5%, 42.9 %), каратэ, кикбоксинг (42,3%, 50%, 71,4%).

Жоғарыда айтылғандай, жоспарланған бағдарламалық материал спринт, граната лақтыру оқушылардың жоғары жылдамдықты, жылдамдықты-қуатты әлеуетін қалыптастыруды қамтиды. Материал жеткіліксіз орындалғандықтан, бұл қасиеттер балаға ұнамды түрде дамымайды. Сонымен қатар біз оқушылардың физикалық белсенділіктерінің көлемі аптасына қажетті сағатқа сәйкес келмейді деп санаймыз. Сондай-ақ, факторлардың бірі - мұғалімдердің оқушылардың физикалық жаттығулар жасау дағдыларын қалыптастыруға жеткіліксіз көңіл бөлуі.

**Қорытынды.** Анықталған нәтижелер дене тәрбиесіндегі оқу процесін қалыптастыруда түзету енгізуді, бағдарламалық материалды және т.б. оны оңтайлы іске асыруға, сабақтардың тығыздығын арттыруға және физикалық қасиеттерді кешенді дамытуға мүмкіндік беретін белсенді әдістерді (циркулярлық жаттығулар, дәстүрлі емес әдістер) қолдану керек. Жеке құндылықтарға сәйкес оқушыларға физикалық қасиеттерді дамыту бойынша дербес жұмыс жасау ұсынып, дәлірек айтсақ рационалды жоспарлап және болашақта біз осы зерттеуді келесі компоненттермен жалғастыруды жоспарлап отырмыз. Яғни, дене шынықтыру, физикалық даму, оқушылардың жағдайының көрсеткіштері, мектептің материалдық базасы және басқа параметрлер туралы ақпарат базасын құру. Әр мектепте осындай ақпараттық базаның болуы дене шынықтыру мұғаліміне мектеп оқушыларының дене тәрбиесі үшін оқу процесін жылдам басқаруға мүмкіндік береді деп санаймыз.

### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі**

1. Никитушки В.Г., Спирин В.К. морфофункциональные показатели и физическая подготовка разного возраста, пол и состояние здоровья / / Физическая культура: образование, образование. упражнение. 2001.- №4. С. 13-18. (статья журнала)
2. Година Е.З., Пурунжан С.Л., Хомикова И.А., Задорожная Л.В. особенности физического развития учащихся различных школ Москвы / / Физическая культура: воспитание, обучение, тренировка. 2008. - № 3. - С. 20-23. (статья журнала)
3. Сравнительный анализ аэробных способностей учащихся 10-11 классов из России и США. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 2. - С. 31-36. (статья журнала)

4. Вайцеховский С.М. Книга тренера [Текст]: методическое пособие / С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 99 с.
5. Ворсина Е.Н. Физическое воспитание [Текст]: учебное пособие / Е.Н. Ворсина. – Минск: Асар, 2015. – 219 с.
6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: - Москва: Советский спорт, 2008. - 242 с. (учебное пособие)
7. Макаров А. Бег на средние и длинные дистанции [Текст]: учебное пособие / А. Макаров.– М.: Физкультура и спорт, 2016. –93 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебник / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. –М.: Физкультура и спорт, 2016. –210 с.
9. Озолин Н.Г. Лёгкая атлетика [Текст]: учебное пособие / Н.Г. Озолин, В.И. Воронкин, Ю.Н. Примакова. –М.: Физкультура и спорт, 2015. –312 с.22.
10. Петров П.К. Физическая культура [Текст]: учебное пособие / П.К. Петров. - М.: ВЛАДОС–ПРЕСС, 2013. –289 с.23.
11. Подласый, И.П. Педагогика [Текст]: учебник / И.П. Подласый.-М.: Просвещение. – 2015. –389 с.
12. Фарфель В.С. Физиология человека (с основами биохимии) [Текст]: учебно-методическое пособие / В.С. Фарфель, Я.М. Коц.-М.: ФиС, 2015. –318 с.27.
13. Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания [Текст]: учебник / В.П. Филин.-М.: Физкультура и спорт, 2015. –281 с
14. Құланова Қ.Қ. Студенттердің кәсіби қолданбалы дене дайындығы: оқу-әдістемелік құрал. - Алматы : CyberSmith, 2017. - 220 бет.
15. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика: оқу құралы. - Алматы : CyberSmith, 2017. – 152 бет

#### **SRSTI 14.25.09**

### **ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH WORK WITH STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP**

**K.ZH. MARDENOV**

*K. Zhubanov Aktobe regional university, Aktobe, Kazakhstan*

**Аңдатпа.** Денсаулық деңгейінің төмендігі және жастардың қозғалыс деңгейінің төмендігі - көптеген мамандардың назарын аударатын мәселе. Арнайы топ студенттері үшін дене тәрбиесінің негізіне бар ауытқуларды жоюға бағытталған арнайы дене жаттығуларын енгізе отырып, әртүрлі дене қасиеттерін дәйекті