

2. Абу Насыр Аль-Фараби, «Естественно-научные трактаты»: араб. Ауд. / Алма-Ата: Изд-во АН КазССР, 1987ж.- 495 с.
3. Жәнібеков, Е. «Әл-Фарабидің физикалық көзқарасы» Алматы: Рауан, 1993ж.- 111 б.
4. Қоңыратбаев Ә., Қоңыратбаев Т. «Көне мәдениет жазбалары».-Алматы: Қазақ университеті, 1991ж.-398 б.
5. Көбесов А. «Әбу Насыр әл-Фараби»/ әл-Фараби атын. ҚазҰУ.- Алматы: Алматы: Қазақ университеті, 2004ж.- 174,
6. Сохор А. «Социология и музыкальная культура». М.: Советский композитор, 1975.84-85 б.
7. Таскалиева А. К. Әл-Фараби — әдебиеттанушы хақында... // Молодой ученый. — 2015ж. - №17. 619-623. — URL <https://moluch.ru/archive/97/21535/>
8. «Ғалым Әл-Фарабидің ұлты "қазақ" дейтіндерге жауап берді»// 97564Sputnik Kazakhstan., <https://sputniknews.kz/spravka/20191123/12106699/Al-Farabi-qazaq.html>
9. Pratt, Waldo Selden. (1908). History of Music: A Handbook and Guide For Students, G. Schirmer, New York, 2012. -125 p.

ҒТАМР 14.25.09.

ОҚУШЫЛАРДЫҢ ҚОЗҒАЛЫС БЕЛСЕНДІЛІГІ ТУРАЛЫ

Т.Х. УТЕГАЛИЕВ

Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университет, Ақтөбе, Қазақстан

Аннотация. Адамның дене бітімін жетілдіруді қамтамасыз ететін іс-шаралар жүйесінде, әсіресе мектеп жасында қозғалыс режимі маңызды мәнге ие. Осы кезеңде оқушылар ағзасының қарқынды өсуі мен қалыптасуы жүріп жатыр, ал қозғалыс белсенділігі бұл өсуді және ағзаның дамуын, оның функционалдық мүмкіндіктері мен жұмысқа қабілеттілігінің деңгейін едәуір дәрежеде анықтайды. Сондықтан қазіргі уақытта өзіне аса назар аударуды талап ететін мектептегі дене тәрбиесін ұйымдастыру мен жүзеге асыруға қатысты проблемалар арасында оқушылардың гиподинамиясы мәселесі болып табылады.

Қозғалыс белсенділігі " дегеніміз не? қозғалыс белсенділігі-бұл уақыт ішінде орындалған қозғалыс саны (негізгі локомоция). Әдетте бір тәулік ішінде қадамдарда көрсетілген тәуліктік қозғалыс белсенділігі емес. Ал қозғалыс режимі-бұл бөлу және тәулік бойы ұйымдастыру. Демек, қозғалыс белсенділігі дұрыс құрылған қозғалыс режиміне байланысты деп айтуға болады.

Кілт сөздер: сабақ, дене тәрбиесі мұғалімі, қозғалтқыштын режимдері, дене белсенділігі.

Аннотация. В системе мероприятий, обеспечивающих физическое совершенствование человека, важное значение имеет двигательный режим, особенно в школьном возрасте. В этот период идет бурный рост и становление организма школьников, а двигательная активность в значительной степени определяет этот рост и развитие организма, уровень его функциональных возможностей и работоспособности. Именно

поэтому в настоящее время среди проблем, относящихся к организации и осуществлению физического воспитания в школе, требующих к себе самого пристального внимания, является проблема гиподинамии школьников. Что же такое «двигательная активность»? двигательная активность- это количество движений (основных локомоций) выполненных во времени. Обычно имеется в виду средне суточная двигательная активность, выраженная в количестве шагов за сутки. А двигательный режим- это распределение и организация во времени на протяжении суток. Следовательно, можно сказать, что двигательная активность зависит от правильно построенного двигательного режима.

Ключевые слова: Урок, преподаватель физического воспитания, двигательные режимы, двигательная активность.

Abstract. In the system of measures to ensure the physical improvement of the person, the motor mode is important, especially at school age. During this period there is a rapid growth and formation of the body of schoolchildren, and motor activity largely determines the growth and development of the body, the level of its functionality and performance. That is why currently among the problems related to the organization and implementation of physical education in the school, requiring close attention, is the problem of physical inactivity of students.

What is "motor activity"? motor activity is the number of movements (basic locomotion) performed in time. Usually refers to environments not daily physical activity expressed in number of steps per day. A motor mode is the distribution and organization in time throughout the day. Therefore, we can say that motor activity depends on a properly constructed motor mode.

Key words: lesson, teacher physical culture, motor modes, physical activity.

Адамның дене бітімін жетілдіруді қамтамасыз ететін іс-шаралар жүйесінде, әсіресе мектеп жасында қозғалыс режимі маңызды мәнге ие. Осы кезеңде оқушылар ағзасының қарқынды өсуі мен қалыптасуы жүріп жатыр, ал қозғалыс белсенділігі бұл өсуді және ағзаның дамуын, оның функционалдық мүмкіндіктері мен жұмысқа қабілеттілігінің деңгейін едәуір дәрежеде анықтайды. Сондықтан қазіргі уақытта өзіне аса назар аударуды талап ететін мектептегі дене тәрбиесін ұйымдастыру мен жүзеге асыруға қатысты проблемалар арасында оқушылардың гиподинамия мәселесі болып табылады.

Жалпы білім беретін мектептің техникалық және гуманитарлық цикл пәндері бойынша мектеп бағдарламаларының күрделенуі, оқушыларға қажетті әр түрлі ақпараттардың үлкен көлемі толтырылып, олардың қозғалуы аз жағдайда болуына алып келеді. Сонымен қатар, сыныптан сыныпқа дейінгі жүктеме өсуде, әсіресе жоғары сынып оқушыларына қатысты, олар үй тапсырмаларын дайындауға 6 және одан да көп сағат жұмсайды, ал оқу сабақтарына (мектептегі сабақтарды есептегенде) бөлінген уақыттың жалпы көлемі 10-12 сағатқа жетеді, қозғалу белсенділігінің күрт төмендеуі түсінікті болады, ол серуендеуге және дене шынықтырумен айналысуға бөлінген уақыттың азаюынан туындайды. Бұған дейін спорт секцияларында болған көптеген оқушылар уақыт жетіспеуінен сабақты тоқтатуға мәжбүр. Өйткені, көптеген балалар өз уақытын ұтымды

бөле алмайды және оны ешқандай пайдасыз жоғалтады. Мұндай жағдай гиподинамияның "қозғалу ашықтығының" пайда болуына әкеледі. Сонымен қатар, мұндай жағдай ата-аналардың мектеп жасындағы балаларға қажетті дене жүктемелерінің мәнін жете бағаламауды қиындатады.

«Қозғалыс белсенділігі » дегеніміз не? Қозғалыс белсенділігі-бұл уақыт ішінде орындалған қозғалыс саны (негізгі локомоция). Әдетте бір тәулік ішінде қадамдарда көрсетілген тәуліктік қозғалыс белсенділігі емес. Ал қозғалыс режимі-бұл бөлу және тәулік бойы ұйымдастыру. Демек, қозғалыс белсенділігі дұрыс құрылған қозғалыс режиміне байланысты деп айтуға болады.

Егер оқушылар аз қозғалса, үйде сабақ үстінде немесе теледидар алдында көп отырса, ауада аз болады, онда оларда белгілі бір қозғалыс режимі жоқ және қозғалыс белсенділігі төмен екенін айтуға болады.

Мектеп секциясында, БЖСМ-де, балалар спорт ұйымдарында және ведомстволарда спорттық сабақтарға қатысатын оқушылар жақсы құрылған қозғалыс режимі және қозғалыс белсенділігі жоғары.

Ғалымдарды зерттеу арқылы қозғалыс белсенділігінің нормасы анықталды – тәулігіне 3-4 сағат немесе 20 мыңға жуық қадам. Бұл санға тек ұйымдастырылған спорттық сабақтар ғана емес, ата-аналарға көмек көрсету және өзіне-өзі қызмет көрсету бойынша жұмыс, серуендеу кезінде қозғалу; мектепке бару және кері бару, ауадағы ойындар және өз бетінше дене жаттығуларымен айналысу кіреді.

Мектеп оқушылары ағзасының қалыпты жұмыс істеуін қолдау үшін гигиенистпен ұсынылған қажетті қозғалыс нормасын жинау үшін дене жаттығуларын ұйымдастыруда қатаң тәртіп қажет – басқаша айтқанда, дұрыс қозғалыс режимі қажет. Қозғалыс белсенділігінің көлемін арттыру үшін дене шынықтыру жаттығуларымен және спортпен шұғылданудың барлық түрлерін: ұйымдасқан және дербес түрде пайдалану керек. Ұйымдастырылған формаларға мектептегі дене шынықтыру сабақтары, мектептің және БЖСМ спорт секцияларындағы сабақтар, СДБД және ведомстволардағы сабақтар, ҚПО (жалпы дене шынықтыру дайындығы) топтарында сабақтар , ұзартылған күн топтарында спорттық-бұқаралық іс-шаралар, дене шынықтыру минуттары мен физкультпаузалар жатады. Дербес формаларға: ауада немесе үй-жайда таңертеңгі жаттығуды орындау; дене шынықтыру бойынша үй тапсырмаларын орындау, мектепте алмайтын жаттығуларда үйде жаттығу жасау, ата-аналармен демалыс күнінің (жаяу, шаңғы, велосипедпен, байдаркамен) жорықтары жатады. Дене тәрбиесінің әртүрлі нысандарын пайдалану қозғалыс режимін қалыпқа келтіруге, қозғалыс белсенділігінің көлемін арттыруға және осының негізінде дене

дайындығының деңгейін арттыруға, оқушылардың денсаулық жағдайын жақсартуға мүмкіндік береді.

Оқушылардың күн тәртібіндегі қозғалу белсенділігінің зор маңызын атап көрсете отырып, көптеген зерттеушілер сыртқы әсерлерге деген қажеттілігі бар халыққа ішкі афферентацияға (бірінші кезекте проприцепцияға) үлкен қажеттілік бар екенін және "проприцепция тапшылығы аштық, шөлдеу сияқты басқа өмірлік қажеттіліктерге теңестірілуі мүмкін" екенін көрсетті. Сондықтан зерттеушілер ішкі ағзалардың ауыр созылмалы ауруларының, зат алмасудың және басқалардың бірқатар даму факторларының бірі ретінде кемшілікті сипаттайды. Жүрек-қан тамырлары ауруларын күрделі ақыл-ой еңбегімен және гиподинамияның жағымсыз әсерімен байланыстыра отырып, кейбір зерттеушілер дене жаттығуларының әсерінен жүрек бұлшық еті мен көктамыр қан айналымы массасының ұлғаюын көрсетеді, бұл қозғалыс жетіспеушілігінің әсерін тегістейді.

Адам ағзасының ең терең қажеттіліктерінің бірі бола отырып, қозғалыс белсенділігі бала өмірінің алғашқы күнінен бастап қанағаттандырады. Көптеген объективті себептер бойынша қозғалыс қажеттілігін қанағаттандыру мүмкіндігі жасымен шектеледі. Осының салдары біртіндеп өшіру және қажеттіліктің өзі болып табылады. Бұл қимыл-қозғалыс белсенділігінің күрт төмендеуіне, ағзаның функционалдық мүмкіндіктерінің жан-жақты төмендеуіне, қолайсыз факторларға қарсы тұрудың төмендеуіне, денсаулықтың нашарлауына әкеледі. Бұл әсіресе, егер бастауыш сынып оқушыларын жоғары мектеп жасындағы нәтижелерімен салыстырса. Қимыл-қозғалыс белсенділігінің күрт төмендеуі, ал онымен физикалық мүмкіндіктердің төмендеуі, әсіресе жоғары сынып қыздарында байқалады. Егер 5-6 сыныпта қыз 9,5-9,7 үшін 60 м жүгірсе, 8 сыныпта 10,10-10,5, ал 9-10 сыныпта 100 м жүгірсе, 17,2-18,7 сек.

Егер биіктікке секірудің нәтижесі 4-6 сыныпта 115-120см болса, 10 сыныпқа 100см құрады.

Дене шынықтыру сабақтарында жүйелі түрде спортпен айналыспайтын 8-10 сынып қыздарының жүрек жиырылу жиілігі минутына 170 соққыдан аспайды, бұл жүрек-қан тамыр жүйесінің жұмысқа тез және барынша қарқынмен қосылуға қабілетсіздігін көрсетеді.

Тек қана қозғалыс қызметі процесінде, оның қарқындылығы мен ұзақтығы қозғалысқа деген қажеттіліктің өзі өзгереді: "ол тек қозғалуға ғана емес, сонымен бірге қозғалыс қызметінің тиісті қарқындылығы, ұзақтығы мен сипатына сәйкес кернеуді сынауға қажеттілік болады".

Жеткілікті, жоғары қозғалыс режимі жоғары жүйке қызметінде де жақсы әсер етеді. Жүйелі жаттығулардың әсерінен бас миының қабығындағы жүйке процестерінің күш, қозғалғыштығы артады. Жүйке жүйесі жаңа жұмыс түрлері мен өмір жағдайларына жылдам бейімделуге қабілетті болады.

Адам ағзасына әсер ете отырып, қозғалыс белсенділігі ішкі секреция бездерінің қызметін өзгертуде, оқушылардың денсаулығы мен физикалық дамуын жақсартуда үлкен рөл атқарады. Жүйелі физикалық жүктемелер бүйрек үсті безінің гормондарын шығару қабілеттілігінің жоғарылауына алып келеді, бұл балалардың жұмысқа қабілеттілігін арттырады.

Жоғарыда айтылғандардың барлығы оқушының барлық ағзасының қалыпты қызметі үшін қозғалыс белсенділігінің және ұтымды қозғалыс режимінің мәнін көрсетеді.

Ата - аналар жиі дене шынықтыру мұғалімдеріне баланың дене мәдениетін жақсы көруін, неғұрлым дамыған, шебер және қозғалмалы болуын қалай жасауға кеңес беру туралы өтініш жасайды. Дене шынықтыру мұғалімі кеңестер береді, жаттығулар кешенін құрастырады, олардың көмегімен қандай да бір физикалық қасиеттер мен іскерлікті дамыту міндеттерін шешуге болады. Бұл тұрғыда ата-аналардың міндеті - осы кешендер мен мұғалімдердің ұсыныстарын күнделікті насихаттау және олардың орындалуын ынталандыру.

Дене шынықтыру жаттығулары мен спортқа деген сүйіспеншілікті арттыру үшін ерте жастан бастап отбасындағы әртүрлі спорттық іс-шараларға тиісті көңіл бөлу қажет. Ата-аналардың дене шынықтыру мен спортқа деген қарым-қатынасы, олардың дене шынықтырумен айналысуының жеке үлгісі олардың балаларының спортпен әуестенуін "жалаңдайтын" өзегі болуы мүмкін екенін ұмытпау керек.

Оқушылардың өзіндік сабақтарының түрлері қандай?

Бұл, ең алдымен, таңертеңгілік кез келген ауа райында гимнастиканы күнделікті орындау.

Таңертеңгілік гимнастика, дене жаттығуларымен дербес сабақтардың бір түрі ретінде, әсіресе мектеп жасындағы балалардың өздері үшін Байқаусыз спорт тәжірибесі мен еңбек қызметінде қажетті қимыл-қозғалыс тәжірибесін жинақтауға мүмкіндік береді. Таңертеңгілік гимнастика сабақтарынан үлкен пайда тек қана белгілі бір қозғалыс сапаларын дамыту ғана емес, сонымен қатар оқушылардың қозғалыс белсенділігін арттыру, қозғалыстың жаңа үйлесімін үйрену және олардың кеңістік-уақыт сипаттамаларын (бағыты, жылдамдығы, амплитудасы) меңгеру болып табылады.

Кейбір ата-аналар баланың таңертең "спорттық" емес, жаттығу жасайтындығына шағымданады. Шамасы, бұл гимнастиканың мазмұнын бақыламайтын ата-аналардың өздері кінәлі. Жаттығулар олардың орындалуы қимыл-қозғалыс тұрғысынан тым қарапайым болмайтындай болуы тиіс. Жаттығулар кешенін меңгеруіне қарай, үйлестіру және ағзаға әсер ету бойынша неғұрлым күрделі енгізу керек, Бірақ оны мұқият және біртіндеп жасау керек. Өйткені, бала белгілі бір жүктеме алып, жаңа қимыл әрекеттерін игереді, ол дене жаттығуларын орындауға қызығушылық танытпайды. Кейбіреулері салмақ бойынша өте маңызды (гантель 3 кг., гирь, штанга және т. б.) күштік жаттығулармен айналысатынын айту керек. Ауырлау салмағы үлкен болмауы керек. Таңертеңгілік жаттығудан басқа маңызды нысан балалардың отбасы спорттық өміріне, ата-аналармен демалыс күнінің жорықтарына жүйелі түрде қатысуы болып табылады. Мұндай жорықтар шаңғымен, байдаркамен, велосипедпен жаяу жүруі мүмкін. Бұл өте жақсы және қызықты дене жаттығулары. Әр түрлі жағдайларда мұндай тығыз қарым-қатынас ата-аналарға өз балаларын жақсы білуге мүмкіндік береді, ал балалар ата-аналардың дене шынықтыру мен спортқа деген байыпты көзқарасын көріп, өздері дене жаттығуларымен шұғылдану қажеттігіне енеді және өз бетінше спортпен шұғылдану әдетін ұзаққа сақтайды. Балалардың ата-аналарының қатысуымен алған дағдылары осындай балаларды оқушылардың жалпы санынан өздерінің дене дайындығымен және жан-жақтылығымен бөліседі. Бұл балалардың жаңа қозғалыстарын жылдамдатады, физикалық дамиды. Ал дамудың жоғары деңгейі, әдетте, дене шынықтыру дайындығының жоғары көрсеткіштерімен, дене және ақыл-ой жұмысқа қабілеттілігімен үйлеседі, бұл сайып келгенде балалардың денсаулығына және олардың жалпы білім беретін пәндер бойынша мектептегі үлгеріміне әсер етеді.

Ата-аналардың дене тәрбиесіне, мектеп пәніне деген қатынасы, оның жоғары жұмыс қабілеттілігі мен денсаулық жағдайын қолдау үшін маңызы балалардың осы пәнге деген көзқарасы мен белсенділігіне оң әсер етеді. Сабақтың маңыздылығын біле отырып, оқушылар оларға дене шынықтыру мұғалімі қоятын үй тапсырмаларына шындап қарайды. Дене шынықтыру бойынша үй тапсырмаларына дұрыс қарым-қатынас жасау, балалардың орындауы және ата-аналар тарапынан бақылау жасау, балалардың денсаулығын нығайту, жұмысқа қабілеттілігін арттыру және артта қалған дене қасиеттерін дамыту үшін балаларға баға жетпес қызмет көрсетеді. Оқушылар үшін өз уақытын, әсіресе сабақтан және үй тапсырмаларын дайындаудан бос уақытты бөлу дағдылары үлкен маңызға ие. Сондықтан ата-аналар өз бастамасы немесе ата-аналардың нұсқауы бойынша бос уақытында белгілі бір отбасылық жүктеменің орындалуы балаларды дұрыс тәрбиелеуге ғана емес, сонымен қатар дене бітімінің дамуы мен денсаулықты нығайту міндеттерін шешуге де ықпал ететінін білуі тиіс. Сондықтан әрбір бала үйде жұмыс істеуге, әр түрлі жұмысты жақсы орындауға және

оны қуана орындауға үйрететін міндеттер болуы керек. Бұл дене шынықтыру сабағында балалардың белсенділігінен де көрінеді. Бұл еңбек тәрбиесі мен дене тәрбиесінің өзара байланысынан анық көрінеді. Жоғары жұмыс қабілеттілігі мен денсаулығын сақтау үшін балалар ағзасының шынығуына қамқорлық жасау керек. Бұл денсаулықты жақсарту мен суыққа қарсы күрестің бір түрі деп айтуға болады. Дене жаттығуларымен айналысу, әсіресе ауада, шынығудың маңызы бар. Бірақ бұл спортпен айналысатындарға арнайы шынықтыру шараларын өткізбеуге болатынын білдірмейді. Су процедуралары, сүрту өз денсаулығы үшін күресте көмекші болып табылады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности.-М.,1968.-97с.
2. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в 9,10 классах средней школы. М: Просвещение, 1987.-66с.
3. Буланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы / учебное пособие, 2002.-165с.
4. Любомирский Л.Е. Возрастные особенности движений детей и подростков.-М.,1979. 132-133с.
5. Яковлев В.Г., Губанова А.А., Сироткина Б.А. Физическое воспитание подрастающего поколения //Теория и методика физического воспитания.-М.,1976.-Т.-2.-106-194с.

ҒТАМР 14.35.07

ЖОҒАРЫ ОРНЫНЫҢ ОҚУ ҮРДІСІНДЕ КОСТЮМ ДИЗАЙНЕРЛЕРІН КӘСІБИ ДАЯРЛАУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІГІ

Г.Қ. СИБАГАТОВА

Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университеті, Ақтөбе, Қазақстан

Аңдатпа. Мақалада заманауи жағдайда костюм дизайнерінің кәсіби құзыреттілігін қалыптастыру мәселелері қарастырылған. Қазіргі дизайнердің кәсіби қызметінің негізгі түрі ретінде тәжірибелік Жобалық іс-әрекет үлесін арттыру қажеттілігі, технологиялық үдерістерді білетін, дамыған көркем және конструкторлық ойлау қабілеті бар болашақ мамандарды дайындауда оқытушының рөлі қарастырылған. Костюм дизайнерлерін дайындауда өзіндік тәжірибе мен назар аударылды.

Түйінді сөздер: бакалавр, дизайн-білім беру, жобалық қызмет, кәсіби дайындық әдістері, өндірістік процесс.