





А.Б.Дошыбеков,^{1*}  Р.М.Турдалиев,¹  Т.А.Ботагариев,²  Д.О.Кайргожин³ 

¹Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан
²Қ. Жұбанова Ақтөбе өңірлік университеті., Ақтөбе қ., Қазақстан
Х.Досмухамедов Атырау университеті., Атырау қ., Қазақстан

УНИВЕРСИТЕТТЕГІ СТУДЕНТТЕР СПОРТЫН ЖЕТІЛДІРУДІҢ ЭКСПЕРИМЕНТТІК ӘДІСТЕМЕСІ

Андатпа

Мақалада Батыс Қазақстан университеттерінде студенттік спортты жетілдіру әдістемесі әзірленіп, тәжірибелік негізделді. Онда бағыттаушы, өнімді, индикативті, қорытынды компоненттер көрсетілген. Бірінші бағыт-спорт факторларына түзетулер. Екінші бағыт студенттік спорт жағдайының құрылысы мен мәнін жаңғыртумен байланысты. Үшінші бағыт студенттердің дене дайындығы мен дене белсенділігі дәрежесін жаңғыртуға арналған. Төртінші бағыт университеттің БЖСМ-мен ынтымақтастығына арналған. 72 сағат көлемінде «студенттік спортты жетілдірудің әдістемелік жолдары» элективті курсы әзірленді. Спорт факторларына түзетулерді іске асыру құралы спорттық-бағдарланған дене тәрбиесін енгізу болды. «Қаржыландыру көздерін іздеу»; «спорт мектептерімен, кәсіби спорт клубтарымен өзара байланыс» студенттік спорт жағдайының құрылысы мен мәнін жаңғырту құралы болды. Студенттердің дене дайындығы мен дене көрсеткіштерін модернизациялау құралдарының ішінде біз мыналарды атап өттік. 1000, 800 м жүгіру; 100 м, 60 м жүгіру; кермеге тартылу; көлденең еденнен кеудені көтеру (отжимания); арқада жатқан қалыпта еденнен кеудені көтеру; орнынан ұзындыққа секіру; жұмыс қарқындылығы; жұмыс кезінде жүрек соғу жиілігі; PWC170. Эксперименттен кейін көрсеткіштерінде (800 м жүгіру, 60 м жүгіру; орнынан ұзындыққа секіру; арқада жатқан қалыпта еденнен кеудені көтеру) және студенттердің дене көрсеткіштерінде (бірінші жұмыстың қарқындылығы бойынша; екінші жұмыс; «бірінші, екінші жұмыстың соңында 30 сек үшін жүрек соғу жиілігі» көрсеткіші бойынша оң өзгерістер болды, «PWC170»).

Түйін сөздер: студенттік спорт, дене даярлығы, спорт мектептері, дене тәрбиесі, баскетбол, балалар мен жасөспірімдер.

Дошыбеков А.Б.,^{1*}  Турдалиев Р.М.,¹  Ботагариев Т.А.,²  Кайргожин Д.О.³ 

¹Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы., Казахстан
²Актюбинский региональный университет имени К.Жубанова, г.Актобе., Казахстан
Атырауский университет имени Халела Досмухамедова, г.Атырау., Казахстан

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В УНИВЕРСИТЕТЕ

Аннотация

В статье разработана и экспериментально обоснована методика совершенствования студенческого спорта в университетах Западного Казахстана. В ней выделены направляющая, продуктивная, указательная, итоговая составляющие. Первым направлением являются поправки в факторы занятий спортом. Второе направление связано с модернизацией в построении и сущности состояния студенческого спорта. Третье направление посвящено модернизации степени физической готовности и физической дееспособности студентов. Четвертое направление посвящено сотрудничеству университета с ДЮСШ. Разработан элективный курс «Методические пути совершенствования студенческого спорта» в объеме 72 часов. Средством реализации поправок в факторы занятий спортом явилось внедрение спортивно-ориентированного физического воспитания. Инструментом модернизации в построении и сущности состояния студенческого спорта явились «поиск источников финансирования»; «взаимосвязь со спортивными школами, профессиональными спортивными клубами». Среди инструментов модернизации степени физической готовности и физической работоспособности студентов мы выделили следующее. Бег на 1000, 800 м; Бег на 100 м, 60 м; Подтягивание на перекладине; Отжимание в упоре; Поднимание туловища; Прыжок в длину с места; Интенсивность работы; ЧСС во время выполнения работы; PWC170. После эксперимента произошли позитивные сдвиги в показателях физической подготовленности (в беге на 800 м, беге на 60 м; прыжке в длину с места; поднимании туловища из положения

лежа) и физической работоспособности студенток (по интенсивности первой работы; второй работы; показателю «ЧСС за 30 сек в конце первой, второй работы», «PWC170»).

Ключевые слова: студенческий спорт, физическая подготовка, спортивные школы, физическая культура, баскетбол, дети и подростки.

Doshybekov A.,^{1*} Turdaliev R.,¹ Botagariev T.,² Kairgozhin D.³

¹Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

²Aktobe Regional University named after K.Zhubanov, Aktobe, Kazakhstan

³Atyrau University named after Khalel Dosmukhamedov, Atyrau, Kazakhstan

EXPERIMENTAL METHODOLOGY FOR IMPROVING STUDENT SPORTS AT THE UNIVERSITY

Abstract

The article develops and experimentally substantiates the methodology for improving student sports at universities in Western Kazakhstan. It highlights the guiding, productive, indicative, and final components. The first direction is to adjust the factors of sports activities. The second direction is related to modernization in the construction and essence of the state of student sports. The third direction is devoted to the modernization of the degree of physical readiness and physical capacity of students. The fourth direction is dedicated to the university's cooperation with the Children's and Youth Sports School. An elective course "Methodological ways to improve student sports" has been developed in the amount of 72 hours. The means of implementing amendments to the factors of sports was the introduction of sports-oriented physical education. The instrument of modernization in the construction and essence of the state of student sports was the "search for sources of financing"; "the relationship with sports schools, professional sports clubs". Among the tools for modernizing the degree of physical readiness and physical performance of students, we have identified the following. Running at 1000, 800 m; Running at 100 m, 60 m; Pull-up on the crossbar; Push-up; Lifting the trunk; Long jump from a place; Intensity of work; Heart rate during work; PWC170. After the experiment, there were positive changes in the indicators of physical fitness (running 800 m, running 60 m; long jump from a standing position; lifting the trunk from a prone position) and physical performance of female students (according to the intensity of the first job; the second job; the indicator "Heart rate in 30 seconds at the end of the first, second job", "PWC170").

Key words: student sports, physical training, sports schools, physical education, basketball, children and teenagers.

Кіріспе. Қазіргі кезеңде жоғары оқу орындары студенттерді дайындағанда оларды білімді маман етіп дайындап қана қоймай, олардың жан-жақты, салауатты сипаттағы тұлға болып қалыптасуына көңіл бөлнеді. Жас ұрпақ мамандарын қалыптастыру тетігінде спортқа үлкен мән берілуде. Студенттік спорт – жоғары оқу орындарында студенттерді дене шынықтыру мен жаттықтыруға, сондай-ақ студенттерді спорттық және дене шынықтыру іс-шараларына тартуға бағытталған. Қазақстан Республикасында студенттік спортты реттейтін нормативтік-құқықтық актілер енгізілуде. Студенттік спортты жүзеге асыру жоғары оқу орындарында жүзеге асырылып жатқанымен, бүгінгі күні оның дамуына кедергі келтіретін мәселелер бар. Оның ішінде қаржыландырудың жеткіліксіздігі (оның болмауына байланысты студенттер жарыстарға бара алмайды және олардың жарыс тәжірибесінде білім дағдысының аздығы) және студенттік спортты жақсартуға әкімшіліктің қызығушылығының төмендігі. Ұлттық құрамалармен жұмыс істеу үшін жоғары білікті жаттықтырушылар тапшылығы және т.б. Жоғарыда айтылғандарға байланысты біз студенттік спортты жетілдіру мәселесін өзекті деп санаймыз және бұл мақалада оларды дамыту жолдарын көрсетуге тырыстық.

Негізгі ережелер. Жүргізілген зерттеулер Қазақстанның жоғары оқу орындарында студенттік спортты жетілдіру қажеттілігіне негізделген. Бұл бағытты жүзеге асыру үшін ЖОО-ның профессорлық-оқытушылық құрамы бұл мәселенің құрамдас бөліктерін білуі қажет. Бұл процестің дамуына қандай себептер кедергі келтіретінін түсіну маңызды. Осы ұстанымдардан жоғары оқу орындарында студенттік спортты ұйымдастыру ерекшеліктерін зерттеуге күш салынды; студенттер спортындағы кедергілер; олардың дене дайындығы мен дене жұмыс қабілеті деңгейінің ерекшеліктері.

Зерттеудің мақсаты – университетте студенттік спортты жетілдіру әдістемесін әзірлеу және оны эксперименттік негіздеу.

Материалдар мен әдістер. Мақалада студенттік спортты жетілдірудің теориялық аспектілері және эмпирикалық жағдайлары қарастырылады. Зерттеу әдістері екі кезеңді қамтиды, атап айтсақ: теориялық аспектілерін қарастыруда талдау, жинақтау, ассоциациялау, талдау, жіктеу, құрылымдау әдістері арқылы болады, ал эмпирикалық зерттеуде бақылау, сауалнама, диагностикалау, сандық және пайыздық нәтижелерді математикалық-статистикалық өңдеуарқылы талданады.

Нәтижелер мен талқылау. Ж.Д.Омарбекова Қазақстан Республикасының дене шынықтыру және спорт саласындағы мемлекеттік саясатын ерекше атап өтті. Мемлекеттік саясаттың негізгі бағыттары: дене шынықтыру және спорт арқылы халықтың салауатты өмір салтын қалыптастыру; жоғары жетістіктер спортын дамыту және спорт резервтерін даярлау; дене шынықтыру және спорт саласындағы мемлекеттік реттеу жүйесін жетілдіру және оңтайландыру; тиімді әрі қолайлы спорт заңнамасын құру; материалдық-техникалық базаны нығайту, қаржыландыруды жақсарту және дене шынықтыру мен спорт саласында белсенді инвестициялық саясатты жүргізу; мамандар даярлау жүйесін жетілдіру, оқу және ғылыми-әдістемелік қамтамасыз етуді жетілдіру [1].

Ш.Н.Қуатбеков, Н.А.Каргаполцева Қазақстан Республикасындағы дене шынықтыру құрылымын жетілдіру бойынша негізгі нұсқауларды қарастырды. Қазақстан Республикасында дене шынықтыру құрылымын тиімді қалыптастыру, оң сипаттағы үлгілерді бекіту және жетілдіру үшін келесі талаптарды орындау қажет: дене шынықтыру саласын елдің ұлттық қауіпсіздігін айқындайтын және тұтастай алғанда тұлға мен қоғамның кәсіби маңызды бағдарының табыстылығын қалыптастыратын басым фактор ретінде түсіну; этномәдени және психикалық сипаттағы ерекшеліктерді ескеру; инновациялық сипаттағы оқу орындарын ашуға бағытталған ұлттық білім беруді кадрлармен қамтамасыз ету құрылымын құрудың заманауи үрдістері мен әлемдік стандарттарын бекіту [2].

В.Н.Авсиевич, П.А.Дельвер, Г.А.Плахута, Ж.С.Мұхамбет Қазақстандағы нормативтік сипаттағы спорт пен дене шынықтыруды реттеу мәселелеріне ерекше тоқталды. Спорт және дене шынықтыру әлеуметтік реттеу объектісі ретінде халықтың дене бітімін жақсартуды жүзеге асыратын және құқықтық қолдауды қажет ететін ерекше сипаттағы мемлекеттік мекемелердің, қоғамдық және коммерциялық ұйымдардың тізбесі ретінде сипатталады [3].

Ж.С.Мұхамбет, В.Н.Авсиевич, Д.В.Синков әртүрлі елдерден келген студенттердің дене шынықтыру және спорттық жұмыстарын ұйымдастыруды сипаттады. 1992 жылы Республикалық масштабтағы Қазақстанның студенттер спорт одағы құрылды. 1993 жылдан бастап Қазақстандық жоғары оқу орындарының құрама командалары әлемдік универсиадаларға қатыса бастады. Қазақстандағы студенттік спорт өзінің негізгі миссиясын жүзеге асырмайды. Бұл жастардың дұрыс салауатты өмір салтын қалыптастыруға көмектеспейді, спорттың белсенді жанкүйерлерін тартпайды, еліміздің ұлттық құрамаларына із басарлар дайындамайды [4].

А.В.Тен, Б.З.Зәуренбеков, Е.Қ.Байтасов, А.М.Телемгенова, Н.М.Шепетюк Қазақстан Республикасындағы дене шынықтыру мен спортты жетілдіру жолдарын талдады. Елді мекендерді абаттандыру бағдарламасына спортпен айналысуға арналған спорттық үлгідегі нысандар салуды енгізу қажет; тұрғындарға қолжетімді спорт алаңдарында дене шынықтырумен өз бетінше айналысу мүмкіндігін беру мәселесін қарастырған [5].

Ж.М.Есіркепов, С.Ш.Мұстафаев, Б.И.Құрманбаев, П.О.Орынбасар дене шынықтыру және спорт саласындағы спорт менеджерлерінің қызметін дамытудың басым бағыттарына тоқталды. Сапалы менеджерлерді даярлауды оңтайландырудың резервтері төмендегідей:

- компьютерлік техниканы меңгеру;
- шет тілін терең меңгеру;
- арнайы медициналық пәндерді оқу (бухгалтерлік есеп және т.б.) [6].

Зерттеудің ұйымдастырылуы. Зерттеу 2023-2024 оқу жылында жүзеге асырылды. Бірінші кезең (2023 ж. желтоқсан) мақаланың ғылыми аппаратын әзірлеуге арналды. Біз Батыс Қазақстан өңірі бойынша жоғары оқу орындарындағы студенттік спортты жетілдіру жолдарын қажет ететін басым белгілерін жинақтадық. Бұл ретте біз анықтамалық типті эксперименттің нәтижелеріне сүйендік. Олар басылымда ұсынылған [7]. Сонымен қатар, осы кезеңде біз университет спортының жағдайының құрылымы мен мәнін жаңғырту жобасын дайындадық. Мұнда ғылыми-әдістемелік сипаттағы әдебиеттерді талдау сияқты ғылыми зерттеу әдісін енгіздік [8]. Екінші кезеңді (2024 жылғы қаңтар-сәуір) студенттік спорт жағдайының құрылымы мен мәнін жаңғыртуға байланысты жобаны жүзеге асыру бойынша қалыптастырушы экспериментті жүзеге асыруға арнадық. Эксперимент Орал қаласындағы Жәңгірхан атындағы Батыс Қазақстан аграрлық-техникалық университетінің базасында жүзеге асырылды. Оған университетіміздің волейбол (қыздар) командасынан 20 студент қатысты. Экспериментіміз дәстүрлі, яғни экспериментке дейін және одан кейін бір топ субъектілері бойынша зерттеулер жүргізілді. Қалыптастырушы эксперимент жүргізу үшін мамандардың ұсыныстары пайдаланылды [9]. Осы кезеңде студент қыздардың дене дайындығы мен дене көрсеткіштерінің динамикасы анықталды. Студент қыздардың дене дайындығының динамикасы келесі сынақтардың негізінде анықталды: 800 м жүгіру (мин, сек); 60 м жүгіру (сек); бір орыннан ұзындыққа секіру (см); арқада жатқан қалыпта кеудені еденнен көтеру (бірнеше рет). Мамандардың нұсқаулары ескерілді [10]. *Дене жұмыс қабілеті дәрежесінің динамикасы келесі сынақтар негізінде анықталды: PWC170-велосипед эргометріндегі дене жүктемесінің қуаты, онда жүрек соғу жиілігі 170 рет/мин тең болу керек;*

- бірінші жұмыстың қарқындылығы (w); Бірінші жұмыстың соңында жүрек соғу жиілігі 30 секундқа (с/мин);

- екінші жұмыстың қарқындылығы (W); Екінші жұмыстың соңында жүрек соғу жиілігі 30 секундқа (с/мин); PWC170. Бұл жағдайда В.Л.Карпманның әдстемесі қолданылды [11].

Үшінші кезеңде (2024 жылдың мамыры) жұмыс ресімделінді

Анықтау экспериментінде алынған нәтижелерге сүйене отырып, біз Батыс Қазақстан университеттерінде студенттік спортты жетілдіру жолдарын дамыту қажеттілігінің негізгі элементтерін анықтадық. Олардың ішінде мыналарды атап өттік.

А) Студенттердің спортпен айналысу кезіндегі қарама-қайшылықтар.

Оларға жатады:

Спортпен айналысуға деген құштарлықтың болмауы. Сауалнама көрсеткендей, респонденттердің жартысынан көбі (54,5%) спорттың бір түрімен айналысуға және әртүрлі жекпе-жектерге қатысуға ынталары жоқ.

Қолайсыз сабақ кестесі. Спортпен белсенді айналысуға кедергі келтіретін себептердің ішінде респонденттердің 68,4%-ы қолайсыз жаттығу кестесін көрсетті.

Университеттердің техникалық спорт нысандарының мүмкіндіктерінің төмендігі. Респонденттердің 24%-ы спортты дамытудағы проблемалар ретінде университеттердің техникалық мүмкіндіктерінің төмендігін анықтады.

Б) Студенттік спорт жүйесінің құрылымы мен мазмұнының қарама қайшылықтары.

Оларға жатады:

Балалар спорт мектептерімен өзара байланысының жоқтығы. Балалар спорт мектебінен жоғары оқу орындарына түсетін оқушылардың аздығы.

Студенттердің спорттық секцияларға қатысуының нашарлығы. Х.Досмұхамедов атындағы Атырау университетінде спорт секцияларына қатысушылардың аздығы байқалады.

Университетте спорт командасына іріктеу жүйесі дұрыс жолға қойылмаған. Университет құрама командаларының арасында облыс пен Республикалық түрлі үйірмелерде жаттығатын студенттер кездесетіні айқын байқалады.

Студенттердің дене даярлығы мен дене жұмыс қабілеті деңгейлеріндегі қарама-қайшылықтар.

Оларға жатады:

Студенттердің дене дайындығы деңгейінің төмендеуі.

Ұлдар 1000 м қашықтыққа жүгіру, 100 м жүгіру, кермеге тартылу, көлденең денені еденнен көтеру (отжимания), бойынша «3» бағасына сәйкес нәтиже көрсетті.

Баскетболшы қыздар 800 м жүгіру, 60 м жүгіру, бір орыннан ұзындыққа секіру және арқада жатқан қалыпта кеудені көтеру бойынша «3» бағасына сәйкес нәтиже көрсетті.

«PWC170 және 1000 м жүгіру мен кермеде тартылу арасындағы теріс қатынас»

Ұлдарда PWC170 және 100 м жүгіру арасында орташа деңгейдегі теріс корреляция анықталды; кермеге тартылу; көлденең еденнен денені қолмен көтеру (отжимания). Қыздарда орташа деңгейдің теріс корреляциясы PWC170 мен 60 м жүгіру арасында табылды.

Ұлдар мен қыздардың дене жұмысқабілеті орташадан төмен.

Ұлдар мен қыздардың дене жұмыс қабілеті бастапқы деңгейі орташадан төмен. *Қыздардың көрсеткіштері ұлдарға қарағанда салыстырмалы түрде төмендігін көрсетті. Сол себепті біз зерттеуімізді көп жағдайда қыздарға арнадық.*

В) Студенттік командалардың жарыстарға қатысуындағы сәйкессіздіктері.

Оларға жатады:

Тиісті кәсіби жаттықтырушылар құрамының болмауы. Спорттық ойындар (баскетбол, волейбол) бойынша жоғары оқу орындарында жаттықтырушылар жоқ немесе олар кәсіби маман емес, олардың өздері арнайы атақтары мен біліктіліктері жоқ, яғни үлкен спорттың мәнін басынан өткермеген.

Универсиаданың негізгі спорт түрлері бойынша спортшыларды дайындауға баса мән берілмейді.

Себебі, университет сол ЖОО-ң оқытушысы мен спорт залына қанағат тұтуда

Мысалы, Қ.Жұбанов Ақтөбе өңірлік университетінде гандбол, күрес түрлері, самбо бойынша; Х.Досмұхамедов Атырау университетінде – күрес түрлері бойынша (еркін күрес, дзюдо); Жәңгір хан атындағы БҚАТУ –спорттың көптеген түрлері бойынша Қазақстан Республикасының ЖОО арасында өтетін Универсиадаларға қатыспайды.

Жарыс тәжірибесін жақсарту үшін университеттер спорттық құрамалардың аймақтан тыс сапарларға шығуының аз болуы.

Университет құрама командаларының облыстан тыс жерлерге сапарларға шығуының аз болуы немесе жарыстарға қатысуын қаржыландырмайды.

Жоғарыда айтылғандарға сәйкес Батыс Қазақстандағы жоғары оқу орындарында студенттік спортты жетілдіру жолдары бойынша эксперименттік жобаның құрылымын әзірледік. Жобаның бөліктерінде біз бағыттаушы, өнімді және қорытынды құрамдастарды көреміз.

«Іске асыру үшін басым өнімдер арасында спорттық факторларды реттеу» бағытында біз спортқа бағытталған тәсілді жүзеге асыруға баса назар аудардық. Қазіргі кезеңде бұл білім алушының дене шынықтырумен айналысуға деген ынтасын арттырудағы басым жаңалықтардың бірі болып табылады. Осы саладағы түйткілді мәселелерді шешуге бағытталған нұсқаулардың ішінде біз университетте «дене тәрбиесі» пәнін бір спорт түрі негізінде» енгізуге баса назар аудардық. Бұл туралы келесі тарауларда толығырақ қарастырамыз.

Жобаның осы бөлігінде зерттелетін көрсеткіштерді түрлендіру кезінде біз спорт түрлерінің бірін жүзеге асырудың тиімділігін анықтау үшін ассоциация коэффициентін қолданамыз, келесі енгізу бағыты студенттік спорттың құрылымы мен мәнін жаңғырту болды. *Жобаның өнімді элементінде біз БЖСМ мен жоғары оқу орындары арасында резервтер мен университет командаларын дайындау туралы келісімдер жасасуды енгіземіз.*

Жобаның осы бөлігіндегі ақауларды түзету бойынша нұсқаулықта *«Университет құрама спортшыларын БЖСМ жаттықтырушыларымен бірлесіп дайындау»* ұсынылған. Жобаның бұл элементінің соңғы бағасы *«университет құрама командаларына жоғары сапалы іріктеу және олардың бәсекелестік қызметін оңтайландыру»* болады.

Жобаны жүзеге асырудың келесі бағыты *«Білім алушылардың дене дайындылығы мен дене жұмысқабілеті деңгейін жаңғырту»* болады. Орындауға арналған басым өнімдерде біз *«Білім алушылардың дене дайындығы мен үлгерімін жақсартуға арналған дене тапсырмаларын»* атап өттік.

Жоғарыда аталған технологияны іске асыру 2024 жылдың ақпан-сәуір айлары аралығында Жәңгірхан атындағы Батыс Қазақстан аграрлық-техникалық университетінің базасында волейболдан әйелдер құрамасымен өткен қалыптастырушы эксперимент барысында жүзеге асырылды.

Осы технология аясында біз 72 сағат көлемінде *«Студенттік спортты жетілдірудің әдістемелік жолдары»* *элективті курсы*н әзірледік. Оның ішінде теориялық сабақтарға 14 сағат, практикалық сабақтарға 42 сағат және студенттердің білімін бақылауға 2 сағат бөлінген.

Бұл арнайы курс 2023-2024 оқу жылының қыркүйегінде (қыркүйек-желтоқсан айлары) Жәңгірхан атындағы БҚАТУ университетінің «Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасында оқитын студенттеріне арналған тренинг аясында енгізілді.

Элективті курстың мазмұнында біз келесі тақырыптарды атап өттік.

Спортқа бағытталған білім беру. Оның мәні таныстырылды. Ол студенттерге іс-әрекет түрлерін, олардың күш режимдерін таңдау еркіндігін қамтамасыз ету, өнімділікті жобалау, сонымен қатар олардың сараланған дене қабілеттерін білу негізінде дене шынықтыру немесе спорттық қызмет түрін кедергісіз түзету мүмкіндігін беруден және оларды жетілдірудің ықтимал түрінен тұрады.

«Университеттер жанындағы спорттық-сауықтыру топтарында оқу-тәрбие процесін құру»

Оқу-тәрбие процесінің құрылысы жоғары оқу орнында оқытуды ұйымдастыруға сәйкес жүзеге асырылуы ұсынылады. Жыл сайынғы макроциклдің дизайны емтихан сессияларына, демалыстарға, теориялық дайындыққа және өндірістік тәжірибеге байланысты оқу механизмінің кестесімен келісіледі. Жарыстардың күнтізбесі және қалпына келтіру және қолдау іс-шараларының кестесі кәсіби дайындық мерзімін ескере отырып құрастырылады.

«Университет студенттерінің дене дайындығын арттырудың құралдары мен әдістері»

Осы тақырыпты жүзеге асырудың әдістемелік аспектілері берілген. Нашар көрсеткіш көрсеткен дене қасиеттерін дамыту үшін шеңберлі типті оқыту әдісін енгізу. Қатысқандардың дене мүмкіндіктерін ескеру. Топтарды жалпы дене шынықтырумен және алдын ала дайындықпен айналысатындарға бөлу. Денеге әсер ету құралдары мен бағытының бір ізділігін таңдауды жүзеге асыру. Төзімділікті дамыту үшін ұзақ мерзімді және ауыспалы жұмыс және қайталанатын интервалды жұмыс әдістерін қолдану.

«Студенттердің дене жұмыс қабілетін жетілдіру құралдары мен әдістері».

Олардың ішінде келесілер ұсынылады:

Таңертеңгілік гигиеналық гимнастика жаттығуларды орындау; сергектік сәттері мен дене тәрбиесі үзілістері. Көз бұлшық еттерінің шаршауын басу үшін – екі минуттық пальминация; сауықтыруға арналған жүру мен жүгірулер; жүзу; шаңғы тебу т.б.

«Университет пен спорт клубтары, жасөспірімдер спорт мектебі арасындағы ынтымақтастық»

Қазақстанда кәсіптік спорт клубтардың және Орал қаласында жасөспірімдер спорт мектептерінің болуы, жоғары оқу орындарының жанынан құрылған спорт клубтың болуы, оның ұлттық құрамалардың спорттық дайындығына тартылуы. Университет командаларын

дайындау бойынша ынтымақтастық туралы келісімдер. Университет командаларының жаттықтырушылары мен ойыншылары үшін бірлескен оқу-жаттығу жиындары мен шеберлік сабақтарын өткізу. Оқу инфрақұрылымын өзара тегін пайдалану.

Университет құрама командаларын оңтайлы дайындау критерийлері.

Келесі критерийлер ұсынылды:

Қаржыландыру көзі, материалдық-техникалық базаның болуы; команданы іріктеу жүйесі; оқыту процесінде заманауи әдіс-тәсілдерді қолдану; кәсіптік спортты кәсіби дайындықпен біріктіру; спорттық жарыстардың қолайлы күнтізбесі.

Оқыту бағыты- әдіс-тәсілдер дайындығы, оқыту механизмінің кестесімен келісе отырып оқу процесін жоспарлау, психологиялық дайындық, топтың бірігуі, бәсекелестік белсенділік пен команданың өнімділігі арасындағы байланыс. Студенттерді спорттық жарыстарға дайындау ерекшеліктері: реакция жылдамдығы мен қырағылықты дамыту; әдіс-тәсілдердің мол қорына ие болу; психологиялық дайындық.

Біздің технологияның әрбір блогы үшін біз оларды жүзеге асыруға арналған құралдарды әзірледік.

Спорттық белсенділікті арттыру үшін біз «Дене шынықтыру» пәні бойынша сабақтарға спортқа бағытталған дене тәрбиесін енгіздік. Бұл тәсіл келесі себептерге байланысты жүзеге асырылды. Біріншіден - студенттер дене шынықтырумен айналысуға ынтымақтың жоқтығын көрсетті. Екіншіден - бұл тәсілді енгізу студенттердің «сүйікті» спорт түріне дайындау процесін белсендіруге мүмкіндік беру, бұл университет құрама командаларын құру үшін салыстырмалы түрде қолайлы. Жәңгір хан атындағы Батыс Қазақстан аграрлық-техникалық университетінің әкімшілігімен келісе отырып, осы әдістемені жүзеге асыру үшін тәлім-тәрбие механизмі мынадай схема бойынша ұйымдастырылды.

Біріншіден - «Дене шынықтыру» пәні бойынша білім беру механизмі спорттың бір түрін енгізу негізінде жүзеге асырыла бастады, оның ішінде біз волейболды таңдадық. Бұл ретте біз келесі тәсілдерге сүйендік. Аптасына дене шынықтыру бағдарламасына сәйкес осы пән бойынша сабақтарға бөлінген төрт сағатты, сонымен қатар факультативтік пәндерге бөлінген екі сағатты (және барлығы алты сағат бірге) спорттық дайындық принциптеріне оқу кестесінен тыс өткізе бастадық. Сабақ аптасына үш рет екі сағаттан өткізілді.

Біз келесі эксперименттік қадамдарды жасадық.

Балалар мен жасөспірімдер волейбол мектебі ұсынған тестілер негізінде қатысқандар үш топқа (күшті, орташа және әлсіз сипатта) бөлінді.

Трансформациялық экспериментті жүзеге асырудың ең басында біз келесі әрекетті ұйымдастырдық. Біз волейбол секциясында оқу-тәрбие механизмін енгізу мақсатында жобалық құжаттарды дайындадық. Негізгі ережелер ретінде балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінде дайындалған стандарттар қабылданды. Бұл ретте спорттық-бағдарлы дене шынықтыруды енгізудің негізгі бағдары университетте дәстүрлі сипаттағы дене шынықтыру жаттығуларын ұйымдастырудың сабақ формасын мемлекет талаптарын «Дене шынықтыру» пәнінен стандартты жүзеге асырумен алмастыру болып табылады деп ойладық.

Жыл бойынша сағат көлемін құрастырған кезде біз келесі ұстанымдарды негізге алдық. Негізі 10 оқу айы (қыркүйектен маусымға дейін) және әр айда төрт апта болды (сондықтан есептеу келесідей болды: бір аптада 6 сағат x 4 апта x 10 ай, ал жалпы сағат саны 240 сағатты құрайды).

Қарама-қайшылықтарды негізге ала отырып, университеттегі студенттік спорт түрлерінің қойылымының құрылымы мен мазмұнына біршама түзетулер енгізуді ұсынамыз.

Студенттік спорт өндірістерінің құрылымы мен мазмұнына енгізілген негізгі түзетулердің ішінде біз мыналарды анықтадық.

Жоғарыда айтылғандай, студенттік спорттағы мәселелердің бірі *аз қаржыландырылуы*. Осыған байланысты студенттер облыстан немесе Республикадан тыс жарыстарға бара

алмайды және олардың жарыс кезіндегі тәжірибесі аз. Сондықтан бұл мәселені шешудің жолдарын қарастыру қажет.

Сондықтан біз бірінші түзетуді «Қаржыландыру көздерін іздеу» деп белгіледік. Олардың ішінде біз бірінші кезекте БЖСМ және кәсіби спорт клубтарымен ынтымақтастық туралы келісімдер жасасуды ұсынамыз. ЖОО-лардағы спорт резервінің негізгі бөлігі балалар спорт мектептері мен кәсіби спорт клубтарының студенттерінен құрылады.

Келесі қаржыландыру көзі спорт және туризм министрлігі мен жоғары білім және ғылым министрлігі арқылы ұтып алынған гранттар болуы мүмкін.

Ғылыми тақырып аясында жарыстарға бару жобаларға бөлінетін қаражаттардың болуы мүмкіндігі.

Сондай-ақ қаржыландыру көздерінің арасында демеушілердің қаражаты, университеттің бюджеттік қаражаты болуы мүмкіндігі.

Біз ұсынып отырған келесі түзету – спорт мектептерімен және кәсіби спорт клубтарымен ынтымақтастық.

Бұл жерде университет командаларының құрамына БЖСМ (жоғары спорт шеберлігі топтары) студенттерін қосуды ұсынамыз. Бұл оларға балалар мен жасөспірімдер спорт мектебіне қатысуға құқық береді.

Осы жерден «ЖОО оқытушыларының құрамына кіретін балалар жасөспірімдер спорт мектептерінің жаттықтырушыларының ЖОО құрама командаларының оқу-жаттығу процесін жүргізуі» мәселесі шешілетін болады.

Біз сондай-ақ «жоғары оқу орнының ішкі гранты негізінде оқуды аяқтағаннан кейін ЖОО-ға одан әрі қабылдауды» ұсынамыз.

Маңызды түзетулердің бірі – «университет командасын іріктеу жүйесін оңтайландыру». Олардың ішінде біз мыналарды ерекше атап өтеміз. Жоғарыда атап өткеніміздей, сабақтарды спорт түрлері бойынша топтарда өткізу ұсынылды. Бұл жағдайда «спорттық бағдарға сәйкес таңдаған спорт түрімен айналысатын белсенді студенттерді таңдау» қажет болады. Яғни, белгілі бір спорт түрі бойынша топта жұмыс істейтін жаттықтырушы бір уақытта университет командасына студенттерді таңдай алады.

«Университеттің құрама командаларының мүшелері жасөспірімдер спорт мектебінің (жоғары шеберлік тобы) студенттері болуын» қамтамасыз ету қажет. Осы орайда жасөспірімдер спорт мектебінің шәкірттерін облыстан тыс жарыстарға қаржыландыру мәселесі шешілетін болады. Сондай-ақ, «университет құрамаларының мүшелері кәсіби клубтардың ойыншылары, жоғары спорттық шеберлік топтарының мүшелері болғаны» жөн.

Мұнда бір уақытта бірнеше мәселе шешіледі. Біріншіден, бұл білікті, жақсы дайындалған спортшылар іріктелнеді. Екіншіден, көп жағдайда студенттердің, жасөспірімдер спорт мектебінің оқушыларының, кәсіби спорт клубтарының ұжымдық жұмысы, допты, кілемді т.с.с спорттық құрал жабдықтарды түсінуі жақсы іске асырлады.

Біз оқушылардың дене дайындылығы мен дене жұмыс қабілеті дәрежесін жаңартуға арналған құралдарды ұсындық.

Студенттердің дене дайындығы мен дене көрсеткіштерінің дәрежесін жаңарту құралдарының ішінде біз ұлдар мен қыздарға арналған тестерден мыналарды анықтадық:

Ұлдар мен қыздар үшін-1000м, 800м, 100м, 60м жүгіру.

1. Сабақтардың жүйелілігін арттыру. Неғұрлым көп жүгірсеңіз денеңіз соғұрлым бейімделеді. Жүрек, тыныс алу жүйесі жақсарады; бұлшық ет топтары әр түрлі жүкте-мелеріне бейімделеді, жүгіру тиімділігі артады. Мұның бәрі жүгіру жылдамдығын арттыруға мүмкіндік береді.

2. Әдіс-тәсілдерді жетілдіру. Жүгіру әдістеріне түзетулер енгізгеннен кейін жүгіру тиімділігі мен жылдамдығы артады.

3. Плиометриялық жаттығуды қосу. Плиометрия - бұл салмақты бір рет көтеру кезінде бұлшықет күштерінің абсолютті және жойқын күшін ең аз уақыт кезеңінде максималды күш

салуды оңтайландыруға көмектесетін арнайы секіру жаттығулары. Соңында бұл параметрлерді арттыру арқылы қашықтықты тезірек жылдам жүгіруге көмектеседі.

4. Негізгі қашықтықты азайту. Қысқа қашықтыққа жүгіру жаттығулардағы жылдамдықты арттыруға және бұлшықет күштерінің мүмкіндігін арттыруға көмектеседі. Осыдан кейін жинақталған жылдамдықты негізгі қашықтыққа өзгертуге болады.

Ескеру қажет: 1. Әдіс-тәсілдерді жетілдіру. 2. Қадамның ұзақтығын қадағалау. 3. Аралық жаттығуларды қосу. 4. Ыңғайлы жылдамдықпен қысқа жүгірулерді орындау.

Ұлдар үшін-кермеге тартылу.

Демалысты кідірту позициясы. Мұның негізі - қайталаудың үлкен көлемін қысқа демалыспен бірнеше жиынтыққа бөлу. Мысалы, егер сіз кермеде жеті тартылу жасасаңыз, бірақ 15-ті қаласаңыз. 15 қайталауды 5 тәсілге бөліп, әр жолы үш рет орындау керек. Бірінші аралықты аяқтағаннан кейін 45 секунд демалыңыз. Осыдан кейін екінші тәсіл орындалады. Басқа жаттығуда аралық арасында демалыңыз.

Қыздар үшін- арқада жатқан қалыпта кеудені көтеру.

Еденге арқада жатқан қалыпта, екі қолды бастың артқы жағына байлай ұстап, екі шынтақты екі жаққа жаямыз, екі аяқты жартылай бүгеміз. Денені көтеріп бұғу кезінде дем шығару қажет. Жаттығуды уақытпен кідіріссіз орындау қажет.

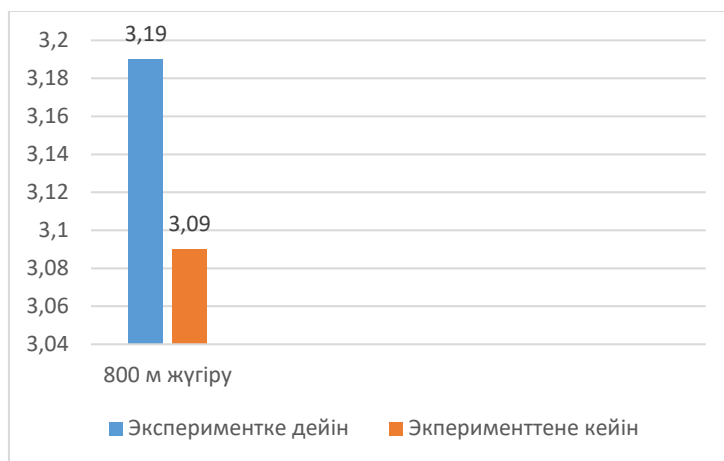
Ұлдар мен қыздар үшін-Бір орынан тұрып ұзындыққа секіру.

Орындаушылар бастапқы қалыпта: аяқтар иық деңгейінде, аяқтың ұшы итерілу сызығының алдына қойылады. Екі аяқты бір уақытта серпіле итеріліп алға секіру орындалады. Қолды сермеуге рұқсат етіледі.

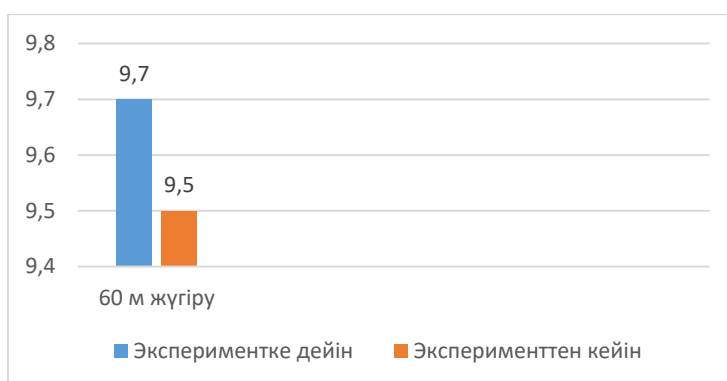
Ұлдар үшін-ұлдар көлденең еденнен кеудені көтеру (отжимания).

Келесідей орындалады-еденге төмен көлденең қарап жатып, аяқтарды бірге қосып ұстап, дене салмағы кеудеге түсіру қажет.

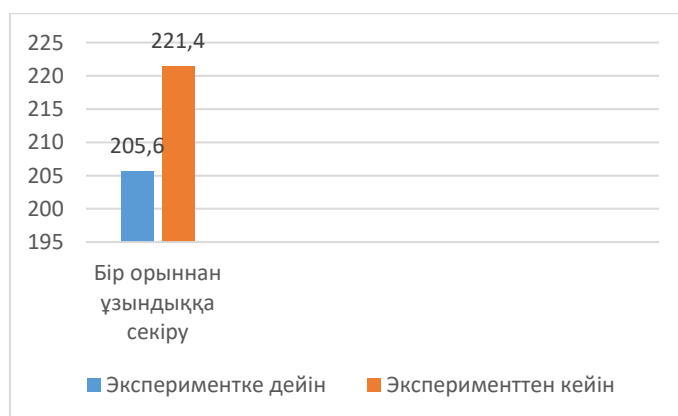
Бізді қызықтырған-1-3 суретте Жәңгір хан атындағы Батыс Қазақстан аграрлық-техникалық университетінің волейболдан қыздар құрамасының дене дайындылығы деңгейі динамикасының нәтижелері ұсынылған. Ескере кететін жайт ғылыми әдебиеттерде ғалымдардың зерттеуі бойынша жүктеменің ағзаға тиімді әсер етіп, дене даярлықтарының өсуіне, Орташа және қарқынды жаттығулар үшін мақсатты жүрек соғу жиілігі максималды жүрек соғу жиілігінің шамамен 50-85% құрайды. Біз осы мәліметтерді негізге ала отырып жаттықтыру жұмыстарын жасадық. Жасына байланысты орташа көрсеткіштер: біз зерттеп отырған 18-20 жастағы студенттер тиімді жүктеме беру кезінде: 150-170 рет/мин болу қажет. Бұл дегеніміз дене қасиеттерін дамуытуға жақсы көрсеткіш. Жүктемелер беру кезінде әр кезеңде осы шекті қатаң сақтадық. Осы дене қасиеттерін анықтаушы тестерді таңдап алуымызға себеп болған ғалымдардың әдістемелеріне сүйендік (Ботағариев Т.А., Шепетюк М.Н., Михайлова С.В., Сидорова Т.В., Полякова Т.А., Кузмичев Ю.Г., Яичников И.К., Антонов А.Я., Лосев А.С., Малыгин И.Е., Полуянова О.А.). Осы мәліметтерден көріп отырғанымыздай, эксперименттен кейін студент қыздардың дене дайындылығы көрсеткіштерінде оң өзгерістер байқалды. Осылайша, 800 м жүгіру сынағы бойынша абсолютті мәндер 3,19-дан 3,09 мин/сек-қа дейін өсті. Өсу 3,2%. t –критерий Стьюденті 3,4 құрады. Баға «3»-тен «4-ке» көтерілді. Айырмашылықтар статистикалық маңызды ($p < 0,05$). 60 м жүгіруде абсолютті мәндер 9,7-ден 9,5 секундқа дейін өсті, нәтиженің өсуі 2,1%, t –критерий Стьюденті 3,58 болды. Баға «3»-тен «4-ке» көтерілді. Айырмашылықтар статистикалық маңызды ($p < 0,05$). Бір орынан тұрып ұзындыққа секіруде абсолютті көрсеткіштер 205,6 см-ден 221,4 см-ге дейін өсті; өсім 7,6%-ды құрады. Баға «3»-тен «5-ке» көтерілді. Айырмашылықтар $p < 0,01$ кезінде статистикалық маңызды. Арқада жатқан қалыпта кеудені көтеру кезінде абсолютті мәндер 42,4-тен 47,4 есеге дейін өсті. Нәтижелердің өсуі 11,7% болды. Балл «3»-тен «4-ке» көтерілді, t –критерий Стьюденті 7,21 болды. Айырмашылықтар статистикалық маңызды ($p < 0,01$).



1-сурет- Жәңгірхан атындағы БҚАТУ волейболдан құрама қыздардың дене дайындылығы деңгейінің динамикасы, тәжірибе кезінде (800 м жүгіру)



2-сурет- Жәңгірхан атындағы БҚАТУ волейболдан құрама қыздардың дене дайындылығы деңгейінің динамикасы, тәжірибе кезінде (60 м жүгіру)



3-сурет- Жәңгірхан атындағы БҚАТУ волейболдан құрама қыздардың дене дайындығы деңгейінің динамикасы, тәжірибе кезінде (бір орыннан ұзындыққа секіру)

Университеттің волейбол құрама командасының студент қыздарының дене жұмыс қабілеті динамикасына сүйене отырып, келесі нәтижелер алынды:

PWC170-велосипед эргометріндегі дене жүктемесінің қуаты, онда жүрек соғу жиілігі тәжірибеден кейін барлық көрсеткіштерде оң өзгерістер орын алды. Осылайша, бірінші

жұмыстың қарқындылығы бойынша абсолютті мәндер 550,4-тен 660,1 Вт-қа дейін өсті; өсім 19,9%-ды құрады; Студенттің t-критерий стьюдента 4,81 болды. Экспериментке дейінгі және одан кейінгі нәтижелер статистикалық тұрғыдан айтарлықтай ерекшеленеді ($p < 0,01$).

«Бірінші жұмыстың соңында 30 секундта жүрек соғу жиілігі» индикаторында абсолютті мәндер 89,2-ден 84,2 соққыға дейін оңтайландырылды. минутына Өсу 5,9%, t-критерий Стьюдента 2,81 құрады. Айырмашылықтар статистикалық маңызды ($p < 0,05$).

«Екінші жұмыстың қарқындылығы» бойынша абсолютті мәндер 950,2-ден 1010,4 Вт-қа дейін өсті; нәтижесінде өсім 6,3% құрады, t-критерий Студента тесті адекватты 3,15 болды. Айырмашылықтар статистикалық маңызды ($p < 0,05$). «Екінші жұмыстың соңында жүрек соғу жиілігі 30 секунд» индикаторында абсолютті мәндер 160,42-ден 154,6 соққыға дейін оңтайландырылды. минутына Нәтиже өсімі 3,2%, t-критерий Стьюдента 2,84 құрады. Айырмашылықтар статистикалық маңызды ($p < 0,05$).

PWC170 корсеткіші бойынша абсолютті мәндер 15,9-дан 21,4-ке дейін өсті. Дене жұмыс қабілеті деңгейі «ортадан төменнен» «жоғарыға» дейін өсті. Нәтиже өсімі 34,5%, t- критерий Стьюдента 10,61 болды. Айырмашылықтар статистикалық маңызды ($p < 0,01$).

Қорытынды. Алынған нәтижелерге сүйене отырып, келесі қорытынды жасауға болады.

1. Батыс Қазақстан университеттерінде студенттік спортты жетілдіру жолдары бойынша пилоттық жобаның құрылымында біз бағыттаушы, өнімді және қорытынды құрамдас бөліктерді анықтадық. Біз назар аударған бірінші бағыт *«спорттық факторларға түзетулер енгізу»* болды; екінші бағыт *«Студенттік спорт жағдайы құрылымы мен мәнін жаңғыртумен»* байланысты болды; үшінші бағыт *«Студенттердің дене дайындығы мен дене қабілетінің деңгейін жаңғыртуға»* арналды және төртінші бағытты біз *«ЖОО мен спорт клубтар және балалар жасөспірімдер спорт мектептері арасындағы ынтымақтастыққа»* байланыстырдық.

2. 72 сағаттық «Студенттік спортты жетілдірудің әдістемелік жолдары» элективті курсы әзірленді. Курстың мазмұны келесі тақырыптарды қамтыды. Спортқа бағытталған білім беру. «Университеттердің спорттық жетілдіру топтарында оқу-тәрбие процесін құру». «Университет студенттерінің дене дайындығын арттырудың құралдары мен әдістері». «Білім алушылардың дене белсенділігін арттырудың құралдары мен әдістері». «Университет пен спорт клубтары, БЖСМ арасындағы ынтымақтастық». Университет командаларын оңтайлы дайындау критерийлері.

3. «Дене шынықтыру» пәні бойынша сабақтарға спорттық-бағытталған дене тәрбиесін енгізу спортпен айналысу факторларына түзетулерді енгізу құралы болды.

4. ЖОО спорты жағдайының құрылымы мен мәнін жаңғырту құралы «қаржыландыру көздерін іздеу»; «спорт мектептерімен, кәсіби спорт клубтарымен қарым-қатынас»; «Университет командасын іріктеу жүйесін оңтайландыру» болды.

5. Студенттердің дене дайындығы мен дене қабілеті көрсеткіштерінің дәрежесін жаңарту құралдарының ішінде мыналарды анықтадық. Ғалымдардың ұсынысы бойынша *ұлдар үшін: 1000м, 100м, ұлдар көлденең еденнен кеудені көтеру (отжимания), кермеге тартылу, бір орыннан ұзындыққа секіру, ал біз зерттеп отырған қыздар үшін: 800м, 60м жүгіру, арқада жатқан қалыпта еденнен кеудені көтеру, бір орыннан ұзындыққа секіру және жұмыс қарқындылығы, жұмыс кезінде PWC170-велосипед эргометріндегі дене жүктемесінің қуаты жүрек соғу жиілігі өлшеніп, ағзаға түскен жүктеменің тиімділігін анықтауға мүмкіндік берді.*

Студенттердің дене қабілетінің үлгерімі мен дене дайындығының көрсеткіштері арасындағы корреляцияның анықталған ерекшеліктерін ескеру қажет.

6. Тәжірибеден кейін студент қыздардың дене дайындылығының көрсеткіштерінде оң өзгерістер байқалды (800 м жүгіруде, 60 м жүгіруде; бір орында тұрып ұзындыққа секіруде; арқамен жатқан қалыпта еденнен денені көтеру). Сонымен қатар эксперименттен кейін дене жұмыс қабілетінің барлық көрсеткіштерінде оң өзгерістер болды.

Біз зерттеп отырған «Университеттегі студенттер спортын жетілдірудің эксперименттік әдістемесі» атты мақаланы қорытындылап төмендегідей *тәжірибелік ұсыныстар* әзірледік:

1. Біз алған нәтижелерді ескере отырып спорттық жұмыстарға түзетулер енгізіп, ЖОО-ң спорттық құрылымдарын ескере отырып тақырыптық жоспарларға өзгерістер енгізу. Оқу жылының басында ЖОО-ң спорттық құрамасын жасақтап, балалар жасөспірімдер спорт мектептері арасындағы ынтымақтастықпен спорттық базаларын пайдалану және сол спорт мектебінің тәжірибелі жаттықтырушыларды қосалқы жүктемемен жұмысқа тарту. Бұл дегеніміз студенттердің жарыстарға шығуна, оқу-жаттығу жиындарына қатысуына ықпал етеді

2. ЖОО-да дене шынықтыру пәніне қоса элективті курстар әзірлеу қажет. Себебі, студенттер тек дене даярлығымен ғана айналыспай, дене шынықтыру және спорт білімін жан-жақты меңгеріп, мысалы: Университеттердің спорттық жетілдіру топтарында оқу-тәрбие процесін құра білуге, университет студенттерінің дене дайындығын арттырудың құралдары мен әдістерін білуге, білім алушылардың дене белсенділігін арттырудың құралдары мен әдістерін меңгеру, өз бетімен ағзаға түскен жүктемені мөлшерлей білу сияқты білімдері мен біліктері болу қажет.

3. Ғалымдардың ұсынысы бойынша студенттердің дене дайындығы мен дене қабілеті көрсеткіштерін анықтаудың тиімді әдістемелері төмендегідей: ұлдар үшін: 1000м, 100м, ұлдар көлденең еденнен кеудені көтеру (отжимания), кермеге тартылу, бір орыннан ұзындыққа секіру, ал біз зерттеп отырған қыздар үшін: 800м, 60м жүгіру, арқада жатқан қалыпта еденнен кеудені көтеру, бір орыннан ұзындыққа секіру, жұмыс қарқындылығы жұмыс кезінде PWC170-велосипед эргометрінде жұмыс жасау барысында, жүрек соғу жиілігі; PWC170 өлшенді. Себебі, дене белсенділік деңгейін анықтау әдістемесі жүрек соғу жиілігін анықтай отырып, өлшенген дене жүктемесі бар функционалды сынақ әдісіне негізделген. Сынақ дене белсенділіктің қуатын анықтаудан тұрады, онда жұмыс істегеннен кейін жүрек соғу жиілігі 170 рет деңгейінде белгіленеді. Бұл дегеніміз ағзаға түскен жүктеменің тиімділігін білуге көмектеседі.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі:

1. Омарбекова Ж.Д. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта Республики Казахстан // Вестник Инновационного Евразийского университета. 2016.- №4. -С.16-17. http://vestnik.ineu.edu.kz/files/articles/old/article_296.pdf

2. Қуатбеков Ш.Н., Каргапольцева Н.А. Основные направления развития системы физического воспитания в республике Казахстан // Вестник Оренбургского государственного университета. 2023.- №4.- С.18-23. <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-razvitiya-sistemy-fizicheskogo-vospitaniya-v-respublike-kazakhstan>

3. Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н., Дельвер П.А., Плахута Г.А. Нормативно-правовое регулирование спорта и физической культуры в Казахстане // Молодой ученый. 2018. - №41. (227). - С. 211-214. URL: <https://moluch.ru/archive/227/53008/> (дата обращения: 23.05.2024).

4. Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н., Синьков Д.В. Организация занятий физкультурно-спортивной деятельностью студентов различных стран // Молодой ученый. - 2022.- № 13 (408). - С. 156-164. URL: <https://moluch.ru/archive/408/89786/> (дата обращения: 23.05.2024).

5. Тен А.В., Зауренбеков Б.З., Байтасов Е.К., Телемгенова А.М., Шепетюк Н.М. Перспективы и возможности развития физической культуры и массового спорта в Республике Казахстан//Теория и методика физической культуры. – 2022. - № 4 (70). - С. 89-101

6. Есиркепов Ж.М., Мустафаев С.Ш., Курманбаев Б.И., Орынбасар П.О. Основные направления совершенствования работы спортивного менеджера в области физической культуры и спорта// The Scientific Heritage.-2023.-№4.-С.99-101. <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-sovershenstvovaniya-raboty-sportivnogo-menedzhera-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-i-sporta>

7. Турдалиев Р.М., Дошыбеков А.Б., Ботағариев Т.А., Кубиева С.С., Сыздықов А.А. Батыс Қазақстан университеттеріндегі студенттік спорттың құрама командаларының дайындық ерекшеліктерін анықтайтын факторлар// Теория и методика физической культуры. – 2024. - №1 (75). - С. 123-136.

8. Пономарев А. Б., Пикулева Э. А. *Методология научных исследований//Учебное пособие: Пермский национальный исследовательский политехнический университет.* – 2014. –С.186. <https://e.lanbook.com/book/160596>
9. Железняк Ю.Д., Петров П.К. *Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студ.высш.учеб.заведений.* – М.: Изд.центр «Академия», 2002. – С.264. <http://av.disus.ru/metodichka/1993106-1-yu-zheleznyak-petrov-osnovi-nauchno-metodicheskoy-deyatelnosti-fizicheskoy-kulture-sporte-dlya-studentov-uchrezhdeniy-visshego-professionaln.php>
10. Приемные, контрольно-переводные нормативы для учащихся – спортсменов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке по избранному виду спорта на 2020-2021 учебный год. (дата обращения: 23.05.2024)
11. Карпман, В.Л. *Исследование физической работоспособности у спортсменов / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков.* – М.: Физкультура и спорта, 1974.С.96
12. *Нормативы по физической культуре для студентов 1-4 курсов.* (дата обращения: 08.08.2024)

References:

1. Omarbekova ZH.D. *Gosudarstvennaya politika v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta Respubliki Kazahstan // Vestnik Innovacionnogo Evrazijskogo universiteta.* 2016.- №4. -S.16-17. http://vestnik.ineu.edu.kz/files/articles/old/article_296.pdf
2. Kvatbekov SH.N., Kargapol'ceva N.A. *Osnovnye napravleniya razvitiya sistemy fizicheskogo vospitaniya v respublike Kazahstan // Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta.* 2023.- №4.- S.18-23. <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-razvitiya-sistemy-fizicheskogo-vospitaniya-v-respublike-kazahstan>
3. Muhambet ZH.S., Avsievich V.N., Del'ver P.A., Plahuta G.A. *Normativno-pravovoe regulirovanie sporta i fizicheskoy kul'tury v Kazahstane // Molodoj uchenyj.* 2018. - №41. (227). - S. 211-214. URL: <https://moluch.ru/archive/227/53008/> (data obrashcheniya: 23.05.2024).
4. Muhambet ZH.S., Avsievich V.N., Sin'kov D.V. *Organizaciya zanyatij fizkul'turno-sportivnoj deyatel'nost'yu studentov razlichnyh stran // Molodoj uchenyj.* - 2022.- № 13 (408). - S. 156-164. URL: <https://moluch.ru/archive/408/89786/> (data obrashcheniya: 23.05.2024).
5. Ten A.V., Zaurenbekov B.Z., Bajtasov E.K., Telemgenova A.M., SHepetyuk N.M. *Perspektivy i vozmozhnosti razvitiya fizicheskoy kul'tury i massovogo sporta v Respublike Kazahstan//Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury.* – 2022. - № 4 (70). - S. 89-101
6. Esirkepov ZH.M., Mustafaev S.SH., Kurmanbaev B.I., Orynbasar P.O. *Osnovnye napravleniya sovershenstvovaniya raboty sportivnogo menedzhera v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta// The Scientific Heritage.* - 2023.-№4.-S.99-101. <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-sovershenstvovaniya-raboty-sportivnogo-menedzhera-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-i-sporta>
7. Turdaliev R.M., Doshybekov A.B., Botazariyev T.A., Kubieva S.S., Syzdykov A.A. *Batys Kazakistan universitetterindegi studenttik sporttuñ qurama komandalarynuñ dajyndyq erekshelikterin anyqtajtyn faktorlar// Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury.* – 2024. - №1 (75). - S. 123-136.
8. Ponomarev A.B., Pikuleva E.A. *Metodologiya nauchnyh issledovaniy//Uchebnoe posobie: Permskij nacional'nyj issledovatel'skij politekhnicheskij universitet.* – 2014. –С.186. <https://e.lanbook.com/book/160596>
9. ZHeleznyak YU.D., Petrov P.K. *Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студ.высш.учеб.заведений.* – М.: Изд.центр «Академия», 2002. – С.264. <http://av.disus.ru/metodichka/1993106-1-yu-zheleznyak-petrov-osnovi-nauchno-metodicheskoy-deyatelnosti-fizicheskoy-kulture-sporte-dlya-studentov-uchrezhdeniy-visshego-professionaln.php>
10. *Priemnye kontrol'no-perevodnye normativy dlya uchashchihsya – sportsmenov po obshchej fizicheskoy podgotovke i special'noj fizicheskoy podgotovke po izbrannomu vidu sporta na 2020-2021 (data obrashcheniya: 23.05.2024)*
11. Karpman V.L. *Issledovanie fizicheskoy rabotosposobnosti u sportsmenov / V.L. Karpman, Z.B. Belocerkovskij, I.A. Gudkov.* – М.: Физкультура и спорта, 1974.С.96 <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/22165/1/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BF%D0%BC%D0%B0%D0%BD%20%D0%92.%20%D0%9B..pdf>
12. *Normativy po fizicheskoy kul'ture dlya studentov 1-4 kursov.* <https://www.politech-nsk.ru/images/Files/PedSostav/Borodina> (data obrashcheniya: 08.08.2024)