

Н.С. Бекнурманов * 

ҚР Құрметті спорт қызметкері, педагогика магистрі
М.Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университет
Тараз, Қазақстан
nurlan_beknurmanov@mail.ru

Н.М. Темірбай 

Педагогика магистрі
М.Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университет,
Тараз, Қазақстан
temirbainurjan_93@mail.ru

ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ҚОЗҒАЛЫС БЕЛСЕНДІЛІГІН ЗЕРТТЕУ

Аннотация. Ғалымдардың зерттеулері көрсеткендей, қазіргі отбасындағы өмір салты және мектептегі оқу процесін ұйымдастыру мектеп оқушысы азғасының қимыл қозғалысқа деген биологиялық қажеттілігін қамтамасыз етпейді. Бастауыш сынып оқушыларының күнделікті қозғалыс белсенділігі мектеп жасына дейінгі балалармен салыстырғанда 50 пайызға, ал жоғары сынып оқушыларының дене белсенділігі 75 пайызға төмендейді. Оқушылардың қозғалыс белсенділігінің жетіспеушілігі дене шынықтыру деңгейінің төмендеуіне әкеледі. Жалпы білім беретін және кәсіптік мектептердің реформасы бүкіл білім беру жүйесінің алдына оқу процесін жетілдіру мен өскелең ұрпақты тәрбиелеудің жаңа міндеттерін қойды. Мақалада жалпы білім беретін мектеп оқушыларының қозғалыс режимі зерттелген. Педагогикалық бақылаулар мен сауалнама жүргізу кезінде балалардың күнделікті режимдегі қозғалыс белсенділігінің көріністерінің тән ерекшеліктері, күнделікті іс-әрекет аясында белсенділік көлемінің өзгеруі; балалардың денесіне және энергия шығындарына келетін динамикалық және статикалық жүктемелердің үлесі ескерілді. Оқушылардың физикалық дайындығы дене шынықтыру сабақтары кезінде тест тапсырмаларын орындау нәтижелері бойынша анықталды: әртүрлі қашықтыққа жүгіру жылдамдығы және күш жаттығулары. Оқушылардың өсуі, салмақ, динамометрия, қозғалыс және күш көрсеткіштері зерттелді. Зерттеу нәтижелері бойынша дене шынықтыру мұғалімдері мен ата-аналарға арналған әдістемелік ұсыныстар жасалды. Бұл ұсыныстардың мақсаты-жаттығу бағдарламасын жасау үшін қол жетімді, физиологиялық негіздеме беру.

Тірек сөздер: қозғалыс белсенділігі, жалпы білім беретін мектеп, дене сапалары, дене шынықтыру, дене дайындығы.

Кіріспе. Өскелең ұрпақтың дене тәрбиесі-педагогика ғылымының міндеттерінің бірі. Бұл үдерісте мектеп оқушыларының дене дайындығын дамыту және жетілдіру, салауатты өмір салтын қалыптастыру маңызды орын алады.

Оқушылардың қозғалыс белсенділігінің болмауы - қазіргі қазақстандық қоғамның проблемасы. Үлкен оқу жүктемесі, әсіресе жоғары мектеп оқушыларында гигиеналық нормаларға сәйкес келмейді, уақыттың көп бөлігін олар отыруға мәжбүр етеді.

Нәтижесінде, оқушылардың басым көпшілігінде орташа тәуліктік қозғалыс гигиеналық норманың жартысынан сәл астамын құрайды. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтері бойынша дене және қозғалыс белсенділігіндегі кемшіліктер жоғары сынып оқушыларының 5-8 пайызында жүрек-қан тамырлары гипертониялық реакцияларының болуына әкеледі. Мектеп оқушыларының 10-15 пайызы артық дене салмағына ие. Сонымен қатар, 20 пайызында

омыртқаның бұзылуы, 30 пайызында мұрын-жұтқыншақтың созылмалы аурулары бар (1,2).

Ғалымдардың зерттеулері көрсеткендей, қазіргі отбасындағы өмір салты және мектептегі оқу процесін ұйымдастыру, мектеп ағзасының қозғалысқа биологиялық қажеттілігін қамтамасыз етпейді. Оқушылардың қозғалыс белсенділігінің жетіспеушілігі дене дайындығы деңгейінің төмендеуіне әкеледі (3,4).

Оқушылардың қозғалыс белсенділігінің айтарлықтай шектелуі, жылжымалы демалыстағы тапшылық, шаршаудың жоғарылауы дене шынықтыру мен спорттың жан-жақты дамуын талап етеді. Осыған байланысты дене шынықтыру жаттығуларының нормаларын әзірлеу қажеттілігі туралы мәселе туындайды, бұл қозғалыстарға деген қажеттілікті қанағаттандырудың тиімді құралы болуы керек.

Қазіргі уақытта қозғалыс режимінің денсаулыққа және дене дайындығы көрсеткіштеріне әсерін анықтау бойынша көптеген зерттеулер бар. Алайда, бұл процестің динамикасы оқыту мен отбасылық тәрбиенің ерекшеліктеріне, өмірдің әлеуметтік деңгейлеріне, климат пен географиялық және елдің осы аймағының басқа да нақты факторларына байланысты зерттеулер өте аз.

Зерттеу әдістері мен шарттары. Зерттеу нысаны Тараз қаласының жалпы білім беретін мектептерінің 1-3 сынып оқушылары – 184 адам (82 ұлдар, 102 қыздар), 5-7 сынып 203 адам (109 ұлдар, 94 қыздар), 8-10 сынып 306 адам (162 ұлдар, 144 қыздар) . Барлығы 693 адам, оның ішінде: 353 ұл, 340 қыз. Жұмысты М.Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университетінің "Спорттық пәндер әдістемесі" кафедрасының оқытушылары жүргізді.

Педагогикалық бақылаулар мен сауалнама жүргізу кезінде оқушылардың күнделікті режимдегі қозғалыс белсенділігінің көрсеткіштері мен ерекшеліктері, күнделікті іс-әрекет аясында физикалық белсенділік көлемінің өзгеруі; оқушылардың денесіне келетін динамикалық және статикалық

жүктемелердің үлесі және фондық энергия шығындары ескерілді.

Э. А. Калякинаның әдістемесін қолдану энергия шығындарының қозғалыс белсенділігін зерттеумен қатар, апталық циклде балалардың жалпы уақыт бюджетіне мектептегі оқу жұмысының бірігу ерекшеліктерін анықтауға мүмкіндік берді. Бұл ретте ата-аналардан алынған сауалнама деректері ескерілді (5).

Оқушылардың дене дайындығы дене шынықтыру сабақтары кезінде келесі тапсырмаларды орындау нәтижелері бойынша анықталды: жүгіру түрлері (30 дан 3000 м дейін), оқушылардың бойы, салмақ, динамометрия көрсеткіштері ескерілді. Сонымен қатар, ұзындыққа секіру, ұлдар кермеге тартылу, қыздар - денені көтеру тапсырмалары зерттелді. Барлық міліметтерді анықтау физиологиялық көрсеткіштерді анықтау әдістемесінің талаптарына сәйкес жүзеге асырылды.

Зерттеудің негізгі әдістері:

- нақты мәселелер бойынша әдеби деректерді теориялық талдау;
- педагогикалық бақылау (педагогикалық талдау және бағалау);
- тіркелген сауалнамаларды жинау және талдау, оқушылар мен олардың ата-аналарына сауалнама жүргізу;
- қозғалыс белсенділігін анықтау (динамикалық және статикалық компоненттерді ескере отырып);
- физикалық дамуды анықтаудың физиометриялық әдістері;
- дене дайындығы тестілері;
- алынған материалдарды статистикалық талдау;
- президенттік тестілеу нормативтерін тапсыру хаттамалары

Зерттеу нәтижелері. Оқушылардың бойы мен салмақтың өсуі биологиялық белгілер ретінде дене дамуын сипаттайтын маңызды көрсеткіш болып табылады. Салмақтың өсуі немесе төмендеуі әртүрлі ішкі және сыртқы әсерлердің көрсеткіштеріне байланысты болуы мүмкін. Сондықтан, антропометриялық

өзгерістер оқушылардың қозғалыс белсенділігін кешенді зерттеудің алғашқы нүктелерінің бірі бола алады. Жігіттердің физикалық дамуы қыздардың физикалық дамуынан жоғары.

Оқушыларды "Президенттік тесттер" нормативтерін тапсыруға дайындау-жалпы білім беретін дене тәрбиесі мектептері оқытушыларының негізгі міндеттерінің бірі. Бұл сабақтың жаңа ұтымды түрлерін іздеуге, дене тәрбиесінің әртүрлі құралдарын қолдануға әкеледі.

"Президенттік тесттер" кешеніне кіретін нормативтік талаптарға сәйкес ұсынылған дене жаттығулары тесттері бойынша дене дайындығын зерттеу нәтижелері 1,2,3 кестелерде келтірілген.

Кесте 1.

1-3 сынып оқушылары дене дайындығының көрсеткіштері

Оқушылар сыныбы, жасы	Дене дайындық тесттері					
	30 м, 60 м жүгіру (сек)		500 м, 1000 м жүгіру (мин)		Кермеге тартылу	
	M±m	s	m	s	m	s
1 сынып (7 жас)	ұлдар 5,9±0,1 қыздар 6,1±0,1	0,3 0,4	5,4±0,3 6,2±0,3	0,8 0,3	2,7±0,7 28,5±1,8	1,7 6,3
2 сынып (8 жас)	ұлдар 5,7±1,16 қыздар 5,8±1,30	0,58 0,69	5,2±0,3 5,5±0,29	0,6 0,5	2,1±0,6 27,0±1,95	2,3 10,4
3 сынып (9 жас)	ұлдар 10,06±0,37 қыздар 11,6±0,20	0,82 0,83	4,58±0,19 6,08±0,20	0,57 0,59	2,8±1,09 21,0±2,24	2,45 9,20

30 және 60 метрге жүгіру жылдамдықтың сапасын сипаттайды, оның физикалық негізі анаэробты өнімділік болып табылады. 1 кестеде көрсетілген балалардың көпшілігінде (79,1 %) жылдамдық сапасын сипаттайтын көрсеткіштер орташа деңгейде және (43,3%) төмен.

Кесте 2.

5-7 сынып оқушылары дене дайындығының көрсеткіштері

Оқушылар сыныбы, жасы	Дене дайындық тесттері					
	60 м жүгіру (сек)		1500 м, 2000 м жүгіру (мин)		Кермеге тартылу	
	M±m	s	m	s	m	s
5 сынып (11 жас)	ұлдар 10,1±0,52 қыздар 10,3±0,53	3,0 8 3,2	7,13±0,0 5 7,53±0,08	0,3 0,4	5,2±0,3 6 11,0±0,49	2,14 3,04
6 сынып (12 жас)	ұлдар 9,24±0,0 қыздар 4	0,2 5 0,6	6,41±0,1 5 7,38±0,05	0,7 0,3	5,4±0,5 4 11,9±1,42	2,79 3,01
7 сынып (13 жас)	ұлдар 9,58±0,0 қыздар 8	0,5 0,1	10,7±0,7 10,5±0,7	0,4 0,4	6,3±0,5 15,1±1,1	2,12 5,6

Дене дайындық нәтижелері бойынша деректерді талдау дене шынықтыру көрсеткіштері мен нормативтердің талаптары арасында президенттік тесттер кешені нормаларын орындамау үрдісі бар екенін көрсетеді. Кермеге тартылу жаттығулары ұлдарда орындалмау пайызы 39 болса, қыздарда бұл көрсеткіш 65 пайызды құрайды.

Кесте 3.

8-10 сынып оқушылары дене дайындығының көрсеткіштері

Оқушылар сыныбы, жасы	Дене дайындық тесттері			
	100м жүгіру (сек)	2000 және 3000 м жүгіру	Кермеге тартылу (ұ) Денені көтеру (к)	Орынның асырылуы
8 - сынып (14 жас)	ұлдар 15,5 ± 1,30 қыздар 18,37 ± 1,49	18,46 ± 12,42 14,39 ± 10,09	9,0 ± 0,15 14,0 ± 1,12	209,1 ± 1,24 166,2 ± 2,29
9 -	ұлдар 15,2 ±	17,40 ±	9,1 ±	199,5

Жалпы білім беретін мектеп оқушыларының қозғалыс белсенділігін зерттеу

сынып (15 жас)	қыздар	1,13 17,57 ±2,06	15,00 13,44 ±12,11	0,05 17,6 ± 1,28	±3,18 174,6 ±2,03
10-сынып (16 жас)	ұлдар қыздар	14,08±1, 29 17,22±1, 18	17,03±14,2 7 12,52±10,0 4	8,8±0,1 7 17,3±2, 01	216±4, 03 175,5± 4,48

Кесте 4.

Оқушылардың 30 және 60 м жүгіру дене дайындығының пайыздық көрсеткіштері (1-7 сыныптар).

Сыныпт ар	Жыны сы	Жоғары деңгей	Орташа деңгей	Төмен деңгей
1-сынып (7 жас)	ұлдар қыздар	19,8 13,0	59,1 63,3	19,9 23,7
2-сынып (8 жас)	ұлдар қыздар	30,8 44,8	34,6 24,2	34,6 31,0
3-сынып (9 жас)	ұлдар қыздар	- 5,1	21,3 22,2	79,7 72,7
5-сынып (11 жас)	ұлдар қыздар	7,6 17,4	43,1 43,2	49,3 29,4
6-сынып (12 жас)	ұлдар қыздар	48,3 42,0	27,2 36,4	24,5 21,6
7-сынып (13 жас)	ұлдар қыздар	6,7 26,7	23,8 18,3	70,2 55,0

4-кестенің деректері көрсеткендей, бірінші сыныптағы ұлдардың көпшілігінде (59,1%) орташа жылдамдық, екінші сыныпта (79,2%) орташа және төмен, үшінші сыныпта (79,7%) төмен. Қыздардың көрсеткіштері: (63,3%) бірінші сыныптың орташа деңгейін, екінші сыныптың (44,8%) жоғары деңгейін және үшінші сыныптың (72,7%) зерттелетін жылдамдық сапасының төмен деңгейін анықтады.

Алынған нәтижелер тестілеу түрлерінің нормаларына сәйкес бағаланды. Біз дене дайындығының үш деңгейін енгіздік: 1 деңгей жоғары – президенттік; 2 деңгей орташа – ұлттық; 3 деңгей төмен – тапсырылмаған. Кешеннің нормативтік негіздерінде осындай деңгейлерді бөліп көрсету оқушылардың дене дайындығына объективті баға беруге мүмкіндік береді. 5,6, және 7 кестелерде біз оқушылардың дене дайындығының пайыздық көрсеткіштерін береміз.

Кесте 5.

Кермеге тартылудан оқушылардың дене дайындығының пайыздық көрсеткіштері

Сыныпт ар	Жыны сы	Жоғары деңгей	Орташа деңгей (тапсырылды)	Төмен деңгей (тапсырылмады)
5-сынып (11 жас)	ұлдар қыздар	13,8 2,6	53,0 18,4	33,2 78,9
6-сынып (12 жас)	ұлдар қыздар	26,1 25,0	52,0 7,0	21,9 68,0
7-сынып (13 жас)	ұлдар қыздар	21,2 35,0	24,2 26,0	55,6 39,0

Кесте 6.

60 метрге жүгіруден оқушылардың дене дайындығының пайыздық көрсеткіштері

Сыныпт ар	Жыны сы	Жоғары деңгей	Орташа деңгей (тапсырылды)	Төмен деңгей (тапсырылмады)
5-сынып (11 жас)	ұлдар қыздар	17,6 17,4	43,1 43,2	49,3 29,4
6-сынып (12 жас)	ұлдар қыздар	48,3 42,0	27,2 36,4	24,5 21,6
7-сынып (13 жас)	ұлдар қыздар	6,7 26,7	23,8 18,3	70,2 55,0

Кесте 7.

1500 және 2000 м жүгіруден оқушылардың дене дайындығының пайыздық көрсеткіштері

Сыныпт ар	Жыны сы	Жоғары деңгей	Орташа деңгей (тапсырылды)	Төмен деңгей (тапсырылмады)
5-сынып (11 жас)	ұлдар қыздар	27,6 24,3	24,3 56,2	48,1 19,5
6-сынып (12 жас)	ұлдар қыздар	39,2 36,8	37,7 46,0	23,1 11,2
7-сынып (13 жас)	ұлдар қыздар	27,0 27,3	24,8 32,0	49,2 30,7

5, 6 және 7-кестелердегі мәліметтер көрсеткендей, оқушылардың дене дайындығының деңгейі жеткіліксіз. Бұл ұлдар мен қыздарда 100 м, 2000 м және 3000 м жүгіру сияқты жаттығуларға қатысты.

Егер біз бұл деректерді қозғалыс іскерліктер мен дағдыларды игерудің оқу нормативтерін, президенттік тесттер кешенінің бағдарламалық нормативтері мен талаптарымен салыстыратын болсақ, онда оқушылардың дене дайындығының төмен деңгейі анықталады. Бұл деректер 8, 9, 10, 11 кестелерімен айқын сипатталады. Демек, дене тәрбиесінің негізгі міндеттерінің біреуі -

жылдамдық пен төзімділікті дамыту. Ол үшін дене шынықтыру мұғалімдері сабақтарда осы қасиеттердің дамуына ықпал ететін әртүрлі дене тәрбиесінің құралдары мен әдістерін қолдануы керек. Жалпы дене дайындығын арттыру аясында оқушылармен дене шынықтыру сабақтарында арнайы жеңіл атлетикалық жаттығулардың көп мөлшерімен күшейту қажет.

Кесте 8.

Оқушылардың оқу нормативтері мен дене дайындығының бағалау көрсеткіштері 100 м жүгіру

Бағалау көрсеткіштері	Ұлдар		Қыздар	
	9 сынып	10 сынып	9 сынып	10 сынып
1. Өтежақсы	13,4	15,2	13,9	13,4
2. Жақсы	26,2	31,5	31,4	8,7
3. Қанағаттанарлық	30,4	42,1	23,2	30,4
4. Қанағаттанарлықсыз	30,0	11,2	31,5	47,5

Кесте9.

2000-3000 м жүгіру

Бағалау көрсеткіштері	Ұлдар		Қыздар	
	9 сынып	10 сынып	9 сынып	10 сынып
1. Өтежақсы	14,6	15,2	19,7	8,7
2. Жақсы	8,3	13,7	18,2	26,8
3. Қанағаттанарлық	44,7	14,2	27,5	30,4
4. Қанағаттанарлықсыз	32,4	56,9	34,6	40,1

Кесте10.

Кермеге тартылу және денені көтеру

Бағалау көрсеткіштері	Ұлдар		Қыздар	
	9 сынып	10 сынып	9 сынып	10 сынып
1. Өтежақсы	13,4	15,2	13,9	13,4
2. Жақсы	26,2	31,5	31,4	8,7
3. Қанағаттанарлық	30,4	42,1	23,2	30,4
4. Қанағаттанарлықсыз	30,0	11,2	31,5	47,5

Қанағаттанарлықсыз				
--------------------	--	--	--	--

Кесте11.

Ұзындыққа орыннан секіру

Бағалау көрсеткіштері	Ұлдар		Қыздар	
	9 сынып	10 сынып	9 сынып	10 сынып
1. Өтежақсы	12,5	15,7	6,8	8,6
2. Жақсы	29,1	47,4	34,4	30,4
3. Қанағаттанарлық	37,8	26,2	20,6	43,1
4. Қанағаттанарлықсыз	20,8	10,2	48,2	17,9

Зерттеуімізде қолданып отырған деректерді толықтыру және олар өмір тәжірибесіне жақын болу үшін, біз мектеп жүйесіндегі нормативтік (бағдарламалық) жаттығуларды қозғалыс сынағы ретінде қолдандық. Бұл мектеп жағдайына барынша жақын жағдайда оқушылардың дене дайындығын бағалауға мүмкіндік береді. Алынған нәтижелер дене дайындығының үш деңгейіне сәйкес бағаланды.

Кесте 12.

Нормативтік жаттығуларды тапсыру барысында оқушылардың алған бағалары және пайыздық көрсеткіштері (9-10 сыныптар)

Ұлдар			Қыздар		
Дайындық деңгейлері					
1	2	3	1	2	3
100м жүгіру					
16,2	27,8	55,0	15,4	27,8	56,8
2000 және 3000 м жүгіру					
13,3	7,0	69,1	15,3	20,7	64,1
Кермеге тартылу және денені көтеру көрсеткіштері бойынша					
21,1	25,0	53,9	30,7	29,2	40,1
Ұзындыққа орыннан секіру					
13,9	37,2	48,9	9,3	18,6	72,1

Кестеге сәйкес, 100 м жүгірудегі ұлдар мен қыздардың көпшілігінде (55,0% және 56,8%) жылдамдық деңгейі төмен, сонымен қатар кросс нормативтеріндегі оқушылардың көпшілігі (69,1% және 64,10%) төмен көрсеткіштерге ие болып тұр. Жалпы, (56,7%) ұлдар мен (58,2%) қыздар президенттік тест

нормаларына сәйкес келмейтінін атап өтуге болады.

Зерттеу нәтижелерін талқылау.

Динамикалық және статистикалық компоненттердің арақатынасы мен дене дайындығы көрсеткіштерінің нәтижелерін талдау балалардың бастауыш сынып оқушыларының топтарына ауысуы дене дайындыққа теріс әсер ететін қозғалыс режимінің төмендеуін көрсетеді.

Алтыншы және жетінші сыныптарда статикалық компонент 70 пайыздан асады. Жоғары сынып оқушыларының күнделікті қозғалыс белсенділігі 75 пайызға дейін төмендейді. Оқушылардың қозғалыс белсенділігінің жетіспеушілігі дене дайындығы деңгейінің төмендеуіне әкеледі.

"Динамикалық" және "статикалық" компоненттердің арақатынасының нәтижелері отбасындағы және мектептегі оқу процесінің ұйымдарындағы өмір салты мектеп оқушылары ағзасының қозғалысқа биологиялық қажеттілігін қамтамасыз етпейтінін көрсетеді.

Оқушылардың қозғалыс белсенділігінің шектелуі олардың ағзаларында бірқатар ахаулар тудырады. Сондықтан, оқушылардың әртүрлі жас кезеңдеріндегі қозғалыс белсенділігін, оның көлемі мен қарқындылығын қалыпқа келтіру мәселесі өзекті болып табылады.

Оқушылардан сауалнама алу барысында, біз әртүрлі дене жаттығуларымен белсенді демалыс ұйымдастырудың белгілі бір түрлерімен айналысуға қызығушылықтарын анықтадық. Нәтижесінде балалардың тек 19,3% мектептегі дене шынықтыру сабағынан басқа өз бетінше дене жаттығулармен айналысады. Ал бірінші сынып оқушыларының арасында мұндай оқушылардың тек 13,3% анықталды.

Қозғалыс белсенділігін жүзеге асырудағы басты рөл дене шынықтыру мұғалімдері мен ата-аналарға тиесілі. Олар балаларға ұйымдастырылған дене шынықтыру сабақтарына деген қызығушылықты ғана емес,

сонымен қатар өз бетінше қозғалыс дағдыларын да жетілдіру керек.

Бастауыш сыныптардың оқу бағдарламасына бекітілген дене шынықтыру сабақтары оқушылардың жылдық уақыт көлемі бойынша президенттік тесттердің дене шынықтыру кешенінің негізгі бағдарламалық талаптары мен нормаларын меңгеруін қамтамасыз етпейді деп санаймыз.

Қорытынды. Біз анықтаған фактілер бастауыш мектепте балалардың денесін шынықтыру өте қиын жағдайда болатынын көрсетеді. Бір жағынан жақсы оқуға деген талапқа байланысты, ал екінші жағынан ағзаның функционалдық әлсіреуіне әкеледі.

Бастауыш сынып оқушыларының қозғалыс режимін оңтайландырудың негізгі міндеттері: денсаулықты нығайту, дененің дамуы мен дене шынықтыру деңгейін арттыру, қозғалыс қызығушылықтары мен қабілеттерін дамыту, спорттық жаттығулармен шынығу. Бұл тізбектегі әрбір буын баланың үйлесімді дамуы үшін ғана емес, сонымен қатар дененің бейімделу механизмдерін сәтті ынталандырудың маңызды кезеңдері болып табылады, сондықтан психикалық және физикалық жұмыста тұрақты дағдыларды дамытады.

Адамның жан-жақты дайындығына ықпал ететін маңызды физикалық қасиеттерге күш, жылдамдық және төзімділік жатады. Балалық шақта дене белгілі бір қасиеттердің дамуына әртүрлі сезімталдықты көрсетеді. Алайда, осыған қарамастан, қалған қасиеттерді одан әрі дамыту үшін балаларға қол жетімді дене қасиеттердің биреуі ол жалпы төзімділік. Бұл көбінесе жас ағзаның морфо-функционалды резервтерінің қалыптасуы мен даму сипатына сәйкес келеді.

Атап айтқанда, жалпы төзімділікті қарапайым циклдік жаттығулар арқылы сәтті дамытуға болады, олардың жақын модельдері жүгіру, жүру, секіру болып табылады және мектеп жасындағы балаларға қол жетімді.

Жалпы төзімділіктің артуы балалардың оттегін тұтынудың оңтайлы деңгейін ұзақ

уақыт ұстап тұру қабілетінің дамуымен байланысты.

Бұл қабілет келесі жаттығуларды қолдану арқылы дамиды:

- 1) футбол, хоккей элементтері;
- 2) кроссті орташа жылдамдықпен ұзақ жүгіру (20-25 мин) ;
- 3) 140-150 соққы минутына импульстік режимде бірдей жаттығулар жиынтығын қарқынды, қайталап (2-5 рет) орындау;
- 4) ауыспалы жылдамдықпен және демалыс аралықтарының азаюымен қысқа қашықтыққа (20-30 м) қайта жүгіру;
- 5) демалыс аралықтарын қысқарта отырып, төбеге көтерілу;
- 6) шаңғы тебу кезінде жылдам көтерілу;
- 7) қысқа демалу аралықтарымен мүмкін болатын жүкті тасымалдаумен эстафеталық жүгіру.

Тыныс алу процестерінің жылдамдығы мен таралуын арттыру маңызды мәселе болып табылады. Бұл сыртқы тыныс алу функцияларын ерікті түрде ынталандыруға байланысты бірқатар жаттығулар кезінде пайда болады:

- 1) тегіс жерде қысқа қашықтыққа қайталап жүгіру;

2) жоғарыға жүгіру және дем шығарудың жағдайлары кезінде төмен жүгіру;

3) отырып тұру жаттығуларын қайталау;

4) жүзу жаттығулары және велосипедпен жүру;

5) қысқа қашықтыққа жүгуру және тыныс алу жаттығуларын қайталап орындау.

Жалпы төзімділікті тәрбиелеудің қосымша факторларына жүрек және қан тамырлары жүйесінің физикалық белсенділікке төзімділігінің физиологиялық шекараларын арттыру жатады. Бұл міндеттерді орындау үшін динамикалық және статикалық сипаттағы күш жаттығуларына біртіндеп қосылу қажет: кермеге тартылу, жату кезінде қолды бүгіп итеру, дене бұлшықеттерін күшейту және т. б.

Дененің физикалық белсенділікке жүйелі түрде қалыптастыру психологиялық шекараларын арттыру бірдей маңызды. Осыған байланысты ұзақ жаяу серуендеу, жүгіру, гимнастикалық жаттығулармен айналысу, спортпен шұғылдану (жүзу, баскетбол, велоспорт, шаңғы спорты және т.б.).

Әдебиеттер тізімі

1. Информационный бюллетень COSI. Оценка физической активности и малоподвижного поведения детей 6-9 лет в Республике Казахстан, 2021 [Электронды ресурс]. Кіру режимі <https://www.who.int/europe/ru/news/item/16-04-2022-new-who-data-on-childhood-obesity-in-kazakhstan--higher-physical-activity-levels-but-more-screen-time> Жүгінген күні: 15.02.23
2. Эпидемиологический надзор за детским ожирением, питанием и физической активностью в Республике Казахстан. Национальный отчет, 2020 год. [Электронды ресурс]. Кіру режимі <https://www.who.int/europe/ru/news/item/16-04-2022-new-who-data-on-childhood-obesity-in-kazakhstan--higher-physical-activity-levels-but-more-screen-time> Жүгінген күні: 15.02.23
3. Кадуцкая, Л. А. Адаптационная модель организации двигательной активности обучающихся [Текст] / Л. А. Кадуцкая, Л. Н. Волошина, В. Л. Кондаков, В. Н. Ирхин // Теория и практика физической культуры. 2020. № 1. – С. 20–21.
4. Германов, Г.Н. Новые подходы к организации двигательной деятельности на уроках физической культуры [Текст] / Г.Н. Германов, И.В. Машошина // Физическая культура в школе. – 2013. – № 5. – С. 9-16.
5. Колякина, З.А., Степшина Т.А. Методика исследований двигательной активности школьников (методические рекомендации для студентов дневного и заочного отделения факультета физического воспитания) [Текст] / З.А. Колякина. - Ростов н/Д: РГПИ, 1987 - 11с.

Мақала редакцияға 20.12.23 түсті

Н.С. Бекнурманов*, Н.М. Темирбай

Таразский региональный университет имени М.Х. Дулати, Тараз, Казахстан

ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Аннотация. Исследования ученых показывают, что современный уклад жизни в семье и организация учебного процесса в школе не обеспечивает биологическую потребность школьного организма в движении. Суточная двигательная активность учащихся младших классов по сравнению с дошкольниками падает на 50 процентов, а старшеклассников - на 75 процентов. Дефицит двигательной активности школьников приводит к снижению уровня физической подготовленности. Реформа общеобразовательной и профессиональной школ поставила перед всей системой просвещения новые задачи совершенствования учебного процесса и воспитания подрастающего поколения. В статье исследован двигательный режим учащихся общеобразовательной школы. При проведении педагогических наблюдений и анкетного опроса учитывались характерные особенности проявления двигательной активности детей в режиме дня, изменения объема активности на фоне повседневной деятельности; доля динамических и статических нагрузок, приходящих на организм и фоновые энергозатраты детей. Физическая подготовленность учащихся определялась во время уроков физкультуры по результатам выполнения тестовых заданий: скорость бега на различные дистанции и силовые упражнения. Были изучены показатели роста, вес, динаметрия, двигательные и силовые показатели. По результатам исследований разработаны методические рекомендации для учителей физической культуры и родителей. Цель данных рекомендаций - дать наиболее доступный, физиологический обоснованный материал для составления тренирующей программы.

Ключевые слова: двигательная активность, общеобразовательная школа, физическая культура, физические качества, физическая подготовленность.

N. S. Beknurmanov, N. M. Temirbay - M.Kh. Dulaty Taraz Regional University, Taraz, Kazakhstan*

THE STUDY OF THE MOTOR REGIME OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Abstract. Research by scientists shows that the modern way of life in the family and the organization of the educational process at school does not provide the biological need for the school body to move. The daily motor activity of elementary school students decreases by 50 percent compared to preschoolers, and high school students - by 75 percent. The lack of motor activity of schoolchildren leads to a decrease in the level of physical fitness. The reform of general education and vocational schools has set new tasks for the entire education system to improve the educational process and educate the younger generation. The article examines the motor mode of secondary school students. When conducting pedagogical observations and a questionnaire survey, the characteristic features of the manifestation of children's motor activity during the day, changes in the volume of activity against the background of daily activities, the proportion of dynamic and static loads coming to the body and background energy consumption of children were taken into account. The physical fitness of the students was determined during physical education lessons based on the results of the test tasks: running speed for various distances and strength exercises. The indicators of height, weight, dynamometry, motor and strength indicators were studied. Based on the results of the research, methodological recommendations have been developed for physical education teachers and parents. The purpose of these recommendations is to provide the most accessible, physiological substantiation material for the preparation of a training program.

Keywords: motor activity, secondary school, physical education, physical qualities, physical fitness

References

1. Informacionnyj byulleten' COSI. Ocenka fizicheskoj aktivnosti i malopodvizhnogo povedeniya detej 6-9 let v Respublike Kazahstan, 2021 [The COSI newsletter. Assessment of physical activity and sedentary behavior of children aged 6-9 years in the Republic of Kazakhstan, 2021] [Electronic resource]. Access mode: <https://www.who.int/europe/ru/news/item/16-04-2022-new-who-data-on-childhood-obesity-in-kazakhstan--higher-physical-activity-levels-but-more-screen-time> Date of application: 02/15.23
2. Epidemiologicheskij nadzor za detskim ozhireniem, pitaniem i fizicheskoj aktivnost'yu v Respublike Kazahstan. Nacional'nyj otchet, 2020 god [Epidemiological surveillance of childhood obesity, nutrition and physical activity in the Republic of Kazakhstan. National Report, 2020.] [Electronic resource]. Access mode: <https://www.who.int/europe/ru/news/item/16-04-2022-new-who-data-on-childhood-obesity-in-kazakhstan--higher-physical-activity-levels-but-more-screen-time> Date of application: 02/15.23
3. Kadutskaya, L. A. Adaptacionnaya model' organizacii dvigatel'noj aktivnosti obuchayushchihsya [Adaptive model of the organization of motor activity of students] [Text] / L. A. Kadutskaya, L. N. Voloshina, V. L. Kondakov, V. N. Irkhin // Theory and practice of physical culture. 2020. No. 1. – pp. 20-21.
4. Germanov, G.N. Novye podhody k organizacii dvigatel'noj deyatel'nosti na urokah fizicheskoj kul'tury [New approaches to the organization of motor activity in physical education lessons] [Text] / G.N. Germanov, I.V. Mashoshina // Physical culture at school. – 2013. – No. 5. - pp. 9-16.
5. Kolyakina, Z.A. Metodika issledovaniy dvigatel'noj aktivnosti shkol'nikov (metodicheskie rekomendacii dlya studentov dnevnogo i zaohnogo otdeleniya fakul'teta fizicheskogo vospitaniya) [Methods of research of motor activity of schoolchildren (methodological recommendations for students of full-time and correspondence departments of the Faculty of Physical Education)] [Text] / Z.A. Kolyakina, T.A. Stepshina. - Rostov n/A: RSPI, 1987 – 11 p.

Мақалаға сілтеме:

Бекнурманов, Н.С. Жалпы білім беретін мектеп оқушыларының қозғалыс белсенділігін зерттеу [Мәтін] / Н.С. Бекнурманов, Н.М. Темірбай // Dulary University Хабаршысы. – 2024. - №2. – Б. 82-90
<https://doi.org/10.55956/JRUL3929>