

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Омский государственный технический университет
Северо-Казахстанский государственный университет имени М. Козыбаева



**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ
В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ:
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**Материалы
международной научно-практической конференции**

29 апреля 2020 года

Научное текстовое электронное издание
локального распространения



Омск
Издательство ОмГТУ
2020

СЕКЦИЯ 3.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

УДК 796.11

ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫҢ ЖАСӨСПІРІМ БАЛАЛАРДЫҢ
ДЕНСАУЛЫҒЫНА ПАЙДАСЫ

Н. Б. Айсина, С. В. Ботяев

*М. Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан мемлекеттік университеті,
Петропавл қ, Қазақстан Республикасы*

Аннотация. Қазақстан Республикасының Тұңғыш Президенті Н. Ә. Назарбаев «Болашаққа бағдар: «рухани жаңғыру мақаласында «Жаңғыру атауы бұрынғыдай тарихи тәжірибе мен ұлттық дәстүрлерге шекеден қарамауға тиіс. Керісінше, заманның сынынан сүрінбей өткен озық дәстүрлерді табысты жаңғырудың мағызды алғы шарттарына айналдыра білу қажет. Егер жаңғыру елдің ұлттық – рухани тамырынан нәр ала алмаса, ол адасуға бастайды», деп жас ұрпақ бойындағы ұлттық- рухани құндылықтарды ұлттық дәстүрімізді жаңғыртудың маңызына айрықша көңіл болатын. Міне, бүгінгі күнге дейін ел арасында руханияттың қайта жаңғырып, көнеден керуен тартқан ұлттық мұралар мен тасада ұлттық ойындарымыздың жұмбағы ашылып, бүгінгі ұрпаққа жетіп жатыр. Ғылыми жұмыста осы ұлттық ойындарымыздың жас ұрпаққа берер тәрбиесі жайлы жұмыстар жүргізілді.

Кілт сөздер: ұлттық ойын, ләңгі, дәстүрлер мен құндылықтар.

Зерттеу мақсаты және өзектілігі. Зерттеу жұмысының негізгі мақсаты – оқушыларды ұлттық құндылықтарды қастерлеуге баулу, қазақ халқының брендтерін сақтап, әлемдік деңгейдегі ойындар қатарына қосуға үндеу.

Қазақ халқының ұлы ойшылы Абай Құнанбаев: «Ойын ойнап ән салмай, өсер бала болар ма?» демекші, ойын бала өмірі мен денсаулығы үшін аса маңызды. Оның тигізер пайдасы да мол. Дұрыс басшылық жасалса, ойын арқылы баланы жан-жақты дамытуда зор жетістіктерге жетуге болады. Ойын – бала үшін тек қызықты әрекет ғана емес; ол – ептілік пен дағдыларды қалыптастыратын, денені шынықтырып, денсаулықты жақсартатын тамаша тәсіл.

Әрбір ұлттың өз тарихы, тілі мен діні, салт-дәстүрі, өнерімен қатар ұлттық ойындары да болады. Сол секілді қазақта да бірталай тамаша ұлттық ойындар бар. Этнографтардың пайымдауынша, алғашқы ұлттық ойындар Қазақстан жерінде б.з.б., бірінші мыңжылдықта қалыптасқан [4]. Еліміз егемендігін алған тұста ұлттық құндылықтарымызбен қайта қауыша бастадық. Бабаларымыз нені ойласа да, оның мағынасына көп мән берген. Тіпті, сойылған малдың сүйек-саяғын былай қойып, құмалағынан математикалық ойын – тоғызқұмалақты жасау – ерекше тапқырлық. Өзге халықтар сияқты, қазақтың да атадан балаға мұра болған ежелгі ойын-сауық түрлері бар.

Зер салып байқасақ, бұл ойындар қазақтың ұлттық ерекшелігіне, күнделікті тұрмыс-тіршілігіне байланысты туған екен. Ахмет Жүнісовтың айтуынша: «Ұлттық ойындар – сонау ежелден ата-бабаларымыздан бізге жеткен мұра, ұлтымыздың өткені мен бүгінін байланыстырған асыл қазына. Ұлттық ойындар адамды жігерлік пен батылдыққа, ептілікке, тапқырлыққа, күштілікке, төзімділікке, жылдамдыққа баулиды. Сонымен қатар, денсаулығын нығайтып, жеңіске деген сенімін шыңдайды; адамгершілік қасиеттерге баулиды». Ал енді, «Қазақстан. Ұлттық энциклопедия» кітабында қазақтың ұлттық ойындарының мән-маңызы туралы былай деп жазылған: «Қазақ ұлты негізінен ұрпақ қамын басты мақсат етіп қойып, балалардың нағыз азамат болып қалыптасуына аса зор мән берген. Нәтижесінде дәстүрлі бала тәрбиесінің басты құралы ретінде ұлттық ойынды орайластырып, дамытып отырған» [4]. Ежелгі ойындар бала үшін ұлттық тәрбие үлгісі десек, артық айтқандық емес. Ойын түрлері өте көп. Ол – жан-жануарларға, түрлі

құбылыстарға, түрлі заттарға т. б., байланысты ойындар деп жіктеліп кете береді.

Зерттеу жұмысының міндеттері мен әдістері. «Халқымызда өздері қызықтаған алуан түрлі ойындар болған. Әр ойынның өзінше бір ерекше мағынасы бар», – деп заңғар жазушы Мұхтар Әуезов айтқандай, қазақтың тұмса тарихында ұлттық ойындардың алуан түрін кездестіреміз. Егер біз ұлттық ойындардың өресін кеңейтсек, бұл қазақты әлемге танытудың ғажайып үлгісі болар еді. Мәселен, «Ләңгі» ойыны [2]. Ойынның денсаулық үшін пайдасы былай тұрсын, оның ұрпақ тәрбиесі үшін де мәні ерекше. Ол жас ұрпақтың бойында батылдық, ептілік, шапшандық, шыдамдылық секілді керекті қасиеттерді қалыптастыруымен құнды. «Ләңгі» ойнағанда адамның тек екі аяғы емес, бүкіл денесі қозғалысқа түседі. Ойлау мүшелерінен бастап, иығы, аяғы, барлық бұлшық еттері қимылдайды. Одан бөлек, ептілікке икемдейді, қырағылыққа баулиды. Бұл баланың көру қабілетін жақсартады екен. Сондай-ақ, «Ләңгі» ойнаған бала топпен жұмыс істеуді үйренеді, өзгелермен тез тіл табысуға бейім болады. Мұның бәрі жеткіншектің дүниетанымын кеңейтеді. Демек, пайдасы - шаш-етектен. Бұдан, біз ойынның баланы бәсекелестікке жетелеп, жігерлі болуға тәрбиелейтінін көреміз. Ұлтымыздың негізсіз ұмытыла бастаған ойындарының бірі – осы «Ләңгі тебу» ойыны. Ауыл баласы үшін ертеде сүйікті ойындардың бірі – асық болса, екіншісі – осы ләңгі еді. Бүгінде асық ойнап шуылдап, ләңгі теуіп секіріп, асыр салып жүгіріп дене шынықтыратын балаларды көрдім деп айта аласыз ба? Әлде, ғаламтордан бас алмай, телефонға телміріп отыратын жеткіншектерді жиі көресіз бе? Әрине, қазіргі кезде, ғаламтор мен телефон – балалар түгілі ес білер үлкендерді де әбден еліктіріп алған. Әйтпесе, қазір, немересіне асық жинап жүретін қариялар қайда? Бар болса да, саусақпен санарлық ғана шығар. Ал ләңгі ойыны ше? Кезкелген баладан «Ләңгі деген не?» деп сұрап көріңізші. Аузын ашып, ата-анасына қарар, ата-анасы жерге қарар. Ата-анасы білсе айтады, ал, білмесе несін айтады?

Қазіргі заманның компьютер құмар баласы шеберлік пен аяқ ептілігін қажет ететін «ләңгі» ойыны бар екенін білер ме екен? Осы сұраққа байланысты гимназия оқушылары арасында ішінара сауалнама алынды (1 кесте).

Нәтижелерді және оларды талқылау. «Асық ойнаған озар – до ойнаған тозар» деп мақал да тарап жүр. Ұлттық ойындарымызды жаңарту кез келді.

Халқымыз ежелден-ақ «қызына қылықты қылып, ұлына – ұлық қылып» тәрбие берген. Қызды отбасының тірегі, шаңырақтың ұйтқысы қылып, бала тәрбиелейтін аяулы ана болуға тәрбиелесе, ер баланы батыл, отбасыны асырайтын, қамқоршы қылып өсіреді. Отбасында берген тәрбиеден бөлек бүкіл салт-дәстүр, өмір сүру дағдысының өзі тәрбиеге үлкен мән береді. Солардың ішінде қазақтың ұлттық ойындарын алып қарастыруға болады. Әрбіреуі ақыл-оймен қадам жасап, епті болуға баулыды. Тек тәннің күштілігін ғана ескермей, ақылмен ойлап, кедергіден тапқырлықпен өту, жолын іздеуге шақырады. Қазақ ұлты негізінен ұрпақ қамын басты мақсат етіп қойып, балалардың нағыз азамат болып қалыптасуына аса зор мән берген. Нәтижесінде дәстүрлі бала тәрбиесінің басты құралы ретінде ұлттық ойынды орайластырып, дамытып отырған [5].

Кесте 1

Оқушылар арасында өткен сауалнама нәтижесі

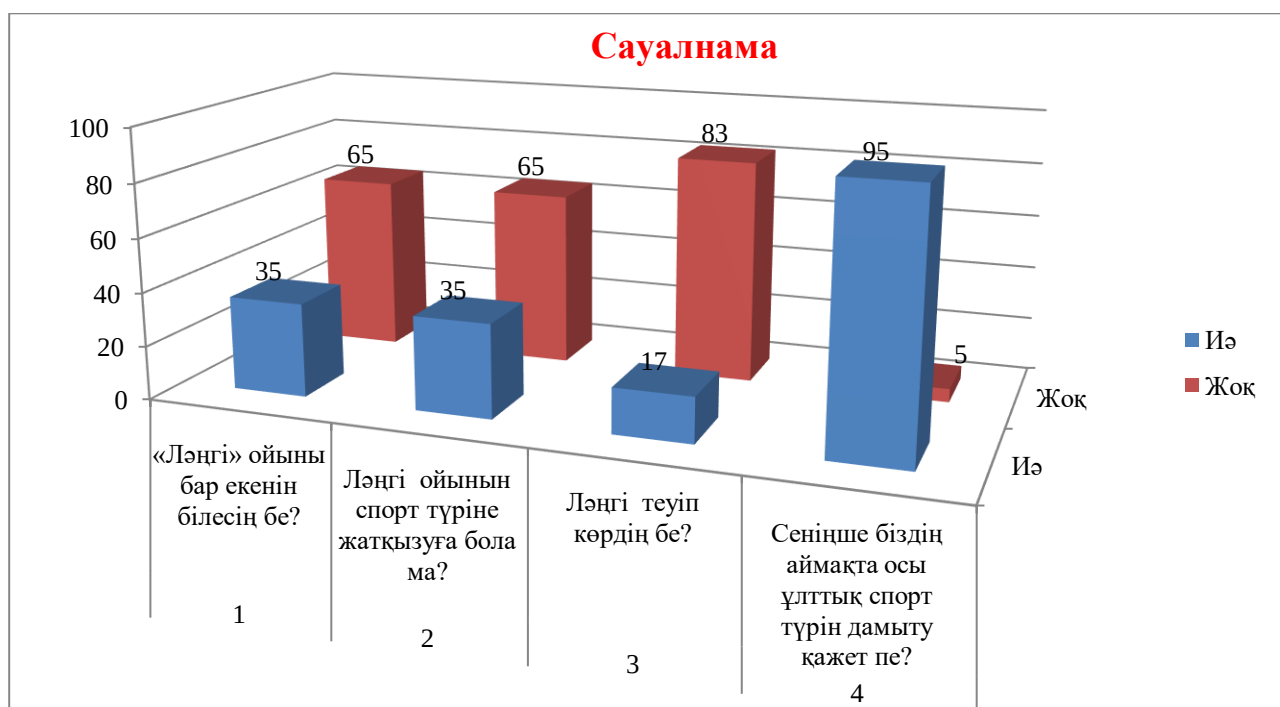
№	Сауалнама	Иә	Жоқ
1	«Ләңгі» ойыны бар екенін білесің бе?	35	65
2	Ләңгі ойынын спорт түріне жатқызуға бола ма?	35	65
3	Ләңгі теуіп көрдің бе?	17	83
4	Сеніңше біздің аймақта осы ұлттық спорт түрін дамыту қажет пе?	95	5

Зерттей келе біз мынадай қортындыға келдік. «Ләңгі» ойыны бар екенін білесің бе? деген сұрақ қойылған кезде, оның 35 % – ы ғана ғана таныс, қалған 65 % – ы білмейді екен. «Ләңгі» ойының спорт түріне жатқызуға бола ма деген сұраққа білгендер 35 % – ы «иә» десе, білмегендердің 65% – ы «жоқ» дейді. «Ләңгі» теуіп көрдің бе? деген кезде 17 % – ы теуіп көрсе, оның 83 % – ы теуіп көрмепті. Ал, «Сеніңше біздің аймақта осы ұлттық спорт түрін дамыту қажет пе?» десек, 95 % – ы «иә» десе, 5 % «жоқ» деп жауап берді (1 сурет).

Қазақ халқы – ұлт ойындары ерлікті, өжеттілікті, батылдықты, шапшаңдықты тағы басқа қуаты молдылығын, білек күшін дененің сомданып шынығуын қажет етеді. Балаларға өз ұлтымыздың тұрмыс-салтын, дәстүрлерін, әдет – ғұрыптарын, әдебиетін, мәдениетін үйрету, ұлттық ойындарымызды

тәрбие құралына айналдыру үлкендердің ұрпақ алдындағы абыройлы міндеті емес пе? Сонда ғана, олар өз халқының асыл мұраларын бойына сіңіре алады! Сонда ғана, балалар кешегі мен бүгіннің ара-жігін ажыратып, дұрыс бағытты таңдай алады! Ал, ұрпағына ұлттық тәрбие беретін отбасында жаны жақсылыққа құмар, көркем мінезді, ұлтжанды бала өсіп шығатыны анық! Ұлт ретінде әлемге танылу үшін әрқашан ұлттық құндылықтарымызды сақтай білу қажет [3]. Осы ретте, техника дәуірі тасасында қалып қойған ұлттық ойындарымызды қайта жаңғыртып, насихаттай білсек, нұр үстіне нұр болар еді!

Ұлттық ойындарды өмірде қолдану - балалардың ой-өрісін жетілдірумен қатар, өз халқының асыл мұраларын бойына сіңіріп, кейінгі ұрпаққа жеткізе білу құралы [1]. Ұлттық ойындарды ойнату арқылы балаларды жан-жақты тәрбиелейміз. Сондықтан, балаларға ұлттық ойындарды ойнатудың маңызы зор. Ұлттық ойындар бала денсаулығын арттырып, ойлау қабілеттерін дамытып, ұлттық сана-сезімдерін оятады деп ойлаймын. Сонымен, ежелгі ойындарды жаңғырту өз қолымызда.



Сурет 1. Алынған сауалнаманың көрсеткіш диаграммасы

Қорытындылар. Осы тұрғыда ойын туралы мынандай тұжырым жасадық:

Ойын – тәрбие құралы. Демек, ұлттық ойын ақыл-ойды байытады, тіл ұстартады, сөздік қорды дамытады, өмірді танытып, сезімді кеңейтеді.

1. Жасөспірімдердің денсаулығын мықты етеді, әсіресе аяқ бұлшықеттерін нығайтады, ерік және мінез-құлықты қалыптастырады, жігерлі болуға үйретеді.

2. Ұжымдық сана-сезім арта түседі.

3. Ойын – эстетикалық тәрбие құралы болғандықтан - жасөспірімдерде өнерді, әсемдікті түсінуге жетелейді.

4. Еңбек тәрбиесін беру мәселесін шешуге көмектеседі.

5. Дене күшін арттыруға мүмкіндік береді.

6. Ойын – баланы жан-жақты тәрбиелеудің психологиялық және физиологиялық негізі болып табылады.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Жүнісов А. Фәниден бақиға дейін. Алматы: «Қайнар» баспасы, 1994. 128 б.

2. Қайдар Ә. «Қазақтар ана тілі әлемінде» этнолингвистикалық сөздік. Алматы: «Сардар» баспа үйі, 2013. Т. 2. 559 б.

3. ҚР Президенті Н. Ә. Назарбаевтың «Болашаққа бағдар: Рухани жаңғыру» бағдарламалық мақаласы // Егемен Қазақстан газеті. 2017. 12 сәуір.

4. Құлкенов М. Әлемдік және ұлттық спорт ойындары. Алматы: «Мерекенің баспалар үйі» ЖШС, 2014. 272 б.

5. Мейрманов А. Б., Маршыбаева У. С. Жеткіншек ұрпақты тәрбиелеуге қазақтың ұлттық ойындардың алатын орны // Қазақстанның ғылымы мен өмірі. 2016. №3 (38). Б. 95–99.

О ПОЛЬЗЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Н. Б. Айсина, С. В. Ботяев

*Северо-Казахстанский государственный университет им. М. Козыбаева,
г. Петропавловск, Республики Казахстан*

Аннотация. В своей статье «Болашаққа бағдар: Рухани жаңғыру» Первый Президент Республики Казахстан Н. А. Назарбаев сказал: «Новая модернизация не должна, как прежде, высокомерно смотреть на исторический опыт и традиции. Наоборот, она должна сделать лучшие традиции предпосылкой, важным условием успеха модернизации. Без опоры на национально-культурные корни модернизация повиснет в воздухе. Я же хочу, чтобы она твердо стояла на земле. А это значит, что история и национальные традиции должны быть обязательно учтены». То есть он обратил особое внимание на важность возрождения национально-духовных ценностей, национальных традиций в молодом поколении. И вот на сегодняшний день возродились духовные ценности, и вместе с этим молодому поколению теперь знакомы забытые временем национальные игры. В научной работе затронута роль воспитания молодого поколения через национальные игры и проведена исследовательская работа по этой теме.

Ключевые слова: национальные игры, традиции, ценности.

Сведения об авторах

Айсина Нургуль Бауржановна – магистрант СКГУ им. М. Козыбаева. Научные интересы: мотивация молодежи к национальному спорту.

Ботяев Сергей Викторович – старший преподаватель кафедры теории и методики физического и военного воспитания СКГУ им. М. Козыбаева. Научные интересы: средства и методы совершенствования координационных способностей. Spin-код автора: 7952-3438.

УДК 378:796

ХАРАКТЕРИСТИКА МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОФИЦЕРОВ ПОСЛЕ ДЕЖУРСТВА

Р. В. Богатырев¹, Ф. Е. Селькин²

¹*Ярославское высшее военное училище ПВО, г. Ярославль, Россия*

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ВОЕННОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

<i>Болотин А. Ю., Богдановский А. Н., Горовенко Е. С., Лешева Н. С.</i> Анализ эффективности технологии скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов с учетом соматотипов	3
<i>Ботяев С. В., Абуталипова А. Г.</i> Координационные способности как основные корреляты качественного освоения практического материала на занятиях дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания»	7
<i>Бугай М. В., Бобровский В. А.</i> Опыт применения методики физической подготовки студентов военного учебного центра с элементами единоборств	13
<i>Ваисов К. М., Мудриевская Е. В.</i> Результаты тестирования типов поведения в конфликтной ситуации у студентов-самбистов первого года обучения	17
<i>Грымзин К. А.</i> Особенности физической подготовки студентов в учреждениях высшего образования	22
<i>Драндров Г. Л., Кудянова Л. А., Чеснокова Н. П.</i> Развитие координационных способностей у легкоатлетов на этапе начальной подготовки	27
<i>Зюкин А. В., Ворожейкин А. В., Комиссаров Б. Ю., Шуманский И. И.</i> Педагогические условия успешного освоения	

специальных двигательных действий инструкторами силовых структур по рукопашному бою	34
<i>Кимейша Б. В., Осипов С. В.</i>	
Состояние физкультурных кадров Западной Сибири в 80–90 годы прошлого века	38
<i>Ковальчук О. Г., Сагиев Т. А.</i>	
Планирование учебного процесса студентов технического вуза в беговых видах легкой атлетики	46
<i>Меркулов А. В., Альжанов Х. Х.</i>	
Ситуационно-эпизодический подход построения учебно-тренировочного процесса по борьбе «самбо» в рамках физического воспитания в вузе	51
<i>Митяев А. О., Зернов Д. Ю.</i>	
Особенности подготовки юных волейболистов 13-14 лет	57
<i>Селькин Ф. Е., Болотин А. Э.</i>	
О влиянии первичных факторов и условий обучения на эффективность формирования навыков боевых приемов борьбы у сотрудников уголовно-исправительной системы	61
<i>Скворцова Е. П., Наумов А. В., Кизенко А. Ю.</i>	
Структура и содержание годичного цикла тренировочных нагрузок полиатлонистов-летников высшего учебного заведения	64
<i>Сотниченко Е. А., Шлак И. Б.</i>	
Методика развития скоростно-силовых качеств у футболистов 13-14 лет	70
<i>Фадина О. О., Эммерт М. С.</i>	
Уровень теоретической подготовленности студентов вуза по дисциплине «Физическая культура и спорт»	73
<i>Эктова Е. А., Зернов Д. Ю.</i>	
Состав средств физической подготовки в прыжках в длину с разбега	78
<i>Эммерт М. С., Фадина О. О.</i>	
Использование вариации круговой тренировки на занятиях со студентами вуза	81

СЕКЦИЯ 2.

ОРГАНИЗАЦИЯ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

ВНЕУЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Горовенко Е. С., Лешева Н. С.

О необходимости использования индивидуальных заданий в физической
подготовке баскетболистов студенческих команд 85

Горохов А. С., Амангельдиев Д. Д.

Реализация программы «Туған жер» как вектор патриотического
воспитания молодежи в Республике Казахстан 88

.....

Катрина М. И., Катрин О. А.

Опыт внедрения аквабола в спортивно-массовую деятельность
Студентов 92

Комиссаров Б. Ю., Ворожейкин А. В.

К вопросу о необходимости дистанционных образовательных
технологий в повышении квалификации инструкторов по рукопашному
бою 97

силовых структур

Костикова Л. Г., Мельникова О. А.

К вопросу использования веб-квестов при самостоятельной работе
студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» 100

Лешева Н. С., Горовенко Е. С.

Обоснование применения фитнес-технологий в общей физической
подготовке баскетболисток 103

Мараховская О. В., Мудриевская Е. В.

Об опыте организации магистрантов для участия в спортивно-массовых
мероприятиях вуза 107

Осипов С. В.

Особенности физической подготовки студентов в группах спортивного
совершенствования по футболу 113

Славнова М. Ю., Баркова О. Е.

Опыт планирования тренировочного процесса по волейболу
в условиях технического вуза 117

Тё С. Э., Тё С. Ю., Тё О. С.

Спорт. Политика. Патриотизм	123
<i>Черний Е. А., Бахарева С. Ю.</i>	
Опыт использования компьютерной программы по обучению зонному прессингу в баскетболе	129

СЕКЦИЯ 3.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

<i>Айсина Н. Б., Ботяев С. В.</i>	
Ұлттық ойындардың жасөспірім балалардың денсаулығына пайдасы	134
<i>Богатырев Р. В., Селькин Ф. Е.</i>	
Характеристика модели физической подготовки офицеров после дежурства	140
<i>Горовенко Е. С., Шиповская В. В., Окунева А. А., Чернов В. Д.</i>	
Об эффективности тренерской деятельности в баскетболе	144
<i>Кангужина К. М., Гогин Е. А.</i>	
Оценка функционального состояния кардио-респираторной и дыхательной систем организма спортсменов-бодибилдеров на этапе начальной подготовки	148
<i>Кульмаметьева Э. С., Ниясова Н. С.</i>	
Способы саморегуляции двигательной активности в учебной деятельности студентов педагогического вуза	157
<i>Кучкова Л. А., Ксенофонтова А. А.</i>	
Использование музыкального сопровождения на элективных занятиях по физической культуре	166
<i>Матросова Е. Н., Муратова Ж. А.</i>	
Оценка психофизиологических свойств студентов при занятиях физическими упражнениями	170
<i>Павлов В. Е., Белова Т. Ю.</i>	
Физическая готовность студентов к выполнению нормативов в обязательных видах физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	177
<i>Павлютина Л. Ю., Лехнова В. Р.</i>	
К вопросу об особенностях развития координации у детей 8-12 лет	

с отклонением в состоянии здоровья средствами танцев	182
<i>Писарев Н. Е.</i>	
О некоторых аспектах управления мотивацией в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности	187
<i>Федосеева Н. Ю., Борисова А. Ф.</i>	
Профессионально-формирующая программа физического воспитания химиков-технологов в техническом вузе	196