

Развод в семье и его психологическое влияние на подростка

М.А.Искакова¹, Т.Т.Нуржанова¹, А.Ж.Сапарғалиева¹

¹Жетысуский университет имени И. Жансугурова

(Талдықорган, Казахстан)

Аннотация

Цель данной статьи рассмотреть и описать психосоциальное воздействие развода на детей и подростков, сталкивающихся в своей жизни с ситуациями развода, а также обеспечить психологическое вмешательство для их эмоционального благополучия. В последнее время проблемы, связанные с семьей, приобретают все большую актуальность в обществе. Современная семья претерпела серьезные изменения: уменьшился ее размер и количество детей, не столь велики стали роли старшего брата и сестры, не безоговорочно влияние старшего поколения. Но самое главное то, что резко возросло количество разводов – распадается почти каждый второй брак. А ведь развод – это сильное потрясение для всех членов семьи, и в первую очередь, для детей. Высокие показатели разводов, фиксируемые в Казахстане, особенно в городах – одно из самых серьезных последствий нарушения баланса во взаимоотношениях семьи. Наконец, были включены некоторые предложения, касающиеся методологических соображений при проведении перспективных исследований.

Ключевые слова: развод, детство, подростковый возраст, семейные ценности; неполная семья; психологическое вмешательство.

Редакцияға 24.07.2020 ж. қабылданды.

FTAMP 14.25.05

К.АБИШЕВ¹, И.АЛАЙДАРОВ², Ж.ОҢАЛБЕК², Ш.БОЛАТҚЫЗЫ¹, Э.ИСМАИЛОВ¹

¹Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті

(Алматы, Қазақстан)

²Шымкент университеті (Шымкент, Қазақстан),

kendeken@mail.ru; igilik_67@mail.ru; kulalbek@mail.ru; Shynar-14@mail.ru;

<https://doi.org/10.51889/2020-4.2077-6861.17>

**СЫНЫПТАН ТЫС ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖҰМЫСТАРЫНДАҒЫ ҰЛТТЫҚ
ОЙЫНДАРДЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ, МЕДИЦИНАЛЫҚ ЖӘНЕ ӘЛЕУМЕТТІК
МАҢЫЗЫ**

Аңдатпа

Мектептердегі дене шынықтыру сабақтарында ұлттық спорт түрлері орташа спорттық көрсеткіштермен және бұқаралық сипатымен ерекшелінеді. Мұндай деңгейдегі ұлттық ойындар дене шынықтыру сабақтарында немесе бос уақытта өткізіледі. Бұның ерекшелігі – өскелең ұрпақтың бос уақытты дұрыс та, салауатты өткізуін ұйымдастыру, денсаулығын шыңдау, белсенді демалысын тыңғылықты өткізгенде маңызы өте жоғары болмақ, яғни, тұрақты айналысқанда ғана сауықтырушылық әсер алуға болады. Осы мақсатта қолданылатын басқа әдістермен салыстырғанда, олар ағзаға жоғары талаптар қояды, сондықтан да, өзіне жоғары да байсалды көзқарасты талап етеді. Қатаң тәртіпте түсірілген белгілі бір жүйемен жүргізілген сабақтар, негізінен, әртүрлі ұлттық ойындардың жаттықтырушылары, кей жағдайда, қоғамдық бастамамен істейтін жаттықтырушы-нұсқаушылардың басшылығымен жүргізіледі. Өскелең ұрпақтың спорттық дайындығын және оның құрылымдық тәртібін спорттық база мүмкіндіктерімен, спорттық жабдықтар қорымен және басқа да жағдайлармен байланысты ретке келтіріледі. Қазақтың ұлттық спорт түрлері және ойындары классикалық спорт түрлері мен ойындары сияқты жарыс әрекетін, оларға арнайы дайындықты, санат мөлшерлері мен жетістіктерін қажет етеді.

Түйін сөздер: сыныптан тыс дене шынықтыру жұмыстары; ұлттық ойындар, әдістер.

Кіріспе. Бүгінгі күндері халықтың рухани өмірінің барлық саласында ұлттық мәдениет пен ұлттық тәрбие әсері, оның маңызы күннен-күнге арту үстінде. Спорттық өмір де бұған тікелей қатысты, дене шынықтыру мен спорт – осы үдерісті әрі қарай дамытудың ең негізгі жолдарының бірі. Яғни, ұлттық спорт түрлері мен ойындардың терең де күрделі құбылыс деп түсінуіміз керек. Сондықтан да, кезінде спорттың бұл үлкен саласын шеттетіп тастау көптеген келеңсіз құбылыстарға алып келді. Бұл асыра сілтеушілік заман талабына орай, өз зауалын тартып та жатыр [1; 2].

Соңғы жылдары жастар ұлттық спорт түрлеріне көбірек назар аударып келеді. Машықтану барысын дұрыс ұйымдастыру арқылы жастардың жан-жақты дене қимылы дайындығына қол жеткізуге болады.

Халық тәжірибесіне негізделген күрделі педагогикалық жүйе бола отырып, ұлттық спорт түрлері мен ойындары қарапайым дене қимылы дамуы мәселелерін ғана шешіп қоймай, сонымен қатар оның терең де күрделі жақтарын ашуға, ағзаны дайындауға көмектеседі. Сондықтан да, олармен жүйелі түрде айналысу керек [3].

Мақсаты: бүтіндей педагогикалық үдеріс міндеттерін ескере отырып, мұғалімнің кәсіптік даярлығында әр алуан ұлттық спорт және қозғалмалы ойындарын пайдалануды өзгеше саралау әдісін қажет етеді, онда қозғалмалы қимыл ойындары мүмкіндігінің өзі жан-жақты ескерілуі тиіс. Ең алдымен, қазақтың ұлттық қимыл және қозғалмалы ойындарын пайдалана отырып, мұғалімнің сабақты ұйымдастыруы мен өткізуге даярлануының оқу бағдарламасын ұсынудан бұрын әр түрлі қозғалмалы қимыл ойындарын саралауды түсініп алу саласындағы жалпы бағытты айқындап алған жөн. Мұның өзі ойындарды жіктеу негіздерін білген кезде ғана оларды өз практикалық немесе сарамандық қызметінде сауатты және үлкен тиімділікпен пайдалану мүмкіндігі болатындығын білдіреді [4; 5].

Негізгі бөлім. Ұлттық спорттың бұқаралық түрлерінің адамның бар мүмкіндіктерін дәлелдейтін әрекет ретінде зор қоғамдық мән-мағынасы бар.

Спорттық машықтанулар барысында жетілген қимыл үлгілері жасалады, дене қимылы және психикалық қасиеттер сияқты, жалпы адамзаттық құндылығы бар қасиеттер анықталып, дамиды. Спорттық әрекет мұндай жағдайда адамның іске асырылған мүмкіндіктерінің жоғары үлгісін еске түсіреді, сонымен бірге, оларды әрі қарай кеңейтуге болатындығын айқындап отырады. Ұлттық спорт түрлері мен ойындарының бұқаралық түрлерімен айналысу барысында алдымен жекеленген, кейін көптеген спортшылар осы шекараны жеңіп шығады [6; 7].

Ұлттық қимыл ойындары мен спорттың бұқаралық түрлері өздерінің табиғи заңдылықтарымен спортшының жан-жақты дамуын талап етеді. Сондықтан да, спортшыны тәрбиелеу тәжірибесінде жалпы және арнайы дайындық ұштасып жатады. Екеуінің де өзара әрекет етулері жан-жақты сипат алады. Барлық жағдайда да таңдап алынған ұлттық қимыл ойындары мен ұлттық спорт түрлерінің ерекшеліктерін, спортшы бойындағы жалпы және арнайы қасиеттерін дайындық деңгейін ескере отырып, дайындықтың екі түрінің арасынан ұтымды өлшемін табу керек. Осылардың бәрін ескере отырып, қазіргі заманғы спорт мектептері дене қимылы даму жүйесінің жалпы заңдылықтарына, спортшы көрсеткіштерінің өсу заңдылықтарына жауап беретіндей етіп, жалпы және арнайы дайындық бірлігінің ғылыми қағидасын жасап шығарды [8; 9].

Жарыссыз спорт болмайды. Ұлттық спорт түрлері мен спорттық ойындар жарыссыз өмір сүре алмағанымен, олардың қызметі спорт жетістіктері мен сайыстық мақсаттармен шектелмейді. Ұлттық спорт түрлері адамның дене қимылы қасиеттерін жетілдірудің, оның рухани табиғатын бүгінгі өмір талаптарына өзгертудің тиімді жолы және жеке адамды тәрбиелеу мен өзін-өзі тәрбиелеудің негізгі факторларының бірі болып есептеледі. Ұлттық спорт түрлері сабақтарында спортшылар тек дене мәдениеті ғана емес, сонымен бірге, парасаттылық пен интернационалдық,

рухани және шығармашылық тәрбие де алады. Сондықтан да, ұлттық спорт түрлері мен ойындарының педагогикалық мәні өте жоғары [10; 11].

Зерттеу әдістері мен оны ұйымдастыру: ұлттық спорт түрлері жеке-жеке түрлерден тұрады. Олардың әрқайсысының өзіндік сайыс түрлері, ерекше әрекеттер жиынтығы, спорттық сайыс жүргізу әдістері бар. Қазіргі уақытта спорттық қозғалыстар аясындағы ұлттық спорт түрлерінде екі бағыт бар: ұлттық спорт түрлерінің бұқаралық-көпшілік түрі және жоғары спорттық жетістіктерге байланысты арналған спорт түрлері [12].

Сондай-ақ, әртүрлі ұлттық қозғалмалы және спорт түрлері ойындарын зерттеу мәселелерімен айналысып жүрген мамандардың көзқарастарын айқындап алу керек болды. Қазақтың ұлттық ойындары сияқты, кезінде дене мәдениетінің осындай халықтық құралдарын алғаш рет өздігінше жүйелеген М.Гуннердің еңбектерінде былайша көрсетілген – ол өзі жинаған қазақтың ұлттық ойындарын ескере отырып, оларды келесі белгілері бойынша саралауды ұсынады: жалпы сипаттағы ойындар, кедергі және күрес элементтері бар ойындар, ашық жерлердегі ойындар, қысқы уақыттағы ойындар, демалысқа арналған ойындар, ат спорты ойындары, аттракцион ойындары. Мұндай ұсынысты автор қозғалмалы қимыл ойындарының ережелерін сипаттау негізінде жасап, арнайы сөз етпестен, қазақтың ұлттық ойындары мен спорттық ойындардың арасында шектеу келтіреді. Арнайы ұлттық ойындардың және жарыстардың нысандарын саралау үшін, бұл жерде М.Тәнікеевтің арнайы зерттеулері де қолғабыс болды [13].

Бұл автор қазақтың ұлттық ойындарының қалыптасуы мен даму жолдарын қарастырумен қатар, бұқаралық-көпшіліктік ұлттық ойындарды және ұлттық спорт түрлерін екі үлкен топқа бөлуді ұсынады: 1. Ат спортының түрлері. 2. Атқа мініп жүруге байланысты ойындар. Сонымен қатар, Б.Т.Төтенаев та бірегей саралау жасайды, ол ұлттық қимыл ойындарын жастық сатыларына қарай айрықша назар

аудары отырып, қазақ халқының ұлттық өмірінің аясында қарастырады. Оның саралау жүйесінің ерекшеліктері де осымен айқындалады және қазақтың ұлттық қимыл ойындарын екі үлкен топқа бөлуді ұсынады [14]:

1. Салт-тұрмыс негізінде пайда болған ойындар.

2. Жастар ойындары мен қимыл ойындары. Бірінші топтың құрамында ол келесі кіші топтарға бөлінеді: а). Мерекелік ойындар; ә). Қазақша күрес. Осы топтың құрамында ол егіншілік тұрмысымен байланысты ойындарды бөліп көрсетеді. Бұл жерде ұлттық қимыл ойындарын тұрмыстық сипаттағы ойындармен араластыру жөнінде өзгеше көзқарасты қарауға болады [15].

Екінші топта зерттеуші мынадай кіші топтарды бөліп көрсетеді:

а) бір жастағы балаларға арналған ойындар;

ә) балалардың өмірге көзқарасын қалыптастыратын әр түрлі ойыншықтармен ойналатын ойындар;

б) халықтық құралдарды пайдалануға байланысты ойындар;

в) жануарлардың мінез-құлықтарына еліктеуге байланысты ойындар;

г) материалдық заттарды пайдалануға байланысты ойындар;

ғ) құрал-саймандарды пайдаланбайтын ойындар;

д) қимыл ойындары [16].

Спортшы денсаулығын шыңдау, оның жұмыс істеу қабілетін арттыру, ағзаны өмірдің әртүрлі жағдайларына бейімдеу сияқты талаптарға ұлттық спорт түрлері мен ойындарының барлығының сай келуін қадағалаған жөн. Соңғы уақыттарда ұлттық спорт түрлері мен ойындарының спортшы ағзасына пайдалы жақтарын сипаттайтын ғылыми еңбектер де көптеп шыға бастады. Спорттық машықтану және жаттықтыру, дағдылану әдістерін жетілдіруге, оның сауықтыру мәнін көтеруге бағытталған нұсқаулар, ұсыныстар жасалынып жатыр [17].

Пікірталас пен нәтижелері. Ұлттық спорт түрлерінің сауықтыру мәнін

арттыру үшін жүктеме мөлшерін азайту керек, ал сосын қатысушылардың жас ерекшеліктеріне қарай, бөлініп жұмыс істеуіне жағдай жасаған жөн. Бұларға ат спорты, тоғызқұмалақ, бұқаралық-көпшілік ойындары жатады. Бұл ұлттық спорт түрлерімен және ойындарымен айналысудан сауықтыру тиімділігін көргіміз келсе, әр сабаққа, машықтану мен жаттықтыруларға ғылыми көзқараспен қарауға тиіспіз. Тек осындай көзқарас қана спортшы денсаулығына пайдалы әсерін тигізіп, оның жұмыс істеу қабілетін арттырады, түрлі ауру-сырқаулардан сақтайды, өнердегі және өмірдегі ұзақ ғұмырлыққа қол жеткізеді. Олармен жүйелі түрде айналысу қимыл-қозғалыс белсенділігін арттырады, ағзада зат алмасу үдерісін дамытады [18].

Ұлттық ат спортының және одан басқа да ұлттық спорт және ойын түрлерінің негізін құрайтын тұрақты жаттығулар бұлшық еттерді шындайды, оларды созылыққы етеді, денені сымбатты қылады. Ұлттық ойын және спорт түрлерімен жүйелі түрде айналысу күшті, төзімділікті, ептілік пен иілгіштікті және жылдамдықты дамытады, дененің шаршауын кешеуілдетеді, қимыл-әрекеттерді дәлдендіреді және епті етеді. Олар ой еңбегі және дене қимылы еңбегі адамдарының барлығына бірдей пайдалы [19].

Кейбір ғалымдардың арнайы зерттеулеріне сүйенсек, ұлттық ойындар және спорт түрлерімен айналысу барысында жүрек, қан, тыныс алу және ағзаның басқа да жүйелерінің жақсаратындығы туралы айтылады: жүректің тарылу жиілігі біртіндеп кемиді, қан қысымының деңгейі төмендейді, гиподинамика көрсеткіштерінің қалпына келу уақыты қысқарады, өкпенің тазаруы артады, жүктемеден кейін тыныс алу жүйесі тез қалпына келеді.

Ұлттық спорт түрлерімен жүйелі түрде айналысу жүйке жүйесі қызметін жақсартады, оның тұрақтылығын арттырады, көңіл-күй көтеріледі. Ол белгінің барлығы да бұл спорт түрлерінің болашағының пайдалы жақтарын аша түседі [20].

Ұлттық қимылдың және спорттың бұл түрлерінің спортшыларды психологиялық жағынан дайындаудағы әсерін ерекше атап

өткен жөн. Қазақтың және қырғыздың ұлттық спортымен айналысушылар арасында жүргізілген сұрақ-жауап машықтанулар мен жаттықтырулар барысында және көрсеткіштер өскен сайын, олардың өздеріне деген сенімінің арта түсетіндігін, жеке мәселелерді шешуде тиянақтылық көрсететіндігін дәлелдеп шықты.

Ұлттық спорт түрлерімен жүйелі түрде айналысудың денені шындаудағы рөлі өте зор. Олардың табиғатының өзі денені, атап айтқанда ағзаны шынықтырумен тығыз байланысты. Мысалы, ағзаны табиғи жолдармен, ыстық-суыққа бірдей үйрету – ұлттық спорт түрлері мен ойындарының ең басты қасиеті болып есептеледі.

Тері және қан жолдары арқылы шынығу ағзаны қажетті температураға дайындап отырады, қоршаған ортаның қолайсыз жақтарының әсеріне қарсы денеде қорғаныс күші пайда болады, суық тиіп, ауру саны азаяды.

Қорытынды: ұлттық спорт түрлері мен ойындарының жоғарыда көрсетілген сауықтыру қызметтері бар. Олардың бәрі табиғи түрде жасалынады және жаттығулар мен ойындардың пайдалы түрлеріне жатады. Ешқандай қымбат спорттық құрылыстар мен жабдықтарды талап етпейтін спорттың бұл түрлері мен ойындары халықты, әсіресе, республиканың ауылдық, шалғай жерлеріндегі халықты сауықтырудың таптырмас жолы [21].

Ал егер, ұлттық спорт түрлері мен ойындарының осы қасиеттеріне оның көрермендер бойында қуаныш, шаттық, өмірге деген сүйіспеншілік ұялатуын қосар болсақ, онда спорттың бұл түрлері мен ойындарын халықтың тұрмыс-тіршілігіне тұрақты енгізу мәселесін шешу қажеттілігі өзінен-өзі айқын болатындығын алдын-ала көрсетуге болар еді.

Педагогикалық әдебиеттерге талдау жасаған кезде, қозғалмалы қимыл ойындарын саралау тұрғысында мынадай жалпы бағыт байқалып отырады: оларды қарапайым хәм күрделі, белсенді хәм бәсең, ырықты және ырықсыз, жасы мен жынысына байланысты, қағидалар бойынша ойындарға бөлу [22].

Дене шынықтыру мен спорт саласын, соның ішінде ұлттық спорт ойындарын зерттеп жүрген ғалымдардың саралауынша, ойындардың кейбір белгілерін айқындауға көмектесетін өзгеше бір анықтағыш бойынша табамыз: өндірістік және тұрмыстық дағдылармен байланысты ойындар, доп ойындары, соғыс ойындары, жаттығу ойындары. Қимыл ойындардың маңызын, сипатын, оларды пайдаланудағы

сабақтастықты анықтау үшін мынадай саралауды ұсынады: зейін бөлетін ойындар, уақытты бағалауды үйрететін ойындар, баланың жеке мүмкіндіктерін ашып көрсететін ойындар, көз өлшемін дамытатын ойындар, байқаушылыққа жаттықтыратын ойындар, қимыл реакциясы мен үйлесімін жылдамдататын ойындар, шығармашылық қабілетті дамытатын ойындар, балалардың эмоциясы мен сезіміне әсер ететін ойындар.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

- [1] Досқараев Б.М. Қазақстандағы Олимпиадалық білім және спорт тарихының очерктері / Б.М.Досқараев, Е.К.Сейсенбеков, Е.Т.Алтынбек. – Алматы, 2019. – 400 б.
- [2] Сейсенбеков Е.К. Білім алушының жеке дене мәдениетін тәрбиелеудің педагогикалық әдістері // Педагогика және психология. – 2016. – № 1(26). – 118-122 бб.
- [3] Горелик В.В., Беляев В.С., Филиппова С.Н., Чумаков Б.Н. Особенности психофизиологической адаптации учащихся 11-16 лет к учебным и физическим нагрузкам, детерминированные типами их вегетативной регуляции // Человек. Спорт. Медицина. – 2018. – Т.18. – № 1. – С.20–32.
- [4] Дуркин П.К., Лебедева М.П. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – С.50-53.
- [5] Сейсенбеков Е.К. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі. – Астана: ЕҰУ баспасы, 2011. – 431 б.
- [6] Ахметов К., Царев А. Спортивный Казахстан. – Алматы, 1979. – С.5-38.
- [7] Сейсенбеков Е.К. Спорт теориясы мен әдістемесі. – Астана, 2013. – 330 б.
- [8] Dill D. The economy of muscular exercise // *Physiol. Rev.*- Vol. 16. 1936. – P.263-291.
- [9] Сейсенбеков Е.К. Дене шынықтыру мен спорт тарихы. – Шымкент, 2009. – 144 б.
- [10] Абишев А.Р., Сулейменова А.В., Есенгулов М.Б., Полбин В.В. Методы развития физических способностей школьников // Вестник физического воспитания. – 2017. – № 4(49). – С.65-68.
- [11] Сейсенбеков Е.К. Қазақтың ұлттық ойындарын оқу үдерісінде жастарды тәрбиелеу амалы ретінде қолдану / Сейсенбеков Е.К., Тастанов А.Ж., Дауленбаев М.Т. // ҚазҰУ Жаршысы. – 2016. – № 1(47). – 118-123 бб.
- [12] Bjelica B., Joksimović M., Seisenbekov Y., D’Onofrio R., Perovic T. The effects of pilates programs on motor skills and morphological characteristics of women // *Ita. J. Sports Reh.* – 2018. – P.5, 2. – P.1063-1074.
- [13] Iconomescu T.M., Mocanu G.D., Talaghir L.G. The development of conditional motor skills by means of courses and applicative circuits in 6th grade girls during the physical education class // *Человек. Спорт. Медицина.* – 2017. – № 4. – Т.17. – С.50-57.
- [14] Сапарбаев М.Б. Подготовка учителей физкультуры. – Алматы, 1992. – 286 с.
- [15] McClelland, D.C. The Achievement Motivation / D.C. McClelland, J.W. Atkinson. – New York, 1953. – P.11-27.
- [16] Maslow A.H. Motivation and Personality / A.H.Maslow. New York. 1954. – P.65-86.
- [17] Miyaznita M., Ssuadomoto T. The current problems of physical fitness in japanase children. *Journal of sports medicine*, 1987. – P.40-45.
- [18] Къчев О., Якимов М. Моделиране на адаптивна система за физическа дееспособност на студенти и курсанти // Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта: Материалы IX международной научной конференции. - София, 2017. – С.165-174.
- [19] Мусина С.В. О некоторых особенностях физической подготовки студентов с избыточным весом // *Физическое воспитание и спортивная тренировка.* – Волгоград, 2018. – № 3(25). – С.23-27.
- [20] Olympic School Project. – Melbourn, 1989. – 44 p.

[21] Қаражанов Б. Қазақ дене тәрбиесі институты. – Алматы, 1991. – 26-43 бб.

[22] Тәнікеев М. Қазақстандағы дене шынықтыру мен спорт тарихы. – Алматы, 2002. – 254 б.

References

[1] Dockaraev B.M. Kazakctandagy Olimpiadalyk bilim zhane sport tarihnyn ocherkteri / B.M.Dockaraev, E.K.Cejcenbekov, E.T.Altynbek. – Almaty, 2019. – 400 b.

[2] Cejcenbekov E.K. Bilim alushynyn zheke дене madenietin tarbieleudin pedagogikalyk adicteri // Pedagogika zhane psichologiya. – 2016. – № 1(26). – 118-122 bb.

[3] Gorelik V.V., Belyaev V.C., Filippova C.N., Chumakov B.N. Ocobennosti psichofiziologicheskoy adaptacii uchashchihcy 11-16 let k uchebnym i fizicheskim nagruzkam, determinirovannye tipami ih vegetativnoj regulyacii // Chelovek. Sport. Medicina. – 2018. – T.18. – № 1. – S.20–32.

[4] Durkin P.K., Lebedeva M.P. K probleme vospitaniya lichnoj fizicheskoj kul'tury u shkol'nikov i studentov // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2000. – № 2. – S.50-53.

[5] Cejcenbekov E.K. Dene shynyktyru zhane sport teoriyacy men adictemeci. – Actana: EUU baspacy, 2011. – 431 b.

[6] Ahmetov K., Carev A. Sportivnyj Kazahctan. – Almaty, 1979. – S.5-38.

[7] Cejcenbekov E.K. Sport teoriyacy men adictemeci. – Actana, 2013. – 330 b.

[8] Dill D. The economy of muscular exercise // Physiol. Rev.- Vol. 16. 1936. – P.263-291.

[9] Cejcenbekov E.K. Dene shynyktyru men sport tarihy. – Shymkent, 2009. – 144 b.

[10] Abishev A.R., Culejmenova A.V., Ecengulov M.B., Polbin V.V. Metody razvitiya fizicheskix sposobnoctej shkol'nikov // Vectnik fizicheskogo vospitaniya. – 2017. – № 4(49). – S.65-68.

[11] Cejcenbekov E.K. Kazaktyn ulttyk ojyndaryn oku udericinde zhactardy tarbieleu amaly retinde koldanu / Cejcenbekov E.K., Tactanov A.Zh., Daulenbaev M.T. // KazUU Zharshygy. – 2016. – № 1(47). – 118-123 bb.

[12] Bjelica B., Joksimović M., Seisenbekov Y., D'Onofrio R., Perovic T. The effects of pilates programs on motor skills and morphological characteristics of women // Ita. J. Sports Reh. – 2018. – P.5, 2. – P.1063-1074.

[13] Iconomescu T.M., Mocanu G.D., Talaghir L.G. The development of conditional motor skills by means of courses and applicative circuits in 6th grade girls during the physical education class // Chelovek. Sport. Medicina. – 2017. – № 4. – T.17. – C.50-57.

[14] Caparbaev M.B. Podgotovka uchitelej fizkul'tury. – Almaty, 1992. – 286 s.

[15] McClelland, D.C. The Achievement Motivation / D.C. McClelland, J.W. Atkinson. – New York, 1953. – P.11-27.

[16] Maslow A.H. Motivation and Personality / A.H.Maslow. New York. 1954. – P.65-86.

[17] Miyaznita M., Ssuadomoto T. The current problems of physical fitness in japanese children. Journal of sports medicine, 1987. – P.40-45.

[18] Кәчев О., Якимов М. Modelirane na adaptivna cistema za fizicheska deepocobnoct na ctudenti i kurcanti // C>vremenni tendencii na fizicheskoto v'zpanie i sporta: Materialy IX mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii. - Cofiya, 2017. – S.165-174.

[19] Mucina C.V. O nekotoryh ocobennostyah fizicheskoj podgotovki ctudentov c izbytochnym vecom // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – Volgograd, 2018. – № 3(25). – S.23-27.

[20] Olympic School Project. – Melbourn, 1989. – 44 p.

[21] Karazhanov B. Kazak дене tarbieci inctituty. – Almaty, 1991. – 26-43 bb.

[22] Tanikeev M. Kazakctandagy дене shynyktyru men sport tarihy. – Almaty, 2002. – 254 b.

Педагогическое, медицинское и социальное значение национальных игр во внеклассной работе по физической культуре

К.Абишев¹, И.Алайдаров², Ж.Оналбек², Ш.Болаткызы¹, Э.Исмаилов¹

¹Казахский национальный педагогический университет имени Абая

(Алматы, Казахстан)

²Университет Шымкент (Шымкент, Казахстан)

Аннотация

Национальные виды спорта на уроках по физической культуре характеризуются средними спортивными показателями и массовостью. Национальные игры такого уровня проводятся во время уроков по физической культуре или во внеклассное время. Особенности – при систематических занятиях организация досуга в свободное время с уклоном здорового образа жизни, закаливание здоровья, рациональное использование активного отдыха значительно повышает оздоровительный эффект. Сопоставляя другие методы, используемые в этих целях, они ставят высокие требования для закаливания организма и поэтому поставленные высокие цели оправдывают себя. Занятия, проводимые в строго регламентированном режиме по известной системе, в основном, проводятся под руководством тренеров по различным видам национальных игр, в некоторых случаях, тренерами-методистами на общественных началах. Спортивная подготовка подрастающего поколения и ее структурный режим упорядочивается с возможностями спортивной базы, спортивным инвентарем, оборудованием и другими обстоятельствами. Казахские национальные игры и виды спорта, как и классические виды спорта и игры, имеют регулярную потребность в соревновательной деятельности, специальной их подготовке, разрядных требованиях и достижениях.

Ключевые слова: внеклассная работа по физической культуре, национальные игры, методы.

The pedagogical, medical and social significance of national games in extracurricular activities in physical education

K.Abichev¹, I.Alaidarov², Zh.Onalbek², Sh.Bolatkyzy¹, E.Ismailov¹

¹Abay Kazakh National Pedagogical University

(Almaty, Kazakhstan),

²University Shymkent (Shymkent, Kazakhstan)

Abstract

National sports in physical education lessons are characterized by average sports indicators and mass character. National games of this level are held during lessons in physical education or in extracurricular time. Features - during systematic studies, leisure time organization with a slope of a healthy lifestyle, hardening of health, and rational use of outdoor activities significantly increase the healing effect. Comparing other methods used for these purposes, they set high requirements for hardening the body and therefore the high goals set justify themselves. Classes held in a strictly regulated mode according to the well-known system are mainly conducted under the guidance of coaches for various types of national games, in some cases, volunteer trainers. The sports training of the younger generation and its structural regime are streamlined with the capabilities of the sports base, sports equipment, equipment and other circumstances. Kazakh national games and sports, as well as classic sports and games, have a regular need for competitive activity, their special training, level requirements and achievements.

Keywords: extracurricular activities in physical education, national games, methods.

Редакцияға 15.08.2020 қабылданды.