

ISSN 2306-7365 (Print)
ISSN 2664-0686 (Online)
Индекс 75637
DOI prefix: 10.47526

ҚОЖА АХМЕТ ЯСАУИ АТЫНДАҒЫ
ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҚАЗАҚ-ТҮРІК УНИВЕРСИТЕТИ

HOCA AHMET YESEVI
ULUSLARARASI TÜRK-KAZAK ÜNİVERSİTESİ



1150 жыл
Әл-Фарабидің мерейтойы



175 жыл
Абай Құнанбайұлының
мерейтойы

YESEVI
ÜNİVERSİTESİ
HABARŞISI
Bilimsel Dergisi

ЯСАУИ
УНИВЕРСИТЕТІНІҢ
ХАБАРШЫСЫ
ҒЫЛЫМИ ЖУРНАЛЫ
№3 (117) 2020
шілде-тамыз-қыркүйек

БАС РЕДАКТОР

биология ғылымдарының докторы, профессор
АБДРАСИЛОВ БОЛАТБЕК СЕРІКБАЙҰЛЫ

YAYIN YÖNETMENİ

Prof. Dr.

ABDRASILOV BOLATBEK SERIKBAYULI

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

доктор биологических наук, профессор
АБДРАСИЛОВ БОЛАТБЕК СЕРИКБАЕВИЧ

CHIEF EDITOR

Professor, Doctor of Biological Sciences
ABDRASSILOV BOLATBEK SERIKBAYEVICH

Индекстеледі/Tarama indeksli/ Индексируется/ Scanned indexes:
Index Copernicus, Directory of Research Journals Indexing

INDEX COPERNICUS
INTERNATIONAL

 Directory of
Research Journal
Indexing

ҚҰРЫЛТАЙШЫ:

Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті

Журнал Қазақстан Республикасының Баспасөз және бұқаралық ақпарат істері жөніндегі ұлттық агенттігінде 1996 жылғы 8 қазанда тіркеліп, Қазақстан Республикасы Инвестициялар және даму министрлігі Байланыс, ақпараттандыру және ақпарат комитетінің №232-Ж куәлігі берілген.

Шығу жиілігі: 3 айда 1 рет. МББ тілі: қазақша, түрікше, ағылшынша, орысша. Тарату аумағы: Қазақстан Республикасы, алыс және жақын шетел. **Индекс №75637**. Журнал 2013 жылдың қаңтар айынан бастап Париж қаласындағы ISSN орталығында тіркелген. **ISSN 2306-7365 (Print), ISSN 2664-0686 (Online)**.

Ғылыми еңбектің негізгі нәтижелерін жариялау үшін Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің Білім және ғылым саласындағы бақылау Комитетінің 2018 жылдың 11 желтоқсандағы №1945 және 14 желтоқсандағы №1992 бұйрықтарымен журнал Комитет ұсынатын ғылыми басылымдар тізіміне Философия, Тарих, Педагогика және Филология бағыттары бойынша енгізілді.

KURUCU:

Hoca Ahmet Yesevi Uluslararası Türk-Kazak Üniversitesi

Dergi 8 Ekim 1996'da Kazakistan Cumhuriyeti Basın ve Medya İletişim Ajansı tarafından tescillenmiş, Kazakistan Cumhuriyeti Yatırım ve Gelişim Bakanlığının, İletişim, Bilişim ve Bilgilendirme Komitesinin 232-J numaralı kimliği verilmiştir. Yayın Süresi: 3 ayda 1 defadır. Süreli Basın Yayın Dili: Kazakça, Türkçe, İngilizce ve Rusça. Dağıtım Bölgesi: Kazakistan Cumhuriyeti, uzak ve yakın yabancı ülkeler. **İndeks: 75637**. Dergi, Ocak 2013'ten bu yana Paris'teki ISSN Merkezi'nde kayıtlıdır. **ISSN 2306-7365 (Print), ISSN 2664-0686 (Online)**.

Bu dergi, Kazakistan Cumhuriyeti Eğitim ve Bilim Bakanlığı'nın 11/12/2018 tarih ve 1945 sayılı kararı ile 14/12/2018 tarih ve 1992 nolu kararı çerçevesinde Felsefe, Tarih, Pedagoji ve Filoloji alanlarında KC EBB tarafından tavsiye edilen bilimsel dergiler listesine dahil edilmiştir.

УЧРЕДИТЕЛЬ:

Международный казахско-турецкий университет имени Ходжа Ахмеда Ясави

Журнал зарегистрирован в Национальном агентстве по делам печати и массовой информации Республики Казахстан 8 октября 1996 года. Комитетом связи, информатизации и информации Министерства по инвестициям и развитию Республики Казахстан выдано свидетельство №232-Ж.

Периодичность издания: 1 раз в 3 месяца. Язык ППИ: казахский, турецкий, английский, русский. Территория распространения: Республика Казахстан, дальнее и ближнее зарубежье. **Индекс №75637**.

Журнал с января 2013 года был зарегистрирован в Центре ISSN в городе Париже.

ISSN 2306-7365 (Print), ISSN 2664-0686 (Online).

Приказами Комитета по контролю в сфере образования и науки Министерства образования и науки Республики Казахстан от 11 декабря 2018 года №1945 и от 14 декабря 2018 года №1992 журнал включен в перечень научных изданий в области Философии, Истории, Педагогике и Филологии, рекомендуемых Комитетом.

FOUNDER:

Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University

The Journal was registered by the Communication, Informatization and Information Committee Periodical press and information agency of the Republic of Kazakhstan on October 8, 1996, Ministry of Investment and Development of the Republic of Kazakhstan issued a certificate № 232-G. Publication: 1 time in 3 months. Language PPP: Kazakh, Turkish, English, Russian. Territory of distribution: the Republic of Kazakhstan, near and far abroad. **Index №75637**.

The journal has been registered since January 2013 at the ISSN Center in Paris.

ISSN 2306-7365 (Print), ISSN 2664-0686 (Online).

Pursuant to the Order of the Committee for Control in Education and Science of the Republic of Kazakhstan dated December 11, 2018 №1945 and December 14, 2018 №1992, the journal is included in the list of scientific publications in the field of Philosophy, History, Pedagogy and Philology, recommended by the Committee.

Бас редактордың орынбасары

педагогика ғылымдарының докторы, профессор Беркимбаев К.М.

Бас редактордың орынбасары

доцент, Ph.D. Пилтен Пусат

Жауапты хатшы

философия ғылымдарының кандидаты, доцент Балтабаева А.Ю.

РЕДАКЦИЯЛЫҚ АЛҚА

Жұрынов Мұрат	- ҚР ҰҒА президенті, академик /Қазақстан/
Демиркөз Мелаяхат Білге	- профессор, доктор /Түркия/
Гржибовский Андрей	- м.ғ.д., профессор /Норвегия/
Капилла Хосе Э.	- профессор, доктор /Испания/
Корнилов Виктор	- п.ғ.д., профессор /Ресей/
Мырзақұлов Рэтбай	- ф.-м.ғ.д., профессор /Қазақстан/
Мейер Бургхард	- профессор, доктор /Германия/
Турметов Батирхан	- ф.-м.ғ.д., профессор /Қазақстан/
Ташпынар Мехмет	- профессор, доктор /Түркия/
Сагироғлу Шереф	- профессор, доктор /Түркия/

РЕДАКЦИЯЛЫҚ КЕҢЕС

Ақбасова Аманкүл	- техн.ғ.д., профессор /Қазақстан/
Ақйол Хаяти	- профессор, доктор /Түркия/
Атемова Қалипа	- п.ғ.д., профессор /Қазақстан/
Бұлбұл Ибрагим	- профессор, доктор /Түркия/
Булуч Бекир	- профессор, доктор /Түркия/
Батырбаев Нұрлан	- з.ғ.к., доцент /Қазақстан/
Гелишли Юджел	- профессор, доктор /Түркия/
Ергөбек Құлбек	- ф.ғ.д., профессор /Қазақстан/
Есімова Шолпан	- э.ғ.д., профессор /Қазақстан/
Жетібаев Көпжасар	- т.ғ.к., доцент /Қазақстан/
Жетпісбаева Бахытгүл	- п.ғ.д., профессор /Қазақстан/
Йылдыз Мұса	- профессор, доктор /Түркия/
Мырзалиев Бораш	- э.ғ.д., профессор /Қазақстан/
Томар Женгиз	- профессор, доктор /Түркия/
Торыбаева Жәмила	- п.ғ.д., профессор /Қазақстан/
Умбетов Өмірбек	- техн.ғ.д., профессор /Қазақстан/
Ұзақбаева Сақыпжамал	- п.ғ.д., профессор /Қазақстан/
Ыдырыс Серікбай	- э.ғ.д., профессор /Қазақстан/

Yayın Yönetmen Yardımcısı
Prof. Dr. Berkimbayev K.M.
Yayın Yönetmen Yardımcısı
Doç. Dr. Pilten Pusat
Yayın Kurulunun Sorumlu Sekreteri
Doç. Dr. Baltabayeva A.Y.

DANIŞMA KURULU

Jurnov Murat	- Prof. Dr. /Kazakistan/
Demirköz Melahat Bilge	- Prof. Dr. /Türkiye/
Grjibovskiy Andrey	- Prof. Dr. /Norveç/
Kapilla Jose E.	- Prof. Dr. /İspanya/
Kornilov Viktor	- Prof. Dr. /Rusya/
Myrzakulov Ratbay	- Prof. Dr. /Kazakistan/
Meyer Burghard	- Prof. Dr. /Almanya/
Turmetov Batırhan	- Prof. Dr. /Kazakistan/
Taşpınar Mehmet	- Prof. Dr. /Türkiye/
Sağiroğlu Şeref	- Prof. Dr. /Türkiye/

EDİTÖR KURULU

Akbasova Amankül	- Prof. Dr. /Kazakistan/
Akyol Hayati	- Prof. Dr. /Türkiye/
Atemova Kalipa	- Prof. Dr. /Kazakistan/
Bülbül İbrahim	- Prof. Dr. /Türkiye/
Buluç Bekir	- Prof. Dr. /Türkiye/
Batirbayev Nurlan	- Doç. Dr. /Kazakistan/
Gelişli Yücel	- Prof. Dr. /Türkiye/
Ergöbek Kulbek	- Prof. Dr. /Kazakistan/
Esimova Şolpan	- Prof. Dr. /Kazakistan/
Jetibayev Köpjasar	- Doç. Dr. /Kazakistan/
Jetpisbayeva Bahtıgül	- Prof. Dr. /Kazakistan/
Yıldız Musa	- Prof. Dr. /Türkiye/
Myrzaliyev Boraş	- Prof. Dr. /Kazakistan/
Tomar Cengiz	- Prof. Dr. /Türkiye/
Toribayeva Jamila	- Prof. Dr. /Kazakistan/
Umbetov Ömirbek	- Prof. Dr. /Kazakistan/
Uzakbayeva Sahıpjamal	- Prof. Dr. /Kazakistan/
Idırıs Serikbay	- Prof. Dr. /Kazakistan/

Заместитель главного редактора
доктор педагогических наук, профессор Беркимбаев К.М.

Заместитель главного редактора
доцент, Ph.D. Пилтен Пусат

Ответственный секретарь
кандидат философских наук, доцент Балтабаева А.Ю.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Журинов Мурат	- президент НАН РК, академик /Казахстан/
Демиркоз Мелаяхат Билге	- профессор, доктор /Турция/
Гржибовский Андрей	- д.м.н., профессор /Норвегия/
Капилла Хосе Э.	- профессор, доктор /Испания/
Корнилов Виктор	- д.п.н., профессор /Россия/
Мирзакулов Ратбай	- д.ф.-м.н., профессор /Казахстан/
Мейер Бургхард	- профессор, доктор /Германия/
Турметов Батирхан	- д.ф.-м.н., профессор /Казахстан/
Ташпынар Мехмет	- профессор, доктор /Турция/
Сагироглу Шереф	- профессор, доктор /Турция/

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Акбасова Аманкул	- д.техн.н., профессор /Казахстан/
Акйол Хаяти	- профессор, доктор /Турция/
Атемова Калипа	- д.п.н., профессор /Казахстан/
Булбул Ибрагим	- профессор, доктор /Турция/
Булуч Бекир	- профессор, доктор /Турция/
Батырбаев Нурлан	- к.ю.н., доцент /Казахстан/
Гелишли Юджел	- профессор, доктор /Турция/
Ергобек Кулбек	- д.ф.н., профессор /Казахстан/
Есимова Шолпан	- д.э.н., профессор /Казахстан/
Жетибаев Копжасар	- к.и.н., доцент /Казахстан/
Жетписбаева Бахытгул	- д.п.н., профессор /Казахстан/
Йылдыз Муса	- профессор, доктор /Турция/
Мырзалиев Бораш	- д.э.н., профессор /Казахстан/
Томар Женгиз	- профессор, доктор /Турция/
Торыбаева Жамила	- д.п.н., профессор /Казахстан/
Умбетов Умирбек	- д.техн.н., профессор /Казахстан/
Узакбаева Сахипжамал	- д.п.н., профессор /Казахстан/
Ыдырыс Серикбай	- д.э.н., профессор /Казахстан/

Deputy chief editor

Professor, Doctor of Pedagogical Sciences Berkimbayev K.M.

Deputy chief editor

Associate Professor, Ph.D. Pilten Pusat

Responsible secretary

Associate Professor, Ph.D. Baltabayeva A.Yu.

EDITORIAL BOARD

Zhuryunov Murat	- President of the National Academy of Sciences of the Republic of Kazakhstan, academician /Kazakhstan/
Demirkoz Melahat Bilge	- Professor, Doctor /Turkey/
Grijibovsky Andrey	- Doctor of Medical Sciences, Professor /Norway/
Kapilla Hose	- Professor, Doctor /Spain/
Kornilov Viktor	- Doctor of Pedagogical Sciences, Professor /Russia/
Myrzakulov Ratbay	- Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor /Kazakhstan/
Meyer Burghard	- Professor, Doctor /Germany/
Turmetov Batyrhan	- Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor /Kazakhstan/
Tashpinar Mehmet	- Professor, Doctor /Turkey/
Sagiroglu Sheref	- Professor, Doctor /Turkey/

EDITORIAL COUNCIL

Akbasova Amankul	- Doctor of Technical Sciences, Professor /Kazakhstan/
Akyol Hayati	- Professor, Doctor /Turkey/
Atemova Kalypa	- Doctor of Pedagogical Sciences, Professor /Kazakhstan/
Bulbul Ibrahim	- Professor, Doctor /Turkey/
Buluc Bekir	- Professor, Doctor /Turkey/
Batyrbayev Nurlan	- Candidate of Law, Associate Professor /Kazakhstan/
Gelisli Yucel	- Professor, Doctor /Turkey/
Yergobek Kulbek	- Doctor of Philology, Professor /Kazakhstan/
Essimova Sholpan	- Doctor of Economics, Professor /Kazakhstan/
Zhetibayev Kopzhasar	- Candidate of Historical Sciences, Associate Professor /Kazakhstan/
Zhetpisbayeva Bakhytgul	- Doctor of Pedagogical Sciences, Professor /Kazakhstan/
Yildiz Musa	- Professor, Doctor /Turkey/
Myrzaliyev Borash	- Doctor of Economics, Professor /Kazakhstan/
Tomar Cengiz	- Professor, Doctor /Turkey/
Torybayeva Zhamilya	- Doctor of Pedagogical Sciences, Professor /Kazakhstan/
Umbetov Omirbek	- Doctor of Technical Sciences, Professor /Kazakhstan/
Uzakbayeva Sakhipzhamal	- Doctor of Pedagogical Sciences, Professor /Kazakhstan/
Ydyrys Serikbay	- Doctor of Economics, Professor /Kazakhstan/

Ж.М. ЕСІРКЕПОВ¹, О. ДҮЙСЕНОВ^{2✉*}

¹педагогика ғылымдарының кандидаты, Қорқыт Ата атындағы Қызылорда университеті
(Қазақстан, Қызылорда қ.), e-mail: zhandos-1978@mail.ru

²педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор,
Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті
(Қазақстан, Түркістан қ.), e-mail: onalbek.dyisenov@ayu.edu.kz

АРНАЙЫ ДӘРІГЕРЛІК ТОП СТУДЕНТТЕРІНЕ АРНАЛҒАН БЕЙІМДІК ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ МОДЕЛІ

Бұл мақалада жоғары оқу орындарында арнайы дәрігерлік топ студенттеріне дене тәрбиесі пәнін жүргізіп, ұйымдастыру барысында кездесетін өзекті мәселелер қарастырылады. Авторлар ЖОО-дағы көпжылдық тәжірибелеріне сүйене отырып, арнайы дәрігерлік топ студенттеріне арналған бейімдік дене тәрбиесінің моделін жасап, тәжірибеге енгізуді ұсынады. Дене мүмкіндіктері шектеулі студенттерді (тірек-қимыл аппараты зақымданған) дене тәрбиесі жаттығуларына жүйелі түрде қатыстыру арқылы қызығушылықтарын арттыру жолдары блоктарға бөлініп, ғылыми тұрғыдан зерттеледі. Жалпы модель үш блоктан тұрады. Әр блокта тірек-қимыл аппараты ауыратын студенттерді сауықтыру мәселелері жан-жақты зерделенеді.

Кілт сөздер: дене тәрбиесі, арнайы дәрігерлік топ, дене жаттығулары, дене қабілеттері, дене шынықтыру-сауықтыру қызметі, инновациялық технология.

Zh.M. Esirkepov¹, O. Dyusenov²

¹Candidate of Pedagogical Sciences, Korkyt Ata Kyzylorda University
(Kazakhstan, Kyzylorda), e-mail: zhandos-1978@mail.ru

²Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Khoja Akhmet Yassawi
International Kazakh-Turkish University
(Kazakhstan, Turkestan), e-mail: onalbek.dyisenov@ayu.edu.kz

Model of Adaptive Physical Education for Students of Special Medical Groups

In this article the actual questions arising at the organization and carrying out of discipline of physical education of students of special medical groups in higher education institutions are considered. The authors, based on many years of experience in the University, propose to develop and implement a model of formation of the profile-developing environment for students of special medical groups. Ways to increase the interest of students with disabilities (with diseases of the musculoskeletal system) to systematic physical education are divided into blocks and studied from a scientific point of view. The General model consists of three blocks. In each block, the issues of rehabilitation of students with diseases of the musculo-skeletal system are comprehensively studied.

* **Бізге дұрыс сілтеме жасаңыз:**

- Есіркепов Ж.М., Дүйсенов О. Арнайы дәрігерлік топ студенттеріне арналған бейімдік дене тәрбиесінің моделі // Ясауи университетінің хабаршысы. – 2020. – №3 (117). – Б. 224–234. <https://doi.org/10.47526.2020/2664-0686.021>

* **Cite us correctly:**

- Esirkepov J.M., Dúisenov O. Arnayı dárigerlik top stúdentterine arnalǵan beimdik дене tárbiesiniń modeli // Iasaýı úniversitetiniń habarshysy. – 2020. – №3 (117). – B. 224–234. <https://doi.org/10.47526.2020/2664-0686.021>

Keywords: physical culture, special medical group, physical exercises, physical abilities, sports and recreational activities, innovative technologies.

Ж.М. Есиркепов¹, О. Дюенов²

¹кандидат педагогических наук, Кызылординский университет
имени Коркыт Ата (Казахстан, г. Кызылорда), e-mail: zhandos-1978@mail.ru

²кандидат педагогических наук, Международный казахско-турецкий университет
имени Ходжа Ахмеда Ясави (Казахстан, г. Туркестан), e-mail: onalbek.dyisenov@ayu.edu.kz

Модель адаптивного физического воспитания для студентов специальных медицинских групп

В данной статье рассматриваются актуальные вопросы, возникающие при организации и проведении занятий по дисциплине «физическое воспитание» для студентов специальных медицинских групп в вузах. Авторы, опираясь на многолетний вузовский опыт, предлагают разработать и внедрить в практику модель формирования профильно-развивающей среды для студентов специальных медицинских групп. Пути повышения интереса студентов с ограниченными физическими возможностями (с заболеваниями опорно-двигательного аппарата) к систематическим занятиям физической культурой разделены на блоки и изучаются с научной точки зрения. Общая модель состоит из трех блоков. В каждом блоке всесторонне изучаются вопросы оздоровления студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: физическая культура, специальная медицинская группа, физические упражнения, физические способности, физкультурно-оздоровительная деятельность, инновационные технологии.

Кіріспе

Арнайы дәрігерлік топтардағы (АДТ) дене тәрбиесі – бұл дене шынықтырудың ең қажетті түрі және ерекше қасиеттерді талап етеді. Сонымен қатар, арнайы дәрігерлік топтағы студенттердің дене қабілеттері мен қозғалыс дағдыларының жан-жақты дамуына мүмкіндік жасайды. Студенттер АДТ-та шұғылдана отырып, қажетті қимыл-қозғалыс дағдыларын меңгеру барысында өзін-өзі жетілдіру мүмкіндігіне ие болады және дене шынықтыру-сауықтыру қызметі арқылы әлеуметтендірудің маңызды факторы болып табылады.

АДТ сабақтары сауықтыру және бейімдік дене тәрбиесі қағидаларына негізделеді. Дене жаттығуларының көп болуы және олардың вариативтілігі психикалық ауруларға байланысты дене жүктемесін дараландыруға, денсаулықты нығайтуға, ағзаның жұмыс қабілетін арттыруға және студенттерді дене шынықтыру-сауықтыру қызметіне тартуға мүмкіндік береді [1; 2; 3; 4].

Арнайы зерттеулер көрсеткендей, соңғы жылдары АДТ-да психологиялық үдерістерді, психомоторлық және координациялық қызметтерді қалыптастыруға ерекше көңіл бөлінуде. Дене мүмкіндіктері шектеулі студенттер қозғалыс қызметін орындау кезінде оң эмоционалдық-психологиялық ақуалды қажет етеді [5; 6; 7].

Денсаулығында ауытқулары бар студенттердің дене шынықтыру-сауықтыру қызметі олардың білім беру үдерісіне бейімделу дәрежесінің көрсеткіші болып табылады [8; 9].

Студенттер арасында дене тәрбиесі мен спортты танымал ету қажеттілігі олардың жеке басының сұраныстары мен құқықтарын қамтамасыз ету ғана емес, сонымен қатар даму ерекшеліктерімен, өмір сүру жағдайының тұрақты өзгеруімен, сондай-ақ қоғамның жоғары білікті мамандарды даярлауға «әлеуметтік тапсырысымен» байланысты [10].

Бұл ережелер «Қазақстан Республикасындағы дене шынықтыру және спорт туралы» Заңының 19-бабында нақты көрсетілген [11]. Сонымен қатар, Қазақстан Республикасында білім беруді дамытудың 2011–2020 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасында

денсаулық сақтау саласындағы бірқатар міндеттер анықталады, оның бірі білім алушылардың дене тәрбиесінің қазіргі заманғы инновациялық технологияларын дамыту болып табылады [12]. Аталған заңды және Қазақстан Республикасы Президентінің жолдауларын орындау үшін Үкімет мәжілісінде білім беру үдерісі, денсаулық сақтау мәселелері түрлі деңгейдегі мамандар мен басшылардың қызу талқылауына айналып, жетекші ғалымдардың назарын аударды.

Алайда, оқу орындарында дене тәрбиесі жөніндегі қолданыстағы бағдарламалардың тиімділігі аз, себебі ағзаның функционалдық жағдайы туралы жедел ақпараттың жоқтығынан жеке-сараланған тәсілге көңіл бөлінбейді, дене тәрбиесіне бөлінген сағаттар саны жеткіліксіз. Сондықтан арнайы дәрігерлік топ студенттері үшін инновациялық педагогикалық технологияларды әзірлеу және енгізу қажет, ол дене тәрбиесінің маңызды міндеттерінің бірі болып табылады.

Дене тәрбиесі арқылы студенттерде өз мүмкіндіктеріне саналы қарым-қатынас қалыптасады, ағзаның толыққанды жұмыс істеуі үшін қажетті дене жүктемесінің алынуына, сондай-ақ дене жаттығуларымен жүйелі түрде шұғылдануға деген қажеттілік пайда болады. Дене мүмкіндіктері шектеулі студенттер үшін ЖОО жағдайында сауықтыру білім беру ортасын құру өте маңызды.

Жұмыстың мақсаты – мемлекеттік ЖОО-да арнайы дәрігерлік топ студенттеріне арналған бейімдік дене тәрбиесінің моделін теориялық және эксперименттік тұрғыдан негіздеу.

Бұл модельді біз ағзаны нығайтуға, оның бейімделу мүмкіндіктерін іске асыруға, әрбір жеке тұлғаның өзін-өзі белсендіруге және әлеуметтендіруге бағытталған дене шынықтыру-сауықтыру қызметінің инновациялық технологиясы ретінде қарастырдық.

Бейімдік дене тәрбиесі қоғамның барлық мүшелері үшін тең жағдай жасауға мүмкіндік береді, олардың қоғамдық, мәдени, дене шынықтыру-спорт өміріне қатысу мүмкіндігін қамтамасыз етеді.

Модельді әзірлеу арқылы, біз бейімдік дене тәрбиесі көмегімен келесі міндеттерді шешуді көздедік:

- дене мүмкіндіктері шектеулі студенттерге сауықтыру бағытындағы ұйымдастырушылық-педагогикалық жағдайлар жасау;

- дене тәрбиесі арқылы денсаулықты нығайтуға және ғылыми сауаттылық пен білімділікке тұрақты қызығушылықты қалыптастыру;

- ағзаның сыртқы ортаның қолайсыз факторларының әсеріне және психоэмоциялық күйзеліске төзімділігін қамтамасыз ететін дене шынықтыру-сауықтыру қызметінде мотивациялық қажеттілікті қалыптастыру.

Бейімдік дене тәрбиесі – дене мүмкіндігі шектеулі, тірек-қимыл аппараты зақымданған адамдардың дене, когнитивтік және психикалық қабілеттерін дамытуды дараландыру негізінде оқыту, тәрбиелеу, сауықтыру және дамыту міндеттерін сапалы шешуге мүмкіндік беретін ұйымдастырушылық-педагогикалық жағдайлар, оңалту іс-шаралары мен педагогикалық технологиялар кешені болып табылады. Сонымен қатар, бейімдік дене тәрбиесі қозғалыс белсенділігі мен салауатты өмір салтын қалыптастыруға, жүргізуге, өзін-өзі жетілдіруге, денсаулықты сақтау жағдайларын жасауға тұрақты мотивацияны құрудан тұрады, сол арқылы мамандықты меңгеруге, өмір сапасын арттыруға ынталандырады.

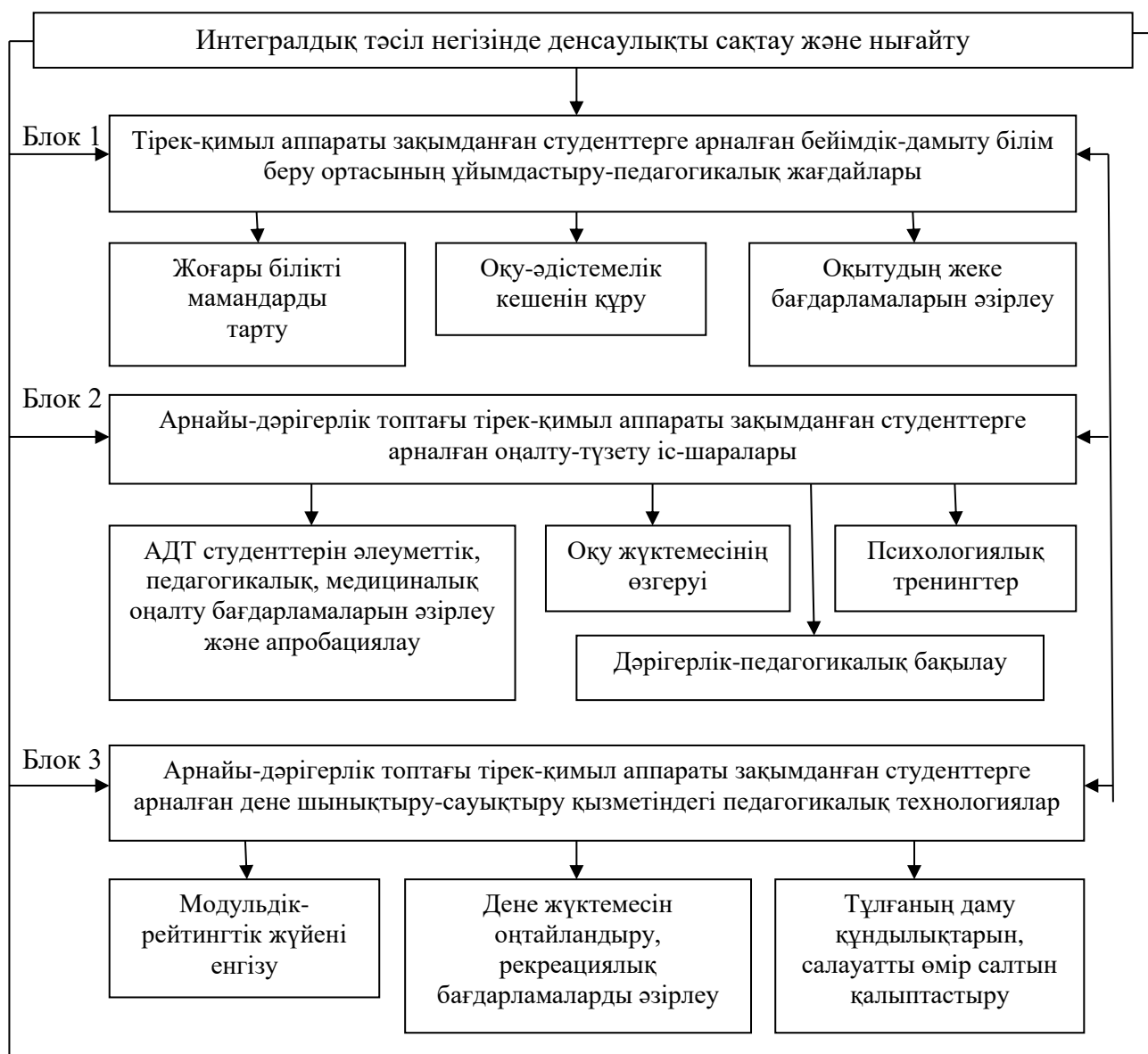
Модельдің мақсаты интегралдық тәсіл негізінде денсаулықты сақтау және нығайту болып табылады. Біз қарастырған модель арнайы дәрігерлік топтардың оқу үдерісін жетілдіруге арналған үш блоктан тұрады (1-сурет).

1-блок. Тірек-қимыл аппараты зақымданған студенттерге арналған бейімдік дене тәрбиесінің ұйымдастыру-педагогикалық жағдайлары. Ұйымдастыру-педагогикалық жағдайлар ЖОО әкімшілігінің, педагогтардың, дәрігерлердің, психологтардың, дене тәрбиесі

мамандарының және мүмкіндіктері шектеулі студенттердің білім беру үдерісіне қатысатын барлық құрылымдық бөлімшелердің үйлестірілген іс-әрекеттерін қамтиды.

Осы блоктың құрамдас элементтері келесі міндеттерді көздейді: бейімделген білім беру ортасын құруға қабілетті жоғары білікті мамандарды тарту; оқу-әдістемелік кешен құру; оқыту және бақылау технологиялары негізінде жеке оқыту бағдарламаларын әзірлеу.

Ұйымдастыру-педагогикалық жағдайларды жүзеге асыру үшін Қорқыт Ата университетінде жүзу бассейні бар спорттық кешені пайдалануға берілді, ауру ерекшеліктерін есепке алатын жабдықтар алынды. Дене тәрбиесі кафедрасының базасында сауықтыру орталығы құрылды. Дәрістік сабақтар жалпы лекте, осы оқу түріне бөлінген оқу сағаттарын сақтай отырып, негізгі оқу жоспары бойынша өткізілді. Дәрісханалық жүктеме практикалық сабақтар үшін қарастырылған сағаттарды қысқарту есебінен азайтылды. Өзіндік жұмысқа және «дене тәрбиесі» пәніне сағат саны көбейтілді. Осындай өзгерістер арқылы сабақты тиімді ұйымдастыру және тиісті әдістемелік қамтамасыз ету нәтижелі болды.



1-сурет – Тірек-қимыл аппараты ауыратын студенттерге арналған бейімдік дене тәрбиесінің моделі

2-блок. Оңалту-түзету іс-шаралары. Құрамдық элементтер келесі міндеттерді көздейді: тірек-қимыл аппараты зақымданған студенттерге арналған әлеуметтік, педагогикалық, медициналық оңалту бағдарламаларын әзірлеу; оқу жүктемесін өзгертуді келісу; психологиялық тренингтер; дәрігерлік-педагогикалық бақылау, коммуникациялық қабілеттілікті дамыту және әлеуметтік бейімдеу. Түзету-оңалту бағдарламасына емдік-сауықтыру массажы, бассейнге бару кіреді. Мұндай кешендік тәсіл денені сауықтырудан басқа, ағзаның бейімделу мүмкіндіктерін арттыруға, иммундық жүйені нығайтуға мүмкіндік береді.

3-блок. Дене шынықтыру-сауықтыру қызметіндегі педагогикалық технологиялар. Құрамдық элементтер келесі міндеттерді көздейді: бейімдік дене тәрбиесінің белсенді компоненті ретінде және оқу үдерісінің сапасын арттыру үшін модульдік-рейтингтік жүйені енгізу; дене жүктемесін оңтайландыру есебінен дене тәрбиесі жүйесін жетілдіру, денсаулық жағдайын түзету үшін рекреациялық бағдарламаларды әзірлеу; жеке тұлғаны дамыту құндылықтарын, салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Дене тәрбиесі кафедрасы ректорат, деканат және сауықтыру орталығы арасындағы байланыстырушы буын болып табылады, сондай-ақ АДТ-қа жатқызылған студенттермен дене шынықтыру-сауықтыру қызметін жүргізудің кепілі ретінде әрекет етеді.

Оның құзіретіне кафедрада дене жүктемелерін саралау негізінде оқу үдерісін оңтайландыруға бағытталған педагогикалық жағдайларды ұйымдастыру, дене шынықтыру-сауықтыру қызметіне студенттерді тарту кіреді. Сонымен қатар, кафедраға жоғары білікті мамандарды тарту, ЖОО-ның барлық құрылымдық бөлімшелерінің өзара іс-қимылын қамтамасыз ету, мекемелермен денсаулық мониторингін ұйымдастыру бойынша байланыс орнату құқығы берілген.

Интегралдық тәсілдің әдістемесі негізінде біз: дене шынықтыру-сауықтыру қызметінің педагогикалық технологиялары, денсаулық мәдениетін, салауатты өмір салтын қалыптастыру, тестілеу мен семестрлік бақылау негізінде дене жүктемесін оңтайландыру, рекреациялық сабақтарды есепке ала отырып, оқытудың модульдік-рейтингтік жүйесін қолдануды қарастырдық.

Модульдік-рейтингтік жүйе – білім беру компонентін және көлемі мен қарқындылығын біртіндеп арттыра отырып, сондай-ақ педагогикалық, медициналық-биологиялық және психофизиологиялық бақылауды пайдалана отырып модульдер бойынша дене жүктемесін іске асыруды көздейді.

Дене жүктемесі сауықтыру-түзету сипатында болады және ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға, дене бітімі мен омыртқаны ұстап тұруға, сенсомоторлы және психомоторлық қабілеттерін дамытуға мүмкіндік беретін бұлшық еттерді нығайтуға бағытталған.

Дене жаттығулары бірінші кезекте дене жүктемесі ретінде емес, құрдастарына, оқытушыларға, бейімдік дене тәрбиесі арқылы жеке тұлғаның әлеуметтену үдерісін жеделдетуге мүмкіндік беретін дене белсенділігінің өсуіне бағытталған сауықтыру құралы ретінде қарастырылады.

Жылдық оқу модулі 44 аптадан тұрады, оның ішінде бірінші және екінші академиялық кезең кіреді. Бұл ретте студенттің үлгерімін бағалаудың рейтингтік жүйесі ескеріледі. Бірінші және екінші жарты жылдықта екі модульден тапсырады.

Әрбір модульде жеке тұлғаның бейімделу жағдайына, диагнозына және дене дайындығының деңгейіне байланысты дене жүктемелердің мақсаттары, міндеттері, бағыттылығы анықталған. Бұл жеке-сараланған тәсілді қамтамасыз етеді.

Әрбір модуль, өз кезегінде, пәннің бірінші және екінші модульдеріне бөлінеді және шешілетін міндеттерге байланысты үш кезеңге ие: созылмалы, өтпелі, базалық.

Созылмалы кезең – дене жүктемесінің жиынтығымен, ағзаны тірек-қимыл аппаратын түзетуге бағытталған арнайы жүктемеге біртіндеп жеткізумен сипатталады.

Өтпелі кезең – дене жүктемесінің біртіндеп жоғарылауын және оның қарқындылығын арттыруды көздейді. Базалық кезең – аэробтық, жалпы, арнайы, жылдамдық-күш, төзімділік, және басқа да дене қабілеттерін дамытуға бағытталған құралдар мен әдістердің әр түрлі жиынтығымен негізгі дене жүктемені қамтиды. Аурудың дәрежесіне байланысты түзету жаттығулары таңдалды. Бейімделу жаттығулары сессия және демалыс кезеңінде жоспарланды. Орта қарқынды дене жүктемесі белсенді демалыс құралдарын пайдалана отырып дербес орындалды.

Рейтинг жүйесі «дене тәрбиесі» пәні бойынша студенттердің оқу іс-әрекетінің барлық түрлерін интегралды бағалау балымен көрсетілген. Оның мақсаты рейтингтік жүйеде сапаны кешенді бағалаудан тұратын жинақтау болып табылады және оқудың барлық кезеңінде студенттердің жүйелі жұмысын жетілдіру үшін қолданылады.

Бұл жүйе педагогикалық бақылау технологиясын қолдануға негізделген және ағымдағы және аралық бақылауды қамтиды. Ағымдағы бақылау – бұл оқу модулі, академиялық кезең және оқу жылы ішінде білімді меңгеру деңгейін үздіксіз жүзеге асыратын сабақтар барысында жүзеге асырылады.

Аралық бақылау оқу материалын меңгеру деңгейі мен барысын жүйелі тексеру және бағалау мақсатында оқытушымен жүргізіледі. Аралық бақылау пән бойынша сынақ түрінде әр академиялық кезең аяқталғаннан кейін сессия кезеңінде жүзеге асырылады.

Пәнді меңгеру оқу модульдері бойынша балл санымен анықталатын сынақпен аяқталады. Қорытынды баға дене дайындығының деңгейін анықтауға және салауатты өмір салты мен денсаулықты нығайту мәселелері бойынша теориялық білімді қалыптастыруға мүмкіндік береді. Сынақ және емтихан сессиясы кезінде сабақтар алдын ала келісім бойынша студенттерге қолайлы уақытта өткізіледі және жүйке жүйесіндегі психикалық шиеленісті шешуге бағытталады.

Жазғы демалыс кезінде студенттер жеке бағдарламалар бойынша алған қозғалыс дағдылары мен дене қабілеттерін жетілдіреді. Өзін-өзі бақылау бастапқы өлшем бірліктеріне қатысты жүзеге асырылды (саны, реті, метр, минут және т.б.).

Егер дене жүктемесі ағзаның функционалдық мүмкіндіктеріне қатысты болған жағдайда ғана қозғалыс белсенділігіне қажеттілік қалыптасуы мүмкін.

Оқытудың барлық кезеңінде дене жүктемесі жеке тұлғаның функционалдық мүмкіндіктеріне сәйкес және ауруды есепке ала отырып біртіндеп ұлғайтылды. Сабақ спорт залында, таза ауада, жүзу бассейнінде өткізілді. Аэробтық аймақта жалпы төзімділікті ЖСЖ бойынша жүктемеге бақыланды (120–140 соғу/мин).

Әр сабақтың соңында 8–10 минут тыныс алу гимнастикасын игеруге бөлінді. Бассейнде гипоксикалық мүмкіндіктерді дамыту үшін тыныс алу кідірісі бар жүзу жаттығулары орындалды. Бұл жалпы дамыту жаттығуларының санын қысқарту және аэробтық кезеңде жүктеме көлемін төмендету есебінен болды, бірақ жүктеме қарқындылығын біртіндеп арттыру көзделді.

Педагогикалық эксперимент барысында жүзуге ерекше көңіл бөлінді. Жүзу жүктемесі жүйке жүйесін нығайтуға, шынығуға, оң эмоцияларды белсендіруге, жалпы және арнайы төзімділікті жетілдіруге бағытталған. Жаттығулар төмен қарқындылықпен орындалды (ЖСЖ 110–120 соғу/мин).

Күш, жылдамдық-күш қабілеттері мен жылдамдықты дамыту міндеттері кезеңнің негізгі міндетімен қатар шешілді және аз жүктемелерден басталды. Негізінен айналмалы жаттығу әдісі қолданылды.

Психофизикалық жаттығу элементтері әрбір сабақта қолданылды. Осы мақсатта алға қойылған міндеттерге байланысты 5-10 минут уақыт бөлінді. Психофизикалық жаттығу физиологиялық үдерістерді (тыныс алу, бұлшық ет тонусы) реттеп қана қоймай, психикалық (көңіл бөлу, қабылдау) және психомоторлық қызметтердің дамуына мүмкіндік берді.

Емтихан сессиясы мен демалыс кезінде әр студент алдында аэробтық мүмкіндіктерді қол жеткізілген деңгейде ұстап тұру міндеті қойылды.

Педагогикалық эксперимент дәстүрлі жүйемен салыстырғанда АДТ-да дене шынықтырумен айналысудың ұсынылған модульдік технологиясының артықшылығын көрсетті. Сабақ тек оқу үдерісінде ғана емес, сонымен қатар емтихан сессиясы мен демалыс кезінде дене жаттығуларының жеке кешендерін қамтитын сауықтыру жаттығулары бағдарламасы бойынша жүргізілді.

Сауықтыру жаттығуларының бағдарламасы сауықтыру-түзету сипатында болды. Және бұлшық ет топтарын қалыптастыруға бағытталған дене жаттығуларының арнайы кешендерін оқу үдерісіне енгізу арқылы ағзаның резервтік және бейімдеу мүмкіндіктерін арттыруға, статикалық жаттығулардың көмегімен арқа, іш, иық белдеуінің бұлшық ет топтарын дамытуға бағытталған.

Бағдарлама аралық бақылау нәтижелері бойынша әр академиялық кезеңнен кейін түзетілді. Рекреациялық бағдарлама арқылы студенттер сауықтыру бағытындағы жыл бойғы жаттығуларды орындады.

№1 кестені талдаудан эксперимент аяқталғаннан кейін эксперименттік топтағы осы бағдарлама бойынша сабақтардан өсу әсері байқалатынын көруге болады.

1-кесте – Экспериментке қатысушылардың дене дайындығы көрсеткіштерінің динамикасы

Бақылау жаттығулары	Топтар	БТ-I	БТ-II	ЭТ
	көрсеткіштер мәні (M±σ), P < 0,05 кезінде			
1. Уақытты есепке алмай үздіксіз жүзу (мин)	дейін	20±2,3	20±1,6	20±2,4
	кейін	18±3,6	25±2,68	35±3,2
	өсімі,%	-10,00	+25,00	+75,00
2. Еденде іште керіліп жатып кеуде мен аяқты көтеру, қолдары бас артында (с)	дейін	24±0,3	20±0,17	18±0,8
	кейін	23±0,4	22±0,6	32±0,5
	өсімі,%	-4,20	+12,00	+77,00
3. Еденде отыру қалпынан тығыздалған доп лақтыру (см)	дейін	503±0,2	480±5,2	450±4,6
	кейін	508±1,1	530±5,8	510±6,6
	өсімі,%	+0,99	+10,40	+13,10
4. Эстафеталық тест (сиқырлы таяқ) (см)	дейін	18±2,3	18±1,6	19±1,9
	кейін	17±3,6	16±2,5	15±2,3
	өсімі,%	-5,60	-11,12	-21,06
5. Қозғалыстағы тепе-теңдікті ұстап тұру қабілеті	дейін	2,33±0,23	2,47±0,19	2,68±0,41
	кейін	2,31±0,19	2,39±0,16	2,55±0,24
	өсімі,%	-0,90	-3,20	-4,80
6. Бұлшық еттердің күші мен төзімділігі	дейін, әлсіз	100,00%	100,00%	100,00%
	кейін, әлсіз	16,30%	-	-
	қанағаттанарлық	28,70%	37,50%	-
	жақсы	55,00%	62,50%	100,00%

Кестеден эксперименттік топ студенттерінің барлық бағалау тестілері бойынша функционалдық және бейімделу мүмкіндіктері мен дене дайындық деңгейінің жақсарғанын көруге болады. Медициналық карталарды талдау негізінде арқа бұлшық еттерінің күші мен төзімділік көрсеткіштері 100%-ға жақсарды.

Дене тәрбиесі мұғалімі арнайы дайындықпен, патология негізін, ағзаға түсетін дене жүктемесінің әсерін білуі керек. Ол диагноз қойған дәрігердің тапсырмаларын және ұсынылған дене жаттығуларының түрлерін, орындау мөлшерін, ырғағын, ұзақтығын және шынықтыру поцедуларын ескеруі қажет. Мұғалім міндетті түрде студенттің жүктемесін

көтеруін, жүрек соғысын, тыныс алуын, шаршаудың сыртқы белгілерін үнемі бақылап отыруы керек.

Мұғалім дене тәрбиесінің рөлін және студенттің денсаулығын нығайту үшін шыңдау, рационалды тамақтану, өзін-өзі бақылау, өзіндік жаттығуларды орындауға бағытталған (шаңғымен серуен, мөлшерлі жүру және жүгіру және т.б.) жан-жақты қалыптасқан теориялық білімі болуы қажет. Жаттығу барысында тамыр соғу жиілігін, тыныс алуды, дене түсін және студенттің жалпы жағдайын қадағалап отыру керек. Күз және көктем мезгілдерінде дәрумендерді барынша көп пайдалануға назар аударған дұрыс (әсіресе С және Е дәрумені) [13].

Тыныс алу мүшелері ауруы кезінде жаттығуларды таза ауада топтық әдіспен орындап, ал қыс мезгілінде жаттығуды ғимарат ішінде жүргізген тиімді. Залды желдетіп, ылғалды тазалап, мүмкіндік болса кварц жүргізіп, гигиеналық талаптарға сай болуын қадағалаған жөн.

Сайып келгенде денсаулық көптеген факторларға тәуелді болып келеді. Көптеген өзара байланыстылық пен себеп-салдарды айқындау әдісі арқылы студенттердің денсаулығын қалыптастыратын жекелеген факторлардың рөлін анықтауға болады. Мәселеге бұл тұрғыдан келу факторларды денсаулыққа қауіпті факторлар және оны нығайтатын факторлар деп бөліп алуға мүмкіндік береді. Алайда, сауықтыру шараларын іске асыру үшін істелінетін әрекеттің қайда, неге бағытталғандығын ғана емес, фактордың өз табиғатын да білу керек. Студенттердің денсаулығына әсер ететін фактор атаулының бәрі өз табиғаты жағынан үш негізгі топқа бөлінеді: биологиялық факторлар тобы, қоршаған орта факторларының тобы және әлеуметтік-экономикалық факторлар тобы.

Биологиялық қауіпті факторлар тобына тұқым қуалайтын ауыр зардап пен ауытқудың асқынуын жатқызады. Миопия, сколиоз тәрізді кең тараған аурулардың тұқым қуалайтын ерекшелігі бар екені белгілі. Қоршаған ортаға тән қауіпті факторлар тобына қолайсыз климаттық-географиялық жағдайлар және өмір сүретін ортаның зиянды химиялық заттармен ластануы жатады. Әлеуметтік-гигиеналық қауіпті факторлардың ең бастылары – гипокинезия (қимыл белсенділігінің жеткіліксіздігі), оқу жүктемесінің тым көптігі, тиімді тамақтанбау, ұйқы, оқу сабақтары мен демалыс режимінің бұзылуы, гигиеналық дағдылардың орнықтауы мен жағымсыз әдеттердің орын алуы [14].

Адам денсаулығының қалыптасуына әсер ететін факторлардың күрделі кешенінің ішіндегі басты орындардың бірін қимыл-қозғалыс иеленеді. Қазіргі медицина бір уақыт ішінде адам ағзасының өсуі мен дамуына септігін тигізетін, оның денсаулығын нығайтуға жағдай туғызатын, көптеген ауруларға ем болатын дене тәрбиесі жаттығуларынан өзге жан-жақты пайдалы нәрсені қазіргі таңда білген емес.

Қимыл-қозғалысты денсаулық негізі ретінде қарай отырып, оның сауықтырғыш ерекшелігі бірқатар жағдайды толық әрі дұрыс сақтағанда ғана мүмкін екенін есте ұстау керек. Қимыл-қозғалыс әр түрлі болуға тиіс, ал олардың саны ағзаның биологиялық қажеттігіне сәйкес және жекелеген органдар мен жүйелердің морфофункционалдық жетілу дәрежесіне сай болуы қажет.

Өкінішке орай, оқу орындарындағы медицина қызметкерлерінің қимыл-қозғалыстың биологиялық рөлі жайлы, жеткіліксіз немесе артықша қимыл белсенділігінің өсіп келе жатқан ағзаға тигізетін зиянды әсері туралы, сондай-ақ әр түрлі жастағы балалар мен жасөспірімдердің тәуіліктік қимыл белсенділігіне берілетін гигиеналық нұсқаулар жөніндегі білімдері жеткілікті деңгейде емес.

Қимыл белсенділігімен қатар, шынығудың да адам ағзасына тигізер пайдасы орасан зор. Шынығу – бұл қоршаған ортаның әр түрлі әсерлеріне ағзаның тез бейімделуіне мүмкіндік беретін шаралар жүйесі.

Шынығу – денсаулықты нығайтудың негізгі құралдарының бірі. Табиғаттың табиғи факторларын (ауа, сау, күн сәулесі) дұрыс пайдалану қоршаған орта мен патогендік

микроорганизмдердің зиянды әсерлеріне қарсы тұруды арттыруға мүмкіндік береді. Техникалық өркениет біздің өмірімізге қолайлы жағдайлар жасап бере отырып, сонымен бірге адамды табиғаттан ұзақ мерзімге бөліп тастайтын қазіргі кезде ол аса маңызды мәселелердің біріне айналды [14].

Шынығу ауаның, судың, күн сәулесінің теріге үнемі және қайталап әсер етуі ағзада жылылықты реттеп отыруға бағытталған өзгерістерге негізделеді. Бұл сыртқы ортаның өзгерістеріне ағзаның бейімделу қабілетін арттырады. Жылуды реттеу механизмдерін қайта құруда орталық жүйке жүйесі басты рөл атқарады. Ыстықтың ұзақ уақыт бойы әсер етуі жүйкені шынықтырады.

Ағзаның физиологиялық қызметіне әсер ететін шынығудың түрлері мен әдістері бойынша жүргізілген ғылым-зерттеу жұмыстары шынығуды ұйымдастырудың негізгі принциптерін қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Бірінші принцип – шынығудың біртіндептілігі. Егер шынықтырушы фактор біртіндеп ұлғайтыла берсе ғана шынығу оң нәтиже береді. Күші аз әрекеттен күші көп әрекетке көшу жылдамдығы ағзаның жағдайымен, осы әсерге білдірілген оның реакциясымен анықталады.

Шынығудың алғашқы кезінде қолданылған әрбір процедура (мысалы, су құйыну) жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелері тарапынан жауап беру реакциясын байқатады. Бір процедураны қайталап орындай беру, мысалы, температурасы бірдей суды күн сайын қайталап құйынғанда, дененің бұған жауап беру реакциясы барған сайын әлсіреп, ақыры мүлде тоқтатылады. Тітіркенгіштердің әсер-күшін арттырған кезде (одан да суығырақ су құйынғанда) әлгі реакция тағы да қайталады. Қатты тоңып қалмау үшін судың немесе ауаның температурасын күрт төмендетуге болмайды, бірақ, сонымен бірге аз ғана төмендету шынығуға септігін тигізе қоймайтынын есте ұстаған жөн.

Екінші принцип – шынығудың жүйелілігі. Шынығу барысында ұзақ үзіліс жасау шартты рефлекстердің біртіндеп жойылуына алып келеді. Бала кезден бастап жүйелі түрде шынығуға әдеттенудің маңызы зор, сонда ол керекті қажеттіліктерді өсіре түседі.

Үшінші принцип – шынығу құралдарының көптүрлілігі. Шынығу мақсатында қандай да бір тітіркендіргішті ұзақ уақыт қолдану ағзаның тек осы тітіркендіргішке деген қарсылығын ғана арттырады.

Сауықтыруға, дене дамуын жақсартуға және аурудың алдын алуға шынығудың зияны тимейтіні сияқты, шынығуға жоғарыда аталған шынығу шараларының пайдасы болмаса, зияны тимейді. Тек қана шынығудың әдістері мен тиісті құралдары оқушының жас ерекшелігі мен денсаулық жағдайына лайықты етіп іріктеп алынуы керек.

Қорытынды

Оқу үдерісінің барлық субъектілерінің қызметін біріктіруге мүмкіндік беретін дене шынықтыру-сауықтыру қызметіне интегралдық қажеттілік негізінде тірек-қимыл аппараты зақымданған студенттер үшін бейімдік дене тәрбиесінің моделін құрудың мақсатқа лайықтылығы эксперимент жүзінде расталды.

Педагогикалық эксперимент нәтижелерімен тірек-қимыл аппараты зақымданған студенттердің дене шынықтыру-сауықтыру қызметіне интегралдық тәсілдің артықшылығы анықталды, мұны ағзаның бейімделу мүмкіндіктерін сақтауға, дене және функционалдық дайындық деңгейін арттыруға, қозғалыс белсенділігіне тұрақты қажеттілікті қалыптастыруға, салауатты өмір салтын жүргізуге бағытталған инновациялық технология ретінде қарастыруға болады.

Ұйымдастыру-педагогикалық жағдайлар дене мүмкіндіктері шектеулі студенттердің денсаулығын нығайтуға бағытталған модельдер мен оңалту-түзету іс-шаралары тұлғаның мәдени құзіретін қалыптастыру, өзінің кәсіби қызметін ойдағыдай жүзеге асыру және әр түрлі сауықтыру іс-шараларына қатысу қажеттіліктерін қанағаттандыруға мүмкіндік берді.

Сонымен бірге, қазіргі кезде ауруды және дене ақауын болдырмауды ғана емес, әр түрлі органдар мен жүйелердің қызметін жақсартуды және ағзаның сыртқы әсерге жоғары

қарсылығын қамтамасыз етуді өз міндетіне алған бүгінгі медицина денсаулық ұғымының аясын едәуір кеңейтіп, тереңдете түсуде.

Алайда, адамның денсаулығында әлі де түрлі ауытқулар жоқ емес. Студенттерді дәрігерлік тексеруден өткізу кезінде әсіресе тонзиллит, миопия, тірек-қимыл аппаратының бұзылуы сияқты созылмалы аурулар жиі байқалып қалады. Бірқатар студенттерде, ағзаның жұқпалы ауруға қарсы тұру қабілетінің төмен екені көрінеді. Тамақтану мен дене тәрбиесінің дұрыс жолға қойылмауы кейбір оқушыларды май басып, семіздікке ұшыруына себеп болады.

Тиімді қимыл белсенділігі, дұрыс тамақтану, тиімді күн режимі, шынығу, салауатты өмір салтына тәрбиелеу сияқты факторларды кеңінен пайдалану балалар мен жасөспірімдердің функционалдық-психологиялық мүмкіндіктерін және олардың оқу мен еңбекке деген қабілетін дамытуға қолайлы жағдай туғызады. Бұған қазіргі әлеуметтік құрылыс барлық мүмкіндіктерді жасап отыр.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Виленская Т.Е. Принципы формирования и организация физического воспитания в специальных медицинских группах // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №1. – С. 25–26.
2. Козина Э.М. Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальной фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи: Автореф.дис... кан. соц. наук. – Пенза, ПГУ, 2007. – 23 с.
3. Люлина Н.В. Занятия в специальной медицинской группе: Учебное пособие. – Красноярск, КГТЭИ, 2005. – 158 с.
4. Ермегияев Т.А., Таймазов Н.А., Канагатов И.Б., Давиденко Д.Н., Салов В.Ю., Григорьев В.И. Физическая культура – спорт-здоровье: Учебное пособие / Под общей ред. проф. А.К. Кульназарова. – Астана, 2010. – 258 с.
5. Есиркепов Ж.М. Оценка физической подготовленности студентов специального медицинского отделения // Сборник статей по материалам XXXII Международной заочной научно-практической конференции. – М., 2014. – №11 (32). – 89–95 с.
6. Шанина Г.Е. Адаптивная физическая культура как фактор социального здоровья лиц с ограниченными возможностями // Теор. и практ. физ. культ. – 2015. – №1. – С. 56–58.
7. Есиркепов Ж.М., Головченко С.В., Зулпухаров Х.Ш. Поведенческие факторы здоровья и физической активности подростков: гендерный аспект // Сборник статей по материалам XXXII Международной заочной научно-прак. конференции. – М., 2014. – №11 (32). – 83–89 с.
8. Ержанов С.Ө., Қуатбеков Ш.Н. Бейімдік дене тәрбиесіндегі педагогикалық қызмет субъектісінің сипаттамасы // «Жаңа әлемдегі дене тәрбиесінің өзекті мәселелері» Халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары. – Қызылорда, 2018. – 121–124 б.
9. Байжанов Е.Қ. Мүмкіндігі шектеулі студенттердің дене жүктемесін оңтайландыру // Ізденіс. КЗ ғылыми ақпараттық, танымдық журналы. – 2017. – №3. – 29–34 б.
10. Utegenov Zh. Yessirkeпов Zh. Rysbaeva G. On the socialization problems of studen's personality during and upbringing // Life Science Journal. – 2014. – V. 11 – Iss. 10s. – P. 250–253.
11. Дене шынықтыру және спорт туралы Қазақстан Республикасының Заңы. 2014 жылғы 3 шілдедегі № 228-V ҚРЗ.
12. Қазақстан Республикасы Президентінің 2016 жылғы 1 наурыздағы № 205 Жарлығы.
13. Сатыбалдина А.Е., Дәулет Г.Д., Лесбекова Р.Б. Әртүрлі аурулар кезіндегі қолданылатын емдік дене шынықтыру әдістемесі: Оқу құралы. – Алматы: ҚазСТА, 2019. – 148 б.
14. Бұғыбаева С.Ж., Лесбекова Р.Б., Есжан Б.Ф., Кисебаев Ж.С. Жасерекшелік физиологиясы және мектеп гигиенасы: Оқу құралы. – Алматы: ҚазСТА, 2017. – 204 б.

REFERENCES

1. Vilenskaia T.E. Printsipy formirovaniia i organizatsiia fizicheskogo vospitaniia v spetsialnyh meditsinskih grúppah // Teoriia i praktika fizicheskoi kúltúry. – 2005. – №1. – S. 25–26.
2. Kozina E.M. Fizkúltúrno-ozdorovitelnaia detatelnost kak sotsialnoi faktor formirovaniia zdorovia sovremennoi stúdencheskoi molodeji: Avtoref. dıs... kan. sots. naýk. – Penza, PGÝ, 2007. – 23 s.
3. Líylina N.V. Zaniatia v spetsialnoi meditsinskoi grúppe: Ýchebnoe posobie. – Krasnoiarsk, KGTEI, 2005. – 158 s.
4. Ermeguaev T.A., Taimazov N.A., Kanagatov I.B., Davidenko D.N., Salov V.Íy., Grigorev V.I. Fizicheskaiia kúltúra – sport-zdorove: Ýchebnoe posobie / Pod obei red. prof. A.K. Kúlnazarova. – Astana, 2010. – 258 s.
5. Esirkepov J.M. Otsenka fizicheskoi podgotovlennosti stúdentov spetsialnogo meditsinskogo otdeleniia // Sbornik statei po materialam XXXII Mejdýnarodnoi zaochnoi naýchno-prakticheskoi konferentsii. – M., 2014. – №11 (32). – 89–95 s.
6. Shanina G.E. Adaptivnaia fizicheskaiia kúltúra kak faktor sotsialnogo zdorovia lits s ogranichennymi vozmojnostiami // Teor. i prakt. fiz. kúlt. – 2015. – №1. – S. 56-58.
7. Esirkepov J.M., Golovchenko S.V., Zýlpýharov H.Sh. Povedencheskie faktory zdorovia i fizicheskoi aktivnosti podrostkov: gendernyi aspekt // Sbornik statei po materialam XXXII Mejdýnarodnoi zaochnoi naýchno-prak. konferentsii. – M., 2014. – №11 (32). – 83–89 s.
8. Erjanov S.Ó., Qýatbekov Sh.N. Beimidik dene tárbiesindegi pedagogikalıyq qyzmet sýbektisiniń sıpattamasy // «Jańa álemdegi dene tárbiesiniń ózektı máseleleri» Halyqaralyq gýlymi-praktikalıyq konferentsiia materialdary. – Qyzylorda, 2018. – 121–124 b.
9. Baijanov E.Q. Múmkindigi shekteyli stúdentterdiń dene júktemesin óntailandyry // Izdenis. KZ gýlymi aqparattyq, tanymdyq jýrnaly. – 2017. – №3. – 29–34 b.
10. Utegenov Zh. Yessirkepov Zh. Rysbaeva G. On the socialization problems of studen's personality during and upbringing // Life Science Journal. – 2014. – V. 11 – Iss. 10s. – P. 250–253.
11. Dene shynyqtyry jáne sport týraly Qazaqstan Respýblikasynyń Zańy. 2014 jylgy 3 shildedegi № 228-V QRZ.
12. Qazaqstan Respýblikasy Prezidentiniń 2016 jylgy 1 naýryzdaғы № 205 Jarlyғы.
13. Satybaldina A.E., Dáylet G.D., Lesbekova R.B. Ártúrli aýrylar kezindegi qoldanylatyn emdik dene shynyqtyry ádistemesi: Oqy quraly. – Almaty: QazSTA, 2019. – 148 b.
14. Buғыbaeva S.J., Lesbekova R.B., Esjan B.Ǵ., Kisebaev J.S. Jaserekshelik fiziologiasy jáne mektep gıgıgienasy: Oqy quraly. – Almaty: QazSTA, 2017. – 204 b.

**ЯСАУИ УНИВЕРСИТЕТІНІҢ ХАБАРШЫСЫ
YESEVI ÜNİVERSİTESİ HABARŞISI**

Редакцияның мекен-жайы
*161200, Қазақстан Республикасы, Түркістан облысы, Түркістан қаласы,
ХҚТУ қалашығы, Б.Саттархан даңғылы, №29В, Бас ғимарат, 404-бөлме*
☎(8-725-33) 6-38-26
E-mail: khabarshi.iktu@ayu.edu.kz

Ғылыми редакторлар: ф.ғ.к., профессор Сердәлі Бекжігіт,
ф.ғ.к., доцент Мансұров Нұрлан,
ф.ғ.к. Семіз Кенан
Аға редактор: Әбілдаева Гүлжан
Редактор: Садыкова Айгүл

Жарияланған мақала авторының пікірі редакция көзқарасын білдірмейді.
Мақала мазмұнына автор жауап береді.
Қолжазбалар өңделеді және авторларға қайтарылмайды.
«Ясауи университетінің хабаршысына» жарияланған материалдарды
сілтемесіз көшіріп басуға болмайды.

*Журнал Қожса Ахмет Ясауи атындағы
Халықаралық қазақ-түрік университетінің
«Тұран» баспаханасында көбейтілді.*
Басуға 30.09.2020 ж. қол қойылды. Пішімі 60X84/8. Қағазы офсеттік.
Шартты баспа табағы 22.5. Таралымы 200 дана. Тапсырыс 723. ©

Баспахана мекен-жайы:
*161200, Қазақстан Республикасы, Түркістан облысы, Түркістан қаласы,
ХҚТУ қалашығы, Б.Саттархан даңғылы, №29В, 2-ші ғимарат*
☎(8-725-33) 6-37-21 (1080), (1083)
E-mail: turanbaspasi@ayu.edu.kz