

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ
МИНИСТРЛІГІ

ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ
Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері кафедрасы



«Бекіткен»
Президент профессор
Закирьянов К.К.
2023 ж.

8D01401 – Дене шынықтыру және спорт білім беру бағдарламасы бойынша докторантураға
түсуге арналған емтиханның
БАҒДАРЛАМАСЫ

Алматы, 2023

Дене шынықтыру және спорт білім беру бағдарламасы бойынша докторантураға түсу үшін бағдарламаны педагогика ғылымдарының докторы, профессор Андрущишин И.Ф., педагогика ғылымдарының докторы, профессор Жуманова А.С., PhD докторы Авсиевич В.Н. құрады.

Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері кафедрасының отырысында «6» маусым 2023 ж. № 11 Хаттамасы мақұлданды.

Кафедра меңгерушісі



Белегова А.А.

Түсіндірме жазба

Бұл бағдарламада ҚазСТА дотарантурасына түсетін адамдар үшін жалпы бейіндік пән ретінде берілген, мемлекеттік білім беру стандартына және курстың типтік бағдарламасына сәйкес даярланған, ҚазСТА ДМжСТН кафедрасы даярлаған, дене шынықтыру мамандығының жоғары оқу орындары магистранттарына жүргізілген жалпыбейіндік пән ретіндегі "Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі" пәнінің негізгі теориялық-әдістемелік мазмұны көрсетілген.

Бағдарлама құрылымы осы аталған пәннің негізгі бөлімдері бойынша материалдарды қамтиды: дене шынықтырудың жалпы теориясы мен әдістемесін, сондай-ақ пәннің мамандандырылған бөлімдері бойынша; ДШТмӘ жастық негіздері, спортың теориясы мен әдістемесін, сауықтыру және бейімдік дене шынықтыру .

Бағдарламаның құрылымы мен мазмұны дене шынықтыру мен жалпытеориялық мәселелер туралы ғылым дамуының әртүрлі өткелдерінің жалғастығын жаңа көзқараста болжайды.

Курс мақсаты – магистрлерді аталған пән бойынша түсу емтихандарына даярлау оларды оның негізгі проблемалары мен түсініктерімен, оның жетекші мәселелері, бағыттарымен таныстыру.

Курс міндеттері – магистрлерге теориялық мектептер мен бағыттардың көптігінде бағдарлануға көмек көрсету, ғылыми да, жеке де бағалауды қалыптастыру.

"Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі" бойынша бағдарламаның тақырыптық жоспары

№	Тақырып атауы
1.	Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері
1.1	Дене шынықтыру теориясындағы проблемалық сала мен зерттеулер әдіснамасы
1.2	Дене шынықтыру жүйесінің тұжырымдамасы және оның қоғамдағы тіршілік етуінің жағдайлары
1.3	Дене шынықтырудың дәстүрлі және бейдәстүрлі құралдары мен әдістері сипаттамасы. Оларды жіктемеу, жүйелеу мен жетілдірудегі заманауи тәсілдемелер
1.4	Дене шынықтыруды реттейтін принциптердің мазмұнын талдау
1.5	Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің дидактикалық мәселесі
1.6	Дене қасиеттерін тәрбиелеу теориясы мен әдістемесінің дидактикалық мәселесі
1.7	Дене шынықтыру процесіндегі тұлғаны бағыттық қалыптастыру мәселесі
1.8	Дене шынықтырудағы сабақтардың құрылу формаларын жүйге келтіру
1.9	Дене шынықтырудағы жоспарлау мен кешенді бақылаудың ғылыми-практикалық мәселесі
1.10	Дене шынықтыру мен спорт мамандары қызметінің кәсібилігін қалыптастыру мәселесі
1.11	Бейіндік аспектілер
2.	Спорт пен спорттық даярлық теориясы мен әдістемесі
2.1	Спорт теориясының түсініктік аппарат жағдайы мен оны жетілдірудің заманауи тәсілдемелернің сипаттамасы
2.2	Спорт жарыстары теориясы
2.3	Спортшыларды даярлау туралы тұжырымдамалық түсініктер
2.4	Спорттық бағдарлау мен іріктеудің мәселелері
2.5	Спорт жаттығуларын жетілдірудің негізгі заңдылықтарының жинақталған сипаттамасы
2.6	Спорт жаттығуларын құру формаларының теориясы
2.7	Спортшыларды көпжылғы даярлау кезеңдерінің тұжырымдамасы

2.8	Спортшыны даярлаудағы бағдарламалау мен бақылау мәселелері
2.9	Спортшы қызметін оны даярлау кезінде басқарудың техникасы мен технологиясын жетілдіру үрдісі
3.	Сауықтыру-рекреативтік және оңалту дене шынықтыру теория мен әдістемесі
3.1	Дене шынықтырудың жалпы және арнайы-сауықтыру бағыттылығының арақатынасы
3.2	Дене шынықтыру факторларының олардың сауықтыру құндылығы аспектісіндегі салыстырмалы сипаттамасы
3.3	Дене шынықтыру арнайы-сауықтыру факторларын оңтайландыруға ғылыми-әдістемелік тәсілдемелер
4	Бейіндік дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі
4.1	Бейіндік дене шынықтырудың дене шынықтыру түрі ретіндегі мақсаты
4.2	Бейіндік дене шынықтырудың мазмұны мен міндеттері. Бейіндік дене шынықтыру
4.3	Бейіндік дене шынықтыру қызметінің жіктелімі
4.4	Бейіндік спорт қызметі
4.5	Бейіндік қимылдық рекреациялар қызметі
4.6	Денелік оңалту қызметтері
4.7	Бейіндік дене шынықтыру принциптері
4.8	Дене шынықтыру мен спорттағы математикалық статистика, ықтималдық теориясы мен тәжірибелерді жоспарлау

1. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері

Тақырып 1.1 Дене шынықтыру теориясындағы проблемалық сала мен зерттеулер әдіснамасы

Дене шынықтыру теориясын, оның даму үрдісін дене шынықтырудың жалпы теориясының қалыптасуымен бірлікте жинақтаушы ғылым ретінде қалыптастыру логикасы. Басқа ғылымдармен, білім, тәрбиемен байланыс.

Дене шынықтыру, тәрбие мен спорттың дене шынықтыру және спорт саласында және кәсіби дене шынықтыру біліміндегі бейіндік пәндер жүйесінде ғылыми кадрларды даярлаудағы ықпалдастырушы рөлі.

Дене шынықтыру теориясының заманауи түсінік аппаратын талдау, оның танымдық және қолданбалы маңызы.

Дене шынықтыру саласындағы жинақтаушы зерттеулердің өзекті мәселелеріне шолулық сипаттау. Әдіснаманың анықтамалық белгілер. Ондағы ықпалдастыру тәсілдемелердің рөлі (тарихи-логикалық, жүйелік, теориялық-үлгілеулік және басқа). Зерттеулерде дене шынықтыру, спорт заңдылықтарын және логикалық-танымдық, тәжірибелік, математикалық және басқа әдістерді үйлестіру.

Диссертациялық зерттеулер ұйымдастыруға талаптар (тақырып өзектілігі; зерттеулер объектісі мен пәнін анықтау; гипотеза анықтау; мақсатты нақтылау; әдістер мен ұйымдастыру барабарлығы; зерттеу жаңалығы; теориялық және практикалық маңыздылығы; қорғауға шығарылатын қорытынды ережелерді тұжырымдау).

Тақырып 1.2. Дене шынықтыру жүйесінің тұжырымдамасы және оның қоғамда қызмет етуінің жағдайлары

Дене шынықтырудың отандық және шетелдік жүйесінің қалыптасуының жалпы және өзгешелік үрдістері. Дене шынықтырудың қоғамдағы дене шынықтыру және спорт қозғалысына әсері. Қоғамдағы дене шынықтыру жүйесі мен дене шынықтыру қызмет етуінің әртүрлі формаларының арақатынасын талдау.

Дене шынықтыру жүйесіндегі жалпы дайындық және мамандандырылған бағыттардың салыстырмалы сипаттамасы; олардың бірлігі мен ажыратылатын өзгешеліктері.

Дене шынықтырудың отандық жүйесінің идеялық-теориялық, бағдарламалы-нормативтік және ұйымдастыру негіздерінің заманауи күйін бағалау. Оны жетілдіру перспективалары.

Қазақстан мен ТМД әлеуметтік құрылуының заманауи кезеңінде дене шынықтыру жүйесінің сапалы қызмет етуі мен дене шынықтыру және спорт қозғалысының дамуы үшін жағдайларды ұйымдастыру-басқару, материалдық-техникалық және экономикалық қамтамасыз етудің ғылыми-қолданбалы мәселесі туралы жалпы түсінік. Жоғары білікті кәсіби дене шынықтыру кадрларын даярлау жүйесін жетілдіруге жаңа талаптар.

Тақырып 1.3 Дене шынықтырудың дәстүрлі және бейдәстүрлі амалдары мен әдістерінің сипаттамасы. Оларды жіктеудегі, жүйелеудегі және жетілдірудегі заманауи тәсілдемелер

Қимылдық белсенділік формалары мен мазмұндарын оңтайландыру мәселесі дене шынықтыру және жүктемелер динамикасын нормалау, басқару процесінде ағзаның функциялық және морфофункционалық қасиетін дамытуға бағытталған маңызды ерекшелік фактор ретінде.

Дене шынықтырудағы психомоторлық және психореттегіш факторлардың шынайылығын арттыру жолдары. Қимылдық әрекеттерді жетілдіруге және денелік қасиеттер деңгейін арттыруға ықпалдастырулық әсер етулердің амалдары мен әдістері.

Дене шынықтыруда «Жасанды басқару ортасын» пайдалану тұжырымдамасы (оның ішінде: тренажерлік қондырғылар, аппаратуралық жабдықтар, арнайы жабдықтар), оның дене шынықтыру-спорт сабақтарының тиімділігін арттырудағы теориялық және практикалық маңызы.

Дене шынықтыруда көзделетін міндеттерді жүзеге асыру үшін табиғи ортаның гигиеналық факторларын тиімді пайдаланудың маңызы мен тәсілдерін ашатын заманауи ғылыми мәліметтер туралы түсініктер.

Тақырып 1.4 Дене шынықтыруды реттейтін принциптердің мазмұнын талдау.

Дене шынықтыруда таралатын жалпы (жалпыпедагогикалық) және арнайы принциптердің арақатысы. Дене шынықтыру процесіндегі сабақтар жүйесін толықтай құрудың негізгі заңдылықтарын арнайы принциптерде көрсету (оның тұрақтылығы мен жүйелілігі, жүктемелер мен демалыс кезектестігі, дамыту-жаттықтыру әсерлерін артырудың тұрақтылығы және олардың динамикасын бейіндік теңдестіру, көпжылғы аспектідегі бағыттардың жастық барабарлығы). Осы принциптерді одан әрі ғылыми әзірлеу мәселесі.

Тақырып 1.5 Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің дидактикалық мәселелері.

Қимылдық әрекеттерге үйрету процесін және қимылдық шеберліктер мен дағдыларды қалыптастыру процесін талдау. Бастапқы үйреніп алу, тереңдете үйреніп алу және қимылдық әрекеттерді (әсіресе қимылдық қызметтің күрделі формаларындағы) өңдеуді нәтижелу әдістемесін жетілдіру мәселесі. Қимылдарға үйрету теориясы мен әдістемесіне жалпы дидактикалық және бейінделген тұжырымдар мен тәсілдемелерді ендіру (алгоритмдік бағдарламалау, эврикалық бастауларға және білім алушылардың өз белсенділігіне акцент беру, компьютерлендіру және оқытудың техникалық құралдарын қолдануды кеңейті және т.б.).

Тақырып 1.6 Дене қасиеттерін тәрбиелеу теориясы мен әдістемесінің мәселелері

Адамды денелік дамытуға бағыттық әсер ету мүмкіндіктерін және денелік жаттығуларды әртүрлі дене қасиеттерін дамытуға, ағзаның функциялық мүмкіндіктері деңгейін арттыруға дене шынықтыру процесіндегі денелік жаттығуларды оңтайландыру заңдылықтарын талдау.

Күшті, жылдамдықты, төзімділікті, сондай-ақ психомоторлық қабілеттерді тәрбиелеу әдістемесіндегі заманауи үрдістер. Оларды дамыту деңгейінің диагностикасы мәселесіне және олардың дамуына әсер етуге бағытталған жаңа тәсілдемелер.

Тақырып 1.7 Дене шынықтыру үрдісіндегі жеке адамды қалыптастыруға бағытталған мәселесі

Дене шынықтыру процесіндегі адамгершілік, эстетикалық, ой және еңбек тәрбиесін жетілдірудің өзекті мәселелері. Дене шынықтыру мен спорттың адамды жан-жақты дамытуда әсерлігін арттыру бойынша өзекті мәселелер. Арнайы қызметкер құрамын тәрбиелеу, қайта

тәрбиелеу, әлеуметтік ықпалдастыру проблемаларына заманауи тәсілдемелерді талдау ("қиын" жасөспірімдерді, мүгедектер және т.б.)

Тақырып 1.8 Дене шынықтыруда сабақтарды құру формаларын жүйелендіру

Дене жаттығулары сабақтарының деңгей құрылымы мен басқа да формаларының заманауи теориясы. Дене шынықтыру процесіндегі сабақтардың тұтас жүйесін тиімді құрудың мәселелері.

Тақырып 1.9 Дене шынықтырудағы жоспарлау мен кешенді бақылаудың ғылыми-практикалық мәселелері

Осы салада болжаудың, тиімді жоспарлаудың, математикалық және басқа әдістердің заманауи принциптері мен әдістерін қолдану мүмкіндігі.

Тақырып 1.10 Дене шынықтыру және спорт мамандары қызметінің кәсібилігін қалыптастыру мәселелері.

Қызметтің кәсібилігін қалыптасуының жалпы заңдылықтары және оларды ЖОО-ға дейінгі, ЖОО және ЖОО-нан кейінгі кезеңдерде кәсіби дене шынықтыру білімін беру процесінде жүзеге асыру. Дене шынықтыру-спорт қызметінде кәсібилікті арттырудың өзекті мәселелері.

Тақырып 1.11 Бейіндік аспектілер

Ерте және мектепке дейінгі жастағы балалардың дене шынықтыру мәселелері. Мектепке дейінгі оқушылардың дене шынықтыру құралдарын, формалары мен әдістерін жетілдірудің ғылыми-қолданбалы аспектілері.

Мектеп жасындағы балалардың дене шынықтыру мәселелері.

Кіші, орта және жоғарғы мектеп жасындағы балалардың дене шынықтыруының міндеттері, амалдары мен әдістерінің негіздері. Дене дамуының «сенситивтік» («сеземдік») кезеңдерін мектеп жасындағы балалардың дене шынықтыру проблемалары аспектісінде бағалау.

Дене шынықтырудың мектептегі курсының мазмұны және жетілдіру жолдарын бағалау. Мектеп жасындағы балалардың дене шынықтыру сабақтарының сабақтық және сабақтан тыс формаларының жүйесін кешенді құрудың проблемалары.

Түрлі типтегі (оның ішінде спорттық типтегі арнайы мектептерде) орта арнайы оқу орындарындағы дене шынықтыруды бейіндеуге заманауи тәсілдемелер.

Мектеп жасындағы жастар мен балалардың дене шынықтыруы бойынша сыныптан тыс және мектептен тыс жұмысын жетілдірудің ғылыми-қолданбалы проблемалары. Дене шынықтыруды отбасында оңтайландыру жолдары.

Дене шынықтыру факторларын ересек халық өмірінде пайдаланудың негізгі бағыттары мен ерекшеліктері.

Ересек халықтың түрлі құрамының дене шынықтыруын, олардың өміріндегі дене шынықтырудың түрлі формаларын зерттеу мәселесі.

Заманауи ауқымды дене шынықтыру қозғалысының (оның ішінде халықаралық "спорт барлығы үшін" қозғалысы және т.б.) идеялық-теориялық және ғылыми-қолданбалы проблемалары.

Дене шынықтыру мазмұны мен формаларын ересек халық өмірі үлгісінің құрылымында жетілдірудің жолдары. Дене шынықтыруды халықтың күнделікті тұрмысына ендірудің ғылыми-қолданбалы проблемалары мен негізгі жолдарын талдау.

Дене шынықтырудың ЖОО-а курсы жетілдіру жолдарын, дене шынықтыру мен спорт рөлінің жоғары дәрежелі мамандарды оқыту мен тәрбиелеу жүйесінде жоғары білім беруді заманауи реформалау жағдайларында күшеюін зерттеу мәселесі.

Кәсіби-қолданбалы дене даярлығының ерекшеліктерін талдау: оның мазмұны мен әдістемесін заманауи мамандықтар мен болашаққа қатысты жетілдіру үрдістері. Ерекше, оның ішінде экстремалды жағдайларда (арнайы бағдарламалар) әрекет ететін адамдарды арнайы денелік даярлаудың әдістемелік ерекшеліктері.

Дене шынықтыруды еңбекті тиімді пайдалану жүйесіне ендіру тәжірибесін бағалау; Дене шынықтыру факторларын тікелей өндіріс процесі мен жұмыс күні режимінде тиімді

пайдаланудың ғылыми-әдістемелік аспектілері; өндірістік дене шынықтыру шынайылығын аурудың алдын алу мен денсаулықты сақтау факторы ретінде күшейту.

Дене шынықтыру сабақтары мазмұны мен құрылымын "жалпы дене даярлығы" секцияларында, дене шынықтыру-кондициялық жаттығу" және ересек халықты қамтитын осыған ұқсаса сабақтар формаларында талдау.

Дене шынықтыру факторларын ағзаның жастық кезеңінде тиімді қолданудың мәселесі; оларды инволюциялық процестерге қарсы әрекеттер мақсатында тиімді қолданудың ғылыми-әдістемелік аспектілері, ағзаның физикалық күйлерін оңтайландыру және қартаю кезеңінде денсаулықты сақтау.

2. Спорт пен спорттық даярлық теориясы мен әдістемесі

Тақырып 2.1 Спорт теориясы аппаратының түсініктік жағдайларын және оны жетілдірудің заманауи тәсілдемелерін сипаттау.

Спорттың жалпы тұжырымдамасы және оны дамыту үрдісі. Спорт генезисі, оның қоғамдағы ерекшелік және жалпымәдени қызметтері туралы заманауи тұжырымдамалық түсініктер; осы түсініктердің пікірталастық жақтары.

Спорт жетістіктерінің тарихи динамикасы туралы зерттеу мәліметтері, оларды жақын болашақта болжау, оларды дамытудың негізгі факторлары.

Әлемдік спорт қозғалысын өрістету мен құрылымдық қалыптастырудың анықтаушы белгілері.

Қоғамдағы спорт қозғалысының үрдісін талдау. Жалпы қолжетімді – бұқаралық спорт пен жоғары жетістіктер спортының айырма белгілерін, спорттың түрлі әлеуметтік салалардағы рөлі мен орнын сипаттау (білім беру жүйесінде – мәдениет құрау қызмет саласындағы, қалпына келтіру мен оңалту саласындағы тәрбиелеу, кәсіби-қолданбалы даярлық). Жоғары жетістіктер спортының кәсіби үрдісі, оның коммерциялық спорттағы және әсіресе жетістікті спорттағы (ойын-сауық спорты бизнесіндегі) мәселелері.

2.2. Тақырып. Спорттық жарыстардың теориясы

Спорттық жарыстың мәні. Заманауи спортта жарыстардың көптүрлілігі мен талдау орны (рөлі). Спорттық-жарыс қызметінің теориясын құрудағы заманауи тәсілдері, спорт жарыстарын жіктеу және олардың жүйесін қалыптастыру үшін ұтымды негіздерді әзірлеу.

2.3. Тақырып. Спортшыны дайындау туралы тұжырымдамалық ұсыныстар

Спорттық жаттығулардың, жарыстардың, жаттығудан тыс және жарыстан тыс дайындық факторларының жұмыс істеу шарттары, арақатынасы және олардың қосылыстарының жалпы сипаттамасы.

2.4. Тақырып. Спорттық бағдарлану және іріктеу мәселелері

Спортқа және жоғары спорт жетістіктеріне қабілетті дарынды спортшыларды іріктеудің мақсатында, спорттық бағдарлану проблемаларын шешудің қазіргі теориялық және әдістемелік алғышарттары. Спорттық бағдарлану мен іріктеудің қалыптасқан деңгейлерін, олардың ұйымдастырушылық және әдістемелік негіздерін талдау. Индивидтің спорттық бейімділігін диагностикалаудың әдістемесін, өлшемдері мен әдістерін одан әрі әзірлеу, спорттық бағдарлауды жетілдіру және іріктеу бағыттары.

2.5 Тақырып. Спорттық жаттығуды өрістетудің негізгі заңдылықтарының жалпыланған сипаттамасы

Жаттықтырушы мен спортшының іс-әрекеті принциптеріндегі одан әрі танылу және бейнелеу мәселелері.

Спортшының техникалық, тактикалық, дене және психикалық дайындығының қазіргі заманғы әдістемесінің мазмұны мен негізгі ережелерінің ерекшеліктері. Осы таңдап, бағытталған бөлімдерде спорттық дайындықты жетілдірудің және олардың интегративті үйлесімінің ғылыми-қолданбалы мәселелері.

2.6 Тақырып. Спорттық жаттығуларды құру формаларының теориясы

Шағын (микро), орта (мезо) және үлкен (макро) циклдар шеңберінде оны өрістетудің тұрақты тәртібі ретінде спорттық-жаттығу процесі құрылымының тұжырымдамасы. Спорттық

жаттығудың циклдік құрылымы негізінде жатқан заңдылықтар туралы түсінік. Жаттығу циклдарының типологиясы. Микро, мезо және макроциклдерде спорттық жаттығуларды құру формаларын жетілдірудің ғылыми-қолданбалы мәселелері.

Спортшының жаттығу және жарыс әрекетінің бірлігін қамтамасыз етудегі конструктивті тәсілдер. "Спорттық бап" дамыту процесін басқару технологиясын жетілдіру (спортшының қол жеткізуге оңтайлы дайындығының жағдайы) жаттығу және жарыстар жүйесін құру теориясы мен тәжірибесінің орталық мәселелерінің бірі ретінде.

2.7 Тақырып. Спортшының көпжылдық дайындығы кезеңдерінің тұжырымдамасы

Негізгі кезеңдері, көп жылдық спорттық қызметі және әртүрлі кезеңдердегі спорттық дайындық ерекшеліктері туралы қалыптасқан теориялық-әдістемелік ұсыныстардың жалпылама сипаттамасы - базалық дайындық сатысында, спорттық-қол жеткізу мүмкіндіктерін барынша іске асыру сатысында, соңғы кезеңдерде. Спортшының жасына және оның спорттық-жетістіктік мүмкіндіктеріне байланысты осы кезеңдердегі жаттығулар мен жарыстар жүйесін саралау мәселесі.

Жас спортшылар мен ардагер спортшыларды дайындау әдістемесінің ерекшеліктері.

2.8 Тақырып. Спортшыны дайындауда бағдарламалау және бақылау мәселелері

Жеке спорттық нәтижелерді және спортшының дайындық параметрлеріне сәйкес келетін болжамдаудағы заманауи тәсілдер. Бірыңғай спорттық жіктемені әзірлеу, спортшылардың даярлығын мақсатты бағыттауда және қол жеткен нәтижелерді бағалауда оның рөлін жетілдіру мәселелері. Спортшының даярлығын бағдарламалауда модельдік-мақсатты тәсілдің сипаттамасы (мақсатты жарыс қызметінің моделін, спортшының даярлығының белгіленген деңгейінің моделін, жаттығу жүктемесінің модельдік параметрлерін және мақсатты нәтижеге қол жеткізу үшін қажетті басқа да дайындық факторларын әзірлеумен). Спорттық дайындықты перспективалық, кезеңдік және ағымдағы жоспарлау процедураларын жетілдіру мәселесі.

Спортшыны даярлауда жоспарлау мен бақылаудың перманенттік өзара байланысы принципі, оны іске асыру шарттары.

Спортшының дайындығы мен жай-күйін кешенді бақылау әдістемесі мен әдістемесінің жалпылама сипаттамасы. Онда пайдаланылатын бақылау көрсеткіштерінің ақпараттылық деңгейін арттыру, бақылау құралдары мен тәсілдерін жетілдіру мәселелері.

Спортшыны дайындауда бағдарламалау және бақылау процедураларын компьютерлендірудің тәжірибесі мен болашағы.

2.9 Тақырып. Спортшының дайындық процесінде оның қызметін басқару техникасы мен технологиясын жетілдіру тенденциялары

"Басқарушы орта" идеясын іске асыруға мүмкіндік беретін тренажерлік, бағдарламалаушы, ақпараттық, түзету, басқа да аппаратуралық құрылғылар мен мамандандырылған жабдықтарды тиімді пайдаланудың әдістемелік проблемасы.

Спортшыны даярлауда сынақтан тыс және жарыстан тыс факторларды тиімді пайдаланудың ғылыми-әдістемелік мәселелері (спортшының спорттық қызметіне қатысты жалпы өмір салтын оңтайландыру, арнайы қалпына келтіру, диетологиялық, гигиеналық, табиғи-орта факторлар және т. б.).

3. Сауықтыру-рекреативтік және оңалту дене шынықтыру теория мен әдістемесі

3.1 Тақырып. Дене шынықтырудың жалпы және арнайы-сауықтыру бағыттылығының арақатынасы

Дене шынықтыру-сауықтыру мәселесінің салауатты өмір салтын қалыптастырудың жалпы әлеуметтік мәселесімен, аурулардың алдын алу мен денсаулықты қалпына келтірудің тәрбиелік, гигиеналық және емдік мәселесімен байланысы.

Дене тәрбиесінің сауықтыру әрекетін түсіну үшін жеке даму теориясының және бейімделу теориясының маңызы.

Дене тәрбиесінің гуманистік жүйесінің іргелі принциптерінің бірі ретінде сауықтыру бағыты. Маңыздылығының аналитикалық сипаттамасы халықтың негізгі контингенттерінің

денсаулық жағдайын оңтайландыруда базалық, кәсіби-қолданбалы және күнделікті-тұрмыстық дене шынықтыру.

"Сауықтыру-оңалту дене шынықтыру" ("дене шынықтыру оңалту") және "сауықтыру-рекреациялық дене шынықтыру" ("дене шынықтыру рекреациясы") ұғымдарын қалыптастыру логикасы, олардың мәні мен қолданылу шекараларын талдау.

Онтогенездің әр түрлі жас кезеңдерінде және тіршілік әрекетінің әр түрлі жағдайларында дене тәрбиесінің бейіндеуші және сауықтыру бағыттарының жалпы рационалды үйлесімінің мәселесі. Халықтың әртүрлі жас және басқа санаттарының денсаулығын сақтау және нығайту аспектісінде арнайы бағытталған дене шынықтыру қызметін ынталандырудың заманауи жолдары мен шарттары. Денсаулыққа экологиялық қауіп-қатердің өршуінің қазіргі жағдайында дене шынықтырудың сауықтыру пәрменділігін күшейту қажеттілігі.

Индивидтің физикалық жағдайының практикаланатын критерийлері мен нормативтерінің денсаулық жағдайының көрсеткіштері ретінде сипаттамасы. Дене шынықтыру сабақтарында шешуге жататын, арнайы сауықтыру бағдарына ие міндеттерді нақтылау үшін оларды жетілдіру және пайдалану перспективалары. Арасындағы "шекаралық" жай-күйлердене шынықтыру факторларын пайдалану арқылы оларды қалпына келтіру мүмкіндігі.

Тақырып 3.2 Дене шынықтыру факторларының сауықтыру құндылығы тұрғысынан салыстырмалы сипаттамасы

Дене тәрбиесінің құралдары ретінде кеңінен қолданылатын дене жаттығуларының (гимнастикалық, ойын, спорттық, күштік, жылдамдық, күрделі Үйлестірілген жаттығулар, әр түрлі төзімділікті талап ететін жаттығулар, "арқаға", созылу, босаңсыту және т. б.) сауықтыру маңызының бағалау сипаттамасы. Шығыс және басқа шет елдерде (ушу, йога және т. б.) Тарихи пайда болған жаттығулар кешендерінің сауықтыру-бағытталған әсер ету құралдары ретінде пайдалануға ұтымды көзқарасты негіздеу. Дене шынықтыру-сауықтыру ағымдарының ("тримм" оның түрлерінде, гимнастикалық және табиғи-циклдық "аэробика", "шейпинг" және т. б.) аясында соңғы онжылдықта туындаған жаттығулардың жаңғыртылған кешендерін кәсіби бағалау. Ағзаның ағзалары мен функционалдық жүйелеріне (атап айтқанда, жүрек-қан тамырлары ауруларының қауіпі, тірек-қимыл аппараты функцияларының бұзылуы, семіздікке қарсы күрес, басқа да патологиялық жағдайлар мен аурулар кезінде пайдаланылатын жаттығулар типтері) әсерлерін сайлау оңалту бағыттылығымен емдік дене шынықтыру саласында басым пайда болған дене жаттығуларының топтарын жүйелендіру-бағалау шолуы.

Сауықтыру құралдары (күн радиациясы, ауа және су ортасының қасиеттері, жасанды ультракүлгін сәулелендіру, аппаратуралық аэроиондау, термокамералар, барокамералар және т. б.) ретінде табиғи және жасанды шынықтыру факторларын пайдалануды негіздейтін зерттеу деректері. Психомоторлық тренинг пен мамандандырылған массаж процедураларының сауықтыру әсері туралы түсініктерді тереңдететін заманауи деректер.

Тақырып 3.3 Дене шынықтырудың арнайы-сауықтыру нысандарын оңтайландырудың ғылыми-әдістемелік тәсілдері

Дене шынықтыру практикасының сауықтыру әсерінің маңызды алғышарты ретінде дене тәрбиесі әдістемесінің ғылыми-қолданбалы принциптерін сақтау. Профилактикалық және сауықтыру-қалпына келтіру сипатындағы шаралар жүйесінде дене шынықтыру жаттығуларын және басқа да дене шынықтыру факторларын қолдану әдістемесін жетілдірудің қазіргі тенденциялары. Бұл ретте шұғылданушылардың денсаулық жағдайының ерекшеліктеріне байланысты (атап айтқанда, норма мен патология арасындағы шекаралық жағдайларда және бастапқы патологиялық жағдайларда) дене жаттығуларын оңтайлы регламенттеу, жүктеме және демалыс режимін нормалау және бағдарламалау (апталық, айлық және одан да ұзақ циклдарда), сабақтардың жақын және ұзақ мерзімді әсерлерін жүйелі реттеу тәсілдері. Шынықтыру және сауықтыру әсеріне қол жеткізу заңдылықтарына сәйкес сыртқы орта факторларының әсерін дозалаудың әдістемелік мәселелері. Дене шынықтыру сабақтарының сауықтыру әсерін және оның факторларын кешенді бақылауды жетілдіру мәселесі. Диагностикалық және бағдарламалық процедураларды компьютерлендіру сайлау-сауықтыру бағытындағы сабақтарды жоспарлау мен бақылауды жетілдірудің перспективалық үрдістерінің бірі ретінде.

4. Бейімдік дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі

Тақырып 4.1 Дене шынықтыру түрі ретінде бейімдік дене тәрбиесінің мақсаты

Бұл салада шұғылданушылардың да, педагогтың да негізгі қызметі. Адам қызметінің кез-келген түрінде, субъектілердің өзара қарым-қатынасында қажетті іскерлікті, дағдыларды, сапа мен қабілеттілікті меңгеруге мүмкіндік беретін бейімдік дене тәрбиесінің құралдары мен әдістері.

Тақырып 4.2 Бейімдік дене тәрбиесінің мазмұны мен міндеттері және олардың жалпы міндеттері. Бейімдік дене тәрбиесі

Денсаулық жағдайында ауытқулары бар адамдарда арнайы білім кешенін, өмірлік және кәсіби қажетті қозғалыс шеберлігі мен дағдыларын қалыптастыру; негізгі дене және арнайы қасиеттердің кең ауқымын дамыту, адамның түрлі органдары мен жүйелерінің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру, дене-қозғалыс қасиеттерін сақтау және пайдалану.

Бейімдік спорт. Мүмкіндігі шектеулі жандар жоғары спорттық шеберлігін қалыптастыру және олардың денсаулығымен ұқсас проблемалары бар адамдармен әр түрлі жарыстарда ең жоғары нәтижелерге қол жеткізуі.

Бейімдік қозғалыс рекреациясы. Қандай да бір қызмет түрі (Еңбек, оқу, спорт) кезінде мүмкіндігі шектеулі жан жұмсаған дене күшін жандандыру, ұстау немесе қалпына келтіру. Шаршаудың алдын алу, ойын-сауық, бос уақытты өткізу, ләззат арқылы өмір сүру деңгейін арттыру.

Бейімделу денелік оңалту. Әртүрлі ауруларды, жарақаттарды, дене және психологиялық асқын кернеулерді бастан кешкеннен кейін мүгедектердің уақытша жоғалған немесе бұзылған функцияларын қалпына келтіру (негізгі ауруға байланысты ұзақ мерзімге жоғалтылғандардан басқа). Дене жаттығулар кешенін, гидровибромассаж және өздігінен массаж тәсілдерін, шынықтыру және термиялық процедураларды қолдана білуге үйрету.

Тақырып 4.3 Бейімдік дене шынықтыру функцияларының жіктелуі

Педагогикалық функциялар. Ұзақ өмір кезеңін қамтитын Бейімдік дене тәрбиесі (мектепке дейінгі, мектеп, жастар жасы).

Оқу-танымдық, дамытушы, түзету, кәсіби-дайындық, тәрбие қызметі (әлеуметтендіруші, интегративті, коммуникативтік функциялар).

Тақырып 4.4 Бейімдік спорт функциялары

Педагогикалық функциялар (оқу-танымдық, дамытушы, түзету-компенсаторлық, рекреациялық сауықтыру, өзін-өзі тәрбиелеу, жарыс).

Әлеуметтік функциялар (гуманистік, коммуникативтік, интегративті, ойын-сауық және эстетикалық, әлеуметтендіруші).

Тақырып 4.5 Бейімдік қозғалыс рекреациясының функциялары

Адаптивті қозғалыс рекреациясы мен рекреациялық-сауықтыру спортының жалпы және ерекше белгілері.

Педагогикалық функциялар (гедоникалық, сауықтыру-тәрбие, дамыту, құндылықты-бағдарлы, шығармашылық, өзін-өзі тәрбиелеу).

Әлеуметтік функциялар (коммуникативтік, интегративті, әлеуметтендіруші).

Тақырып 4.6 Физикалық оңалту функциялары

Педагогикалық функциялар (емдеу-қалпына келтіру, түзету-орнын толтыру, алдын алу, өзін-өзі оңалту, кәсіби-дайындық). Әлеуметтік функциялар (интегративті, әлеуметтендіруші).

Тақырып 4.7 Бейімдік дене тәрбиесінің принциптері

Әлеуметтік (гуманистік, дене шынықтыру білімінің үздіксіздігі, әлеуметтендіру, интеграциялау, микросоциум рөлінің пайда болуы).

Жалпы әлемдік (ғылымилық, саналы және БЕЛСЕНДІЛІК, көрнекілік, қол жетімділік, жүйелілік, беріктілік). Әлеуметтік-әдістемелік (диагностикалау, саралау, түзету-дамыту бағытындағы, компенсаторлық, жас ерекшеліктерін есепке алу, барабарлық және оңтайлылық).

Тақырып 5 Математикалық статистика, дене шынықтыру мен спорттағы эксперименттерді жоспарлау және ықтималдылық теориясы

"Сән", қисық және қалыпты үлестірілу, вариация коэффициенті, бас және іріктемелі жиынтық, статистикалық параметр, репрезентативтілік, статистикалық бағалар, ықтималдық, корреляция, параметрлік және параметрлік емес өлшемдер, Стюдент, Вилкоксон, Уайт, Ван дер Варден, эксперимент түрлері, валидность, орташа арифметикалық шамалар, дисперсия, стандартты ауытқулар.

Ұсынылатын әдебиет тізімі

- 1 Bulatova M. Olympic games (1896-1972) [Текст]. Volume 1 / Maria Bulatova, Sergey Bubka, Vladimir Platonov.- Kyiv: Olympic Literature, 2013.- 496 p.
- 2 Bulatova M. Olympic games (1976-2012) [Текст]. Volume 2 / Maria Bulatova, Sergey Bubka, Vladimir Platonov.- Kyiv: Olympic Literature, 2013.- 512 p.
- 3 Doskarayev B.M. The history of physical culture in Kazakhstan [Текст] / B.M. Doskarayev.- Almaty, 2009.- 214 page.
- 4 Абзалов Р.А. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для учащихся средних общеобразовательных учреждений / Ренат Абзалович Абзалов.- Казань: Магариф, 2005.- 160с.
- 5 Адаптивная физическая культура и спорт [Текст]: учебное пособие / авт.-сост. У.С. Марчибаева; Д.Г. Токтарбаев; Е.С. Стоцкая; С.Ж. Сыздыкова; Р.В. Сидорова; Н.А. Моисеева; Л.С. Тунгышмуратова.- Нур-Султан, 2019.- 408 с.- (Samruk-Kazyna Trust).
- 6 Адаптивное физическое воспитание и спорт [Текст]: научное издание / под ред. Джозефа П. Винника; пер. с англ. И. Андреев.- Киев: Олимпийская литература, 2010.- 608 с.:ил.
- 7 Балашова, В.Ф. Физическая культура. Тестовый контроль знаний [Текст]: методическое пособие / Валентина Федоровна Балашова, Николай Николаевич Чесноков.- 2-е изд.- М.: Физическая культура, 2009.- 124с. 4 экз.
- 8 Балашова, В.Ф. Формирование аттестационного педагогического измерительного материала по дисциплине "Теория и организация адаптивной физической культуры" [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры и спорта / Валентина Федоровна Балашова.- М.: Физическая культура, 2013.- 324с.
- 9 Барчуков И.С. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений физической культуры / Игорь Сергеевич Барчуков; под общ.ред. Н.Н.Маликова.- 6-е изд., стереотип.- М.: Академия, 2013.- 527с.- (Высшее профессиональное образование).
- 10 Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология. Теория. Практика [Текст]: учебное пособие / Игорь Сергеевич Барчуков, Авенир Александрович Нестеров; под общ.ред. Н.Н.Маликова.- М.: Академия, 2006.- 528с.- (Высшее профессиональное образование).
- 11 Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология. Теория. Практика [Текст]: учебное пособие / Игорь Сергеевич Барчуков, Авенир Александрович Нестеров; под общ.ред. Н.Н.Маликова.- 3-е изд., стереотип.- М.: Академия, 2009.- 525с.- (Высшее профессиональное образование).
- 12 Беляева Н.И. Адаптивная физическая культура [Текст]: учебное пособие по немецкому языку для студентов вузов физической культуры / Надежда Ивановна Беляева; рец. Н.А. Шнайдер; Т.И. Долматова.- Малаховка: МГАФК, 2019.- 56 с.:табл.
- 13 Блинов В.М. Теоретические основы управления физической культурой и спортом [Текст]: учебное пособие / Валентин Михайлович Блинов.- Малаховка: МОИФК, 2013.- 57с.
- 14 Васильков А.А. Теория и методика спорта [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений / Андрей Андреевич Васильков.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.- 208с.- (Высшее образование).
- 15 Введение в теорию физической культуры [Текст]: контролирующая программа (вариант 2) / отв.ред. Л.П.Матвеев.- М.: Физкультура и спорт, 2016.- 44с.
- 16 Введение в теорию физической культуры [Текст]: учебное пособие / под общ. ред. Л.П.Матвеева.- М.: Физкультура и спорт, 2013.- 128с.:ил.
- 17 Грачев О.К. Физическая культура [Текст]: учебное пособие / Олег Константинович Грачев.- М.- Ростов-на- Дону, 2005.- 462с.
- 18 Евсеев Ю.И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие / Юрий Иванович Евсеев.- 3-е изд.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.- 384с.
- 19 Евсеев Ю.И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Юрий Иванович Евсеев.- 8-е изд., испр.- Ростов-на-Дону: Феникс.- 446с.- (Высшее образование).

- 20 Жидовинова А.В. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебное пособие / А.В. Жидовинова, Д. К. Нурмуханбетова, Н.Э. Кефер.- Алматы, 2019.- 145 с.
- 21 Закирьянов К.К. Экспериментальные методы в педагогике, психологии и физической культуре [Текст]: учебное пособие / Кайрат Кайруллинович Закирьянов, Леонид Иванович Орехов.- Алматы, 2002.- 115с.
- 22 Максименко А.М. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений физической культуры / Алексей Михайлович Максименко.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: Физическая культура, 2009.- 496с.
- 23 Марков К.К. Научно-методические исследования по физической культуре и спорту в вузе [Текст]: учебное пособие / Константин Константинович Марков, Александр Васильевич Петров, Оксана Олеговна Николаева.- Иркутск: ИРНИТУ, 2018.- 139 с.
- 24 Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории [Текст]: учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений физической культуры / Анатолий Петрович Матвеев, Сергей Борисович Мельников.- М.: Просвещение, 2014.- 191с.:ил.
- 25 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / Лев Павлович Матвеев.- М.: Физкультура и спорт, 2008.- 544с.- (Корифеи спортивной науки).
- 26 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Общие основы теории и методики физ. воспитания; теорет.- метод. аспекты спорта и проф.- прикл. форм физ. культуры [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Лев Павлович Матвеев.- М.: Физкультура и спорт, 2013.- 542с.:ил.
- 27 Менхин А.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры и спорта / Анатолий Владимирович Менхин.- М.: СпортАкадемПресс, 2003.- 324с.
- 28 Орехов Л.И. Подготовка дипломных и диссертационных работ в сфере физической культуры и спорта [Текст]: учебно-методическое пособие / Леонид Иванович Орехов, Иосиф Францевич Андрущишин.- Алматы, 2012.- 104с.
- 29 Орехов Л.И. Прикладная статистика и эксперимент в педагогике, психологии и физической культуре [Текст]: учебное пособие / Леонид Иванович Орехов, Елена Леонидовна Караваева.- Алматы, 2007.- 228с.
- 30 Орехов Л.И. Управление, контроль, измерение, статистические и экспериментальные методы в педагогике, психологии и физической культуре [Текст]: учебное пособие / Леонид Иванович Орехов, Елена Леонидовна Караваева, Л.А. Асмолова.- Алматы: КазАСТ, 2004.- 169с.
- 31 Орлов А.И. Научно-методические основы педагогического контроля двигательных способностей [Текст]: учебное пособие / Александр Иванович Орлов, А.К. Есельбаева.- Алматы: Альманах, 2022.- 204 с.
- 32 Основные направления научных исследований и тематика докторских диссертационных работ в сфере физической культуры и спорта [Текст] / авт.-сост. В.Н. Баранов.- М.: Советский спорт, 2005.- 92с.
- 33 Основы теории и методики физической культуры [Текст]: учебник для техникумов физической культуры / под общ. ред. А.А.Гужаловского.- М.: Физкультура и спорт, 2014.- 352с.:ил.
- 34 Переверзин И.И. Прогнозирование и планирование физической культуры [Текст] / Иван Иванович Переверзин.- М.: Физкультура и спорт, 2012.- 87с.:ил.
- 35 Планирование и статистика физической культуры и спорта [Текст]: труды.- М., 2013.- 95с.
- 36 Столяров В.И. Методологические принципы определения понятий в процессе научного исследования физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие / Владислав Иванович Столяров.- М., 2007.- 99с.
- 37 Столяров В.И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте: Философия спорта [Текст]: учебник для студентов, магистрантов и аспирантов / Владислав Иванович Столяров, Алексей Анатольевич Передельский, М.М. Башаева.- М.: Советский спорт, 2015.- 462с.
- 38 Столяров В.И. Теория физической культуры (критический анализ современного состояния, технология и результаты модернизации) [Текст]: монография / Владислав Иванович Столяров, Сергей Германович Сейранов; под общ. ред. В.И. Столярова.- Малаховка: ФГБОУ ВО МГАФК, 2021.- 332 с.
- 39 Теория и методика физического воспитания: в 2 т. [Текст]. Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания: учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. Л.П.Матвеева.- 2-е изд., испр.и доп.- М.: Физкультура и спорт, 2013.- 304с.:ил.

- 40 Теория и методика физического воспитания: в 2 т. [Текст]. Т.2. Методика физического воспитания лиц различного возраста: учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. А.Д.Новикова.- М.: Физкультура и спорт, 2014.- 216с.
- 41 Теория и методика физического воспитания: в 2 т. [Текст]. Т.2. Специализированные направления и особенности основных возрастных звеньев системы физического воспитания: учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. Л.П.Матвеева.- М.: Физкультура и спорт, 2013.- 256с.:ил.
- 42 Теория и методика физического воспитания: в 2-х томах [Текст]. Т.1. / под ред. Т.Ю.Круцевич.- Киев: Олимпийская литература, 2003.- 412с.
- 43 Теория и методика физической культуры [Текст]: примерная программа дисциплины / сост. Ю.Ф.Курамшин.- М., 2003.- 42с.
- 44 Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / под ред. Ю.Ф.Курамшина.- 2-е изд., испр.- М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
- 45 Теория и методика физической культуры [Текст]: программа для бакалаврского уровня высшего физкультурного образования / сост. Л.П.Матвеев.- М.: РГАФК, 2012.- 72с.
- 46 Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / под ред. Ю.Ф.Курамшина.- М.: Советский спорт, 2003.- 464с.
- 47 Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: примерная программа дисциплины.- М., 2013.- 46с.
- 48 Теория и организация адаптивной физической культуры: в 2 т. [Текст]. Т.2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов: учебник для институтов физической культуры / под ред. С.П.Евсеева.- М.: Физкультура и спорт, 2015.- 448с.:ил.
- 49 Теория физического воспитания [Текст]: учебное пособие для институтов физической культуры / под общ. ред. И.М.Коряковского.- М.: Физкультура и спорт, 2015.- 402с.
- 50 Управление физической культурой и спортом [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Иван Иванович Переверзин, Николай Николаевич Бугров, Ян Романович Вилькин, Татьяна Михайловна Каневец.- М.: Физкультура и спорт, 2014.- 288с.:ил.
- 51 Управление физической культурой и спортом [Текст]: учебно-методические указания / сост. В.Е.Воинов.- Алматы, 2015.- 60с.
- 52 Физическая культура [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений / Арон Беркович Муллер [и др.]- М.: Юрайт, 2013.- 425с.- (Бакалавр. Базовый курс).
- 53 Физическая культура [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений / Юрий Анатольевич Богащенко [и др.]- 2-е изд., стереотип.- М.: КНОРУС, 2013.- 424с.
- 54 Физическая культура [Текст]: учебное пособие / Николай Васильевич Решетников [и др.]- 7-е изд., испр.- М.: Академия, 2008.- 175с.- (Среднее профессиональное образование).
- 55 Близнавский А.Ю. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Александр Юрьевич Близнавский, Светлана Кадамбаевна Рябинина.- 3-е изд., доп. и перераб.- Минск: Вышэйшая школа, 2011.- 352с.
- 56 Физическая культура [Текст]: учебник / Лариса Вячеславовна Захарова [и др.]; ред. В.В. Пономарев; Л.К. Сидоров.- Красноярск: СФУ, 2022.- 612 с.
- 57 Физическая культура [Текст]: учебное пособие / под ред. Е.Конеевой.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.- 559с.
- 58 Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Жорж Константинович Холодов, Василий Степанович Кузнецов.- 7-е изд., стереотип.- М.: Академия, 2014.- 480с.

«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ»

Білім беру бағдарламасы бойынша PhD докторантураға түсуге арналған сұрақтар тізімі

1. Дене жаттығулары дене тәрбиесінің негізгі құралы ретінде және олардың әсерін анықтайтын факторлар.

2. «Дене жүктемесі» түсінігі мен анықтамасы, дене жүктемесінің түрлері.
3. «Модалар», «медианалар», «процентилья» түсініктері мен оларды есептеудің тәсілдері
4. Дене жаттығулары мазмұны мен түрлерінің сипаттамасы
5. Жедел бейімделу мен оның заңдылықтары
6. Қалыпты бөлініс қисықтығының мәні мен оны дене мәдениеті мен спортта түсіне білу.
7. Қозғалыс қимылдарына үйрету теориясының мәні мен оны дамыту жолдары.
8. Әйелдер ағзасы ерекшеліктерінің сипаттамасы мен қыздар мен әйелдердің күш дайындығының айрықша белгілері.
9. «Вариация коэффициенті», «ассиметрия», «эксцесс» түсініктерінің сипаттамасы.
10. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің ғылым ретіндегі даму кезеңдерінің сипаттамасы.
11. Адамның дене шынықтыру және спорт сабақтарымен шұғылдану қажеттілігінің мәні.
12. Математикалық статистикадағы бас және таңдамалы жинақталу арасындағы айырмашылықтар.
13. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесін үйрету объектісі мен пәні.
14. Дене шынықтыру сабақтарын құра білу ұстанымдарының сипаттамасы.
15. Статистикалық параметр мен оның бас және таңдамалы жинақтылықтан ерекшеленуі.
16. Дене шынықтыру сабақтарының әдістемелік ұстанымдарының сипаттамасы.
17. Қозғалыс қимылдарының кеңістік, уақыт, кеңістік-уақыттық, күштік, ритмдік сипаттамалары.
18. «Репрезентациялау (қайта тұсау кесер)» түсінігі мен оны дене мәдениеті мен спортта пайдалану.
19. Жүктеменің қарқындылығына әсер етуші факторлар.
20. «Әдіс», «әдістемелік тәсіл», «әдістемелік көзқарас» және «әдістемелік бағыт» түсініктерінің сипаттамасы және олардың өзара қатынастарының практикалық үлгілері.
21. Статистикалық бағалау: араласпауы, өзінділігі, тиімділігі және оларды таңдауға қойылатын талаптар.
22. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі пәнінің құрылымы
23. Дене шынықтыру теориясының негізгі зерттеу әдістерінің сипаттамасы
24. Дене тәрбиесінің дамуының алғышарттары болатын факторлар
25. Адамды ұйымдасқан арнайы қозғалыс әрекетімен шұғылдануға не итермелейді...
26. Адамның дене шынықтыру және спортпен шұғылдану қажеттілігінің мәні
27. Адам әрекетінің алғы шарттары не?
28. Қоғамдағы дене тәрбиесі қызметінің негізгі бағыттары
29. Дене тәрбиесінің мақсаты
30. Дене тәрбиесі міндеттерінің сипаты
31. Дене тәрбиесінің ұстанымдары мен оларды тәжірибеде іске асыру тәсілдері
32. «Дене тәрбиесінің жүйесі» ұғымының мәні мен мазмұны
33. Педагогикалық және әлеуметтік жүйелердің тәжірибе жүзінде өзара әсер ету ұстанымдары, тәсілдері мен әдістері
34. Дене тәрбиесінің айрықша ерекшеліктері
35. Дене тәрбиесі теориясындағы ұстанымдарды ұғыну
36. Адамның дене мәдениетінің қалыптастыратын әлеуметтік ұстанымдар
37. Дене жаттығулары сабақтарының әдістемелік ұстанымдарының сипаты
38. Дене тәрбиесі сабақтарын құру ұстанымдарының сипаты
39. Дене қасиеттерін қалыптастырудағы дене тәрбиесінің рөлі
40. Дене шынықтырумен шұғылдану үдерісінде патриоттық, адамгершілік, құқықтық және эстетикалық тәрбие
41. Дене шынықтыру оқытушысы тұлғасының кәсіби мінездемесі
42. Дене жаттығулары дене тәрбиесінің неізгі тәсілдері ретінде
43. Дене жаттығуларының әсерін анықтайты факторлар

44. Дене жаттығуларын жіктеу негіздері
45. Дене жаттығуларының мазмұны мен түр сипаты
46. Дене жаттығуларының әдістер ұғымы
47. Қозғалыс әрекеттерінің кеңістікті, уақыттық, кеңістік-уақыттық, ырғақты сипаттары
48. Табиғаттың табиғи күштері мен гигиеналық факторлары дене тәрбиесінің құралдарына айналатын жағдайлар.
49. «Дене жүктемесі» ұғымы мен анықтамасы
50. Дене жүктемелерінің түрлері
51. Жүктеменің қарқындылығына әсер етуші факторлар
52. Жүктеме мөлшерін анықтайтын көрсеткіштер
53. «Әдіс», «әдістік айла», «әдістемелік көзқарас», «әдістемелік бағыт» ұғымдарының сипаты және олардың өзара қатынастары жайлы практикалық мысалдар
54. Нақты әдістерді таңдау мен қолдануды анықтайтын факторлар мен жағдайлар.
55. Жаттығуды орындау үдерісінде жүктемелерді нөмірлеу-басқарумен байланысты әдістердің жіктелуін көрсету.
56. Жаттығудың ойындық, жарыс және айналмалы түрлерінің айырмашылығы
57. Биологиялық жүйенің сенімділік ұғымы
58. Ағзаның гомеостазға деген қабілетін сипаттау және мысалдар келтіру
59. Ағзаның бейімделуін анықтау. Генотипті және фенотипті бейімделу
60. Бейімделу сапаларының мәні: айрықшалы, тоғыспалы, лайықтылығы мен олардың дене тәрбиесінің тәжірибесі үшін маңызы
61. Жедел бейімделу мен оның заңдылықтары
62. Жинақталған бейімделу ұғымы мен мәні
63. Ұзақ уақыттық бейімделу сипаты
64. Дене жаттығуларымен жүйелі шұғылдану барысында сауықтыру тиімділігін қамтамасыз ету.
65. Түрлі қарқынды жүктемелер әсерінен бұлшық ет талшықтарында болатын өзгерістер.
66. Оттегі тасымалдау жүйесінің бейімделу реакциясының сипаты мен оның ағзаның аэробты өнімділігі деңгейіне әсері.
67. Қозғалыс әрекеттеріне үйрету теориясының мәні мен оның даму жолдары
68. Н.А. Бернштейннің қозғалыстарды құру мен басқару теориясының сипаты
69. Қозғалыс біліктіліктерінің сипаты
70. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру үдерісінде автоматтандырылған басқару. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру фазалары.
71. Қозғалыс әрекеттеріне үйрету кезеңдері және олардың мақсатқа сәйкестігі
72. Тереңдеп үйрену кезеңінде қозғалыс әрекеттеріне үйрету әдістемесінің негіздері
73. Қозғалыс әрекеттеріне үйрету үдерісінде пайдаланылатын әдістер: «идеомоторлық жаттығу», «имитациялық», «сенсорлық бағдарланған»
74. Тереңдеп үйрену кезінде жүктеме мен демалысты алмастырудың негізгі тәсілдері
75. Тереңдеп үйрену кезінде сөз бен көрсету әдістерін пайдалану ерекшеліктері
76. Қозғалыс әрекеттерін жетілдіру кезеңдерінің мақсаты мен міндеттері
77. Тереңдеп үйрену мен жетілдіру кезінде жедел ақпарат алудың рөлі
78. Адамның дене қайеті ретінде «күш» ұғымының анықтамасы
79. Адамның күш қасиетінің болуының әр түрлілігі
80. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінде қабылданған бұлшық еттердің жұмыс тәртібі
81. Адамның күш мүмкіндіктерінің шарты болып табылатын факторлар
82. Әйелдер ағзасындағы ерекшеліктердің сипаты және әйелдер мен қыздардың күш дайындығының айрықша өзгешеліктері
83. Жоғары күш, жылдам күш, жарылыс күштерін дамытуға бақылау жасау үшін пайдаланылатын бірыңғай тестілер мен бақылау жаттығулары

84. «Шапшаңдық» ұғымы адамның қозғалыс қасиеті ретінде
85. Дене шынықтыру теориясында анықталған шапшаңдықтың түрлері
86. Адамның шапшаңдық мүмкіндіктерінің шарты болатын факторлар
87. Қарапайым және күрделі қозғалыс реакциясын дамыту әдістемесі
88. Шапшаңдықтың дамуына бақылау жасау үшін қажетті талаптар
89. Төзімділіктің көріну шарты болатын факторлар
90. «Жалпы төзімділік», «шапшаң төзімділік», «күш төзімділігі» түрлерін дамытудың анағұрлым тиімді тәсілдері
91. Төзімділіктің негізгі түрлерін дамытуды бақылауға арналған тестілер.
92. «Икемділік» ұғымы адамның дене қасиеті ретінде
93. Икемділіктің түрлері мен оның мәні
94. Икемділіктің көріну шарттары болатын факторлар
95. Икемділікті дамытуда бір сабақта басқа міндеттермен бірге шешудің әдістемелік ерекшеліктері
96. Икемділікті дамытудағы қосалқы сабақтар жүйесінде дамыту әдістемесінің ерекшеліктері
97. Икемділікті дамыту барысында пайдаланылатын бірыңғай тестілер
98. Үйлестіру қабілеттері мен олардың көріністерін анықтау
99. Үйлестіру қабілеттерінің көріну шарты болатын факторлар. Үйлестіру қабілеттерін дамыту әдістемесінің ерекшеліктері
100. Үйлестіру қабілеттерін дамыту әдістемесінің ерекшеліктері
101. Үйлестіру қабілеттерін дамытуды бақылау үшін пайдаланылатын бірыңғай тестілер
102. Культуристерді дайындау әдістемесінің ерекшеліктері
103. Сабақтарды ұйымдастыру түрлері
104. Дене тәрбиесі сабақтарының құрылымындағы теориялық негіздемелер
105. Жұмыс қабілеті мен сабақтың құрылымдық бөлігіндегі өзгерістер фазасының өзара байланысы
106. Сабақтың бірыңғай құрылымының сипаты
107. Сабақтың негізгі бөліміндегі міндеттерді орындаудың ізбе-ізділігін анықтау
108. Сабақты өткізу үдерісінде шұғылданушыларды ұйымдастыру әдістері
109. Сабақ түріндегі жаттығуларды өткізу мазмұны мен әдістемесіне қойылатын талаптар
110. Сабақтан тыс жаттығулардың ерекшеліктері мен пайдаланылатын дене жаттығуларын жіктеу
111. Дене жаттығуларымен шұғылдану үдерісіндегі жоспарлау сипаты
112. Жұмысты іске асыру түріне байланысты жоспарлау түрлері: жалпы және жеке
113. Қолданыс мерзімінен тыс жоспарлау сипаты
114. Дене тәрбиесі үдерісін бақылау мен тәрбиелеудің мәні
115. Дене тәрбиесін басқару ұғымдары
116. Күрделі кибернетикалық, динамикалық, ықтимал және өзін реттейтін жүйелердің негізгі белгілері
117. Дене тәрбиесін бақарудың негізгі шарттары
118. «Модель», «модельдеу» ұғымдары мен дене тәрбиесі үдерісіндегі модельдеу мүмкіндіктері
119. Болжау сипаттамасы бақарудың құранды элементі ретінде
120. Болжау кезеңдері мен әдістері
121. Дене тәрбиесін басқаруда бақылаудың маңызы
122. Дене тәрбиесі жүйесіндегі алдын-ала, жедел, ағымдық және кезеңді бақылау міндеттері мен қызметтері
123. Дене шынықтыру сабақтарына деген оқушылардың мотивациясын арттыру үшін педагогикалық бақылауды пайдалану
124. Дене тәрбиесіндегі бағдарламалау ұғымдарының мазмұны

126. Сабақтарды бағдарламалау алгоритмдері
127. Дене тәрбиесі сабақтарындағы тиімді параметрлерді анықтау
128. Түрлі жас топтарындағы дене тәрбиесі жүйесінің тиімділік критерийлері
129. Балалардың, жеткіншектердің қозғалыс белсенділігі деңгейіне әсер етуші факторлар
130. Дене шынықтыру сабағына деген оқушылардың мотивтері
131. Дамушы ағзаның қозғалыс белсенділігі мен қызметтік мүмкіндіктерінің өзара байланыс тетіктері
132. Кәмелет жасына жеткенге дейін адам дамуының негізгі жас кезеңдері
133. Жаңа туған сәбидің денсаулық жағдайына әсер етуші факторлар
134. Туғаннан 7 жасқа дейін дамуының жас ерекшеліктерінің сипаты
135. Балалардың денсаулығы мен дене дамуы үшін күн тәртібінің маңызы
136. Балаларды шынықтырудың негізгі ұстанымдары мен әдістеме мазмұны
137. Емізулі сәбилердің гимнастикасы мен массажы әдістемесінің ерекшеліктері
136. Мектеп жасына дейінгі балалардың дене жаттығулары бойынша сабақ түрлері
137. Мектепке дейінгі балалармен жүргізілетін сабақтардағы дәрігерлік-педагогикалық бақылаудың мақсаты мен маңызы
138. Балалармен жүргізілетін дене шынықтыру-сауықтыру сабақтарының әдістемелік ерекшеліктері
139. Мектеп жасында дене шынықтыру тәсілдерін бағытты пайдаланудың әлеуметтік-педагогикалық маңызы
140. Мектеп жылдарындағы дене тәрбиесінің мақсаты
141. Мектептегі дене шынықтыру сабақтарының ерекшелігін анықтаушы факторлар
142. Жалпы білім беретін мектептегі дене тәрбиесінің негізгі бағыттары
143. Мектептегі дене тәрбиесінің оқу үдерісінің әрбір кезеңіндегі қозғалыс әрекеттеріне үйретудің әдістерін таңдауды анықтайтын факторлар
144. Кіші, орта және жоғары мектеп жасындағы оқушылардың дене тәрбиесі әдістемесінің ерекшеліктері
145. Мектеп жасындағы қозғалыс сапаларын дамытудың әдістемелік ерекшеліктері немен түсіндіріледі?
146. Сабақтың «моторлық» және «жалпы» тығыздығы ұғымдарының анықтамасы
147. Педагогтың дене шынықтыру сабағына деген дайындық үдерісінің мәні мен мазмұны
148. Дене тәрбиесі бойынша аймақтық білім беру бағдарламасы мен базалық дене шынықтырудың өзара байланысы
149. Дене тәрбиесі бойынша базалық оқу бағдарламасының негізгі мазмұны
150. Дене тәрбиесі бойынша базалық бағдарламаның теориялық және тәжірибелік тарауларын іске асыру негіздері
151. Педагогикалық үдеріс ұйымдастыру бойынша шаралар кешеніне енетін басымды бағыттар
152. Студенттердің спорттық-сауықтыру орталықтары қызметінің негізгі бағыттарының сипаты
153. Дене шынықтыру кафедрасы оқытушылары жұмысының айрықша ерекшеліктері
154. Жауынгерлердің дене дайындығы жүйесі қызметінің кестесі
155. Қарулы күштердегі дене дайындығының айрықша ұстанымдары мен негізгі түрлері
156. Әскери қызметкерлердің дене дамуын жетілдіру үдерісін басқару мәні
157. Жауынгерлердің түрлі әскери құрамдарының дене дайындығы бойынша жалпы міндеттерінің мақсаты мен сипаты
158. Спорттық-көпшілік жұмыстың дене дайындығы мен түрлері бойынша оқу сабақтарының сипаты
159. Ересек адамдар өмірінің түрлі кезеңдерінде жасына қарай даму ерекшеліктері
160. Адамдар денсаулығына әсер етуші факторлар

161. Қозғалыс белсенділігінің адам денсаулығына әсерін таңдау
162. Дене шынықтыру-сауықтыру сабақтарының сипаты
163. Кондициялық жаттығу құрылымы
164. Дене шынықтыру-сауықтыру сабақтарының жеке бағдарламаларының нұсқалары
165. Дене шынықтыру-сауықтыру сабақтарының алгоритмі
166. Дене шынықтыру-сауықтыру сабақтарын құрудың негізгі ұстанымдары
167. Егде жастағы адамдармен сабақ өткізудің әдістемелік ерекшеліктері
168. Тыныс алу жаттығуларының тетіктері
169. Шынығу тәсілдері, түрлері мен әдістемелері
170. Тиімді тамақтанудың негізгі ұстанымдары
171. Егде жастағылармен және қарттармен дене шынықтыру-сауықтыру сабақтары арқылы шұғылдандыру барысында дәрігерлік-педагогикалық бақылау жасау
172. Дене жай-күйін бағалаудың түрлі әдістерінің ерекшеліктеріне талдау жасау
173. Дене жаттығулары сәйкессіздігінің объективті және субъективті белгілері
174. Тірек-қимыл аппараты зақымданған жағдайда бейімделу дене тәрбиесі міндеттерінің, әдістері мен тәсілдерінің мазмұны мен ерекшеліктері
175. Ақыл-ой кемістігі жағдайында бейімделу дене тәрбиесі міндеттерінің, әдістері мен тәсілдерінің мазмұны мен ерекшеліктері
176. «Дене шынықтыру-сауықтыру» ұғымының анықтамасы
177. «Фитнес-бағдарлама» ұғымы
178. «Фитнес-бағдарлама» ұғымының жіктелуі
179. Фитнес-бағдарламаның құрылымы (негізгі ұғымы)
180. Жаңа фитнес-бағдарламаны жасау барысында ескерілуі қажет факторлар
181. Қарқынды қозғалысты аэробты бағытты түрлерге негізделген фитнес-бағдарламалар
182. Аэробика ұғымы
183. Аэробты бағытты қозғалыс белсенділігінің түрлері
184. Аэробты бағытты қозғалыс белсенділігі сабақтарының сауықтыру тиімділігі
185. Кардиотренажерлердегі фитнес-бағдарламалардың сипаты
186. Аэробты бағытты фитнес-бағдарлама сабақтарын бағдарламалау ерекшеліктері
187. Гимнастиканың сауықтыру түрлеріне негізделген фитнес-бағдарламалар
188. Түрлі аэробика сабақтарының салыстырмалы сипаттамасы
189. Күш бағытындағы қозғалыс белсенділігіне негізделген фитнес-бағдарламалардың анықтамасы
190. Күштің түрлі жаттығуларының артықшылықтары мен кемшіліктері
191. Күш бағытындағы сабақтарға арналған құрал-жабдықтар мен мүліктер
192. Күш бағытындағы сабақтардың спортқа бағдарланған түрлері
193. Күш бағытындағы сабақтар барысындағы тамақтану ерекшеліктері
194. Гимнастиканың сауықтыру түрлері мен күш бағытындағы сабақтарға негізделген фитнес-бағдарламалардың сипаты
195. Судағы қозғалыс белсенділігіне негізделген фитнес-бағдарламалар сипаты
196. Аквааэробиканың негізгі тәсілдерінің жіктелуі
197. Қозғалыс белсенділігінің рекреативті түрлеріне негізделген фитнес-бағдарламалардың сипаты
198. Сауықтыру компьютерлік фитнес-бағдарламаларының мазмұны
199. Рекреация және сауықтыру дене шынықтыру бойынша мамандарға қойылатын біліктілік талаптары
200. Фитнес-индустрия саласындағы жаңа мамандықтар.
201. Сенімділік түсінігі меп оны өлшеу.
202. Оқиғалар: бірікпейтін, бірақ мүмкіндікті, түрлі мүмкіндікті, күрделі, тәуелсіз және олардың мәні.
203. Корреляция коэффициенті мен оның түрлері. Регрессия сызығы.
204. Сенімді нанымдылық пен маңыздылық деңгейі.

205. Жиілік және ранг корреляциясын анықтау.
206. «Көптік корреляциясы» және «регрессия» түсініктерінің мәні.
207. Айырудың параметрлік және параметрлік емес критерийлері және олардың мәні мен айырмасы.
208. Стьюдент критеріі және оны статистикалық талдау барысында қолдану.
209. Вилкоксон критеріі және оны мәліметтерді статистикалық өңдеу барысында қолдану.
210. Уайт критеріі және оны статистикалық мәліметтерді өңдеу барысында қолдану.
211. Ван дер Варден критеріі және оны статистикалық мәліметтерді өңдеу барысында қолдану.
212. Пирсон корреляциясының коэффициенті және өзара байланысты анықтау барысында оны қолданудың лайықтылығы.
213. Ашық және жабық эксперимент, олардың ерекшеліктері мен айырмашылықтары.
214. Избе-із және қатар эксперименттер: оларды жоспарлау мен өткізу ерекшеліктері.
215. Өзгермелі және эксперименттік факторлардың тәуелділігі мен тәуелсіздігі түсініктері.
216. Бір факторлы эксперимент, оның мәні, жоспарлау мен өткізу.
217. Екі факторлы эксперимент, оның бір факторлы эксперименттен ерекшелігі мен айырмасы.
218. Көп факторлы эксперимент жүргізудің бір факторлы эксперименттерден артықшылығы.
219. Валидтілік және оның негізгі түрлерінің сипаттамасы.
220. Ішкі және сыртқы валидтілікке әсер етуші факторлар.