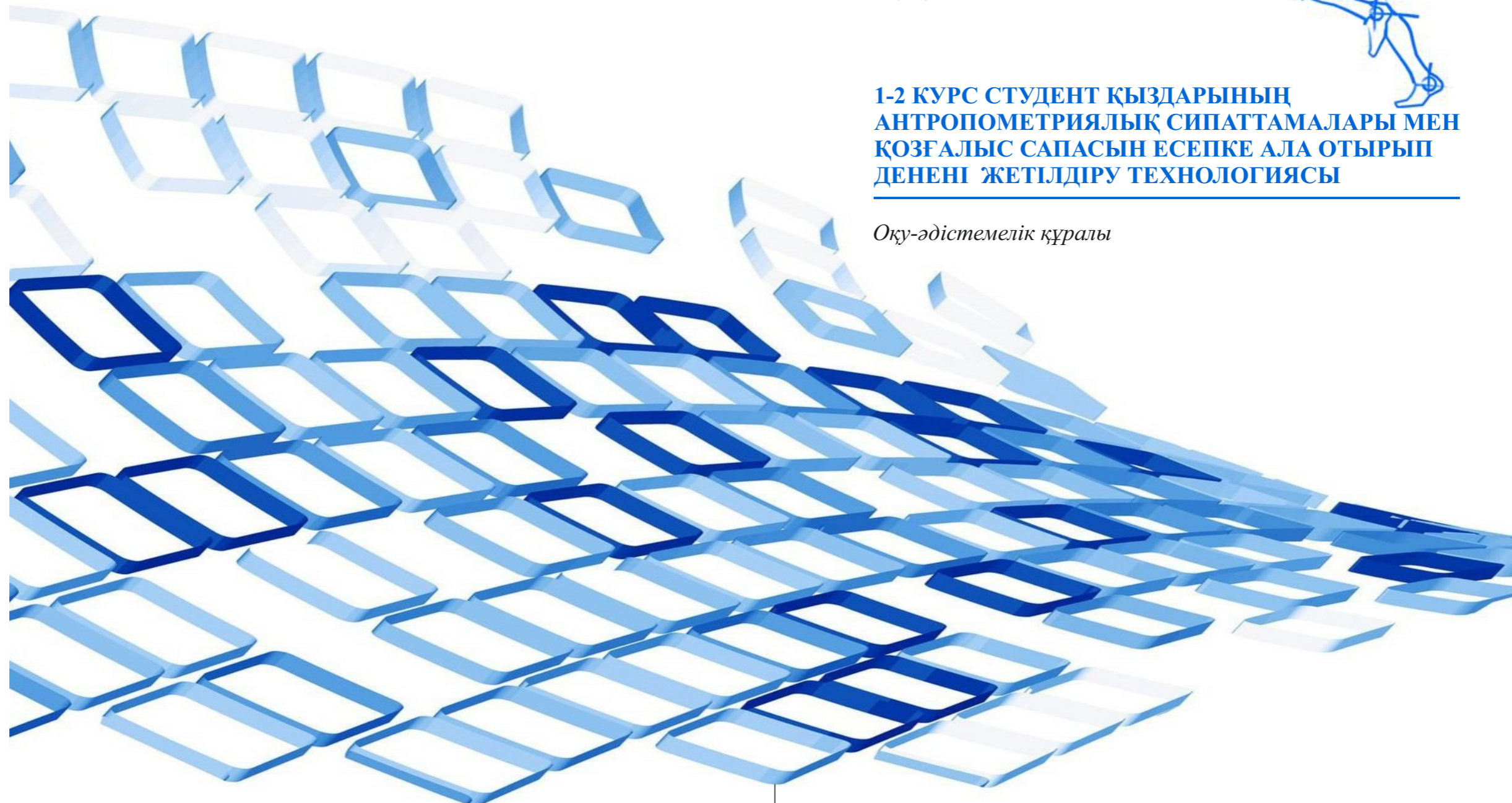


Габдуллин А.Б.,
Ботагариев Т.А.,
Жунусбеков Ж.И.



**1-2 КУРС СТУДЕНТ ҚЫЗДАРЫНЫҢ
АНТРОПОМЕТРИЯЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ МЕН
ҚОЗҒАЛЫС САПАСЫН ЕСЕПКЕ АЛА ОТЫРЫП
ДЕНЕНІ ЖЕТІЛДІРУ ТЕХНОЛОГИЯСЫ**

Оқу-әдістемелік құралы



*Габдуллин А.Б., Ботагариев Т.А.,
Жунусбеков Ж.И.*

***1-2 КУРС СТУДЕНТ ҚЫЗДАРЫНЫҢ
АНТРОПОМЕТРИЯЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ МЕН
ҚОЗҒАЛЫС САПАСЫН ЕСЕПКЕ АЛА ОТЫРЫП
ДЕНЕНІ ЖЕТІЛДІРУ ТЕХНОЛОГИЯСЫ***

Оқу-әдістемелік құралы



Э В Е Р О
Алматы, 2021

ӘОЖ 530
КБЖ 22.31
Г 12

Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университетінің оқу-әдістемелік кеңесінің шешімімен басылымда жариялауға ұсынылған
Хаттама № 2 10.11.2020 ж.

Рецензенттер:

А.Н. Ильясова – пед. ғыл. докторы, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінің профессоры;

Б.М. Досқараев – пед.ғыл.докторы, Қазақ спорт және туризм академиясының профессоры;

М.С. Қорғамбеков – пед.ғыл.кандидаты, Ақтөбе өңірлік университетінің доценті.

Г 12 Габдуллин А.Б., Ботағариев Т.А., Жунусбеков Ж.И.

1-2 курс студент қыздарының антропометриялық сипаттамалары мен қозғалыс сапасын есепке отырып денені жетілдіру технологиясы: Оқу-әдістемелік құралы / А.Б. Габдуллин, Т.А. Ботағариев, Ж.И. Жунусбеков.– Алматы: Эверо, 2021.– 168 бет.

ISBN 978-601-342-999-1

Бұл оқу-әдістемелік құралында білім алушылардың физикалық жағдайының дәрежесін және морфофункционалды қасиеттерін дамытудың басыңқы бағыттары көрсетілген. Атап айтқанда, білім алушылардың физикалық жағдайы; морфофункционалды қасиеттері; моторлық қозғалғыштығы; денсаулығы және оларды дамыту бойынша жобалар. Бұл мәселеге қатысты оқиғаларды зерттеу әдістемесі және ұйымдыстырылуы ашылған. 1-2 курс студент қыздарының антропометриялық сипаттамалары мен қозғалыс сапасын есепке ала отырып денені жетілдіру технологиясы және оны тәжірибе жүзінде енгізуі көрсетілді.

Оқу-әдістемелік құралы "Дене шынықтыру және спорт" білім бағдарламасы бойынша студенттер, магистранттар, докторанттар, сонымен осы мәселелерін зерттеуге қызығушылық танытатын басқа пайдаланушыларға арналған.

ӘОЖ 530
КБЖ 22.31

ISBN 978-601-342-999-1

© Габдуллин А.Б.,
Ботағариев Т.А.,
Жунусбеков Ж.И., 2021
© Эверо, 2021

МАЗМҰНЫ

Алғы сөз	3
Кіріспе	4
1 БІЛІМ АЛУШЫЛАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ ЖАҒДАЙЫНЫҢ ДӘРЕЖЕСІН ЖӘНЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛДЫ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМУДЫҢ БАСЫҢҚЫ БАҒЫТТАРЫ.....	7
1.1 Білім алушылардың физикалық жағдайы	7
1.2 Білім алушылардың морфофункционалды қасиеттері.....	21
1.3 Білім алушылардың моторлық қозалғыштығы	29
1.4 Білім алушылардың денсаулығы және оларды дамыту бойынша жобалар.....	37
Бірінші бөлім бойынша қорытынды	43
Бірінші бөлім бойынша тесттер	45
2 ЗЕРТТЕУ ӘДІСТЕМЕСІ ЖӘНЕ ОНЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ	59
2.1 Зерттеу әдістемесі.....	59
2.2 Зерттеуді ұйымдастыру.....	60
Екінші бөлім бойынша тесттер	69
3 1-2 КУРС СТУДЕНТ ҚЫЗДАРЫНЫҢ АНТРОПОМЕТРИЯЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ МЕН ҚОЗҒАЛЫС САПАСЫН ЕСЕПКЕ АЛА ОТЫРЫП ДЕНЕНІ ЖЕТІЛДІРУ ТЕХНОЛОГИЯСЫ ЖӘНЕ ОНЫ ТӘЖІРИБЕ ЖҮЗІНДЕ НЕГІЗДЕУ	76
3.1 1-2 курс студенттерінің тәндік өзгерістерін олардың антропометриялық сипаттамалары мен қозғалыс қасиеттерін есепке ала отырып модернизациялау механизмдерін енгізу қажеттілігінің маңызды дәлелдері	76
3.2 Университеттің антропометриялық сипаттамалары және қозғалыс қасиеттерінің деңгейі әртүрлі 1-2 курс студент қыздарының дене дайындығын жетілдіру технологиясын енгізудің авторлық тәжірибелік жобасының құрамы	79

3.3 Элективті курсы «Университеттің антропометриялық сипаттамалары және қозғалыс қасиеттерінің деңгейі әртүрлі 1-2 курс студент қыздарының дене дайындығын жетілдіру технологиясы»	83
3.4 Университеттің антропометриялық сипаттамалары және қозғалыс қасиеттерінің деңгейі әртүрлі 1-2 курс студент қыздарының дене дайындығын жетілдіру технологиясын енгізудің авторлық тәжірибелік жобасының бөлімдерін жүзеге асыру	85
3.4.1 ЖОО-да оқудың 1-2 жылындағы білім алушылардың «дене шынықтыру» пәні бойынша оқыту механизмін жобалауды түзету	85
3.4.2 Білім алушылардың денсаулығының және моторлық қозғалғыштығының дәрежесін жетілдіру	89
3.4.3 Дене дайындығы сапасының дәрежесі әртүрлі білім алушылардың дене жаттығуларын жетілдіру	90
3.4.4 Антропометриялық сипаттамаларының дәрежесі әртүрлі білім алушылардың дене жаттығуларын жетілдіру	92
3.5 Білім алудың 1-2 жылындағы студент қыздардың физикалық жағдайлары және морфофункционалды қасиеттері дәрежесінің тәжірибе кезіндегі динамикасы.....	94
3.6 Университеттің 1-2 курс студент қыздарының дене дайындығын жетілдіру технологиясын енгізудің тәжірибелік жобасының дәлелденген тиімділігін жіктеп талдау нәтижелері	108
3.7 Зерттеу нәтижелерін талдау.....	120
Үшінші бөлім бойынша қорытынды.....	127
Үшінші бөлім бойынша тесттер	130
Қорытынды	139
Ғылыми практикалық ұсыныстар	141
Пайдаланылған әдебиет тізімі	143

*Габдуллин А.Б., Ботагариев Т.А.,
Жунусбеков Ж.И.*

***1-2 КУРС СТУДЕНТ ҚЫЗДАРЫНЫҢ
АНТРОПОМЕТРИЯЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ МЕН
ҚОЗҒАЛЫС САПАСЫН ЕСЕПКЕ АЛА ОТЫРЫП
ДЕНЕНІ ЖЕТІЛДІРУ ТЕХНОЛОГИЯСЫ***

Оқу-әдістемелік құралы

Пішімі 60x100 1/16
Тығыздығы 80 гр./м². Қағаздың ақтығы 95%.
Қағазы офсеттік. РИЗО басылымы.
Көлемі 168 бет. Шартты баспа табағы 10.5



«Эверо» баспасында басылымға
дайындалды және басып шығарылды
ҚР, Алматы, Байтұрсынұлы к., 22.
тел.: 8 (727) 233 83 89, 233 83 43,
233 80 45, 233 80 42
e-mail: evero08@mail.ru