



ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ
ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ
KAZAKH ACADEMY OF SPORT AND TOURISM

БЕКІТІЛГЕН

КеАҚ «Қазақ спорт және туризм академиясы»

Ғылыми кеңесінің отырысында

2026 жылғы 29 мамырдағы №10 хаттама

ҒК төрағасы, Президент, профессор

К.Қ. Закирьянов

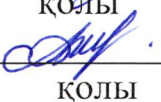


8D01401 – Дене шынықтыру және спорт
білім беру бағдарламасы бойынша
докторантураға түсушілерге арналған
қабылдау емтиханының
БАҒДАРЛАМАСЫ

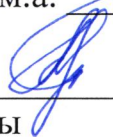
Алматы, 2026

8D01401 – «Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасы бойынша докторантураға түсушілерге арналған бағдарлама құрастырушылары:

П.ғ.д., профессор  И.Ф. Андрущишин
қолы Аты-жөні

П.ғ.д., профессор  А.С. Жуманова
қолы Аты-жөні

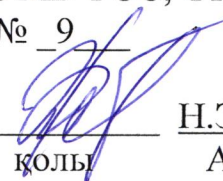
Б.ғ.к., ассоц. проф.м.а.  Ж. С. Кисебаев
қолы Аты-жөні

PhD докторы  А.А. Белегова
қолы Аты-жөні

Қабылдау емтиханының бағдарламасы «Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері» кафедрасының отырысында қаралды:
2026 жылғы 18 наурыздағы мәжілісінде қаралып, № 9 хаттамамен мақұлданды.

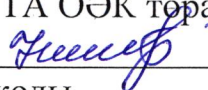
Кафедра меңгерушісі  А.А.Белегова
қолы Аты-жөні

Бағдарлама мәжілісінде қаралды УМБ ФОС, ФПСИЕ
«21» __04__ 2026 г., хаттама № 9

ФОС, ФПСИЕ ОӘК төрайымы  Н.Э. Кефер
факультет қолы Аты-жөні

Бағдарлама ҚазСТА ОӘК отырысында қарастырылды
«_23_» __04__ 2026 ж., хаттама № 5

Келісілген  ГХБЖЖООКББ жөніндегі проректоры Г.У. Кенжебекова
қолы Аты-жөні

ҚазСТА ОӘК төрайымы
 п.ғ.к., профессор Д.К. Нурмуханбетова
қолы Аты-жөні

ТҮСІНДІРМЕ ЖАЗБА

Осы бағдарлама Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2018 жылғы 31 қазандағы №600 «Жоғары және жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру бағдарламаларын іске асыратын білім беру ұйымдарына оқуға қабылдаудың үлгілік қағидаларын бекіту туралы» бұйрығына сәйкес әзірленді.

Докторантураға түсу емтиханы үш бөлімнен тұрады:

- әңгімелесу (сұхбат);
- эссе жазу;
- білім беру бағдарламалары тобының бейіні бойынша емтихан.

Қабылдау емтиханы талапкерлердің ғылыми-зерттеу қызметіне дайындығын, кәсіби және теориялық білім деңгейін, аналитикалық ойлау қабілетін, ғылыми мәселелерді талдау және оларды шешу жолдарын негіздеу дағдыларын анықтауға бағытталған.

Тест түрлері	Балл
ҚазАСТ емтихан комиссиясы жүргізетін талапкермен әңгімелесу (сұхбат).	30
Эссе	20
Білім беру бағдарламалары тобының бейіні бойынша емтихан.	50
Барлығы/өту баллы	100/75

D005 – «Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламалары тобы бойынша докторантураға түсуші үміткерлер пәндік саладағы ғылыми білімнің әртүрлі аспектілерін қамтитын эссе жазады. Эссе көлемі кемінде 250 сөзден тұруы тиіс.

Эссе жазудың мақсаты – талапкердің аналитикалық ойлау деңгейін, себеп-салдарлық байланыстарды анықтау қабілетін, өз көзқарасын дәлелді түрде негіздей алуын, сондай-ақ ойларын жүйелі әрі нақты жеткізе білу дағдыларын бағалау болып табылады.

Эссе тақырыбы

- 1 Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесінің ғылыми зерттеулер жүргізу барысында сабақтас ғылымдармен пәнаралық байланысы.
- 2 Эксперимент – дене шынықтыру және спорт саласындағы ғылыми-зерттеу жұмысының негізгі құрамдас бөлігі ретінде.
- 3 Дене шынықтыру және спорт саласындағы диссертациялық зерттеулердегі ғылыми аппараттың түсінігі мен мазмұны.
- 4 Дене шынықтыру және спорт бойынша ғылыми (диссертациялық) зерттеуді жоспарлау және орындау кезеңдері.
- 5 Дене шынықтыру және спорт саласындағы ғылыми жарияланымдарды дайындаудың әдіснамасы.
- 6 Дене шынықтыру және спорт саласындағы ғылыми зерттеу үдерісінің логикасы.
- 7 Дене шынықтыру және спорт саласындағы зерттеулердің әдіснамасы мен әдістемесі.
- 8 Дене шынықтыру және спорт саласындағы зерттеу әдістерін таңдау.
- 9 Ғылыми зерттеулерде ақпараттық технологияларды қолдану.
- 10 Дене шынықтыру саласындағы ғылыми және әдістемелік қызметтің рөлі мен орны.

Қабылдау емтиханы бағдарламасының тақырыптық жоспары

№	Тақырып атауы
1.	Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері
1.1	Дене тәрбиесі теориясындағы зерттеулердің проблемалық саласы мен

	әдіснамасы
1.2	Дене тәрбиесі жүйесінің тұжырымдамасы және оның қоғамдағы қызмет ету жағдайлары
1.3	Дене тәрбиесінің дәстүрлі және дәстүрлі емес құралдары мен әдістеріне сипаттама. Оларды жіктеу, жүйелеу және жетілдірудегі заманауи тәсілдер
1.4	Дене тәрбиесін реттейтін қағидалардың мазмұнын талдау
1.5	Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің дидактикалық мәселелері
1.6	Дене қасиеттерін тәрбиелеу теориясы мен әдістемесінің мәселелері
1.7	Дене тәрбиесі үдерісінде тұлғаны мақсатты қалыптастыру мәселелері
1.8	Дене тәрбиесіндегі сабақтарды ұйымдастыру формаларының жүйесі
1.9	Дене тәрбиесіндегі жоспарлау және кешенді бақылаудың ғылыми-практикалық мәселелері
1.10	Дене шынықтыру және спорт мамандарының кәсібилігін қалыптастыру мәселелері
1.11	Профильді аспектілер
2.	Спорт теориясы мен спорттық даярлықтың әдістемесі
2.1	Спорт теориясының ұғымдық аппаратының қазіргі жай-күйі және оны жетілдірудің заманауи тәсілдері
2.2	Спорттық жарыстардың теориясы
2.3	Спортшыны даярлау туралы тұжырымдамалық көзқарастар
2.4	Спорттық бағдарлау және іріктеу мәселелері
2.5	Спорттық жаттығуды ұйымдастырудың негізгі заңдылықтарының жалпыланған сипаттамасы
2.6	Спорттық жаттығуды құру формаларының теориясы
2.7	Спортшыны көпжылдық даярлау кезеңдерінің тұжырымдамасы
2.8	Спортшыны даярлауда бағдарламалау және бақылау мәселелері
2.9	Жасанды интеллект негізінде спортшыны даярлауды басқарудың заманауи технологиялары
3.	Сауықтыру-рекреациялық және оңалту дене мәдениетінің теориясы мен әдістемесі
3.1	Дене шынықтырудың жалпы және арнайы сауықтыру бағыттылығының арақатынасы
3.2	Дене шынықтыру факторларының сауықтыру құндылығы тұрғысынан салыстырмалы сипаттамасы
3.3	Дене шынықтырудың арнайы сауықтыру формаларын оңтайландырудың ғылыми-әдістемелік тәсілдері
4	Бейімдік дене шынықтырудың теориясы мен әдістемесі
4.1	БДШ жалпы дене шынықтырудың дербес бағыты ретіндегі стратегиялық мақсаты және оның денсаулық мүмкіндіктері шектеулі тұлғаларды әлеуметтік интеграциялау мен оңалту жүйесіндегі маңызы
4.2	БДШ-ның мазмұнын, құрылымын және негізгі міндеттерін талдау. Денсаулық жағдайында мүмкіндіктері шектеулі тұлғалардың қимыл-қозғалыс белсенділігін дамытуға бағытталған педагогикалық үдеріс ретіндегі бейімдік дене тәрбиесінің сипаттамасы
4.3	Бейімдік дене шынықтыру функцияларының жіктелуін ғылыми негіздеу. Бейімдік дене шынықтырудың әлеуметтік, түзету-компенсаторлық, білім беру, сауықтыру және оңалту функцияларының өзара байланысы
4.4	Тұлғаның дене, психикалық және әлеуметтік дамуы контекстіндегі бейімдік спорттың функцияларына сипаттама. Мүгедектігі бар адамдардың қоғамға кірігуі, өзін-өзі жүзеге асыруы және өмірлік белсенділігін арттыру үдерістеріндегі бейімдік спорттың рөлі
4.5	Бейімдік қимыл-қозғалыс рекреациясының ұғымы, мәні және функциялары. Олардың мүмкіндігі шектеулі адамдардың белсенді демалысын

	ұйымдастырудағы, психофизикалық жағдайын қалпына келтірудегі және әлеуметтік бейімделу деңгейін арттырудағы маңызы
4.6	Бейімдік дене шынықтыру жүйесіндегі дене қасиетін оңалтудың функциялары. Ағзаның бұзылған қызметтерін қалпына келтірудегі, қайталанған ауытқулардың алдын алудағы және адамның бейімделу мүмкіндіктерін арттырудағы денені оңалтудың ролін негіздеу
4.7	Бейімдік дене шынықтырудың жалпы педагогикалық, арнайы және әдістемелік қағидалар жүйесі. Олардың мүмкіндігі шектеулі адамдардың жеке ерекшеліктеріне бейімделген және түзетуге бағытталған дене тәрбиесі үдерісін құрудағы маңызы
4.8	Бейімдік дене шынықтыру және спорт саласындағы ғылыми зерттеулерде математикалық статистиканың, ықтималдықтар теориясының және экспериментті жоспарлау әдістерінің маңызы. Олардың эксперименттік деректерді өңдеудегі, нәтижелердің сенімділігін бағалаудағы және зерттеулердің ғылыми негізділігін арттырудағы ролі

1. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІНІҢ ЖАЛПЫ НЕГІЗДЕРІ

Тақырып 1.1. Дене тәрбиесі теориясындағы зерттеулердің проблемалық саласы мен әдіснамасы

Дене тәрбиесі теориясының жалпылаушы ғылымдардың бірі ретінде қалыптасу логикасы, оның жалпы дене мәдениеті теориясының қалыптасуымен бірлікте даму үрдістері. Оның басқа ғылымдармен, білім беру және тәрбие жүйесімен байланысы.

Дене мәдениеті, дене тәрбиесі және спорт теориясы мен әдістемесінің дене шынықтыру және спорт саласындағы ғылыми кадрларды даярлаудағы, сондай-ақ кәсіби дене шынықтыру біліміндегі бейіндеуші пәндер жүйесіндегі кіріктіруші ролі.

Дене мәдениеті теориясының қазіргі ұғымдық аппаратына талдау жасау, оның танымдық және қолданбалы маңызын анықтау.

Дене тәрбиесі саласындағы жалпылаушы зерттеулердің өзекті мәселелеріне шолу сипаттамасы. Әдіснаманың айқындаушы ерекшеліктері. Жалпығылыми интегративтік тәсілдердің (тарихи-логикалық, жүйелік, теориялық-модельдеу және т.б.) әдіснамадағы ролі.

Дене мәдениеті, спорт және дене тәрбиесінің заңдылықтарын зерттеу барысында логикалық-танымдық, эксперименттік, аспаптық, математикалық және басқа да әдістерді үйлестіре қолдану.

Диссертациялық зерттеуді ұйымдастыруға қойылатын талаптар:

- зерттеу тақырыбының өзектілігін негіздеу;
- зерттеу объектісі мен пәнін анықтау;
- ғылыми болжамды (гипотезаны) әзірлеу;
- зерттеу мақсатын нақтылау;
- зерттеу әдістері мен оны ұйымдастырудың сәйкестігін қамтамасыз ету;
- зерттеудің ғылыми жаңалығын анықтау;
- зерттеудің теориялық және практикалық маңыздылығын негіздеу;
- қорғауға ұсынылатын негізгі қағидалар мен қорытындыларды тұжырымдау.

Тақырып 1.2. Дене тәрбиесі жүйесінің тұжырымдамасы және оның қоғамдағы қызмет ету жағдайлары

Отандық және шетелдік дене тәрбиесі жүйелерінің қалыптасуының жалпы және өзіндік ерекшеліктері бар даму үрдістері. Қоғамдағы дене шынықтыру және спорт қозғалысының дамуына әлеуметтік дене тәрбиесі жүйесінің ықпалы. Дене тәрбиесі жүйесі мен қоғамдағы дене мәдениетінің әртүрлі қызмет ету формаларының арақатынасын талдау.

Дене тәрбиесі жүйесіндегі жалпы даярлық және мамандандырылған бағыттардың салыстырмалы сипаттамасы, олардың бірлігі мен ерекшеліктері.

Отандық дене тәрбиесі жүйесінің идеялық-теориялық, бағдарламалық-нормативтік және ұйымдастырушылық негіздерінің қазіргі жай-күйін бағалау. Оны жетілдірудің негізгі бағыттары мен перспективалары.

Қазақстан мен ТМД елдеріндегі әлеуметтік жаңғыру жағдайында дене тәрбиесі жүйесінің сапалы қызмет етуін, дене шынықтыру және спорт қозғалысының дамуын қамтамасыз ететін ұйымдастырушылық-басқарушылық, материалдық-техникалық және экономикалық мәселелердің ғылыми-қолданбалы аспектілері туралы жалпы түсінік.

Жоғары білікті дене шынықтыру және спорт мамандарын даярлау жүйесін жетілдіруге қойылатын жаңа талаптар. Заманауи жағдайда кәсіби кадрлардың ғылыми, әдістемелік және практикалық даярлығын арттырудың өзекті мәселелері.

1.3-тақырып. Дене тәрбиесінің дәстүрлі және дәстүрлі емес құралдары мен әдістеріне сипаттама. Оларды жіктеу, жүйелеу және жетілдірудегі заманауи тәсілдер

Қозғалыс белсенділігінің формалары мен мазмұнын оңтайландыру мәселелері дене тәрбиесі үдерісіндегі ағзаның функционалдық және морфофункционалдық қасиеттерін дамытуға бағытталған маңызды арнайы фактор ретінде қарастырылады. Сонымен қатар дене жүктемелерін мөлшерлеу және олардың динамикасын басқару мәселелеріне ерекше көңіл бөлінеді.

Дене тәрбиесінде психомоторлық және психикалық өзін-өзі реттеу факторларының тиімділігін арттыру жолдары қарастырылады. Қозғалыс әрекеттерін жетілдіруге және дене қасиеттерінің деңгейін жоғарылатуға кешенді әсер ететін құралдар мен әдістер қолданылады.

Дене тәрбиесінде «Жасанды басқарылатын орта» факторларын пайдалану тұжырымдамасы (атап айтқанда: тренажерлық құрылғылар, аппараттық бейімделген құралдар, арнайы жабдықтар) және олардың теориялық әрі практикалық маңызы қарастырылады. Бұл құралдар дене шынықтыру және спорттық сабақтардың тиімділігін арттыруға мүмкіндік береді.

Дене тәрбиесі міндеттерін жүзеге асыру барысында табиғи органның гигиеналық факторларын тиімді пайдаланудың маңыздылығы мен әдістерін ашып көрсететін заманауи ғылыми деректер қарастырылады. Табиғи факторларды (күн сәулесі, ауа, су және т.б.) ұтымды қолдану денсаулықты нығайтуға, ағзаның бейімделу мүмкіндіктерін арттыруға және дене дайындығын жетілдіруге ықпал етеді.

1.4-тақырып. Дене тәрбиесін реттейтін қағидалардың мазмұнын талдау

Дене тәрбиесінде қолданылатын жалпы (жалпы педагогикалық) және арнайы қағидалардың өзара байланысы мен арақатынасы қарастырылады. Жалпы педагогикалық қағидалар оқыту мен тәрбиелеудің барлық салаларына ортақ болса, арнайы қағидалар дене тәрбиесінің ерекшеліктеріне сәйкес қолданылады.

Арнайы қағидалар дене тәрбиесі үдерісіндегі сабақтар жүйесін біртұтас құрудың негізгі заңдылықтарын көрсетеді. Оларға мыналар жатады:

- Үздіксіздік қағидасы – дене тәрбиесі сабақтарының тұрақты және жүйелі түрде жүргізілуі;
- Жүктеме мен демалыстың жүйелі алмасу қағидасы – жаттығу әсері мен қалпына келу үдерістерінің оңтайлы үйлесуі;
- Дамытушы-жаттықтырушы әсерлерді біртіндеп арттыру қағидасы – дене жүктемелерінің көлемі мен қарқындылығын кезең-кезеңімен көбейту;
- Бейімделуге сәйкес жүктеме динамикасын теңгерімдеу қағидасы – ағзаның функционалдық мүмкіндіктеріне сәйкес жүктемені реттеу;
- Циклділік қағидасы – жаттығу үдерісін белгілі бір кезеңдер мен циклдер бойынша ұйымдастыру;
- Жас ерекшеліктеріне сәйкестік қағидасы – дене тәрбиесінің мазмұны мен бағытын тәрбиеленушілердің жас және жеке ерекшеліктеріне сәйкес жоспарлау.

Сонымен қатар, дене тәрбиесінің аталған қағидаларын ғылыми тұрғыдан одан әрі жетілдіру мен дамыту мәселелері қарастырылады. Бұл қағидаларды заманауи ғылыми зерттеулер негізінде толықтыру дене тәрбиесі жүйесінің тиімділігін арттыруға мүмкіндік береді.

1.5-тақырып. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің дидактикалық мәселелері

Қозғалыс әрекеттерін үйрету үдерісі және қимыл біліктері мен дағдыларын қалыптастыру үдерісі талданады. Қозғалыс әрекеттерін меңгерудің заңдылықтары, кезеңдері және оларды тиімді ұйымдастыру жолдары қарастырылады.

Қозғалыс әрекеттерін бастапқы үйрету, тереңдетіп меңгерту және нәтижелі жетілдіру әдістемелерін жетілдіру мәселелеріне ерекше назар аударылады. Әсіресе күрделі қозғалыс әрекеттерін орындау барысында туындайтын әдістемелік мәселелер мен оларды шешу жолдары қарастырылады.

Қозғалыстарды оқыту теориясы мен әдістемесіне заманауи жалпы дидактикалық және бейіндік тұжырымдамалар мен тәсілдерді енгізу мәселелері зерттеледі. Оларға мыналар жатады:

- Алгоритмдік бағдарламалау – оқу материалын белгілі бір жүйемен және кезеңдер бойынша меңгерту;
- Эвристикалық тәсілдерді күшейту – білім алушылардың шығармашылық ойлауын, ізденісін және мәселені өздігінен шешу қабілетін дамыту;
- Білім алушылардың өзіндік белсенділігін арттыру – оқу үдерісіне саналы әрі белсенді қатысуын қамтамасыз ету;
- Оқытуды компьютерлендіру – цифрлық технологияларды, компьютерлік бағдарламаларды және ақпараттық жүйелерді пайдалану;
- Оқытудың техникалық құралдарын кеңінен қолдану – бейнеқұралдар, мультимедиялық технологиялар, тренажерлар және басқа да заманауи оқыту құралдарын енгізу.

Бұл бағыттар қозғалыс әрекеттерін оқыту сапасын арттыруға, оқу үдерісінің тиімділігін жоғарылатуға және білім алушылардың дене дайындығын жетілдіруге мүмкіндік береді.

1.6-тақырып. Дене қасиеттерін тәрбиелеу теориясы мен әдістемесінің мәселелері

Адамның дене дамуына мақсатты түрде әсер ету мүмкіндіктері және дене тәрбиесі үдерісінде дене жаттығуларының әртүрлі дене қасиеттерін дамытуға, ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға бағытталған заңдылықтары талданады.

Дене қасиеттерін дамыту барысында дене жаттығуларын оңтайландырудың ғылыми-әдістемелік негіздері қарастырылады. Бұл дене дайындығының деңгейін арттыруға және адамның денсаулығын нығайтуға бағытталған.

Қазіргі кездегі күш, жылдамдық, ептілік, төзімділік, икемділік және психомоторлық қабілеттерді тәрбиелеу әдістемелерінің заманауи бағыттары мен үрдістері зерттеледі.

Аталған дене қасиеттерін дамытуда қолданылатын жаңа тәсілдер мен технологиялар, сондай-ақ олардың даму деңгейін диагностикалау мәселелері қарастырылады. Оларға мыналар жатады:

- Күшті дамыту әдістемесі – бұлшықет күшін арттыруға арналған заманауи жаттығу технологиялары;
- Жылдамдықты дамыту әдістемесі – қозғалыс реакциясы мен қозғалыс жылдамдығын жетілдіру жолдары;
- Ептілікті дамыту әдістемесі – қозғалыстарды дәл және тиімді орындау қабілетін қалыптастыру;
- Төзімділікті дамыту әдістемесі – ұзақ уақыт жұмыс қабілеттілігін сақтау және шаршауға төзімділікті арттыру;
- Икемділікті дамыту әдістемесі – буындардың қозғалыс ауқымын кеңейту және бұлшықеттердің созылғыштығын арттыру;
- Психомоторлық қабілеттерді дамыту әдістемесі – психикалық және қимылдық әрекеттердің үйлесімділігін жетілдіру.

Сонымен қатар, дене қасиеттерінің даму деңгейін бағалау мен бақылаудың жаңа диагностикалық әдістері және олардың дамуына мақсатты түрде ықпал етудің заманауи ғылыми негізделген тәсілдері қарастырылады. Бұл дене тәрбиесі үдерісінің тиімділігін арттыруға және тұлғаның жан-жақты дене дамуын қамтамасыз етуге мүмкіндік береді.

1.7-тақырып. Дене тәрбиесі үдерісінде тұлғаны мақсатты қалыптастыру мәселелері

Дене тәрбиесі үдерісінде адамгершілік, эстетикалық, ақыл-ой және еңбек тәрбиесін жетілдіру жолдары қарастырылады. Дене тәрбиесі мен спорттың тұлғаны жан-жақты қалыптастырудағы рөлін арттырудың өзекті міндеттері талданады.

Тұлғаны тәрбиелеу, қайта тәрбиелеу және қоғамға бейімдеу мәселелеріне қатысты заманауи көзқарастар зерттеледі. Әсіресе ерекше контингенттермен («қиын» жасөспірімдер, мүгедектері бар адамдар және т.б.) жүргізілетін тәрбиелік жұмыстардың тиімділігін арттыру жолдары қарастырылады.

1.8-тақырып. Дене тәрбиесіндегі сабақтарды ұйымдастыру формаларының жүйесі

Дене жаттығулары сабақтарының құрылымы мен оларды ұйымдастырудың әртүрлі формалары туралы заманауи теориялық тұжырымдамалар қарастырылады.

Дене тәрбиесі үдерісіндегі сабақтардың біртұтас жүйесін тиімді ұйымдастыру мәселелері зерттеледі. Сабақ құрылымын оңтайландыру, оқу-жаттығу үдерісінің тиімділігін арттыру және әртүрлі ұйымдастыру формаларын ғылыми негізде қолдану жолдары талданады.

1.9-тақырып. Дене тәрбиесіндегі жоспарлау және кешенді бақылаудың ғылыми-практикалық мәселелері

Дене тәрбиесі саласында жоспарлау мен кешенді бақылауды ұйымдастырудың ғылыми және практикалық негіздері қарастырылады.

Бұл бағытта заманауи болжау қағидалары мен әдістерін, тиімді жоспарлау технологияларын, математикалық модельдеу тәсілдерін және басқа да ғылыми әдістерді қолдану мүмкіндіктері талданады.

Сонымен қатар, дене тәрбиесі үдерісінің нәтижелілігін бағалау, оқу-жаттығу жұмыстарын басқару, дене дайындығының деңгейін бақылау және алынған мәліметтер негізінде жоспарларды түзету мәселелері қарастырылады. Заманауи ақпараттық технологиялар мен бақылау құралдарын пайдалану арқылы дене тәрбиесі жүйесінің тиімділігін арттыру жолдары зерттеледі.

1.10-тақырып. Дене шынықтыру және спорт мамандарының кәсібилігін қалыптастыру мәселелері

Кәсіби шеберліктің қалыптасуының жалпы заңдылықтары және оларды дене шынықтыру саласындағы кәсіби білім беру үдерісінде жүзеге асыру жолдары қарастырылады. Бұл үдеріс мектепке дейінгі дайындық кезеңін, жоғары оқу орнындағы білім беру кезеңін және жоғары оқу орнынан кейінгі кәсіби даму кезеңдерін қамтиды.

Дене шынықтыру және спорт мамандарын даярлаудың теориялық және әдістемелік негіздері, олардың кәсіби құзыреттіліктерін қалыптастыру мен жетілдірудің заманауи тәсілдері зерттеледі.

Сонымен қатар, дене шынықтыру-спорттық қызметтегі кәсібилікті арттырудың өзекті мәселелері қарастырылады. Оларға:

- кәсіби құзыреттілікті жетілдіру;
- педагогикалық және жаттықтырушылық шеберлікті дамыту;
- инновациялық технологияларды меңгеру;
- ғылыми-зерттеу қызметін жетілдіру;
- үздіксіз кәсіби білім алу жүйесін дамыту;
- кәсіби этика мен көшбасшылық қасиеттерді қалыптастыру;
- еңбек нарығының заманауи талаптарына бейімделу мәселелері жатады.

Бұл бағыттар дене шынықтыру және спорт саласындағы мамандардың кәсіби деңгейін арттыруға, олардың бәсекеге қабілеттілігін күшейтуге және кәсіби қызметінің тиімділігін қамтамасыз етуге бағытталған.

1.11-тақырып. Профильді аспектілер

Ерте және мектепке дейінгі жастағы балалардың дене тәрбиесі мәселелері. Мектепке дейінгі жастағы балаларды дене тәрбиелеудің құралдарын, ұйымдастыру формалары мен әдістерін жетілдірудің ғылыми-қолданбалы аспектілері.

Мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесі мәселелері.

Кіші, орта және жоғары мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесінің негізгі міндеттері, құралдары мен әдістері.

Мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесі мәселелері тұрғысынан дене дамуының «сенситивті» («сезімтал») кезеңдері тұжырымдамаларын бағалау.

Мектептегі дене тәрбиесі курсының мазмұнын және оны жетілдіру жолдарын бағалау.

Қазіргі мектеп реформасы жағдайында мектеп жасындағы оқушылардың дене шынықтыру сабақтарының сабақтық және сабақтан тыс формалары жүйесін кешенді ұйымдастыру мәселелері.

Әртүрлі типтегі орта арнаулы оқу орындарында (оның ішінде спорттық бағыттағы арнайы мектептерде) дене тәрбиесін бейіндеудің заманауи тәсілдері.

Мектеп жасындағы балалар мен жасөспірімдердің дене тәрбиесі бойынша сыныптан тыс және мектептен тыс жұмысты жетілдірудің ғылыми-қолданбалы мәселелері. Отбасындағы дене мәдениетін оңтайландыру жолдары.

Кәмелет жасқа толғандардың өмірінде дене мәдениеті факторларын пайдаланудың негізгі бағыттары мен ерекшеліктері.

Кәмелет жасқа толғандардың әртүрлі топтарын дене тәрбиесіне тарту мәселелері, сондай-ақ олардың өміріндегі дене мәдениетінің әртүрлі формаларын зерттеу проблематикасы.

Қазіргі жаһандық дене шынықтыру қозғалысының идеялық-теориялық және ғылыми-қолданбалы мәселелері (соның ішінде халықаралық "Баршаға арналған спорт" қозғалысы және т.б.).

Кәмелет жасқа толғандардың өмір салты құрылымындағы дене мәдениетінің мазмұны мен формаларын жетілдіру жолдары. Дене мәдениетін халықтың күнделікті тұрмысына енгізудің ғылыми-қолданбалы мәселелері мен негізгі жолдарын талдау.

Жоғары білім беруді қазіргі реформалау жағдайында жоғары оқу орындарындағы дене тәрбиесі курсын жетілдіру жолдарын, сондай-ақ жоғары білікті мамандарды оқыту және тәрбиелеу жүйесіндегі дене мәдениеті мен спорттың рөлін күшейту мәселелерін зерттеу.

Кәсіби-қолданбалы дене дайындығының ерекшеліктерін талдау: оның мазмұны мен әдістемесін қазіргі заманғы кәсіптерге және болашақ перспективаларға сай жетілдіру үрдістері. Ерекше сәттерде, соның ішінде экстремалды жағдайларда қызмет ететін тұлғалардың арнайы дене дайындығының әдістемелік ерекшеліктері (арнайы бағдарламалар).

Дене мәдениетін еңбекті ұтымды ұйымдастыру жүйесіне енгізу тәжірибесін бағалау; дене мәдениеті факторларын тікелей өндіріс үдерісінде және жұмыс күні тәртібінде тиімді пайдаланудың ғылыми-әдістемелік аспектілері; өндірістік дене мәдениетінің аурулардың алдын алу және денсаулықты сақтаудағы фактор ретіндегі ықпалын күшейту.

Кәмелет жасқа толғандарды қамтитын "жалпы дене дайындығы", "дене шынықтыру-кондициялық жаттығу" секцияларындағы және соған ұқсас сабақ формаларындағы дене шынықтыру сабақтарының мазмұны мен құрылымының ерекшеліктерін талдау.

Ағзаның жасқа байланысты инволюциясы кезеңінде дене мәдениеті факторларын оңтайлы пайдалану мәселелері; инволюциялық үдерістерге қарсы әрекет ету, ағзаның физикалық жай-күйін оңтайландыру және қартаю кезеңінде денсаулықты сақтау мақсатында оларды ұтымды қолданудың ғылыми-әдістемелік аспектілері.

СПОРТ ТЕОРИЯСЫ МЕН СПОРТТЫҚ ДАЯРЛЫҚТЫҢ ӘДІСТЕМЕСІ

2.1 -тақырып. Спорт теориясының ұғымдық аппаратының қазіргі жай-күйі және оны жетілдірудің заманауи тәсілдері

Дене тәрбиесінде қолданылатын жалпы (жалпы педагогикалық) және арнайы қағидалардың өзара байланысы мен арақатынасы қарастырылады. Жалпы педагогикалық қағидалар оқыту мен

тәрбиелеудің барлық салаларына ортақ болса, арнайы қағидалар дене тәрбиесінің ерекшеліктеріне сәйкес қолданылады.

Арнайы қағидалар дене тәрбиесі үдерісіндегі сабақтар жүйесін біртұтас құрудың негізгі заңдылықтарын көрсетеді. Оларға мыналар жатады:

- Үздіксіздік қағидасы – дене тәрбиесі сабақтарының тұрақты және жүйелі түрде жүргізілуі;
- Жүктеме мен демалыстың жүйелі алмасу қағидасы – жаттығу әсері мен қалпына келу үдерістерінің оңтайлы үйлесуі;
- Дамытушы-жаттықтырушы әсерлерді біртіндеп арттыру қағидасы – дене жүктемелерінің көлемі мен қарқындылығын кезең-кезеңімен көбейту;
- Бейімделуге сәйкес жүктеме динамикасын теңгерімдеу қағидасы – ағзаның функционалдық мүмкіндіктеріне сәйкес жүктемені реттеу;
- Циклділік қағидасы – жаттығу үдерісін белгілі бір кезеңдер мен циклдер бойынша ұйымдастыру;
- Жас ерекшеліктеріне сәйкестік қағидасы – дене тәрбиесінің мазмұны мен бағытын тәрбиеленушілердің жас және жеке ерекшеліктеріне сәйкес жоспарлау.

Сонымен қатар, дене тәрбиесінің аталған қағидаларын ғылыми тұрғыдан одан әрі жетілдіру мен дамыту мәселелері қарастырылады. Бұл қағидаларды заманауи ғылыми зерттеулер негізінде толықтыру дене тәрбиесі жүйесінің тиімділігін арттыруға мүмкіндік береді.

Тақырып 2.2. Спорттық жарыстардың теориясы

Спорттық жарыстың мәні мен мазмұны. Қазіргі спорттағы жарыстардың рөлі мен алуан түрлілігін талдау. Спорттық жарыс қызметі теориясын құрудың заманауи тәсілдері, спорттық жарыстарды жіктеу және олардың тиімді жүйесін қалыптастырудың ғылыми негіздерін әзірлеу мәселелері.

Спорттық жарыстардың құрылымы, функциялары және негізгі қағидаттары. Жарыс қызметінің спортшылардың дайындық деңгейін бағалаудағы, спорттық шеберлікті жетілдірудегі және жоғары нәтижелерге қол жеткізудегі маңызы.

Спорттық жарыстарды ұйымдастыру мен өткізудің заманауи талаптары. Әртүрлі деңгейдегі жарыстардың (мектепшілік, аймақтық, республикалық, халықаралық) ерекшеліктері және олардың спорттық дайындық жүйесіндегі орны.

Спорттық жарыстарды жоспарлау, күнтізбелік жүйені қалыптастыру, жарыс жүктемесін оңтайландыру және спортшылардың жарыс қызметін басқарудың теориялық және әдістемелік негіздері.

Тақырып 2.3. Спортшыны даярлау туралы тұжырымдамалық көзқарастар

Спортшыны даярлау жүйесі туралы ғылыми көзқарастарды қалыптастырудағы отандық ғалымдар мен мамандардың басым рөлі. Спортшыны даярлаудың заманауи теориялық тұжырымдамаларының қалыптасуы мен дамуы.

Спортшыны даярлау жүйесінің негізгі құрамдас бөліктерінің жалпы сипаттамасы, олардың өзара байланысы және қызмет ету шарттары. Спорттық дайындық жүйесіндегі спорттық жаттығудың, жарыс қызметінің, жаттығудан тыс және жарыстан тыс факторлардың орны мен маңызы.

Спортшыны даярлаудың көпжылдық жүйесі және оның құрылымы. Дайындықтың негізгі түрлері: дене дайындығы, техникалық дайындық, тактикалық дайындық, психологиялық дайындық және теориялық дайындықтың өзара байланысы.

Спорттық нәтижеге әсер ететін сыртқы және ішкі факторлар. Жаттығу процесін басқарудың, қалпына келтіру шараларын ұйымдастырудың, медициналық-биологиялық қамтамасыз етудің және әлеуметтік-педагогикалық жағдайлардың спортшыны даярлаудағы рөлі.

Спортшыны даярлаудың заманауи жүйесін жетілдірудің ғылыми-әдістемелік негіздері және жоғары спорттық жетістіктерге қол жеткізудегі кешенді дайындықтың маңызы.

Тақырып 2.4. Спорттық бағдарлау және іріктеу мәселелері

Спортпен шұғылдануға тартылған тұлғаларды тиімді спорттық бағдарлау және жоғары спорттық жетістіктерге қабілетті дарынды спортшыларды іріктеу мәселелерін шешудің теориялық және әдістемелік алғышарттары.

Спорттық бағдарлау мен спорттық іріктеудің қалыптасқан деңгейлерін, олардың ұйымдастырушылық және әдістемелік негіздерін талдау. Бастапқы, алдын ала, аралық және қорытынды спорттық іріктеудің ерекшеліктері мен міндеттері.

Спорттық қабілеттілік пен бейімділікті анықтаудағы биологиялық, физиологиялық, психологиялық, педагогикалық және әлеуметтік факторлардың рөлі. Спорт түрінің ерекшеліктеріне сәйкес спортшыларды іріктеудің негізгі қағидаттары.

Жеке тұлғаның спорттық дарындылығы мен спорттық бейімділігін диагностикалау әдіснамасын, критерийлері мен әдістерін одан әрі жетілдіру бағыттары. Заманауи ғылыми зерттеулер негізінде спорттық бағдарлау мен іріктеу жүйесін дамыту мәселелері.

Спорттық резервті даярлау жүйесіндегі спорттық бағдарлау мен іріктеудің маңызы, сондай-ақ жоғары білікті спортшыларды қалыптастырудағы олардың рөлі.

Тақырып 2.5. Спорттық жаттығуды ұйымдастырудың негізгі заңдылықтарының жалпыланған сипаттамасы

Спорттық жаттығу үдерісінің негізгі заңдылықтарын одан әрі тану және оларды жаттықтырушы мен спортшының практикалық қызметінің қағидаттарында бейнелеу мәселелері.

Қазіргі заманғы спорттық даярлық жүйесіндегі техникалық, тактикалық, дене және психологиялық дайындықтың мазмұны мен негізгі қағидаларының сипаттамасы. Олардың спорттық шеберлікті қалыптастыру мен жетілдірудегі орны мен маңызы.

Техникалық дайындықтың мақсаты, міндеттері және әдістері. Спорттық техника элементтерін меңгеру мен жетілдірудің ғылыми-әдістемелік негіздері.

Тактикалық дайындықтың мазмұны, спорттық жарыс жағдайында тиімді шешім қабылдау мен тактикалық әрекеттерді жүзеге асырудың ерекшеліктері.

Дене дайындығының құрылымы, жалпы және арнайы дене қасиеттерін дамыту заңдылықтары. Күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік және үйлестіру қабілеттерін жетілдірудің заманауи тәсілдері.

Психологиялық дайындықтың мақсаты мен мазмұны. Спортшылардың ерік-жігер қасиеттерін, эмоциялық тұрақтылығын, жарысқа психологиялық дайындығын қалыптастырудың әдістері.

Техникалық, тактикалық, дене және психологиялық дайындықты жетілдірудің ғылыми-қолданбалы мәселелері, сондай-ақ олардың өзара байланысы мен кешенді түрде ықпалдастырылып қолданылуының теориялық және әдістемелік негіздері.

Спорттық дайындық жүйесін жетілдірудің заманауи бағыттары және жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізудегі кешенді даярлықтың рөлі.

Тақырып 2.6. Спорттық жаттығуды құру формаларының теориясы

Спорттық-жаттығу процесінің құрылымы туралы тұжырымдама оның шағын (микроцикл), орта (мезоцикл) және үлкен (макроцикл) циклдер шеңберінде салыстырмалы түрде тұрақты ұйымдастырылу тәртібі ретінде қарастырылады.

Спорттық жаттығудың циклдік құрылымының негізінде жатқан заңдылықтар туралы ғылыми түсініктер. Спорттық жаттығу процесін кезеңдеу мен циклдеу қағидаларының теориялық негіздері.

Жаттығу циклдерінің типологиясы:

- микроциклдер және олардың түрлері;
- мезоциклдер және олардың құрылымы;
- макроциклдер және көпжылдық даярлық жүйесіндегі орны.

Микро-, мезо- және макроциклдер шеңберінде спорттық жаттығуды ұйымдастыру формаларын жетілдірудің ғылыми-қолданбалы мәселелері. Жаттығу жүктемелерін жоспарлау мен реттеудің заманауи тәсілдері.

Спортшының жаттығу және жарыс қызметінің бірлігін камтамасыз етудегі конструктивтік тәсілдер. Жаттығу процесі мен жарыс қызметінің өзара байланысын тиімді ұйымдастырудың теориялық және әдістемелік негіздері.

«Спорттық қалыпты» (спортшының жоғары нәтижеге жетуге оңтайлы дайындық күйін) қалыптастыру, сақтау және басқару технологияларын жетілдіру. Спорттық қалыптың даму кезеңдері, оның динамикасы және басқару ерекшеліктері.

Спорттық жаттығу мен жарыстар жүйесін құру теориясы мен тәжірибесіндегі негізгі мәселелердің бірі ретінде спортшының оңтайлы дайындық деңгейіне қол жеткізу және оны сақтау жолдары.

Тақырып 2.7. Спортшыны көпжылдық даярлау кезеңдерінің тұжырымдамасы

Спортшының көпжылдық спорттық қызметінің негізгі кезеңдері туралы қалыптасқан теориялық-әдістемелік көзқарастардың жалпыланған сипаттамасы. Көпжылдық даярлау жүйесінің құрылымы мен оның спорттық шеберлікті қалыптастырудағы маңызы.

Көпжылдық спорттық даярлықтың негізгі кезеңдері:

- бастапқы және базалық даярлық кезеңі;
- спорттық жетістіктерді барынша жүзеге асыру кезеңі;
- спорттық мансапты аяқтау және жоғары жетістіктер спортынан шығу кезеңі.

Әрбір кезеңдегі спорттық даярлықтың мақсаттары, міндеттері, мазмұны және ұйымдастыру ерекшеліктері. Спорттық нәтижелерге қол жеткізу үдерісінің кезеңдік заңдылықтары.

Спортшының жас ерекшеліктеріне, дайындық деңгейіне және спорттық мүмкіндіктеріне байланысты жаттығу мен жарыс жүйесін саралау мәселелері. Жаттығу жүктемелерін жоспарлау мен реттеудің ғылыми-әдістемелік негіздері.

Жас спортшыларды даярлау әдістемесінің ерекшеліктері. Олардың дене, функционалдық және психологиялық даму заңдылықтарын ескере отырып, көпжылдық спорттық жетілдіру процесін ұйымдастыру.

Ардагер спортшыларды даярлау әдістемесінің ерекшеліктері. Жасқа байланысты ағзадағы өзгерістерді ескере отырып, жаттығу және жарыс қызметін ұйымдастырудың қағидаттары.

Көпжылдық спорттық даярлық жүйесін жетілдірудің заманауи бағыттары және спорттық ұзақ өмір сүруді камтамасыз етудің ғылыми-әдістемелік негіздері.

Тақырып 2.8. Спортшыны даярлауда бағдарламалау және бақылау мәселелері

Спортшының жеке спорттық нәтижелерін және оларға сәйкес келетін даярлық көрсеткіштерін болжаудағы заманауи тәсілдер. Спорттық нәтижелерді ғылыми негізде жоспарлау мен болжаудың теориялық және әдістемелік аспектілері.

Бірыңғай спорттық жіктеуді әзірлеу және жетілдіру мәселелері, оның спортшыларды даярлаудың мақсаттық бағдарларын анықтаудағы және қол жеткізілген нәтижелерді бағалаудағы рөлін арттыру жолдары.

Спортшыны даярлауды бағдарламалаудағы модельдік-мақсаттық тәсілдің сипаттамасы. Оның негізгі құрамдас бөліктері:

- мақсатты жарыс қызметінің моделін әзірлеу;
- спортшының жоспарланған дайындық деңгейінің моделін құру;
- жаттығу жүктемелерінің модельдік параметрлерін анықтау;
- мақсатты нәтижеге қол жеткізуге қажетті даярлық факторларын модельдеу.

Спорттық даярлықты перспективалық, кезеңдік және ағымдағы жоспарлау рәсімдерін жетілдіру мәселелері. Жоспарлау жүйесінің ғылыми негіздері және оны тәжірибеде қолдану ерекшеліктері.

Спортшыны даярлау процесіндегі жоспарлау мен бақылаудың үздіксіз өзара байланысы қағидаты және оны жүзеге асыру шарттары. Бақылау нәтижелерін жоспарлау процесін түзетуде пайдалану ерекшеліктері.

Спортшының жағдайы мен даярлық процесін кешенді бақылаудың әдіснамасы мен әдістемесіне жалпылама сипаттама. Педагогикалық, медициналық-биологиялық, психологиялық және функционалдық бақылау түрлерінің өзара байланысы.

Қолданылатын бақылау көрсеткіштерінің ақпараттылығын арттыру, бақылау құралдары мен әдістерін жетілдіру мәселелері. Спорттық даярлық тиімділігін бағалаудағы заманауи диагностикалық технологиялар.

Спортшыны даярлауды бағдарламалау және бақылау рәсімдерін компьютерлендірудің тәжірибесі мен даму перспективалары. Ақпараттық технологияларды, цифрлық платформаларды және деректерді талдау жүйелерін спорттық дайындықты басқаруда қолданудың заманауи бағыттары.

Тақырып 2.9. Жасанды интеллект негізінде спортшыны даярлауды басқарудың заманауи технологиялары

Спортшының даярлық процесін басқару техникасы мен технологияларын жетілдірудің заманауи бағыттары. Жаттығу процесінің тиімділігін арттыруда инновациялық технологиялар мен техникалық құралдарды қолданудың маңызы.

«Басқарушы орта» тұжырымдамасын жүзеге асыруға мүмкіндік беретін тренажерлық құрылғыларды, бағдарламалаушы жүйелерді, ақпараттық технологияларды, түзету құралдарын және басқа да аппараттық жабдықтарды тиімді пайдаланудың, автоматтандырылған деректерді жинау, өңдеу және талдау, жаттықтырушылық шешімдерді қолдау, жаттығу процесін модельдеу және жасанды интеллект технологиялары негізінде спортшыларды даярлауды жекелендіру әдістемелік мәселелері.

Спортшының қозғалыс әрекеттерін бақылау, талдау және түзету мақсатында қолданылатын заманауи цифрлық технологиялар мен арнайы жабдықтардың мүмкіндіктері. Биомеханикалық талдау, мониторинг жүйелері, бейнебақылау және ақпараттық бағдарламалардың спорттық даярлықтағы рөлі.

Спортшыны даярлауда жаттығудан тыс және жарыстан тыс факторларды оңтайлы пайдаланудың ғылыми-әдістемелік мәселелері. Олардың спорттық нәтижелерге ықпал ету ерекшеліктері.

Спортшының жалпы өмір салтын оның спорттық қызметіне сәйкес оңтайландырудың теориялық және практикалық негіздері. Күн тәртібі, еңбек және демалыс режимі, психологиялық жай-күйді басқару мәселелері.

Арнайы қалпына келтіру құралдарын қолдану ерекшеліктері. Қалпына келтірудің педагогикалық, медициналық-биологиялық және психологиялық әдістерін тиімді үйлестіру жолдары.

Диетологиялық қамтамасыз ету, спорттық тамақтану, жеке тамақтану бағдарламаларын құру және олардың спорттық жұмыс қабілеттілігіне әсері.

Гигиеналық және табиғи орта факторларын (климаттық жағдайлар, орта биіктігі, табиғи сауықтыру факторлары және т.б.) спортшыны даярлау жүйесінде пайдалану ерекшеліктері.

Спортшының даярлық процесін басқару технологияларын жетілдірудің заманауи ғылыми бағыттары және жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізудегі кешенді басқару жүйесінің маңызы.

3. САУЫҚТЫРУ-РЕКРЕАЦИЯЛЫҚ ЖӘНЕ ОҢАЛТУ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУЫНЫҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

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

Дене шынықтыру-сауықтыру мәселелерінің салауатты өмір салтын қалыптастырудың жалпы әлеуметтік мәселелерімен, сондай-ақ аурулардың алдын алу және денсаулықты қалпына келтіруге бағытталған тәрбиелік, гигиеналық және емдік мәселелермен байланысы.

Дене шынықтырудың сауықтыру әсерін түсінудегі жеке даму теориясы мен бейімделу (адаптация) теориясының маңызы.

Сауықтыру бағыттылығы қағидаты – ізгілендірілген дене тәрбиесі жүйесінің іргелі қағидаттарының бірі. Халықтың негізгі контингенттерінің денсаулық жағдайын оңтайландырудағы базалық, кәсіби-қолданбалы және күнделікті тұрмыстық дене шынықтырудың маңызын талдау.

«Сауықтыру-оңалту дене шынықтыруы» («дене шынықтырудың оңалту») және «сауықтыру-рекреациялық дене шынықтыру» («дене шынықтыру рекреация») ұғымдарының қалыптасу логикасы, олардың мәні мен қолданылу шекараларын талдау.

Онтогенездің әртүрлі жас кезеңдерінде және өмір сүрудің әртүрлі жағдайларында дене шынықтырудың жалпы бағыттары мен таңдамалы сауықтыру бағыттарын ұтымды үйлестіру мәселелері. Халықтың әртүрлі жас және әлеуметтік топтарының денсаулығын сақтау мен нығайтуға арнайы бағдарланған дене шынықтыру қызметіне ынталандырудың заманауи жолдары мен шарттары.

Қазіргі таңда денсаулыққа төнетін экологиялық қауіптердің күшеюі жағдайында дене шынықтырудың сауықтыру тиімділігін арттырудың қажеттілігі.

Жеке адамның дене жағдайын сипаттайтын көрсеткіштер ретінде қолданылатын физикалық жай-күй критерийлері мен нормативтерінің сипаттамасы. Арнайы сауықтыру бағытындағы дене шынықтыру сабақтарында шешілуі тиіс міндеттерді нақтылау үшін оларды жетілдіру және пайдалану перспективалары.

Норма мен патология арасындағы «шекаралық» жағдайлар, сондай-ақ оларды дене шынықтыру құралдары мен факторларын пайдалану арқылы қалыпқа келтіру мүмкіндіктері.

3.2-тақырып. Дене шынықтыру факторларының сауықтыру құндылығы тұрғысынан салыстырмалы сипаттамасы

Дене тәрбиесі құралдары ретінде кеңінен қолданылатын дене жаттығулары түрлерінің сауықтыру маңыздылығын бағалау сипаттамасы (гимнастикалық, ойын, спорттық, күштік, жылдамдықты, күрделі үйлестіруді талап ететін жаттығулар, әртүрлі төзімділік түрлерін дамытатын жаттығулар, дене қалпын түзетуге арналған жаттығулар, созылу және босаңсу жаттығулары және т.б.).

Шығыс және басқа да шетел елдерінде тарихи қалыптасқан жаттығулар кешендерін (ушу, йога және т.б.) сауықтыру бағытындағы әсер ету құралы ретінде пайдалануға ұтымды көзқарасты ғылыми тұрғыдан негіздеу.

Соңғы онжылдықтарда дене шынықтыру-сауықтыру бағыттарының аясында пайда болған жаңғыртылған жаттығулар кешендеріне кәсіби баға беру («триммингтің» әртүрлі түрлері, гимнастикалық және табиғи-циклдік аэробика, шейпинг және т.б.).

Емдік дене шынықтыру саласында қалыптасқан және ағзаның белгілі бір мүшелері мен функционалдық жүйелеріне таңдамалы оңалту әсерін тигізуге бағытталған дене жаттығулары топтарына жүйелеу және бағалау тұрғысынан шолу жасау. Атап айтқанда:

- жүрек-қан тамырлары ауруларының қаупі кезінде қолданылатын жаттығулар;
- тірек-қимыл аппараты қызметінің бұзылыстарында пайдаланылатын жаттығулар;
- семіздікпен күресуге арналған жаттығулар;
- патология алдындағы жағдайлар мен әртүрлі аурулар кезінде қолданылатын жаттығулар.

Сауықтыру құралы ретінде табиғи және жасанды шынықтыру факторларын пайдалануды негіздейтін ғылыми-зерттеу деректері:

- күн сәулесінің радиациясы;
- ауа ортасының қасиеттері;
- су ортасының қасиеттері;
- жасанды ультракүлгін сәулелендіру;
- аппараттық аэроионизация;
- термокамералар;
- барокамералар және т.б.

Психомоторлық жаттығулардың және арнайы массаждық процедуралардың сауықтыру әсері туралы түсініктерді тереңдететін заманауи ғылыми деректер.

3.3-тақырып. Дене шынықтырудың арнайы сауықтыру формаларын оңтайландырудың ғылыми-әдістемелік тәсілдері

Дене тәрбиесі әдістемесінің ғылыми-қолданбалы қағидаттарын сақтау — дене шынықтыру тәжірибесінің сауықтыру әсеріне қол жеткізудің аса маңызды алғышарты.

Профилактикалық, сауықтыру және қалпына келтіру сипатындағы шаралар жүйесінде дене жаттығуларын және дене шынықтырудың басқа да факторларын қолдану әдістемесін жетілдірудің қазіргі заманғы үрдістері.

Бұл бағытта дене жаттығулары сабақтарын оңтайлы реттеу тәсілдері қолданылады. Олар шұғылданушылардың денсаулық жағдайының ерекшеліктеріне байланысты белгіленеді, атап айтқанда:

- норма мен патология арасындағы шекаралық жағдайларда;
- бастапқы патологиялық жағдайларда;
- жүктеме мен демалыс режимін апталық, айлық және одан да ұзақ циклдерде мөлшерлеу және бағдарламалау кезінде;
- сабақтардың жақын және ұзақ мерзімді әсерлерін жүйелі түрде реттеу барысында.

Шынығу заңдылықтарына және сауықтыру әсеріне қол жеткізу талаптарына сәйкес сыртқы орта факторларының әсерін мөлшерлеудің әдістемелік мәселелері.

Дене шынықтыру сабақтарының сауықтыру әсерін және оны айқындайтын факторларды кешенді бақылауды жетілдіру мәселелері.

Диагностикалық және бағдарламалау рәсімдерін компьютерлендіру — таңдамалы сауықтыру бағытындағы сабақтарды жоспарлау мен бақылауды жетілдірудің перспективалы бағыттарының бірі.

4. БЕЙІМДЕЛГЕН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

4.1-тақырып. Бейімдік дене шынықтырудың жалпы дене шынықтырудың дербес бағыты ретіндегі стратегиялық мақсаты және оның денсаулық мүмкіндіктері шектеулі тұлғаларды әлеуметтік интеграциялау мен оңалту жүйесіндегі маңызы

Бейімдік дене шынықтыру (БДШ) – денсаулық мүмкіндіктері шектеулі және мүгедектігі бар адамдардың қимыл-қозғалыс белсенділігіне, дене дамуына, оңалтуға және әлеуметтік интеграцияға деген қажеттіліктерін қанағаттандыруға бағытталған жалпы дене шынықтырудың дербес бағыты болып табылады.

БДШ-ның стратегиялық мақсаты – дене шынықтыру, спорт және қозғалыс қызметі құралдары арқылы адамның өмір сүру қабілетін, дербестігін және әлеуметтік белсенділігін барынша жоғары деңгейде қамтамасыз ету.

БДШ-ның стратегиялық мақсатын жүзеге асыру мыналарды көздейді:

- ағзаның бұзылған қызметтерін түзету және олардың орнын толтыру;
- дене және психомоторлық қасиеттерді дамыту;
- екінші реттік ауытқулардың алдын алу;
- ағзаның функционалдық қорларын қалпына келтіру;
- қимыл-қозғалыс белсенділігіне оң көзқарас пен тұрақты мотивация қалыптастыру;
- әлеуметтік интеграция мен инклюзияға жағдай жасау.

Бейімдік дене шынықтырудың мүгедектігі бар адамдарды әлеуметтік оңалту жүйесіндегі маңызы ерекше. Дене белсенділігі арқылы:

- коммуникативтік дағдылар дамиды;
- дербестік деңгейі артады;
- өзіне деген сенімділік қалыптасады;
- білім алу және кәсіби қызметке бейімделу жүзеге асады;
- қоғамдық өмірге қатысу мүмкіндіктері кеңейеді.

Осы тұрғыдан алғанда, бейімделген дене шынықтыру қоғамды ізгілендірудің және тең мүмкіндіктер қағидатын жүзеге асырудың маңызды факторы болып табылады.

4.2-тақырып. Бейімделген дене шынықтырудың мазмұнын, құрылымын және негізгі міндеттерін талдау. Денсаулық мүмкіндіктері шектеулі тұлғалардың қимыл-қозғалыс белсенділігін дамытуға, әлеуметтенуіне және өмір сапасын арттыруға бағытталған педагогикалық үдеріс ретіндегі бейімделген дене тәрбиесінің сипаттамасы

Бейімдік дене шынықтырудың (БДШ) мазмұны дене шынықтыру құралдары арқылы тұлғаны жан-жақты дамытуға бағытталған педагогикалық, медициналық, психологиялық және әлеуметтік іс-шаралар кешенінен тұрады.

БДШ құрылымына мыналар кіреді:

- бейімделген дене тәрбиесі;
- бейімделген спорт;
- бейімделген қозғалыс рекреациясы;
- дене оңалтуы (дене реабилитация).

БДШ-ның негізгі міндеттері:

- денсаулықты нығайту;
- қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту;
- бұзылған функцияларды түзету;
- қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру;
- гиподинамияның алдын алу;
- өзіне-өзі қызмет көрсету қабілетін дамыту;
- өмір сапасын арттыру;
- әлеуметтік бейімделуді қамтамасыз ету.

Бейімдік дене тәрбиесі денсаулық мүмкіндіктері шектеулі тұлғаларды қимыл-қозғалыс әрекеттеріне үйретуге және олардың дене қасиеттерін дамытуға бағытталған арнайы ұйымдастырылған педагогикалық үдеріс ретінде қарастырылады.

Бейімдік дене тәрбиесінің негізгі ерекшеліктері:

- оқу үдерісін дараландыру;
- түзету-дамыту бағыттылығы;
- дене жүктемелерінің қолжетімділігі;
- нозологиялық ерекшеліктерді ескеру;
- тұлғаның дене, психикалық және әлеуметтік салаларына кешенді әсер ету.

Тиімді ұйымдастырылған бейімделген дене тәрбиесі дене белсенділігіне деген тұрақты қажеттілікті қалыптастырып, тұлғаның қоғамға толыққанды кірігуіне және әлеуметтік интеграциясына ықпал етеді.

4.3-тақырып. Бейімдік дене шынықтыру функцияларының жіктелуін ғылыми негіздеу. Бейімдік дене шынықтырудың әлеуметтік, түзету-компенсаторлық, білім беру, сауықтыру және оңалту функцияларының өзара байланысы

Бейімдік дене шынықтырудың (БДШ) функциялары оның тұлғаның дамуына және ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін қалпына келтіруге көпдеңгейлі әсерін көрсетеді.

БДШ функцияларының жіктелуі адамның дамуындағы педагогикалық, биологиялық, медициналық және әлеуметтік заңдылықтарға негізделеді.

БДШ-ның негізгі функциялары:

1. Әлеуметтік функциясы

Мүмкіндігі шектеулі адамдардың қоғамдық өмірге кірігуін (интеграциясын), коммуникативтік дағдыларының қалыптасуын және әлеуметтік белсенділігінің артуын қамтамасыз етеді.

2. Түзету-компенсаторлық функциясы

Ағзаның бұзылған қызметтерін түзетуге және олардың орнын толтыратын компенсаторлық механизмдерді дамытуға бағытталған.

3. Білім беру функциясы

Өздігінен өмір сүруге қажетті қимыл-қозғалыс туралы білімдерді, іскерліктер мен дағдыларды қалыптастырумен байланысты.

4. Сауықтыру функциясы

Денсаулықты нығайтуға, ағзаның функционалдық қорларын арттыруға және аурулардың алдын алуға ықпал етеді.

5. Оңалту функциясы

Жоғалған қызметтерді қалпына келтіруді және адамның күнделікті өмір жағдайларына бейімделуін қамтамасыз етеді.

Бейімдік дене шынықтырудың барлық функциялары өзара тығыз байланыста болып, кешенді түрде жүзеге асырылады. Олар мүмкіндігі шектеулі адамдардың тұлғалық тұрғыдан үйлесімді дамуын қамтамасыз етіп, өмір сапасын арттыруға бағытталған.

4.4-тақырып. Тұлғаның дене, психикалық және әлеуметтік дамуы контексіндегі бейімдік спорттың функцияларына сипаттама. Мүгедектігі бар адамдардың қоғамға кірігуі, өзін-өзі жүзеге асыруы және өмірлік белсенділігін арттыру үдерістеріндегі бейімдік спорттың рөлі

Бейімдік спорт – денсаулық мүмкіндіктері шектеулі адамдарға арналған спорттық қызметтің ерекше түрі.

Бейімдік спорттың негізгі функциялары:

Дене дамуы

- қимыл-қозғалыс қабілеттерін жетілдіру;
- күшті, төзімділікті және үйлесімділікті дамыту;
- ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін арттыру.

Психологиялық даму

- өз мүмкіндіктеріне деген сенімділікті қалыптастыру;
- өзін-өзі бағалауды жоғарылату;
- мақсатқа жетуге деген ынтаны дамыту;
- психологиялық кедергілерді жеңуге көмектесу.

Әлеуметтік даму

- қарым-қатынас жасау ортасын кеңейту;
- өзара әрекеттесу дағдыларын қалыптастыру;
- қоғамдық және спорттық қызметке қатыстыру.

Бейімдік спорт мүгедектігі бар адамдардың қоғамға толыққанды кірігуіне, өзін-өзі жүзеге асыруына және өмірлік белсенділігін арттыруға ықпал етеді. Ол тұлғаның жан-жақты дамуына жағдай жасап, әлеуметтік бейімделу мен өмір сапасының жақсаруына мүмкіндік береді.

Бейімдік спорттың маңызы зор:

- әлеуметтік интеграцияны (қоғамға кірігуді) қамтамасыз етуде;
- кәсіби бағдар беруде;
- көшбасшылық қасиеттерді дамытуда;
- белсенді өмірлік ұстанымды қалыптастыруда.

Ерекше маңызға ие халықаралық спорттық қозғалыстар:

- Паралимпиадалық ойындар;
- Сурдлимпиадалық ойындар;
- Арнайы Олимпиада (Special Olympics).

Бұл халықаралық қозғалыстар мүмкіндігі шектеулі адамдардың спортпен жүйелі түрде айналысуына, өз қабілеттерін толық көрсетуіне, қоғам өміріне белсенді араласуына және өмір сапасын арттыруға кең мүмкіндіктер береді.

4.5-тақырып. Бейімдік қимыл-қозғалыс рекреациясының ұғымы, мәні және функциялары. Оның мүмкіндігі шектеулі адамдардың белсенді демалысын ұйымдастырудағы, психофизикалық жағдайын қалпына келтірудегі және әлеуметтік бейімделу деңгейін арттырудағы маңызы

Бейімдік қимыл-қозғалыс рекреациясы – мүмкіндігі шектеулі адамдардың қозғалысқа деген қажеттілігін қанағаттандыруға, белсенді демалысын ұйымдастыруға және психофизикалық жағдайын қалпына келтіруге бағытталған қимыл-қозғалыс әрекеттерінің жүйесі.

Бейімдік қимыл-қозғалыс рекреациясы тұлғаның денсаулығын нығайтуға, жұмыс қабілеттілігін сақтауға, эмоционалдық жай-күйін жақсартуға және қоғамға бейімделуіне ықпал ететін маңызды бағыттардың бірі болып табылады.

Бейімдік рекреацияның негізгі функциялары:

- сауықтыру функциясы;
- қалпына келтіру функциясы;
- эмоциялық-рекреациялық функциясы;
- коммуникативтік функциясы;
- әлеуметтендіру функциясы.

Бейімдік қимыл-қозғалыс рекреациясының негізгі міндеттері:

- гиподинамияның алдын алу;

- эмоционалдық шиеленісті төмендету;
- дене белсенділігінің қажетті деңгейін сақтау;
- мазмұнды бос уақытты ұйымдастыру;
- психоэмоциялық жағдайды жақсарту.

Бейімдік қимыл-қозғалыс рекреациясының негізгі құралдары:

- қимыл-қозғалыс ойындары;
- жүзу;
- емдік жүзу;
- туризм;
- фитнес-бағдарламалар;
- серуендеу және спорттық-сауықтыру іс-шаралары.

Бейімдік қимыл-қозғалыс рекреациясы мүмкіндігі шектеулі адамдардың әлеуметтік бейімделуіне, белсенді өмір салтын қалыптастыруына және өмір сапасын арттыруына ықпал етеді. Сонымен қатар, ол тұлғаның дене, психикалық және әлеуметтік әл-ауқатын жақсартуға бағытталған маңызды педагогикалық және әлеуметтік құрал болып табылады.

4.6-тақырып. Бейімдік дене шынықтыру жүйесіндегі физикалық оңалтудың функциялары. Ағзаның бұзылған қызметтерін қалпына келтірудегі, екіншілік ауытқулардың алдын алудағы және адамның бейімделу мүмкіндіктерін арттырудағы денені оңалтудың ролін негіздеу

Денені оңалту – бейімдік дене шынықтырудың (БДШ) құрамдас бөлігі болып табылады және дене шынықтыру құралдары арқылы денсаулықты қалпына келтіруге бағытталған іс-шаралар жүйесін қамтиды.

Денені оңалтудың негізгі функциялары

Қалпына келтіру функциясы

Ағзаның бұзылған қимыл-қозғалыс және функционалдық мүмкіндіктерін қалпына келтіруді қамтамасыз етеді.

Компенсаторлық функциясы

Тұрақты бұзылыстар кезінде олардың орнын толтыратын компенсаторлық механизмдерді қалыптастырады.

Профилактикалық функциясы

Асқынулардың және екіншілік ауытқулардың дамуының алдын алуға бағытталған.

Бейімделу функциясы

Ағзаның физикалық және әлеуметтік жүктемелерге бейімделу қабілетін арттырады.

Психологиялық функциясы

Эмоционалдық тұрақтылықты қалыптастыруға және қалпына келуге деген ынтаны күшейтуге ықпал етеді.

Денені оңалтудың негізгі құралдары

- емдік дене шынықтыру;
- массаж;
- механотерапия;
- тыныс алу гимнастикасы;
- физиотерапия.

Денені оңалту адамның тіршілік әрекетін қалпына келтіруде, оның функционалдық мүмкіндіктерін арттыруда және өздігінен өмір сүру деңгейін жоғарылатуда шешуші рөл атқарады. Сонымен қатар, ол адамның қоғамға бейімделуіне, еңбекке қабілеттілігін сақтауға және өмір сапасын жақсартуға мүмкіндік береді.

4.7-тақырып. Бейімдік дене шынықтырудың жалпы педагогикалық, арнайы және әдістемелік қағидалар жүйесі. Олардың мүмкіндігі шектеулі адамдардың жеке ерекшеліктеріне бейімделген және түзетуге бағытталған дене тәрбиесі үдерісін құрудағы маңызы

Бейімдік дене шынықтырудың (БДШ) қағидалары мүмкіндігі шектеулі адамдармен жүргізілетін дене тәрбиесі сабақтарын ұйымдастырудың теориялық-әдіснамалық негізін құрайды. Бұл қағидалар оқу-тәрбие үдерісінің тиімділігін қамтамасыз етіп, білім алушылардың дене, психикалық және әлеуметтік дамуына қолайлы жағдай жасайды.

Жалпы педагогикалық қағидалар

Жалпы педагогикалық қағидалар дене тәрбиесі үдерісін ұйымдастырудың әмбебап негіздері болып табылады:

- саналылық пен белсенділік қағидасы – білім алушылардың оқу үдерісіне саналы және белсенді қатысуын қамтамасыз ету;
- жүйелілік қағидасы – сабақтардың бірізді және жүйелі түрде ұйымдастырылуы;
- қолжетімділік қағидасы – оқу материалы мен дене жүктемесінің білім алушының мүмкіндіктеріне сәйкес келуі;
- көрнекілік қағидасы – қозғалыс әрекеттерін меңгертуде көрнекі құралдарды тиімді пайдалану;
- білім мен дағдыларды меңгерудің беріктік қағидасы – алынған білімдер мен қалыптасқан қимыл дағдыларының ұзақ уақыт сақталуын қамтамасыз ету.

Бейімдік дене шынықтырудың арнайы қағидалары

Арнайы қағидалар мүмкіндігі шектеулі адамдардың даму ерекшеліктерін ескере отырып қолданылады:

- түзете-дамыту бағыттылығы қағидасы – бұзылған қызметтерді түзетуге және дамытуға бағытталуы;
- компенсаторлық бағыттылық қағидасы – жоғалған немесе шектелген функциялардың орнын толтыру механизмдерін қалыптастыру;
- диагностикалық тұрғыдан қарау қағидасы – әрбір адамның функционалдық жағдайын жан-жақты бағалау негізінде жұмыс жүргізу;
- дараландыру қағидасы – дене тәрбиесі бағдарламасын адамның жеке ерекшеліктеріне бейімдеу;
- әлеуметтендіру қағидасы – тұлғаның қоғамға бейімделуіне және әлеуметтік қатынастарға белсенді араласуына ықпал ету.

Әдістемелік қағидалар

Бейімдік дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыруда келесі әдістемелік қағидалар басшылыққа алынады:

- дене жүктемесін біртіндеп арттыру қағидасы;
- жаттығулардың вариативтілігі қағидасы;
- оқу-тәрбие үдерісінің үздіксіздігі қағидасы;
- сабақтардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету қағидасы.

Аталған қағидалар мүмкіндігі шектеулі адамдардың жеке ерекшеліктерін, денсаулық жағдайын және функционалдық мүмкіндіктерін ескере отырып, түзетуге бағытталған дене тәрбиесі үдерісін ғылыми негізде құруға мүмкіндік береді. Бұл өз кезегінде олардың дене дамуын, әлеуметтік бейімделуін және өмір сапасын арттыруға ықпал етеді.

Аталған қағидаларды жүзеге асыру төмендегілерді қамтамасыз етеді:

- дене тәрбиесі үдерісінің тиімділігін арттыруды;
- асқынулардың алдын алуды;
- бұзылған қызметтерді түзетуді;
- тұлғаның әлеуметтік орта жағдайларына табысты бейімделуін.

Осы қағидаларды кешенді түрде қолдану мүмкіндігі шектеулі адамдардың дене, психикалық және әлеуметтік дамуын қамтамасыз етіп, олардың өмір сапасын жақсартуға ықпал етеді.

4.8-тақырып. Бейімдік дене шынықтыру және спорт саласындағы ғылыми зерттеулерде математикалық статистиканың, ықтималдықтар теориясының және экспериментті жоспарлау әдістерінің маңызы. Олардың эксперименттік деректерді өңдеудегі, нәтижелердің сенімділігін бағалаудағы және зерттеулердің ғылыми негізділігін арттырудағы ролі

- Олардың эксперименттік деректерді өңдеудегі, нәтижелердің сенімділігін бағалаудағы және зерттеулердің ғылыми негізділігін арттырудағы рөлі
- Математикалық статистика мен ықтималдықтар теориясы бейімдік дене шынықтыру және спорт саласындағы ғылыми-зерттеу қызметінің маңызды құралдары болып табылады.
- Оларды қолдану келесі міндеттерді шешуге мүмкіндік береді:
 - эксперименттік деректерді объективті өңдеу;
 - қолданылатын әдістемелердің тиімділігін бағалау;
 - зерттелетін құбылыстардың заңдылықтарын анықтау;
 - көрсеткіштер арасындағы өзара байланыстарды талдау;
 - зерттеу нәтижелерін болжау.
- Негізгі статистикалық әдістер
 - орташа шамаларды есептеу;
 - өзгергіштік көрсеткіштерін анықтау;
 - корреляциялық талдау;
 - регрессиялық талдау;
 - дисперсиялық талдау;
- статистикалық маңыздылық критерийлерін қолдану.
- Ықтималдықтар теориясының маңызы
- Ықтималдықтар теориясы:
 - зерттелетін оқиғалардың пайда болу ықтималдығын бағалауға;
 - кездейсоқ үдерістерді талдауға;
 - спорт пен оңалту саласында математикалық модельдер құруға мүмкіндік береді.
- Экспериментті жоспарлау кезеңдері
- Экспериментті жоспарлау келесі кезеңдерді қамтиды:
 - ғылыми болжамды (гипотезаны) тұжырымдау;
 - зерттеу объектісі мен пәнін анықтау;
 - эксперименттік және бақылау топтарын іріктеу;
 - бағалау критерийлерін таңдау;
 - статистикалық өңдеу әдістерін анықтау.
- Статистикалық әдістерді, ықтималдықтар теориясын және экспериментті жоспарлау қағидаларын қолдану бейімдік дене шынықтыру мен спорт саласындағы ғылыми зерттеулердің сенімділігін, объективтілігін, дәлдігін және нәтижелерінің қайта жаңғыртылуын (репродуктивтілігін) қамтамасыз етеді. Бұл ғылыми қорытындылардың негізділігін арттырып, оларды тәжірибеге тиімді енгізуге мүмкіндік береді.

ҰСЫНЫЛАТЫН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиеттер:

1. Есіркепов, Ж.М. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы / Ж.М. Есіркепов.- Алматы: Адал кітап, 2022.- 289 б.
2. Сейсенбеков, Е.К. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі: оқулық / Е.К. Сейсенбеков; пікір жаз. Х.Ф. Анаркулов; А.Ә. Жұмаділханов.- Астана: Гумилев атындағы ЕҰУ, 2019.- 433 б.
3. Абдиллаев, А.К. Дене шынықтыру және спорт білім беру бағдарламасы бойынша пәндерді оқыту әдістемесі: оқулық / А.К. Абдиллаев, Б.Ө. Ермаханов, Ш.Н. Қуатбеков.- Алматы: ADAL КІТАП, 2024.- 489 б.
4. Кубиева, С.С. Спорт негіздері мен кәсіптік-қолданбалы дене дайындығы: оқу құралы / С.С. Кубиева.- Ақтөбе: АМПИ, 2021.- 240 б.
5. Усин, Ж.А. Спорт теориясы: оқу құралы / Ж.А. Усин, А.М. Мамытов, С.Н. Асқапов.- Павлодар: ПМПИ, 2018.- 192 б.

6. Белегова, А.А. Бейімдік дене шынықтыру және спорт [Мәтін]: оқу құралы / А.А. Белегова, Н.Э. Кефер, Г.С. Ерданова.- Алматы: ҚазСТА, 2024.- 137 б.
7. Нарықбай Р.Т., Дайрабаев М.С., Қалиев Н.Қ., Абдукаримов Б.У. Волейбол ойынының әдістері. Оқу-әдістемелік құрал. – Түркістан. – 2016. – 196 б.
8. Бахтиярова С.Ж. Жеңіл атлетиканы оқыту әдістемесі. Оқу құралы. – Орал. – 2013. – 199 б.
9. Д.Н. Жүнісбек, Н.Э. Кефер, Б.З. Зауренбеков, Е.Т. Шанкулов, Р.Б. Абеков. Гандбол ойынын оқыту әдістемесі. – Алматы, ҚазСТА. – 2019. – 80 б.
10. Құсмиденов М.Е. Мектепте гимнастикалық жаттығуларды оқыту әдістемесі. Оқу құралы. – Алматы, New book. – 2019. – 112 б.
11. Мырзабек Л.Ә., Саламов Р.С., Райымбеков С.А. Шаңғы спорты және оқыту әдістемесі. Оқу құралы. – Жетісай, Сырдария университеті. – 2021. – 62 б.
12. Е.Қ. Уанбаев, Ф.Ж. Уанбаева. Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі. Оқу құралы. – Өскемен, С. Аманжолов атындағы ШҚМУ баспасы. – 2006. – 267 б. Шотаев М. Тоғызқұмалақ есептері мен этюдтері. Кітап. Астана, Жасыл орда ЖШС баспаханасы. – 2014. – 104 б.
13. Джекенев, П.С. Жоғарғы оқу орындарындағы дене шынықтыру: оқулық / П.С. Джекенев, М.Н. Бекбергенова.- Алматы: Alash Book, 2024.- 186 б.
14. Омаров, Б.С. Дене шынықтыру: оқу құралы / Б.С. Омаров, Е.Е. Сейдахметов, М.Ш. Туякбаева.- Алматы: Адал кітап, 2022.- 203 б.
15. Уанбаев, Е.Қ. Дене мәдениеті және спорт теориясы мен әдіснамасы: оқулық / Е.Қ. Уанбаев; пікір жаз. Е.А. Алимханов; Б.М. Доскараев; А.К. Кульназаров; С.И. Касымбекова.- Алматы: Үш Қиян, 2022.- 368 б.
16. Сихымбаев, Қ.С. Жоғарғы оқу орнындағы дене тәрбиесі: оқулық / Қ.С. Сихымбаев, А.А. Килибаев.- Алматы: Лантар books, 2022.- 340б.
17. Хамзин, Е.С. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі бойынша практикум: оқу-әдістемелік құрал / Е.С. Хамзин.- Алматы: Alash Book, 2025.- 198 б.
18. Сабиева, А.С. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі: оқу-әдістемелік құрал / А.С. Сабиева, А.А. Муратбекова.- Алматы: Alash Book, 2024.- 133 б.
19. Ботағариев, Т.А. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі: оқу құралы / Т.А. Ботағариев; рец. Е.А. Алимханов; С.И. Касымбекова; Н.А. Ахметов.- Ақтөбе: Қ. Жұбанов атындағы АМУ, 2017.- 240 б.
20. Огиенко Н.А. Менеджмент физической культуры и спорта: учебное пособие – Костанай, Костанайский государственный педагогический институт, 2018. – 361 с.
21. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / А.В. Починкин. – М.: Спорт, 2017. – 384 с.
22. Мескон М. Х. Основы менеджмента классическое издание, [перевод с английского] / Майкл Х. Мескон, Майкл Альберт, Франклин Хедоури. — Москва, Санкт-Петербург : Диалектика, 2020 [т.е. 2019]. — 665 с. ил., табл.; 24. — ISBN 978-5-907144-89-7.
23. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и её практические приложения. — Киев: Олимпийская литература, 2004 (2-е изд. в 2 кн. — 2015).
24. Жидовинова А. В. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебное пособие / А.В. Жидовинова, Д. К. Нурмуханбетова, Н.Э. Кефер.- Алматы, 2019.- 145 с.
25. Закирьянов К.К. Экспериментальные методы в педагогике, психологии и физической культуре [Текст]: учебное пособие / Кайрат Кайруллинович Закирьянов, Леонид Иванович Орехов.- Алматы, 2002.- 115с.
26. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. — М.: Советский спорт, 2010.
27. Основные направления научных исследований и тематика докторских диссертационных работ в сфере физической культуры и спорта [Текст] / авт.-сост. В.Н. Баранов. - М.: Советский спорт, 2015.- 92с.

Қосымша әдебиеттер:

1. Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» от 3 июля 2014 года № 228-V (с изменениями и дополнениями).
2. Концепция развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2023–2029 годы.
3. Всемирный антидопинговый кодекс и Международные стандарты. — Монреаль: Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).
4. Олимпийская хартия. — Лозанна: Международный олимпийский комитет.
5. Бегидова, Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие / Тамара Павловна Бегидова.- 3-е изд., испр. и доп.- М.: Юрайт, 2024. — 181 с.
6. Теория и организация адаптивной физической культуры. Технологии адаптивного физического воспитания: учебник / Н.О. Рубцова, А.В. Рубцов. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 208 с.
7. Pitts B. G., Stotlar D. K. Fundamentals of Sport Marketing. — Morgantown: Fitness Information Technology, 2007.
8. Bulatova M. Olympic games (1896-1972) [Текст]. Volume 1 / Maria Bulatova, Sergey Bubka, Vladimir Platonov. - Kyiv: Olympic Literature, 2013.- 496 p.
9. Bulatova M. Olympic games (1976–2012) [Текст]. Volume 2 / Maria Bulatova, Sergey Bubka, Vladimir Platonov. - Kyiv: Olympic Literature, 2013.- 512 p.
10. Doskarayev B.M. The history of physical culture in Kazakhstan [Текст] / B.M. Doskarayev. - Almaty, 2009.- 214 page.
11. 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.
12. 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.
13. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография. - Киев: Олимпийская литература, 2017.- 656 с.: ил.
14. Парыгина О. В. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие / О. В. Парыгина. — М.: Московская государственная академия водного транспорта, 2019. — 131 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/97326.html>.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) [Текст]: учебник для вузов физкультурного профиля. -Изд. 5-е, перер., стереотипное. — М.: Спорт, 2025. — 520 с.
16. 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.
17. 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.
18. Орлов А. И. Научно-методические основы педагогического контроля двигательных способностей [Текст]: учебное пособие / Александр Иванович Орлов, А. К. Есельбаева. - Алматы: Альманах, 2022.- 204 с.
19. 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.
20. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) [Текст]: учебник для вузов физкультурного профиля. -Изд. 5-е, перер., стереотипное. — М.: Спорт, 2025. — 520 с.

21. 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.
22. Теория физического воспитания [Текст]: учебное пособие для институтов физической культуры / под общ. ред. И.М.Коряковского.- М.: Физкультура и спорт, 2015.- 402с.
23. 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.
24. Управление физической культурой и спортом [Текст]: учебно-методические указания / сост. В.Е.Воинов.- Алматы, 2015.- 60с.
25. Близневский А.Ю. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Александр Юрьевич Близневский, Светлана Кадамбаевна Рябинина.- 3-е изд., доп. и перераб.- Минск: Вышэйшая школа, 2011.- 352с.
26. Физическая культура [Текст]: учебник / Лариса Вячеславовна Захарова [и др.]; рец. В.В. Пономарев; Л.К. Сидоров.- Красноярск: СФУ, 2022.- 612 с.
27. Физическая культура [Текст]: учебное пособие / под ред. Е.Конеевой.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.- 559с.
28. 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.
29. Адаптивная физическая культура и спорт: учебное пособие / Н.Э. Кефер [и др.]. – Алматы: КазАСТ, 2024. – 120с.
30. Адаптивное физическое воспитание лиц с отклонениями в состоянии здоровья в условиях специальных дошкольных и школьных образовательных учреждений : учеб.-метод. пособие / О.А. Комачева, Т.М. Булкова, М.Г. Ситкина, Н.И. Федорова. – Москва: Советский спорт, 2022. – 187 с.
31. Мезенцева В.А.. Оздоровительная гимнастика для лиц с ограниченными возможностями здоровья :методические указания / Блинков С.Н., Башмак А.Ф.; Мезенцева В.А. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2021 . – 28 с.
32. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. – 3-е изд., переработ. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 401 с.
33. Бейімдік дене шынықтыру және спорт [Мәтін]: оқу құралы / құраст. У.С. Марчибаева; Д.Г. Тоқтарбаев; Е.С. Стоцкая; С.Ж. Сыздықова; Р.В. Сидорова; Н.А. Моисеева; Л.С. Тұңғышмұратова.- Нұр-Сұлтан, 2019.- 408 б.- (Samruk-Kazyna Trust).

Докторантураға түсу емтихандарына арналған үлгілік сұрақтар тізімі

1. Дене жаттығулары дене тәрбиесінің негізгі құралы ретінде және олардың әсерін анықтайтын факторлар.
2. «Дене жүктемесі» ұғымы мен анықтамасы, дене жүктемесінің түрлері.
3. «Мода», «медиана», «процентиль» ұғымдары және оларды есептеу жолдары.
4. Дене жаттығуларының мазмұны мен формасының сипаттамасы.
5. Жедел бейімделу және оның заңдылықтары.
6. Қалыпты үлестіру қисығының мәні және оны дене шынықтыру мен спортта түсіну.
7. Қимылдық әрекеттерді үйрету теориясының мәні және оның даму жолдары.
8. Әйел ағзасының ерекшеліктерінің сипаттамасы және қыздар мен әйелдердің күш дайындығының ерекше белгілері.
9. «Вариация коэффициенті», «асимметрия», «экссесс» ұғымдарының сипаттамасы.
10. Дене мәдениеті теориясы мен әдістемесінің ғылым ретінде даму кезеңдерінің сипаттамасы.
11. Адамның дене шынықтыру және спортпен айналысуға деген қажеттілігінің мәні.

12. Математикалық статистикадағы бас жиын мен іріктемелік жиын ұғымдарының мәні.
13. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің зерттеу объектісі мен пәні.
14. Дене тәрбиесіндегі сабақтар құру қағидаларының сипаттамасы.
15. Статистикалық параметр және оның бас жиын мен іріктемелік жиыннан айырмашылығы.
16. Дене жаттығулары сабақтарының әдістемелік қағидаларының сипаттамасы.
17. Қимылдық әрекеттердің кеңістіктік, уақыттық, кеңістіктік-уақыттық, күштік және ритмдік сипаттамалары.
18. «Репрезентативтілік» ұғымы және оны дене мәдениеті мен спортта пайдалану.
19. Жүктеме қарқындылығына әсер ететін факторлар.
20. «Әдіс», «әдістемелік тәсіл», «әдістемелік тәсілдеме», «әдістемелік бағыт» ұғымдарының сипаттамасы және олардың өзара байланысының практикалық мысалдары.
21. Статистикалық бағалаулар: бейтараптылық, дәйектілік, тиімділік және оларды таңдауға қойылатын талаптар.
22. Жүктеме көлемін анықтайтын көрсеткіштер.
23. Нақты әдісті таңдауды және қолдануды анықтайтын факторлар мен жағдайлар.
24. Ықтималдық ұғымы және оны өлшеу.
25. Дене тәрбиесінің нақты ерекшеліктері.
26. Жүктеменің сыртқы және ішкі жақтарының өзара байланысының сипаттамасы.
27. Оқиғалар: үйлеспейтін, жалғыз мүмкін, бірдей мүмкін, күрделі, тәуелсіз және олардың мәні.
28. Дене мәдениеті теориясы мен әдістемесі пәнінің құрылымы.
29. Табиғаттың табиғи күштері мен гигиеналық факторлардың дене тәрбиесінің құралдарына айналу жағдайлары.
30. Корреляциялық талдау және оның түрлері. Регрессия сызығы.
31. Дене тәрбиесі міндеттерінің сипаттамасы.
32. Қимылдық дағдыны қалыптастыру үдерісінде қозғалыстарды автоматтандырылған басқару. Қимылдық дағдының қалыптасу фазалары.
33. Сенімділік ықтималдығы және маңыздылық деңгейі.
34. «Күш» ұғымын адамның дене сапасы ретінде анықтау және адамдағы күш қасиеттерінің түрлері.
35. Дене жаттығулары сабақтары барысындағы жоспарлаудың сипаттамасы..
36. Жекелік және рангтық корреляцияны анықтау.
37. Дене тәрбиесінің пайда болуы мен дамуын анықтайтын факторлар.
38. Ағзаның бейімделуін анықтау. Генотиптік және фенотиптік бейімделу.
39. «Көп корреляция» және «регрессия» ұғымдарының мәні.
40. Дене мәдениеті мен спорт теориясы мен әдістемесінде қолданылатын бұлшықет жұмысының режимдері.
41. Дене тәрбиесіндегі сабақтар құрылымының теориялық негіздемесі.
42. Параметрлік және параметрлік емес айырмашылық критерийлері, олардың мәні және өзара айырмашылықтары.
43. Жұмысты жүзеге асыруға байланысты жоспарлау түрлері: жалпы және жеке.
44. Үйлестіру қабілеттерін анықтау және олардың көріну түрлері.
45. Студент критерийі және оны статистикалық талдау барысында қолдану.
46. Н.А. Бернштейннің қозғалыстарды құру және басқару теориясының сипаттамасы.
47. Жинақталушы бейімделудің ұғымы мен мәні.
48. Уилкоксон критерийі және оны деректерді статистикалық өңдеуде қолдану мүмкіндігі.
49. «Спорттық дайындық жүйесі» ұғымының мәні мен мазмұны.
50. Бейімделу қасиеттерінің мәні: нақтылық, айқасымдылық, адекваттылық және олардың дене тәрбиесі тәжірибесіндегі маңызы.
51. Уайт критерийін қолданудың қағидасы мен ережелері.
52. Жүктеменің үйлестіру күрделілігі.
53. Адамның қимылдық сапасы ретінде «жылдамдық» ұғымы.

54. Ван дер Варден критерийі және оны деректерді статистикалық өңдеуде қолдану мүмкіндігі.
55. Жұмыс қабілеттілігінің өзгеру фазалары мен сабақ бөліктерінің құрылымының өзара байланысы.
56. Дене тәрбиесі үдерісіндегі басқару ұғымы.
57. Пирсон корреляция коэффициенті және өзара байланыстарды анықтауда оны қолданудың адекваттылығы.
58. Тереңдетіп үйрену кезеңінде жүктеме мен демалысты алмастырудың негізгі жолдары.
59. «Жалпы төзімділік», «жылдамдықтық төзімділік», «күштік төзімділік» ұғымдарының сипаттамасы.
60. Ашық және жабық эксперимент, олардың ерекшеліктері мен айырмашылықтары.
61. Педагогикалық және әлеуметтік ішкі жүйелердің өзара іс-қимылының практикадағы қағидалары, құралдары мен әдістері.
62. Төзімділіктің көрінуін анықтайтын факторлар.
63. Кезектілік және параллель эксперименттер: оларды жоспарлау мен өткізудің ерекшеліктері.
64. Дене тәрбиесіндегі басқарудың негізгі жағдайлары.
65. Сабақтың үлгілік құрылымының сипаттамасы.
66. Тәуелді және тәуелсіз айнымалылар мен эксперименттік факторлар ұғымы.
67. Үйлестіру қабілеттерін дамыту әдістемесінің ерекшеліктері.
68. Оттегі-тасымалдау жүйесінің бейімделу реакцияларының сипаттамасы және оның ағзаның аэробтық өнімділік деңгейіне әсері.
69. Бірфакторлы эксперимент, оның мәні, жоспарлануы және өткізілуі.
70. Икемділік түрлері, олардың мәні және оның көрінуін анықтайтын факторлар.
71. Дене тәрбиесі жүйесіндегі алдын ала, жедел, ағымдағы, қорытынды және кезеңдік бақылаудың міндеттері мен функциялары.
72. Екіфакторлы эксперимент, оның ерекшелігі және бірфакторлы эксперименттен айырмашылығы.
73. Дене тәрбиесіндегі бағдарламалау ұғымының мазмұны.
74. Сабақтық типтегі сабақтарды өткізудің мазмұны мен әдістемесіне қойылатын талаптар.
75. Көпфакторлы эксперименттердің бірфакторлылардан артықшылығы.
76. Қимылдық әрекеттерді үйрету кезеңдері және олардың мақсаттылығы.
77. Жаттығуды орындау барысында жүктемені мөлшерлеу және басқарумен байланысты әдістер жіктелімінің сипаттамасы.
78. Валидтілік және оның негізгі түрлерінің сипаттамасы.
79. Әртүрлі қарқындылықтағы жүктемелердің әсерінен бұлшықет талшықтарында болатын өзгерістер.
80. Сабақтан тыс типтегі сабақтардың ерекшеліктері және бұл кезде қолданылатын дене жаттығуларының жіктелімі.
81. Сыртқы және ішкі валидтілікке әсер ететін факторлар.
82. Тереңдетіп үйрену кезеңінде қимылдық әрекеттерді үйрету әдістемесінің негіздері.
83. Болжаудың кезеңдері мен әдістері.
84. Эксперимент жүргізу барысында метрологиялық сараптама өткізудің қажеттілігі.
85. Сандық мониторинг, аналитика және жасанды интеллект деректері негізінде сабақ бағдарламаларын түзету.
86. Дене тәрбиесі теориясындағы қағидаларды түсіну.
87. Квазиэксперимент және оны дене мәдениеті саласында өткізудің ерекшеліктері.
88. Дене мәдениеті сабақтарында патриоттық, адамгершілік, құқықтық, ақыл-ой, еңбек және эстетикалық тәрбие.
89. Дене тәрбиесі үдерісіндегі бақылау мен есептің мәні.
90. Орташа арифметикалық шама, дисперсия және стандарттық ауытқуды есептеу.
91. Дене мәдениеті теориясы мен әдістемесін зерттеудің объектісі мен пәні.

92. Дене мәдениеті теориясы мен әдістемесінің ұғымдарының мазмұны: дене мәдениеті, дене тәрбиесі, дене денсаулығы, дене дайындығы, дене жай-күйі, дене қасиеттері, дене рекреациясы, дене реабилитациясы, қимылдық белсенділік және оның нормасы..
93. «Фитнес» ұғымының мазмұны.
94. Дене мәдениеті теориясы мен әдістемесінің ғылым ретінде даму кезеңдерінің сипаттамасы.
95. Дене мәдениеті теориясы мен әдістемесі пәнінің құрылымы.
96. Дене мәдениеті мен спорттағы негізгі зерттеу әдістерінің сипаттамалары.
97. Дене тәрбиесінің пайда болуы мен дамуын анықтайтын факторлар.
98. Адамның арнайы ұйымдастырылған қимылдық іс-әрекетпен айналысу себептері.
99. Адамның дене шынықтыру және спортпен айналысуға деген қажеттілігінің мәні.
100. Адамның дене мәдениеті мен спорттағы іс-әрекетін не анықтайды.
101. Қоғамдағы дене тәрбиесінің қызмет ету негізгі бағыттары.
102. Дене тәрбиесінің нақты белгілерінің мәні.
103. Дене тәрбиесінің түпкілікті мақсаты.
104. Дене тәрбиесі міндеттерінің сипаттамасы.
105. Дене тәрбиесінің қағидалары және оларды тәжірибеде жүзеге асыру жолдары.
106. «Дене тәрбиесі жүйесі» ұғымының мәні мен мазмұны.
107. Педагогикалық және әлеуметтік ішкі жүйелер өзара іс-қимылының қағидалары, құралдары мен әдістері подсистем на практике.
108. Дене тәрбиесінің нақты ерекшеліктері.
109. Адамның дене мәдениетін қалыптастырудың әлеуметтік қағидалары.
110. Дене жаттығулары сабақтарының әдістемелік қағидаларының сипаттамасы.
111. Дене тәрбиесіндегі сабақтар құру қағидаларының сипаттамасы.
112. Дене мәдениетінің тұлғалық қасиеттерді қалыптастырудағы рөлі.
113. Дене мәдениеті сабақтарында патриоттық, адамгершілік, құқықтық және эстетикалық тәрбие.
114. Дене мәдениеті оқытушысы тұлғасының кәсіби сипаттамасы.
115. Дене жаттығулары дене тәрбиесінің негізгі құралы ретінде.
116. Дене жаттығуларының әсерін анықтайтын факторлар.
117. Дене жаттығуларының негізгі жіктемелері.
118. Дене жаттығуларының мазмұны мен формасының сипаттамасы.
119. Дене жаттығуларының техникасы ұғымы.
120. Қимылдық әрекеттердің кеңістіктік, уақыттық, кеңістіктік-уақыттық, күштік және ритмдік сипаттамалары.
121. Табиғаттың табиғи күштері мен гигиеналық факторлардың дене тәрбиесінің құралдарына айналу жағдайлары.
122. «Дене жүктемесі» ұғымы және анықтамасы.
123. Дене жүктемесінің түрлері.
124. Жүктеме қарқындылығына әсер ететін факторлар.
125. Жүктеме көлемін анықтайтын көрсеткіштер.
126. Жүктеменің сыртқы және ішкі жақтарының өзара байланысының сипаттамасы.
127. Ұзақтығына байланысты демалыс түрлері.
128. «Әдіс», «әдістемелік тәсіл», «әдістемелік тәсілдеме», «әдістемелік бағыт» ұғымдарының сипаттамасы және олардың өзара байланысының практикалық мысалдары.
129. Нақты әдісті таңдауды және қолдануды анықтайтын факторлар мен жағдайлар.
130. Дене жаттығуын орындау барысында жүктемені мөлшерлеу және басқарумен байланысты әдістер жіктемесінің сипаттамасы.
131. Ойын, жарыс және айналмалы жаттығу әдістерінің айырмашылықтары.
132. Биологиялық жүйенің сенімділігі ұғымы.
133. Ағзаның гомеостазға қабілетін сипаттау және мысалдар келтіру.
134. Ағзаның бейімделуі ұғымы. Генотиптік және фенотиптік бейімделу.
135. Бейімделу қасиеттерінің мәні: нақтылық, айқасымдылық, адекваттылық және олардың значение для практики физического воспитания
136. Жедел бейімделу және оның заңдылықтары.

137. Жинақталушы бейімделудің ұғымы мен мәні.
138. Ұзақ мерзімді бейімделу кезеңдерінің сипаттамасы.
139. Жүйелі дене жаттығулары кезінде сауықтыру әсерін қамтамасыз ету.
140. Әртүрлі карқындылықтағы жүктемелердің әсерінен бұлшықет талшықтарында болатын өзгерістер.
141. Оттегі-тасымалдау жүйесінің бейімделу реакцияларының сипаттамасы және оның ағзаның аэробтық өнімділік деңгейіне әсері.
142. Қимылдық әрекеттерді үйрету теориясының мәні және оның даму жолдары.
143. Н.А. Бернштейннің қозғалыстарды құру және басқару теориясының сипаттамасы.
144. Қимылдық іскерліктердің сипаттамасы.
145. Автоматизированное управление движениями в процессе формирования қимылдық дағды. Қимылдық дағдының қалыптасу фазалары.
146. Қимылдық әрекеттерді үйрету кезеңдері және олардың мақсаттылығы.
147. Тереңдетіп үйрену кезеңінде қимылдық әрекеттерді үйрету әдістемесінің негіздері.
148. Қимылдық әрекеттерді үйрету барысында қолданылатын әдістер: «идеомоторлық жаттығу», «имитациялық», «сенсорлық бағдарлау».
149. Тереңдетіп үйрену кезеңінде жүктеме мен демалысты алмастырудың негізгі жолдары.
150. Тереңдетіп үйрену кезеңінде сөз және көрсету әдісін пайдаланудың ерекшеліктері.
151. Қимылдық әрекетті жетілдіру кезеңінің мақсаты мен міндеттері.
152. Тереңдетіп үйрену және жетілдіру кезеңінде жедел ақпараттың рөлі.
153. Адамның дене сапасы ретінде «күш» ұғымы, адамдағы күш қасиеттерінің түрлері.
154. Дене шынықтыру және спорт сабақтарындағы бұлшықет жұмысының режимдері.
155. Адамның күш мүмкіндіктерін анықтайтын факторлар.
156. Әйел ағзасының ерекшеліктерінің сипаттамасы және қыздар мен әйелдердің күш дайындығының ерекше белгілері.
157. Максималды жылдам және жарылғыш күштің дамуын бақылауда қолданылатын үлгілік тесттер мен бақылау жаттығулары.
158. Адамның дене сапасы ретінде «жылдамдық» ұғымы, жылдамдықтың көріну формалары, адамның жылдамдық мүмкіндіктерін анықтайтын факторлар.
159. Қарапайым және күрделі қимылдық реакцияны дамыту әдістемесі, жылдамдықтың дамуын бақылауды жүргізуге қажетті талаптар.
160. «Жалпы төзімділік», «жылдамдықтық төзімділік», «күштік төзімділік» тәрбиелеудің ең тиімді құралдары мен әдістері; төзімділіктің негізгі түрлерінің дамуын бақылауда қолданылатын тесттер.
161. Адамның дене сапасы ретінде «икемділік» ұғымы; икемділіктің түрлері және олардың мәні; икемділіктің көрінуін анықтайтын факторлар.
162. Бір сабақта басқа педагогикалық міндеттерді шешумен бірлікте икемділікті дамытудың әдістемелік ерекшеліктері; іргелес сабақтар жүйесінде икемділікті дамыту әдістемесінің ерекшеліктері; икемділіктің дамуын бақылауда қолданылатын үлгілік тесттер.
163. Үйлестіру қабілеттері ұғымы және олардың көріну түрлері; үйлестіру қабілеттерінің көрінуін анықтайтын факторлар.
164. Үйлестіру қабілеттерін дамыту әдістемесінің ерекшеліктері; үйлестіру қабілеттерінің дамуын бақылауда қолданылатын үлгілік тесттер.
165. Спортшының интегралды дайындығы.
165. Дене тәрбиесіндегі сабақтарды ұйымдастыру формалары.
166. Дене тәрбиесіндегі сабақтар құрылымын негіздеу.
167. Жұмыс қабілеттілігінің өзгеру фазалары мен сабақ бөліктерінің құрылымының өзара байланысы.
168. Сабақтың үлгілік құрылымының сипаттамасы.

169. Сабақтың негізгі бөлігінде міндеттерді шешу реттілігін анықтау.
170. Сабақ барысында шұғылданушылар іс-әрекетін ұйымдастыру әдістері.
171. Сабақтық типтегі сабақтарды өткізудің мазмұны мен әдістемесіне қойылатын талаптар.
172. Сабақтан тыс типтегі сабақтардың ерекшеліктері және бұл кезде қолданылатын дене жаттығуларының жіктемесі.
173. Дене жаттығулары сабақтары барысындағы жоспарлаудың сипаттамасы.
174. Жұмысты жүзеге асыруға байланысты жоспарлау түрлері: жалпы және жеке.
175. Іс-қимыл мерзімдеріне байланысты жоспарлаудың сипаттамасы.
176. Дене тәрбиесі үдерісіндегі бақылау мен есептің мәні мен маңызы; дене тәрбиесі үдерісіндегі басқару ұғымы және оның мәні.
177. Күрделі кибернетикалық, динамикалық, ықтималдықтық және өзін-өзі реттейтін жүйелердің негізгі белгілері.
178. «Мұғалім-оқушы» («жаттықтырушы-спортшы») жүйесінің ерекшеліктері.
179. «Модель», «модельдеу» ұғымдары және дене тәрбиесі үдерісіндегі модельдеу мүмкіндіктері.
180. Болжауды басқарудың құрамдас бөлігі ретінде сипаттау; болжаудың кезеңдері мен әдістері.
181. Спортшыны даярлауда жасанды интеллект технологиясын қолдана отырып болжау, модельдеу, бағдарламалау, бақылау және есепке алу.
182. Оқушылардың дене мәдениеті сабақтарына деген мотивациясын арттыру үшін педагогикалық бақылауды пайдалану.
183. Дене тәрбиесіндегі бағдарламалау ұғымының мазмұны; сабақтарды бағдарламалаудың алгоритмі.
184. Дене тәрбиесіндегі сабақ бағдарламаларын түзету технологиясы.
185. Қимылдық белсенділік пен дамып келе жатқан ағзаның функционалдық мүмкіндіктерінің өзара байланыс механизмдері.
186. Жетілген жасқа жеткенге дейінгі адамның дамуының негізгі жас кезеңдері.
187. Туғаннан 7 жасқа дейінгі балалар дамуының жас ерекшеліктерінің сипаттамасы.
188. Күн тәртібінің балалардың денсаулығы мен дене дамуы үшін маңызы.
189. Балаларды шынықтыру әдістемесінің негізгі қағидалары мен мазмұны.
190. Сәбилердегі гимнастика мен массаж әдістемесінің ерекшеліктері.
191. Мектепке дейінгі жастағы балалармен дене жаттығулары сабақтарының формалары.
192. Мектепке дейінгі балалармен жүргізілетін сабақтардағы дәрігерлік-педагогикалық бақылаудың мақсаты мен маңызы.
193. Мектепке дейінгі жастағы балалармен дене шынықтыру-сауықтыру сабақтары әдістемесінің ерекшеліктері.
194. Мектеп жасында дене мәдениеті құралдарын бағытталған пайдаланудың әлеуметтік-педагогикалық маңызы.
195. Мектеп жылдарындағы дене тәрбиесінің мақсаты мен міндеттері.
196. Мектептегі дене мәдениеті сабақтарының ерекшеліктерін анықтайтын факторлар.
197. Жалпы білім беретін мектептегі дене тәрбиесінің негізгі бағыттылығы.
198. Мектепте дене тәрбиесінің оқу үдерісінің әр кезеңінде қимылдық әрекеттерді үйрету әдістерін таңдауды анықтайтын факторлар.
199. Бастауыш, орта және жоғары мектеп жасындағы оқушыларды дене тәрбиелеу әдістемесінің ерекшеліктері.
200. Мектеп жасындағы дене қасиеттерін тәрбиелеу әдістемесінің ерекшеліктері неге байланысты.
201. «Моторлық» және «жалпы» сабақ тығыздығы ұғымдарын анықтау.
202. Педагогтың дене мәдениеті сабағына дайындалу үдерісінің мазмұны мен мәні.
203. Жалпы білім беретін мектепте дене тәрбиесі бойынша оқу жұмысын жоспарлау құжаттары.
204. Дене мәдениеті сабақтарында қолданылатын бақылау түрлері.

205. Дене тәрбиесіндегі саралау тәсілінің себептерін, мақсаты мен міндеттерін анықтау.
206. Негізгі, дайындық және арнайы медициналық топтардағы балалар, жасөспірімдер мен жігіттердің сипаттамалары.
207. Денсаулығы нашарлаған балаларды дене тәрбиелеу құралдарының міндеттері мен ерекшеліктері, олардың сауықтыру іс-қимылының механизмдері.
208. Денсаулығы нашарлаған балалардың дене тәрбиесіндегі дене жүктемесін мөлшерлеудің ерекшеліктері (жолдардың сипаттамасы, қарқындылық диапозондары, қимылдық режимдер).
209. Арнайы медициналық топта дене шынықтыру-сауықтыру сабақтары әдістемесінің ерекшеліктері.
210. Дайындық тобындағы дене шынықтыру-сауықтыру сабақтары әдістемесінің ерекшеліктері.
211. Ағзаның негізгі физиологиялық жүйелерінің функционалдық бұзылыстарындағы дене шынықтыру-сауықтыру сабақтары әдістемесінің ерекшеліктерінің мәні мен сипаттамасы.
212. Студенттердің дене мәдениеті сабақтарының құрылымының мәні.
213. Базалық дене мәдениеті білімі мен дене тәрбиесі бойынша аймақтық бағдарламалардың өзара байланысы.
214. Студенттерді дене тәрбиелеудің базалық оқу бағдарламасының негізгі мазмұны.
215. Студенттерді дене тәрбиелеудің базалық бағдарламасының теориялық және практикалық бөлімін жүзеге асырудың негіздері.
215. Уилкоксон критерийі және оны деректерді статистикалық өңдеуде қолдану мүмкіндігі.
216. Уайт критерийі және оны деректерді статистикалық өңдеуде қолдану мүмкіндігі.
217. Ван дер Варден критерийі және оны деректерді статистикалық өңдеуде қолдану мүмкіндігі.
218. Пирсон корреляция коэффициенті және өзара байланыстарды анықтауда оны қолданудың адекваттылығы.
219. Ашық және жабық эксперимент, олардың ерекшеліктері мен айырмашылықтары.
220. Кезектілік және параллель эксперименттер, оларды жоспарлау мен өткізудің ерекшеліктері.
221. Дене мәдениеті қазіргі адамның өмір салтының маңызды элементі ретінде. «Дене мәдениеті», «бейімделген дене мәдениеті» ұғымдары.
222. Бейімделген дене мәдениетінің мақсаты мен басымдықты міндеттері.
223. Бейімделген дене мәдениеті саласындағы педагогикалық іс-әрекет объектісі мен субъектісінің сипаттамасы.
224. Бейімделген дене мәдениетінің құралдары мен формалары. Бейімделген дене мәдениетінің компоненттері (түрлері).
225. Бейімделген дене мәдениетінің негізгі ұғымдары мен терминдері: денсаулық және оның компоненттері (соматикалық, психикалық, әлеуметтік), салауатты өмір сүру, мүгедектік, реабилитация, әлеуметтену, әлеуметтік интеграция.
226. Бейімделген дене мәдениетінің педагогикалық функциялары.
227. Бейімделген дене мәдениетінің әлеуметтік функциялары.
228. Бейімделген дене мәдениетінің қағидалары.
229. Бейімделген дене мәдениетін ұйымдастыру формалары: сабақтық және сабақтан тыс.
230. «Ағзаның тұтастығы» санаты және оның бейімделген дене мәдениеті теориясы мен тәжірибесіндегі маңызы.
231. «Құрылым және функция» санаты және оның бейімделген дене мәдениеті теориясы мен тәжірибесіндегі маңызы.
232. «Реактивтілік» санаты және оның бейімделген дене мәдениеті теориясы мен

тәжірибесіндегі маңызы.

233. «Себеп-салдарлық байланыс» санаты және оның бейімделген дене мәдениеті теориясы мен тәжірибесіндегі маңызы.

234. «Бейімделу» санаты және оның бейімделген дене мәдениеті теориясы мен тәжірибесіндегі маңызы.

235. «Өтемақы» санаты және оның бейімделген дене мәдениеті теориясы мен тәжірибесіндегі маңызы.

236. Адамның даму патологиялары мен денсаулық жағдайындағы ауытқулардың сипаттамасы. Бейімделген дене мәдениетімен айналысуға медициналық көрсеткіштер мен қарсы көрсеткіштер.

237. Норма, аномалия және даму ақауы ұғымдары.

238. Денсаулық жағдайында ауытқулары бар адамдар үшін дәрігерлік-педагогикалық бақылаудың негіздері.

239. Көру, есту бұзылысы, ТҚАБ және психикалық ауытқулары бар тұлғалардың дене мәдениеті мен спортпен айналысуына медициналық қарсы көрсеткіштер.

240. Реабилитация термині. Реабилитация түрлері.

241. Туа біткен даму ақауларының пайда болу себептері.

242. Бейімделген дене мәдениетінде қимылдық әрекеттерге үйрету. Қимылдық әрекеттерге үйретудің кезеңдері.

243. Әдістердің сипаттамасы: қашықтан басқару, білімді қолдану жаттығулары, көрнекілік, қимылдық белсенділікті ынталандыру, бөлшектеп және тұтастай оқыту.

244. Тренажерлық құрылғылар (жіктемесі, техникалық құралдардың оқушыларға әсер ету жолдары).

245. Мүмкіндіктері шектеулі балалардағы дене қасиеттерінің сипаттамасы және оларды дамытудың ерекшеліктері. Дене қабілеттерін дамытудың негізгі заңдылықтары.

246. Өртүрлі нозологиялық топтардағы мүмкіндіктері шектеулі мектеп жасындағы балалардың (есту, сөйлеу бұзылыстары, психикалық ауытқулары, ТҚАБ бар) дене қасиеттерін дамыту.

247. Зияткерлік кемістігі бар балалардың денсаулығы, қимылдық бұзылыстары және дене дамуының сипаттамасы.

248. Психикалық бұзылыстар мен зияткерлік дамудағы ауытқулардың сипаттамасы. Психикалық бұзылыстары бар адамдармен дене шынықтыру іс-әрекетін ұйымдастырудың ерекшеліктері.

249. Тірек-қимыл аппараты зақымдануларының сипаттамасы. Қимылдық бұзылыстары бар адамдарға тән қимылдық бұзылыстар.

250. Балалар церебральды сал ауруының сипаттамасы. Балалар церебральды сал ауруындағы қимылдық және физиологиялық бұзылыстар.

251. Дене қабілеттерін дамыту қағидалары. Мүгедектер мен сенсорлық жүйелердің, зияткерліктің, тірек-қимыл аппаратының, сөйлеудің, басқа мүшелер мен жүйелердің дамуында бұзылыстары бар тұлғалардың күштік, жылдамдықтық, жылдамдықтық-күштік, үйлестіру қабілеттерін, төзімділік пен икемділігін дамыту және жетілдіру.

252. Дене қабілеттерін дамыту әдістері. Қимылдық бұзылыстарды түзетудегі ойын әдісінің басым рөлі.

253. Есту бұзылысы бар тұлғалар үшін түзету бағытындағы сабақтар өткізу. Есту бұзылысы бар тұлғаларға арналған қозғалмалы ойындар.

254. Сөйлеу бұзылысы бар тұлғалар үшін түзету бағытындағы сабақтар өткізу. Сөйлеу бұзылысы бар тұлғаларға арналған қозғалмалы ойындар.

255. Көру бұзылысы бар тұлғалар үшін түзету бағытындағы сабақтар өткізу. Көру бұзылысы бар тұлғаларға арналған қозғалмалы ойындар.

256. ТҚАБ бұзылысы бар тұлғалар үшін түзету бағытындағы сабақтар өткізу. ТҚАБ бұзылысы бар тұлғаларға арналған қозғалмалы ойындар.

257. Зияткерлік бұзылыстары бар тұлғалар үшін түзету бағытындағы сабақтар өткізу. Зияткерлік кемістігі бар тұлғаларға арналған қозғалмалы ойындар.

258. Тірек-қимыл аппараты бұзылыстары бар тұлғалар үшін фитбол гимнастикасын

өткізу.

259. Стретчинг. Аквааэробика.

260. Логоритмикалық жаттығуларды өткізу.

261. Сөйлеу бұзылыстары бар тұлғалар үшін фонетикалық ырғақты өткізу.

262. Адам ағзасының құрылымы мен функциясы ұғымы. Оның бейімделген дене мәдениетінің заңдылықтарын түсіндірудегі рөлі.

263. Дене жаттығулары кезінде ағзаның реактивтілігінің рөлі.

264. Себеп-салдарлық байланыс бейімделген дене мәдениеті сабақтарын жоспарлаудың негізі ретінде.

265. Мүмкіндіктері шектеулі тұлғаларға арналған дене мәдениеті теориясындағы бейімделу мен өтемақы.

266. Рекреациялық-сауықтыру спорты мен жоғары жетістіктер спортының негізгі бағыттылығы.

267. Бейімделген спортпен айналысуға абсолюттік және салыстырмалы қарсы көрсеткіштер.

268. ТҚАБ кезіндегі спорттық жаттықтыруда саралау және дараландыру тәсілін жүзеге асыру.

269. БДШ-ның түзету және өтемақы функциялары.

270. Керең және нашар еститін мектеп оқушыларының сөйлеу және танымдық іс-әрекетін белсендіру әдістері. Вербалды және вербалды емес әдістерді пайдаланудың ерекшеліктері..