

негізделуі мүмкін (мысалы, мен жасаған сабақтар: «қарақшылар мен полицейлер», «ерекше саяхат» және т.б.), сондай-ақ сабақтың кез – келген бөлігіндегі сюжеттік компоненттерді қолдана отырып (мысалы, сабақтың дайындық бөлігі – «орман алқабын тазарту» жылыту. Сонымен қатар жұмыс парағын қолдану мүмкіндігі бар. Жұмыс парағы-бұл баспа негізіндегі бір реттік дидактикалық нұсқаулық, оқу процесінің (сабақтың)шағын бөлігінде қолданылады, оқу тапсырмалары міндетті элемент болып табылады арнайы жасалған нысандарда (дайындамаларда) пайдаланылады.

Көрнекті гуманист және педагог Януш Корчак өзінің «Баланы қалай сүю керек» еңбегінде нағыз мұғалім «Нағыз тәрбиеші балаға бұғау салмайды, еркіндік береді; басымдық көрсетпейді, мақтап-мадақтайды; намысына тимейді, қалыптастырады; бұйырмайды, үйретеді; талап етпейді, сұрайды; балалардың қиналған сәтінде олармен бірге күйзеліске түседі» деген болатын. Ерекше білімді қажет ететін балалармен жұмыс жасайтын кез келген мұғалім де дәл солай болуы тиіс. Егер, мұғалім ерекше білімді қажет ететін балалармен сабақта да, сабақтан тыс уақытта да кешенді және жүйелі түзету жұмыстарын жүргізіп отырса, жұмыс оң нәтиже беретіні сөзсіз.

### **Пайдаланған әдебиеттер тізімі**

1. В. Данилова «Ерекше қажеттіліктері бар оқушыларға инклюзивті білім беруде дене тәрбиесін ұйымдастыру мәселесі» Жас ғалым мектебі: XIII Бүкілресейлік материалдар. ғылыми- тәжірибе конф. бірге халықаралық қатысу - Калининград, 2019. - Б.49-52.

2. Н. Е. Ерешко «Шетелдік ғылыми-әдістемелік әдебиеттер негізінде инклюзивті спорттық сабақтарды құру принциптері» ғылыми ізденіс. — 2017. — № 4. - Б.59-62.

3. М. А. Казарян «Қазіргі мектеп жағдайындағы дене шынықтыру құралдарымен балаларға инклюзивті білім беру» ғылыми форум: педагогика және психология: XXVI Халықаралық материалдар бойынша СБ. ст. ғылыми.- тәжірибе. конф. - Мәскеу, 2019. - 5-8.

4. Н. В.Карягина «Дене шынықтыру сабақтарында инклюзивті білім беру» - Майкоп, 2019. – 152-156 ББ.

5. Е. В. Кетриш «Дене шынықтыру саласындағы инклюзивті білім беру мәселесі туралы» / Е. В. Кетриш // Сібір педагогикалық журналы. – 2015. – № 3. – 121-124 ББ.

6. М. А. Лозовая «Бейімделгіш дене шынықтыру және спорт. Дене тәрбиесі саласындағы инклюзивті білім берудің қазіргі жағдайы мен даму перспективалары». - Сургут, 2019. – 223-226 ББ.

7. В. Данилова «Ерекше қажеттіліктері бар оқушыларға инклюзивті білім беруде дене тәрбиесін ұйымдастыру мәселесі» - Калининград, 2019. - Б.49-52.

*Аубакирова Т.С.*

*Имамалиева Г.Н.*

*ст. преподаватели НИИ профилактической медицины*

*имени академика Е.Д. Даленова*

*НАО «Медицинский университет Астана»*

*г. Астана*

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

**Актуальность.** Физическая культура - это комплекс упражнений, направленных на укрепление всех систем организма. Спорт — это соревновательная деятельность, направленная на достижение высоких результатов.

Физкультура и спорт — источник здоровья и красоты, отличного настроения, заряд энергии и позитива. Они помогают человеку стать более уверенным в себе, целеустремленным, дисциплинированным.

Данная тема **актуальна**, так как в современном мире, где гиподинамия становится все более распространенной проблемой, физкультура и спорт приобретают особую актуальность.

**Цель** исследования: изучить влияние физкультуры и спорта на здоровье человека, его физическое и психическое состояние.

В соответствии с темой были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить значение физкультуры и спорта в жизни человека.
2. Изучить влияние физкультуры и спорта на различные системы организма.
3. Выявить особенности занятий физкультурой и спортом для людей разных возрастов.
4. Разработать рекомендации по повышению мотивации к занятиям физкультурой и спортом.

**Объект**: влияние физкультуры и спорта на здоровье человека.

**Предмет**: особенности занятий физкультурой и спортом для людей разных возрастов.

В ходе исследования были задействованы **методы**: анализ литературы, анкетирование, интервью, педагогический эксперимент.

**Научная новизна**: в работе дана комплексная оценка влияния физкультуры и спорта на здоровье человека, его физическое и психическое состояние.

**Практическая значимость**: разработанные рекомендации по повышению мотивации к занятиям физкультурой и спортом могут быть использованы в работе педагогов, тренеров, занимающихся.

**Результаты и обсуждение.**

**1. Значение физкультуры и спорта в жизни человека.** Физическая культура и спорт - общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Исторически физическая культура складывалась под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Сегодня же физическая культура стала базовым фактором формирования двигательных умений и навыков.

**2. Влияние физкультуры и спорта на различные системы организма.** Не секрет, что люди, регулярно выполняющие физические упражнения, гораздо чаще пребывают в хорошем расположении духа, а их самочувствие гораздо лучше, чем у тех, кто ведет сидячий образ жизни. Это связано с комплексным положительным влиянием спорта на все системы организма. Из-за сидячего образа жизни наш мозг начинает хуже работать. При выполнении упражнений на растяжку кровь лучше передвигается по организму и приливает к мозгу. Результаты исследования показали, что студенты, регулярно занимающиеся спортом, гораздо лучше усваивают материал, чем их неспортивные коллеги. Спортивные нагрузки помогают не только сбросить лишний вес, но и улучшить кровоснабжение мышц и регуляцию деятельности нервной системы. Улучшается ряд физических показателей, например, зрение и слух, возрастает объем легких, значительно повышаются мыслительные возможности и лучше запоминается полученная информация.

Спорт влияет и на гормональную систему. Во время тренировки организм вырабатывает эндорфины. Из-за этого самочувствие человека после занятия спортом улучшается. Регулярные занятия физической культурой и спортом повышают иммунитет и улучшают самочувствие.

Физическое и духовное развитие личности крепко связаны. Спорт способствуют формированию у молодого поколения здоровых интересов, развивают высокие волевые качества и выносливость, помогают избавиться от вредных привычек и наклонностей.

В целом, регулярные занятия физкультурой и спортом укрепляют все системы организма, включая сердечно-сосудистую, иммунную, пищеварительную, дыхательную, опорно-двигательную, нервную. Регулярные физические нагрузки также повышают когнитивные способности человека.

**3. Особенности занятий физкультурой и спортом для людей разных возрастов.**

Физической культурой нужно заниматься в любом возрасте, но необходимо помнить об особенностях каждой возрастной группы.

**У детей младшего школьного возраста (от 6-7 до 10-12 лет)** происходит изменение пропорции тела: Конечности быстро растут и становятся значительно длиннее, чем туловище, повышается масса тела, начинают укрепляться мускулы. В связи с этим для детей важна двигательная активность, игры на свежем воздухе, подвижные игры. Подходят упражнения гимнастические, кувырок вперед, кувырок в сторону, кувырок назад, стойка на лопатках, ходьба на носках, на пятках. Важны командные игры для лучшей социализации, игры на свежем воздухе.

**В возрастной категории (от 16 до 21 года юношеского возраста)** в теле происходят значительные изменения: увеличение роста, нарастает мышечная масса, растет толщина костей, увеличивается глубина дыхания, жизненная емкость легких, сердце становятся как у взрослого человека. В этом возрасте девушки больше всего увлекаются фитнесом, шейпингом, чтобы сделать фигуру идеальной. Юноши предпочитают упражнения как подтягивание, отжимание, скручивание. В юношеском возрасте приоритетными являются занятия с отягощениями, с собственным весом, на тренажерах.

**В зрелом возрасте (от 33 до 55 лет)** уходит больше энергии на бытовые дела, увеличивается профилактическая роль физических упражнений. Стоит чаще подниматься по лестницам, ездить на велосипеде, заниматься фитнесом, бегать по утрам и вечерам, заниматься спортивной ходьбой. Благодаря физическим нагрузкам в зрелом возрасте происходит поддержание тела в лучшей форме, укрепление здоровья, замедление процесса старения.

**У людей пожилого возраста (от 55 до 75 лет)** постепенно уменьшаются размеры сердца, ослабляются дыхательные мышцы, ухудшается эластичность мышц, становится меньше силы. Данный возраст занимается простыми упражнениями, для них существует определенная технология оздоровительной физической культуры. Часто занимаются дыхательной гимнастикой, оздоровительной ходьбой. Пожилые люди спортом удлиняют свою жизнь, так же следят за своим здоровьем.

**4. Рекомендации по повышению мотивации к занятиям физкультурой и спортом.** *Поставить перед собой цель.* Программа и темп занятий будут сильно различаться для тех, кому нужно похудеть и тех, кто готовится к соревнованиям. *Найти единомышленников*, привлечь друзей или членов семьи. Выделить на занятия время в своем ежедневном графике. Выбрать тот вид спорта, который приносит удовольствие, чтобы увеличить получаемый положительный эффект. Не сравнивать себя с другими. Ставить реалистичные цели и планомерно достигать их. Очень важно наслаждаться процессом.

**В заключение** стоит отметить, что физкультура и спорт - это важные составляющие здорового образа жизни. Они должны присутствовать в жизни каждого человека, независимо от его возраста, пола, профессии.

*Ахмадиева М. студентка 1 курса*

*Рожко Г. Т.*

*старший преподаватель*

*Казахский Агротехнический исследовательский университет им. С. Сейфуллина г.Астана, РК*

## **ПРОБЛЕМЫ ПЛОХОГО ЗРЕНИЯ (МИОПИИ) В СПОРТЕ**

**Аннотация:** Миопия на данный момент - очень распространенное заболевание у молодежи и не только. Очень важно знать, какое отношение оно имеет в спорте. Многие люди не подозревают, что необходимо правильно подойти к ситуации, не навредив себе еще больше. В этой статье подробно описаны действия в случае приобретенного или генетически полученного плохого зрения.