

**Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігі**

**Павлодар мемлекеттік педагогикалық университеті**

**ДИПЛОМДЫҚ ЖҰМЫС**

Тақырып: Туризм секциясында оқушылардың дене шынықтыру дайындығының құралы ретінде кроссфитті қолдану әдістемесі

5B010800 - Дене шынықтыру және спорт: Білім беру бағдарламасы бойынша

Орындады: Н.Р. Мұқаш

Ғылыми жетекшісі:

доктор Phd Е.О. Кольев

**Павлодар 2020**

# ҚҰРМЕТТІ МЕМЛЕКЕТТІК АТТЕСТАЦИЯЛЫҚ КОМИССИЯНЫҢ ТӨРАҒАСЫ

## ҚҰРМЕТТІ МЕМЛЕКЕТТІК АТТЕСТАЦИЯЛЫҚ КОМИССИЯНЫҢ МҮШЕЛЕРІ

Сіздердің назарларыңызға «Туризм секциясында оқушылардың дене шынықтыру дайындығының құралы ретінде кроссфитті қолдану әдістемесі» тақырыбына дипломдық жұмыс ұсынылады.

Баяндамашы СДТЖС-31к тобының студенті Мұқаш Нұрислан Русланұлы.

Ғылыми жетекші: доктор Phd Евгений Олегович Кольев

Мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесі біздің елімізде үлкен әлеуметтік маңызды іс ретінде қарастырылады және мемлекеттік тәртіппен кепілдік беріледі.

Туризм тұлғаның үйлесімді дамуына, денсаулықты нығайтуға, адамның мәдени деңгейін арттыруға ықпал ететін белсенді демалыс құралы ретінде белсенді қолданылады.

**Зерттеудің өзектілігі** білім беру үрдісінде туризм секциясында оқушылардың дене шынықтыру дайындығының құралы ретінде кроссфитті қолдану мәселесін пысықтаудың жеткіліксіздігімен анықталады. Әдеби деректерді талдау:

- салауатты өмір салтын ұстанатын мемлекет пен қоғамның өсіп келе жатқан талаптарымен және өсіп келе жатқан ұрпақтың өзін-өзі сақтаушы мінез-құлқының дағдыларының жоқтығымен;

- дене тәрбиесі арқылы салауатты өмір салтын қалыптастыру қажеттілігі және спорт туризмі құралдарымен дене тәрбиесі әдістемесімен жеткіліксіз әзірленген. Бұл біздің зерттеуіміздің "туризм секциясында оқушылардың дене дайындығы құралы ретінде кроссфитті қолдану әдістемесі" тақырыбын анықтады.

➤ **Зерттеу нысаны:** кроссфит арқылы оқушылардың дене тәрбиесінің процесі, туризм секциясында оқушылардың дене дайындығының құралы ретінде.

➤ **Зерттеу пәні:** туризм секциясында оқушылардың дене дайындығына арналған кроссфит құралдары арқылы оқушылардың дене тәрбиесінің әдістемесі.

➤ **Зерттеу гипотезасы:** біз оқушылардың туризм секциясында дене шынықтыру дайындығына арналған кроссфит құралдарын қолдану білім алушылардың дене тәрбиесі процесінде олардың дене дайындығына тиімді әсер етеді деп болжаймыз.

➤ **Зерттеу мақсаты:** туризм секциясында оқушылардың дене шынықтыру дайындығына арналған кроссфит құралдарымен оқушылардың дене тәрбиесі әдістемесін әзірлеу.

➤ **Қойылған мақсатқа сәйкес зерттеудің келесі міндеттерін** шешу қажет:

➤ 1. Туризм секциясында оқушылардың дене дайындығына арналған кроссфит құралдарымен оқушылардың дене тәрбиесінің теориялық-әдіснамалық негіздерін оқыту.

➤ 2. Туризм секциясында оқушылардың дене дайындығы үшін кроссфит құралдарымен оқушылардың дене тәрбиесі әдістемесін әзірлеу.

➤ 3. Туризм секциясында оқушылардың дене дайындығына арналған кроссфит құралдарымен оқушылардың дене тәрбиесінің әдістемесін эксперименталды апробациялау.

➤ 4. Туризм секциясында оқушылардың дене дайындығы үшін кроссфит құралдарымен оқушылардың дене тәрбиесі әдістемесін қолдану ұсынымдарын әзірлеу.

Қойылған міндеттерді шешу үшін келесі *зерттеу әдістері* қолданылды:

1) теориялық әдістер: негізгі теориялық және әдістемелік ережелерді нақтылау мақсатында зерттелетін мәселе мен құжаттар бойынша ғылыми әдебиеттерді зерттеу, эксперименттік зерттеу нәтижелерін талдау, қорыту және түсіндіру.

2) эмпирикалық әдістер: ғылыми фактілерді жинау, психологиялық педагогикалық бақылау және эксперимент модельдеу әдісі, сараптамалық бағалау әдісі, шабуылдаушы әрекеттерді түрлендіру әдісі, педагогикалық бақылау, педагогикалық эксперимент.

3) статистикалық әдістер: математикалық статистика әдістері.

Зерттеу нәтижелерінің нақтылығы қойылған мақсаттарға, міндеттерге, объектіге, зерттеу мәніне барабар зерттеу әдістерін қолданумен, зерттелетін тақырып бойынша эксперименттік жұмыстың аяқталуымен қамтамасыз етілді.

**Зерттеудің ғылыми жаңалығы мен теориялық маңыздылығы:**

- туризм секциясында оқушылардың дене дайындығына арналған кроссфит құралдарымен дене тәрбиесінің әдіснамалық тәсілдері негізделген;

- туризм құралдарымен дене тәрбиесі әдістемесі әзірленді;

- эксперименттік әдістемені қолдану ұсынымдары әзірленді.

**Дипломдық жұмыстың құрылымы:** кіріспеден, 3 тараудан және қорытындыдан тұрады.

Зерттеу жұмысының соңында пайдаланылған әдебиеттер тізімі берілген.

**Бірінші тарау «Зерттеу тақырыбындағы әдебиеттерге шолу»** деп аталады. Осы тарау аясында қарастырылған тақырыптар мыналар: Спорттық туризм құралдары арқылы оқушылардың дене қабілеттерін дамытудың білім беру процесін құру негізінде жүйелі және жеке тұлғаға бағытталған тәсілдер жатыр. Кроссфит – ағзаның функционалдық резервтерін ұлғайтуға арналған бағдарлама, мүмкіндігінше кең бейімделу үшін қамтамасыз етуге қабілетті. Бұл біліктілік жұмысы туризм секциясында оқушылардың дене дайындығы үшін кроссфит құралдарымен білім беру процесінде дене тәрбиесін жетілдіру мәселесіне арналған. Бұл бағытқа көптеген ғылыми қайраткерлер мен педагогтардың еңбектері арналған. Дене тәрбиесінің мақсаты адамның дене дамуын оңтайландыру, әрбір физикалық қасиеттерге тән және олармен байланысты қабілеттерді рухани және адамгершілік қасиеттерді тәрбиелеумен бірге жан-жақты жетілдіру болып табылады.

**Екінші тарауда – «Зерттеуді ұйымдастыру және оның әдістері»** деп аталады. Бұл тарау бойынша қарастырылған мәселелер: Зерттеуге Баянауыл ауылының № 2 мектебінің 15-16 жастағы оқушылары қатысты. Педагогикалық эксперимент 2019-2020 оқу жылында өткізілді. Зерттеу кезеңі 2019 ж. қыркүйек - мамыр, 7-8 сынып оқушылары. Топтар дене шынықтыру дайындығы бойынша тестілеуден кейін, 8 адамнан тұратын тәжірибелік және бақылау топтары іріктелді. Екі топ аптасына 3 рет шұғылданды, жаттығу ұзақтығы 90 минут. Біз оқушылардың дене шынықтыру дайындығының деңгейін және функционалдық жағдайын жетілдіру үшін кроссфит жаттығуларының кешенін әзірледік, олар туризм секциясына оқушылардың дене шынықтыру дайындығының жүйесіне енгізілді. Оқу сабақтары барысында кроссфит жаттығуларының әзірленген кешендері туризм бойынша мектеп секцияларын тиімді пайдалану мақсатында түзетіліп, сәтті қолданылды.



**Үшінші тарауда – «Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау».** Туристердің дене шынықтыру дайындығының нәтижелері көрсеткіштерінің динамикасын зерттеу нәтижесі кроссфитті жаттықтыру элементтерін дайындық кезеңінде іске қосудың арқасында эксперименталдық топ нәтижелердің жоғары өсімін көрсетті. Алынған нәтижелерді талдау бойынша айырмашылықтардың дұрыстығын анықтау әдісі таңдалды. 3-кестеде эксперимент басында және соңында бақылау және эксперименталды топтың экспериментінен кейінгі нәтижелер көрсетілген. 2019 жылдың қыркүйек айында төрт жаттығу бойынша эксперименттік және бақылау топтарының алғашқы физикалық көрсеткіштері өткізілді. Алынған нәтижелерді талдай отырып, екі топта да дене шынықтыру дайындығы көтерілді деген қорытындыға келуге болады, бірақ КроссФит жүйесі бойынша айналысатын эксперименттік топта нәтижелері өткізілген тесттің төрт жаттығуы бойынша бақылау тобына қарағанда анық жоғары. Кроссфиттің дене дайындығының дамуына әсері, эксперименттік топта статистикалық маңызды нәтижелер, ал бақылау тобында нәтижелер маңызды емес.

**Қорытынды** Бұл біліктілік жұмысы туризм секциясында оқушылардың дене дайындығы үшін кроссфит құралдарымен білім беру процесінде дене тәрбиесін жетілдіру мәселесіне арналған. Бұл бағытқа көптеген ғылыми қайраткерлер мен педагогтардың еңбектері арналған. Дене тәрбиесінің мақсаты адамның дене дамуын оңтайландыру, әрбір физикалық қасиеттерге тән және олармен байланысты қабілеттерді рухани және адамгершілік қасиеттерді тәрбиелеумен бірге жан-жақты жетілдіру болып табылады.

Жүргізілген зерттеу ұсынылған гипотезаны растайды және келесі қорытынды жасауға мүмкіндік береді:

Проблеманы одан әрі зерттеу келесі бағыттарда жалғасуы мүмкін: туризм секциясында оқушылардың физикалық дайындығы үшін кроссфит құралдарымен оқушылардың физикалық көрсеткіштерінің жеке даму траекториясын жасау және т. б.

Зерттелетін мәселе бойынша әдеби дереккөздерді талдау оқушылардың дене шынықтыру дайындығына арналған кроссфит жүйесі бойынша жаттығуларды қолдану әдістемесі туризм секциясында жеткілікті дәрежеде жасалмағанын көрсетті. Сонымен қатар, жасөспірімдердің кроссфит жүйесіне деген үлкен қызығушылығын атап өту керек, бұл олардың дене жаттығуларымен айналысуына ынталандыру факторы болып табылады.

Педагогикалық эксперимент жүргізу басталғанға дейін оқушылардың екі тобы (бақылау және эксперименталды, әрбір топта 10 адамнан) зерттелетін көрсеткіштерде елеулі айырмашылықтары жоқ. Біз әзірлеген кроссфит жаттығуларының кешендерін дене шынықтыру сабақтарына енгізгеннен кейін, эксперименталды топта оң динамика байқалды, ол бақылау тестілері мен функционалдық сынамалардың көмегімен дәлелденді.

Осылайша, зерттеу міндеттері шешілді, мақсатқа қол жеткізілді, гипотеза расталған

► **Назар аударғаныңызға рақмет**