

физическими упражнениями к последующему отдыху или другими занятиям учащихся. Важное значение имеет подведение итогов занятия, которое в кратких словах проводится преподавателем.

Литература

1. Гейхман П.Н. Легкая атлетика в школе. П.Н.Гейхман. О.Н.Трофимов. - М., ФиС, 1972
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И. Лех, А.А. Зданевич. М. Просвещение, 2010
3. Лях В.Н. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. М., Просвещение, 1993
4. Физическая культура в школе / под ред. З.И.Кузнецова. - М., Просвещение, 1992

Түйш

Сабактан тыс және мектептен тыс дене шынықтыру және спорт. Ол дегеніміз мектептен оқу- тәрбие жумыстарының ең бір негізгі болімі болып табылады. Дене тәрбиеі сабағында және сабактан, мектептен тыс отырастыру жумыстардың барысында әр оқушы езінің денсаулығын нығайтады, **Жігерлі**, күшті, жылдам, ікемді болады. Салауаттық емір суреге дайындайды. Оқушылар сабактан тыс жумыстарында, спорт деген ұғым артады, тәрбиелік маңызы зор болады, Отанға деген **сезімі**, сүйспеншілігі артып, Отан қорғауға деген жері артады.

УДК 378.172

**Байзақова Н.О.- старший преподаватель Мырзаев М.О. - доцент Аңдарбаев О.С.- доцент
Ділмахаибетов Е.К. - старший преподаватель**

Казахский национальный университет имени аль-Фараби, г.Алматы, Казахстан

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 9-11 ЛЕТ

Аннотация. В данной работе авторы ставят проблемы определения показателя развития физических качеств учащихся младших классов. Авторы предлагают простейшие тесты для определения подготовленности школьников 9-11 лет.

Ключевые слова: развитие, подготовленность, качества, физиология, организм исследование, тесты.

Введение. Целью физического воспитания является оптимизация физического развития школьника, всестороннего совершенствования физических качеств характеризующих общественно активную личность. Физическими упражнениями в процесс занятий воспитываются трудолюбие, настойчивость, смелость и другие волевые качества.

Түйш

Н.О.Байзакова, М.О. Мырзаев, О.С.Андарбаев, Е.К.Дилмаханбетов «9-11 аралығында оқушылардың дене дайындық дамуы мен тән дайындығының әдістемелік нұсқаулары»

Бершген жумыста авторлар волейбол сабагында 15-17 жастагы улдар унпн кажет тән сапасын аныктау мәселелерш алга кояды. Авторлар эсерш аныктау унпн карапайым тестшерд! усынады. Жумыста педаго гикал ык-бакылау сынактар Т131мш усынады.

8иттагу

**14.О.Ва12акоуа, М.О.Мугхаеу, 0.8.Аш1агБаеу, Е.К.ОйтаБапБе^оу
«МЕТНОБ1САЕ КЕСОММЕН^АТИОН ЕОК РНУ81САБ ЭЕУЕБОРМЕМ А^ КЕАБШЕ88
ОЕ Р11Р1Е8 ИЧ 9-11 УЕАК8 ОББ»**

1Ыз \уогк 15 §1Уеп 1Ье рЬу8ю1о§ка1 сЬагас^епзйс о!ґ сЫЫгеп о? уоип§ег зсЬоо1 а§е апё тйиепсе оГ рНуз1са1 ехегазез оп ап ог§атт о!ґ уоип§ег зсЬоо1 а1 рЬуз1са1 1гатт§. Тке \уогк оЯегз а пйтЬег о!ґ соп1го11т§- реёа§о§юа11ез1з.

1. Байзакова Н.О. - ст.преподаватель кафедры физвоспитания и спорта КазНУ им. аль-Фараби, 8701-487-7094, НигеБата1.Ва12акоуа@ка2пи.к2
2. Мырзаев М.О. - доцент кафедры физвоспитания и спорта КазНУ им. аль-Фараби, 8701-487-7094, Миг2Бата1.Ва12акоуа@ка2пи.к2
3. Андарбаев О.С. - доцент кафедры физвоспитания и спорта КазНУ им. аль-Фараби, 8701-487-7094, Чиг2Бата1.Ва12акоуа@ка2пи.к2
4. Дилмаханбетов Е.К. - ст.преподаватель кафедры физвоспитания и спорта КазНУ им. аль-Фараби, 8701-487-7094, Ыиг2Бата1.Ва12акоуа@ка2пи.к2

ЭОЖ 824.126

А.Р. Эб1шев - б.г.к

О.О. Рыскулов - ага оқытушы Абай атындагы казак улттык педагогикалык университет!

Б.Д. Дауталиев - дене шынықтыру пәш мугал!м1 Алматы облысы, Райымбек ауданы Кошкинов атындагы орта мектеп

С.Т. Ешмагамбетов - оқытушы 1^урылыс жане менеджмент колледж!

ЖОГАРЫ СЫНЫП ОЦУШЫЛАРЫНЫЦ ЖУГІРУ ЭДІСТЕРІ МЕН КУРАЛДАРЫ

Аннотация: Дене тәрбиесш уйрету унпн оқушылардың белсецц козгалыс кызметі ерекше және басты орын ал мак. Ол аркылы баланыц денесі және психикасы жетшедг Осы органикалык б1рл1кте балалар дене тәрбиесі туралы арнаулы бшмге ие болады. Дене

ЖУРНАЛ «ДЕНЕ ТЭРБИЕСІНІҢ ЖАРШЫСЫ» № 1 (46) 2017 Ғылыми-практикалық басылым	
Редакциялық алқа Бас редактор: А.Бук^улназаров - педагогика ғылымдарының докторы, профессор Бас редактордың орышбасары: А.Р.Эбппев - биология ғылымдарының кандидаты, доцент Редакциялық кснес: Жахин Б^алкен Елеукепулы - педагогика ғылымдарының кандидаты, КР БЕМ, Астана к.; Таймазов Владимир Александрович - педагогика ғылымдарының докторы, Санкт-Петербург қ.; Ресей; Арещенко Анатолий Иванович - профессор, эл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы к.; Этегенов Ерлан Қдзбекулы - педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, ГЖаисупров атындағы Жетку мемлекеттік университеті, Еалдыцорган к.; Интин Тусшхан Кимулы - №175 мектеп гимназиясының дене тәрбиеа мугалімі, Алматы к.; Таженов Нурлан Іскендірулы - «Шығыс» балалар-жасесшірлімдер орталығының директоры, Астана к.; Дрейт Наталья Александровна - №68 мектеп гимназиясының дене тәрбиесі мугалімі Алматы к.; Кецеспі: Ибрагимов Владимир Вадимович Корректорлар: Алгабай Бакытгул Кожабеккызы; Байглеуова Виктория Владимировна. РГКП «Национальный научно-практический центр физической культуры» (ННПЦФК) РИН 600400120892 ИИКХХ638560000000217594 (собственный) ВИН 000740000649 БИК КСЛВКХХХ АО «БанкЦентрКредит» Юр.адрес: г. Алматы ул. Розыбакиева, 250 Индекс 050060, пр. Достык, 124 ппрс!к@уап(1ех.кг	07.02.2001 ж. бастап шығарылып келеді Басылымның курылтайшылары: Б^азақстан Республикасы Білім және ғылым МинистріГі Ұлттық ғылыми-нрактикалық дене тәрбиесші орталығы 2009 жылдың 14 сзуіршедеп Акпараттың агенітікті және (немесе) кезездік Басылымды есепке алу туралы куәлік № 10053 Ж Жылына 4 рет шығады Дене тәрбиесші жаршысы / Вестник физической культуры Ғ ылыми-практикалық журнал / научно-практический журнал 2017, №1 Адрес: 050051, Алматы қ- Достык д. 124 Телефондар: 264-07-83, 264-08-94 264-07-34, 246-42-41 Еапсырыс № 382 Таралымы 85 даңа «Полиграфсервис» ЖШС-де басылды 050050, Алматы қ- Зеленая к. 13 «А» Бел.: 8 (727) 233-32-53

Дуйснбаев Т.Н., Аннина И.П., Асылбекова А.Г., Тугелбаев Е.Н. УЧЕБНО-СПОРТИВНАЯ РАБОТА В ШКОЛЬНОМ КОЛЛЕКТИВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	108
Байзакова И.О., Мырзаев М.О., О.С.Андарбаев О.С., Дилмаханбетов Е.К. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ Г10 ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 9-11 ЛЕТ	118
А.Р. Обйнев, О.О. Рыскулов, Б.Д. Дауталиев, С/Г. Ешмагамбетов ЖОГАРЫ СЫНЫП ОКУШЫЛАРЫНЫЦ ЖУГІРУ ЭДІСТЕРІ МЕН К.УРАЛДАРЫ	121
У.О. Естемесов, Б.А. Ергешбаев, Д.Б. Идришев, А.Б. Садыкбекова ДЕНЕ ТЭРБИЕСІН ЭЛЕУМЕТТІК ТУРГЫДАН ЗЕРТТЕУДІЦ МАКСАТЫ МЕН МІНДЕТТЕРІ	127
Г.А. Ниязова, Н.Т. Оразбекова, А.О. Алдабергенова ДЕНІ САУ АДАМ - КОГАМНЫЦ МАЦЫЗДЫ ^УНДЫЛЫЕЫ.....	131
Г.Л. Сауырбскова БАСТАУЫШ СЫНЫП ОК;УШЫЛАРЫНЫЦ МОДЕНИ ДУНИЕТАНЫМДЫК КЫЗЫГУШЫЛЫГЫН ДЕНЕ ТӨРБИЕСІ АРКЫЛЫ ҚДЛЫПТАСТЫРУ.....	135
IV. ДЕНЕ ГӨРБИЕСІ ДӨРН ЕРЛІК-БИОЛОГИЯЛЫЦ ЖАГЫНАН КАМТАМАСЫЗ ЕТУ	
IV. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С. В. Сухов СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ ПО ДАННЫМ ЭЛЕКТРОПУНКТУРНОЙ ДИАГНОСТИКИ.....	139
Самойленко А.Н., Чинибаев С., Кален Ф. РОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО МАССАЖА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА	144
Караков А.К., Буркашов А.Б., Максutow Б.М., Сайдаков Е.М. ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ УСТАЛОСТИ ВО ВРЕМЯ ИНТЕНСИВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ИХ НЕЙТРАЛИЗАЦИИ	151
Буркашов А.Б., Караков А.К., Баймурзаев Т.Х., Телахынов Е.Б. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ ФАРМАКОЛОГИИ	155
Буркашов А.Б., Караков А.К., Кулжабаев А.С. МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.....	159