

¹Имангулова Т.В. , ²Батырбеков Н.Н.

¹Ресей мемлекеттік дене шынықтыру, спорт, жастар және туризм университеті, Мәскеу қ., Ресей Федерациясы
²Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

ӨСКЕЛЕҢ ҰРПАҚТЫҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ҮШІН ҚҰЗҒА ӨРМЕЛЕУДІҢ ДАМУЫ

Имангулова Татьяна Васильевна, Батырбеков Нұржан Нұрланбекұлы

Өскелең ұрпақтың салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін құзға өрмелеудің дамуы

Аңдатпа. Бұл мақалада Генчи және Штанге сынамалары негізінде дене дайындығын тестілеу арқылы құзға өрмелеудің өскелең ұрпақтың дене дамуына әсерін зерттеу нәтижелері, сондай-ақ құзға өрмелеумен айналысатын балалардың ата-аналары арасында сауалнама жүргізілді. Қазіргі уақытта оқыту мен тәрбиелеу үдерісін айқындайтын елдің әлеуметтік-экономикалық жағдайында елеулі өзгерістер болды. Құзға өрмелеу туризмнің белсенді түрлерінің бірі ретінде оқушылардың тәрбиелік, сауықтыру және білім беру қасиеттеріне жан-жақты әсер етеді. Дене дамуының ерекшеліктері мектептегі балалардың дене тәрбиесінің міндеттерін анықтайтыны белгілі. Білім беру мектептеріндегі оқушылардың денсаулығы мен дене даярлығының нашарлау мәселесі байқалатын ғылыми жұмыстардың жеткілікті саны бар. Дене тәрбиесінің теориясы мен тәжірибесінде спорттық құзға өрмелеуді қолдана отырып, туризмнің белсенді түрлерінің элементтерімен дене шынықтыру сабақтарында жалпы білім беретін мектептерде оқу үдерісін оңтайландырудың әртүрлі мүмкіндіктері қарқынды дамуда. Қазіргі уақытта көптеген елдер құзға өрмелеуді балалардың дене дамуына арналған мектеп бағдарламасына қосады, өйткені құзға өрмелеу бес негізгі әрекетті – жылдамдық, күш, ептілік, икемділік пен шыдамдылықты барынша дамытады.

Түйін сөздер: туризмнің белсенді түрлері, құзға өрмелеу, сауықтыру, дене шынықтыру, өскелең ұрпақ.

Imangulova Tatyana Vasilievna, Batyrbekov Nurzhan Nurlanbekovich

Development of rock climbing for the formation healthy lifestyle of the younger generation

Abstract. This article reflects the study results of the influence of rock climbing on the physical development of the younger generation by testing physical fitness on the basis of Gencha and Stange's samples, and also conducted a questionnaire among parents of children engaged in rock climbing. Currently, there have been significant changes in the socio-economic conditions of the country that determine the process of education and upbringing. Rock climbing as a type of active tourism has a complex impact on the personal qualities of students, both educational and health. It is known that the peculiarities of physical development determine the tasks of physical education of children at school. There is a sufficient number of scientific papers in which the problem of deterioration of student's health and physical fitness in educational schools is noted. In the theory and practice of physical education, various possibilities of optimizing the educational process in general education schools are intensively developed at physical culture lessons with elements of active types of tourism using sports climbing. Many countries currently include rock climbing in the school curriculum for the physical development of children, as rock climbing maximizes the five main qualities speed, strength, agility, flexibility and endurance.

Keywords: active types of tourism, rock climbing, health improvement, physical fitness, the younger generation.

Имангулова Татьяна Васильевна, Батырбеков Нуржан Нурланбекович

Развитие скалолазания для формирования здорового образа жизни подросткового поколения

Аннотация. В данной статье отражены результаты исследования влияния скалолазания на физическое развитие подросткового поколения с помощью тестирования физической подготовленности на основах проб Генчи и Штанге, а также проведено анкетирование среди родителей детей занимающихся скалолазанием. В настоящее время произошли значительные изменения социально-экономических условий страны, определяющих процесс обучения и воспитания. Скалолазание как вид активных видов туризма имеет комплексное воздействие на личностные качества учащихся как воспитательное, так оздоровительное и образовательное. Известно, что особенности физического развития определяют задачи физического воспитания детей в школе. Имеется достаточное количество научных работ, в которых отмечается проблема ухудшения здоровья и физической подготовленности учащихся в образовательных школах. В теории и практике физического воспитания интенсивно разрабатываются различные возможности оптимизации учебного процесса в общеобразовательных школах на уроках физическая культура с элементами активных видов туризма с использованием спортивного скалолазания. Многие страны в настоящее время включают скалолазание в школьную программу для физического развития детей, так как скалолазание максимально развивает пять основных качеств – быстроту, силу, ловкость, гибкость и выносливость.

Ключевые слова: активные виды туризма, скалолазание, оздоровление, физическая подготовленность, подростковое поколение.

Кіріспе. Спорттық құзға өрмелеу-бұл ХІХ ғасырдың соңында пайда болған туризмнің белсенді түрі, ол табиғи немесе жасанды рельефке өрмелеу арқылы тік қабырғадағы кедергілерді жеңуді білдіреді. Ертеде өрмелеу альпинизмнің ажырамас бөлігі болды, бірақ бөлініп, спорт әлемінде өзінің лайықты орнын алды, қазіргі уақытта халықтың әртүрлі топтары арасында тек спорт түрі ғана емес, сонымен қатар белсенді демалыс ретінде де тез танымал бола бастады. Қазір көптеген елдер балалардың дене дамуына арналған мектеп бағдарламасына құзға өрмелеуді қосады, өйткені құзға өрмелеу жылдамдық, күш, ептілік, икемділік пен төзімділік сияқты бес негізгі дағдыны барынша дамытады [1].

Салауатты өмір салтын қалыптастыру теориясы мен практикасында жалпы білім беретін мектепте оқу үдерісін оңтайландырудың әртүрлі мүмкіндіктері қарқынды дамуда. Сонымен, бірқатар авторлар кейбір дене қасиеттерін сауықтыру және дамыту құралы ретінде мектеп жүйесінде мобильді және ойын спортын қолдануды ұсынады. Сонымен қатар, оқушылардың дене тәрбиесінің әртүрлі формаларында өрмелеу құралдарын пайдалану мәселелерін әлі арнайы зерттеу тақырыбы болған жоқ. Осылайша, жоғарыда айтылғандар осы мәселені дамытудың өзекті екенін анықтауға мүмкіндік береді.

Эрик Херсттің «Өрмелеу жаттығулары: нәтижелеріңізді жақсартуға арналған толық нұсқаулық» кітабында өрмелеудің негізгі аспектілерін зерттеу қарастырылған. Психикалық, техникалық және дене дайындығы – бұл кітапта құзға өрмелеу дағдыларын жақсарту үшін қажет нәрсенің бәрін табуға болады [2].

Дэйв Маклауд құзға өрмелеуді спорт жағынан емес, хобби жағынан сипаттайды. Автор «Дәл осындай қателіктер жіберетін 10 құзға өрмелеушінің 9-ы: өзін-өзі үйрететін құзға өрмелеу кеңестердің лабиринтін шарлау» ол жаттығу үдерісін мүмкіндігінше тиімді ету тура-

лы практикалық ұсыныстар береді, тіпті егер сіз өрмелеу алаңында аптасына бір-екі рет жаттығу жасай аласыз [3].

Новикова Н.Т. «Арнайы стендтерге (тренажерларға) өрмелеу техникасының негіздері» атты өзінің еңбегінде онсыз бірде-бір құзға өрмелеуші жасай алмайтын спорттық өрмелеу бағытында құзға өрмелеуде барлық техникалық қозғалыстардың дұрыс орындалуының сипаттамасын береді [4].

Зерттеу мәселесі оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін дене тәрбиесінің әртүрлі формаларында өрмелеуді қолдану мәселесі әлі де тиісті дамуды талап етуіне байланысты. Құзға өрмелеудің балалардың дене дайындығына әсері эксперименталды түрде жеткіліксіз зерттелген. Зерттеудің жетекші идеясы оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін өрмелеу құралдарын пайдалану мүмкіндігі болып табылады [5].

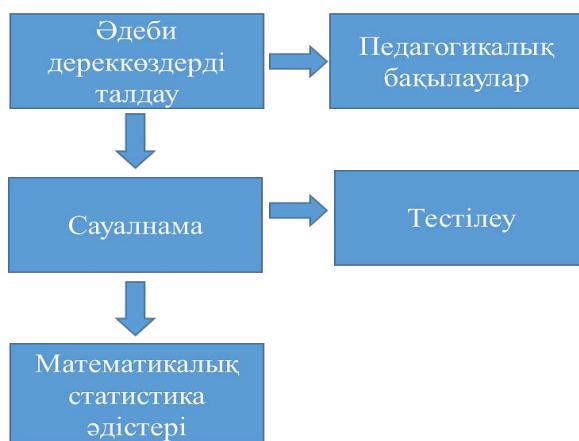
Болжамы: жас ұрпақтың дене тәрбиесінің әртүрлі формаларында спорттық құзға өрмелеу сабақтарын қолдану оқушылардың дене шынықтыру деңгейін, сондай-ақ, туризмнің белсенді түрлеріне қызығушылықты едәуір арттырады.

Зерттеу мақсаты: өскелең ұрпақ арасында салауатты өмір салтын қалыптастырудың бір түрі ретінде спорттық құзға өрмелеу сабақтарын пайдаланудың тиімділігін негіздеу.

Міндеттері:

1. Осы бағыттың зерттелу дәрежесін көрсету.
2. Жас ұрпақтың спорттық құзға өрмелеу сабақтарына деген қызығушылық деңгейін анықтау.
3. Зерттеу әдістерін сипаттау, талдау және жас ұрпақ үшін өрмелеу жаттығуларын құруды ұйымдастыру.

Зерттеудің әдістері мен ұйымдастырылуы: осы ғылыми-зерттеу жұмысын орындау үшін келесі әдістерді орындау және шешу қажет болды (1-сурет):



1 сурет – Зерттеу әдістері (авторлармен құрастырылған)

Оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру нысандарының бірі ретінде құзға өрмелеу құралдарын қолдану тиімділігін шынайы растау үшін біз эксперимент жүргіздік. Эксперимент таңдалған цикл барысында 9-10 жастан аралығында – 8 адам, 16-17 аралығында – 7 адам екі топта салыстыру үшін жүргізілді. Эксперименттің формасы тікелей. Бірқатар сабақтардан кейін зерттелген факторлардың тиімділігі анықталды. Сауалнамаға 18 ата-ана қатысты. Біз қолданған сауалнамалардағы сұрақтар жабық болды. Бұл сауалнама ата-аналар арасында 6 айлық

циклдің басында және соңында жүргізілді және ата-аналармен сөйлесу әдісі қолданылды. Зерттеу аясында әдеби дереккөздерді талдау зерттелетін жұмыстардың тізімін, ғылыми сипаттамасын, қажетті көрсеткіштерін жинауға мүмкіндік берді [6].

Спорттық құзға өрмелеу саласындағы оқу-жаттығу үдерісінің мәселелерін зерттеу әдісі ретінде педагогикалық бақылау қолданылды, ол кез-келген педагогикалық құбылысты мақсатты қабылдау болды, оның көмегімен нақты материалдар мен мәліметтер қамтамасыз етілді, оларға келесі бақылаулар кіреді (2-сурет):



2 сурет – Оқу-жаттығу үдерісінің сұрақтары (авторлармен құрастырылған)

Педагогикалық байқау әдісінің арқасында біз оқушылардың спорттық құзға өрмелеу сабақтарына қатынасын, сондай-ақ құзға өрмелеудің субъектілердің салауатты өмір салтына әсерін анықтадық. Тестілеу эксперимент

басталғанға дейін және эксперимент соңында екі топта оқушылардың дене дайындығын анықтау мақсатында жүргізілді.

Тестілеу алты бақылау нормативі бойынша өткізілді:

1. Қолды жатып тіреуде бұғу және жазу (рет).
2. Орнынан ұзындыққа секіру (см).
3. Денені көтеру (30 секундта бірнеше рет.).
4. Кермедегі тартылу (сек.).
5. Денені алға қарай бұғу (см).
6. Жүгіру 1000м. (сек).

Дене шынықтыруды есептеу үшін формулалар қолданылды:

- Қолды тіреп жатып бұғу және жазу (рет)

$O = (P - A\text{ӘД}) : A\text{ӘД};$

- Орнынан ұзындыққа секіру $\Pi = (P - A\text{ӘД}) : A\text{ӘД};$

- Денені көтеру (30 сек.) $C = (P - A\text{ӘД}) : A\text{ӘД};$

- Белтемірдегі тартылу (сек.) $B = (P - A\text{ӘД}) : A\text{ӘД};$

- Денені алға қарай еңкейту (см) $H = (P - A\text{ӘД}) : A\text{ӘД};$

- 1000 м жүгіру (сек.) $B = (P - A\text{ӘД}) : A\text{ӘД};$

мұндағы Р-тиісті тесттердегі нәтиже;

AӘД-осы тестке, жасына және жынысына сәйкес келетін кестеден норматив [7].

Сыртқы тыныс алу жүйесін анықтау үшін Генчи мен Штанге үлгілері қолданылды.

Генчи сынамаcы. Сынақ жүргізілетін адамның тыныс алуын максималды дем шығару кезінде (отыру жағдайында) ұстап тұру уақыты анықталады. Отырған кездегі зерттелуші толық дем алады, содан кейін толық дем шығарады. Ауыз жабылып, мұрын саусақтарыңызбен қысылады. Кідіріс басталғаннан оны тоқтатқанға дейінгі уақыт белгіленеді.

Штанге сынамаcы сынақ жүргізілетін адамның тыныс алуын максималды деммен ұстап тұру уақытын анықтайды. Сыртқы тыныс алу жүйесінің нәтижесін бағалауды анықтау үшін арнайы әдебиеттерден кесте пайдаланылды [8].

Жоғарыда қарастырылған барлық тесттер тапсырмалардың математикалық теориясының талаптары негізінде сыналды және жеткілікті жарамды, сенімді және объективті болды. Алынған эксперименттік статистикалық параметрлер Л.В. Капилевичтің «Дене шынықтырудағы ғылыми зерттеулер» арнайы әдебиетінде сипатталған әдістермен өңделді [7, 73 б.]. Өлшеу нәтижелерін математикалық өңдеу үдерісінде анықталды:

- арифметикалық орта (X);
- арифметикалық орташа қате (m);
- стандартты ауытқу (S).

Орташа ауысыммен салыстырылатын айырмашылықтардың дұрыстығын анықтау үшін студенттің Т-критерийі қолданылды. Біздің зерттеуіміздің көрсеткіштері бойынша жылжу айырмашылықтары сенімді деп саналды, егер

олардың t мәні бойынша анықталған сенімділік ықтималдығы 95,5% – дан кем болмаса ($p < 0,05$) [7, 86 б.].

Өрмелеу құралдарын қолдануға арналған педагогикалық экспериментте оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру формаларының бірі ретінде жалпы топтан 15 оқушы қатысты, яғни бірінші топтың 9-10 жас аралығындағы 8 адам және екінші топтың 16-17 жас аралығындағы 7 адам.

Мақсатты негізгі міндеттерді нақтылау мен оларға мақсатты түрде қол жеткізу үшін зерттеу ұйымдасқан және кезең-кезеңмен жүргізілді.

Зерттеудің *бірінші дайындық кезеңі* (2020 жылғы тамыз-қыркүйек) әдеби дереккөздерді талдаумен, зерттеудің мақсатын, міндеттері мен жұмыс болжамын анықтаумен байланысты болды, оның нәтижелерін жүргізу және тәжірибеге енгізу үшін база таңдалды, сонымен қатар, материалдық-техникалық базаның жай-күйі зерттелді, яғни дене жаттығулар сабақтарын ұйымдастыруға қажетті жабдықтар мен құралдардың болуы.

Зерттеудің *екінші кезеңі* (2020 жылғы қазан-желтоқсан) оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін құзға өрмелеу құралдарын пайдалану бойынша негізгі педагогикалық экспериментті ұйымдастыруға бағытталған. 9-10 жас аралығындағы бірінші топта дене тәрбиесі үдерісі (оның әртүрлі формалары) дәстүрлі жалпы әдістеме бойынша құрылды. Екінші 16-17 жас аралығындағы топта күрделі өрмелеу құралдарын қолдану арқылы жасалды. Оған жалпы дене дайындығы, арнайы дене дайындығы, сондай-ақ, құзға өрмелеу түрлері бойынша теориялық білім енгізілді. Осы кезеңде оқушыларға сауалнама арқылы эксперимент жүргізілді. Сонымен қатар тестілеу де өткізілді, оның көрсеткіштері екі рет сыналды: алдында циклдің басында және қорытынды циклдің соңында. Оқушылардың өрмелеуге деген көзқарасы анықталды, өрмелеу сабақтарының оқушының мотивациялық саласына қалай әсер ететіні анықталды.

Эксперимент барысында оқушылардың құзға өрмелеуге деген қызығушылық деңгейімен қатар, сауалнама арқылы ата-аналардың пікірлері анықталды.

Зерттеудің *үшінші кезеңінде* (2021 жылғы қаңтар) алынған мәліметтерді өңдеу, эксперимент нәтижелерін сипаттау, ұсыныстар дайындау және жалпы ғылыми-зерттеу жұмыстарын рәсімдеу жүзеге асырылды.

Зерттеу нәтижелері және талқылау.

Ата-аналарға сауалнама жүргізу кезінде келесі мәлімдемелер тіркелді (№1 кесте):

- «Құзға өрмелеу, әрине, дене қасиеттердің дамуына ықпал етеді, денсаулықты нығайтуға және туризмнің белсенді түрлерінің міндеттерін

орындауға ықпал етеді».

- «Құзға өрмелеу сабақтары денсаулықты нығайтуға ықпал ететін табиғатпен тығыз қарым-қатынасты қамтиды».

№ 1 кесте – Ата-аналардың сауалнама нәтижелері

1	Балалардың ой-өрісі кеңейеді деп санайды	24%
2	Балалар физикалық жоспардың міндеттерін тиімдірек орындайды деп санайды	30%
3	Балалар логикалық ойлауға әсер етеді деп санайды	23%
4	Сауықтыру әсері көп деп саналады.	23%

Балаларға арналған жазбаша сауалнама бізге келесі нәтижелер берді:

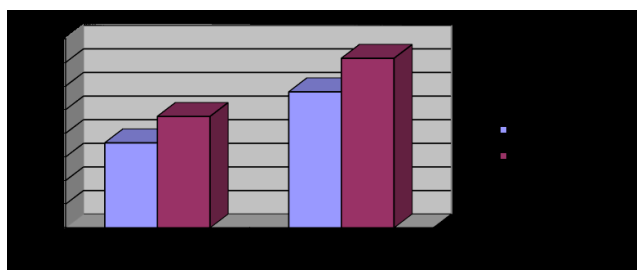
№ 2 кесте – Қатысушылардың сауалнама нәтижелері.

№	Сұрақтар	Ия	Жоқ
1	Сізге өрмелеу сабақтары ұнайды ма?	100%	-
2	Сіз болашақта құзға өрмелеумен айналысқыңыз келеді ме?	85%	15%
3	Сізге болашақта құзға өрмелеу сабақтарында алған біліміңіз пайдалы болды ма?	75%	25%
4	Құзға өрмелеу сабақтары ақыл-ой мен физикалық қасиеттерді дамытады деп ойлайсыз ба?	78%	22%

Қатысушылардағы дене дамуының нәтижелері.

Өрмелеу сыртқы тыныс алудың функционалды күйінің өзгеруіне қаншалықты әсер ететінін анықтау үшін Генчи және Штанге

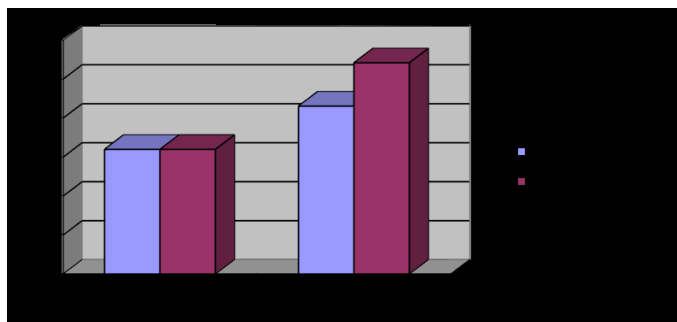
сынағы жүргізілді. Генчи сынамасы: циклдің басында екі топта да максималды дем шығару кезінде тыныс алуды ұстап қалу көрсеткіштері ерекше айырмашылықтарға ие болмады және орташа көрсеткіш 15-25 сек құрады.



3 сурет – Генчи сынамасының нәтижелері (авторлармен құрастырылған)

Цикл соңында көрсеткіштер айтарлықтай өзгерді: бірінші топта 9-10 жас аралығындағы оқушыларда орташа 28,8 сек болса, ал екінші

топта 16-17 жас аралығында орташа көрсеткіш 35,9 сек құрады (3-сурет).



4 сурет – Штанге сынамаcының нәтижелері (авторлармен құраcтырылған)

Циклдің басындағы Штанге сынамаcының нәтижелері көрсеткендей, тест субъектілері тыныс алуды максималды деммен ұстай алатын уақыт бақылау және эксперимент тобында орташа көрсеткіш шамамен 32 секундты құрады.

Циклдің соңында сыртқы тыныс алу көрсеткіштері айтарлықтай өзгерді, сондықтан

бірінші топта 9-10 жас орташа көрсеткіш 43,1 секундты құрады, екінші топта 16-17 жас, бұл 54,2 сек. (4-сурет).

Оқушылардың дене дайындығының деңгейін анықтауға арналған екі топтағы тестілеу нәтижелері (5-6 сурет).

Топтардың дене дайындығы деңгейінің нәтижелері

№	Аты-жөні	Қолды жатып тіреп бұғу және жазу (рет.)		Орнынан ұзындыққа секіру (см.)		Денені көтеру (30 секундта бірнеше рет)		Кермедегі тартылу (сек.)		Денені алға қарай еңкейту (см)		Жүгіру 1000 м. (сек.)	
		р	н	р	н	р	н	р	н	р	н	р	н
1	А-а А.	9	3	14	3	1	4	2	3	9	3	35	3
2	Б-т А.	2	3	18	4	1	4	3	4	7	3	28	3
3	С-а Я.	7	3	15	4	1	4	1	3	1	4	37	3
4	С-о И.	8	3	12	3	1	4	1	3	8	3	34	3
5	Ч-в Д.	2	3	17	4	2	5	3	4	7	3	28	3
6	Ш-в А.	8	3	13	3	1	4	2	3	8	4	33	3
7	Ш-а А.	2	3	16	4	1	4	2	3	8	4	28	3
8	С-а М.	3	3	11	4	1	4	1	3	6	3	39	3

5-сурет – I топ 9-10 жас (авторлармен құраcтырылған).

№	Аты-жөні	Қолды жатып тіреп бұғу және жазу (рет.)		Орнынан ұзындыққа секіру (см.)		Денені көтеру (30 секундта бірнеше рет.)		Кермедегі тартылу (сек.)		Денені алға қарай еңкейту (см)		Жүгіру 1000 м. (сек.)	
		р	н	р	н	р	н	р	н	р	н	р	н
1	К-а В.	1	4	15	4	2	5	2	4	1	5	29	4
2	К-п И.	1	4	16	4	2	5	2	4	1	4	26	5
3	С-в М.	3	5	19	4	2	5	4	5	9	4	23	5
4	З-в А.	1	5	16	4	1	4	2	4	1	4	26	5
5	С-с Н.	1	4	14	4	2	5	3	4	1	5	31	4
6	С-с Н.	2	4	20	4	1	4	4	5	7	3	23	5
7	А-в А.	3	5	20	5	2	5	3	4	1	5	22	5

Сурет 6 – II топ 16-17 жас (авторлармен құраcтырылған).

Өскелең ұрпақтың бойында салауатты өмір салтын қалыптастыру мектептерде дене шынықтыру жаттығуларымен айналысудың мынадай нысандарын ұйымдастыру арқылы жүзеге асырылады:

1. Дене шынықтыру сабақтары.

2. Оқу күні режиміндегі дене шынықтыру-сауықтыру іс-шаралары: сабақтарға дейінгі гимнастика; дене шынықтыру минуттары; ұзартылған үзілістердегі ойындар мен дене жаттығулары.

3. Сабақты ұйымдастырудың сыныптан тыс түрлері: спорт түрлері бойынша спорт секциялары; жалпы дене шынықтыру секциялары мектеп жарыстары; дене шынықтыру мерекелері; денсаулық күндері [9].

Бұл іс-шаралар барлық жастағы мектеп оқушыларының жалпы моторикасын анықтайды. Осыған байланысты бірнеше мектептің материалдық-техникалық базасының жай-күйі дене шынықтыру жаттығуларын ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті құрал-жабдықтар болуы және жоғарыда көрсетілген іс-шаралардың іске асырылу көлемі зерделенді. Бірінші кезекте, жалпы білім беретін мектептердің 7-11 сынып оқушыларының дене тәрбиесі бағдарламасына сәйкес салауатты өмір салтын қалыптастыру құралдарын салыстыру жүргізілді.

Қорытынды:

Құзға өрмелеумен айналысу кезіндегі сауықтыру әсері тек оқушылардың жеке мүмкіндіктеріне сәйкес бағытта, қуаты мен көлемде ұтымды теңгерілген жағдайларда ғана байқалады. Құзға өрмелеу сабақтары метаболизмді белсендіреді және жақсартады, орталық жүйке жүйесінің жұмысын жақсартады, жүрек-тамыр, тыныс алу және басқа жүйелердің бұлшықет жағдайларына бейімделуін қамтамасыз етеді.

Емдік әсерден басқа, өрмелеу ақыл-ой мен дененің өнімділігін арттырады, дене шынықтыру деңгейін жоғарылатуға мүмкіндік береді. Құзға өрмелеудің ағзаға емдік, жаттығу әсері, егер ол табиғи рельефке көтерілумен дұрыс үйлессе, тиімдірек болады.

Жалпы дене дайындығының жоғары дәрежесі бар, сонымен қатар тілек пен еңбекқорлықпен айналысатындар, олар салауатты өмір салтын қалыптастыру құралы ретінде таңдаған құзға өрмелеу нәтижелеріне тез жетеді.

Зерттеу нәтижесінде келесі қорытынды жасауға болады:

1. Жартасқа өрмелеуді пайдалану нәтижесінде оқушылардың туризмнің белсенді түрлерімен айналысуға деген көзқарасы өзгереді.

2. Құзға өрмелеу элементтері жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесінің әртүрлі формаларында, жазғы сауықтыру лагерлерінде дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық-бұқаралық жұмыстарда қолданыла алады.

3. Жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесінің әртүрлі формаларында өрмелеу құралдары мен әдістерін қолдану оқушылардың дене шынықтыруының артуына әкеледі.

Қорытындылай келе, бұл жұмыста өрмелеудің негізгі мәселелері мен аспектілері қамтылды, оның ішінде оқу кезеңінде оқу процесін құру принципі негізделген деп айта аламыз. Жұмыста оқушылардың дене дайындығының қаншалықты маңызды екенін көрсету үшін жеткілікті ақпарат берілді. Жалпы, Қазақ спорт және туризм академиясының «Ш.Уәлихановтың кіші туризм академиясы» мысалында құзға өрмелеуде жаттығу үдерісін ұйымдастыру мен практикалық әдістері зерттелді.

Әдебиеттер

- 1 Смолина О.Ю., Заморов И.А. Основы скалолазания: методическое пособие – Тюмень: ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер», 2016. – 48 с.
- 2 Эрик Дж. Хорст, Тренировка по скалолазанию: Окончательное руководство по повышению вашей производительности / Издатель: Руководство Falcon, 2016. – 352 с.
- 3 Дейв Маклауд. 9 из 10 альпинистов совершают одни и те же ошибки / – Издатель: Rare Breed Productions, 2009. – 176 с.
- 4 Новикова Н.Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах). – Санкт-Петербургский государственный университет, 1998. – 22 с.
- 5 Косинов С.И., Соколова И.А., Комплексная оценка развития физических качеств, обучающихся // Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. М.: Изд-во «Первый том», 2019 – 650 с.
- 6 Ғылыми-әдістемелік әдебиет деректерін теориялық талдау және жалпылау . – Мәтін: электронды // voilokmaikop.ru: [сайт]. – URL: <https://voilokmaikop.ru/kk/analiz-nauchno-metodicheskoi-literatury-opredelenie-teoreticheskii> (қолданған күні: 21.19.2021).
- 7 Капилевич Л.В. Научные исследования в физической культуре. – Томск, 2013. – 184 с.
- 8 Захаров П.Я. «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: лыжный спорт» // <http://e-lib.gasu.ru>.- 09.08.2021 г.
- 9 Репко Е.А., Козина Ж.Л., Лещенко В.Р., Гребнева И.В., Новиков Ю.А. Рекреационное скалолазание как метод повышения функционального состояния студентов // Здоровье, спорт, реабилитация. – 2016. – № 3. – С. 86-89.

References

- 1 Smolina O.YU, Zamorov I.A. Osnovy skalolazaniya: metodicheskoe posobie – Tyumen': GAU DO TO «Dvorec tvorchestva i sporta «Pioner», 2016. – 48 s.
- 2 Erik Dzh. Horst, Trenirovka po skalolazaniyu: Okonchatel'noe rukovodstvo po povysheniyu vashej proizvoditel'nosti / Izdatel': Rukovodstvo Falcon, 2016. – 352 s.
- 3 Dejev Maklaud. 9 iz 10 al'pinistov sovershayut odni i te zhe oshibki / – Izdatel': Rare Breed Productions, 2009. – 176 s.
- 4 Novikova N.T. Osnovy tekhniki skalolazaniya na special'nyh standah (trenazhyorah). – Sankt-Peterburgskij gosudarstvennyj universitet, 1998. – 22 s.
- 5 Kosinov S.I, Sokolova I.A., Kompleksnaya ocenka razvitiya fizicheskikh kachestv, obuchayushchihnya // Materialy IX Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Innovacionnye tekhnologii v sporte i fizicheskom vospitanii podrastayushchego pokoleniya. M.: Izd-vo «Pervyj tom», 2019 – 650 s.
- 6 Ғылыми-әдістемелік әдебиет депектеpin теорiyалық талдай zhәне zhalpylay . – Mәtin: elektronды // voilokmaikor.ru: [sait]. – URL: <https://voilokmaikor.ru/kk/analiz-nauchno-metodicheskoi-literatury-opredelenie-teoreticheskii> (koldanған kyni: 21.19.2021).
- 7 Kapilevich L.V. Nauchnye issledovaniya v fizicheskoy kul'ture. – Tomsk, 2013. – 184 s.
- 8 Zaharov P.YA. «Bazovye i novye fizkul'turno-sportivnye vidy: lyzhnyj sport» // <http://e-lib.gasu.ru>.- 09.08.2021 g.
- 9 Repko E.A., Kozina ZH.L., Leshchenko V.R., Grebneva I.V., Novikov YU.A. Rekreativnoe skalolazanie kak metod povysheniya funktsional'nogo sostoyaniya studentov // Zdorov'e, sport, rehabilitaciya. – 2016. – № 3. – S. 86-89.

<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Имангулова Татьяна Васильевна – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г.Москва, Россия. .</p> <p>e-mail: tanya_geo@mail.ru ORCID ID: 0000-0003-0460-5456</p>	<p>Хат-хабарларга арналған автор (бірінші автор) Имангулова Татьяна Васильевна – педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор, Ресей мемлекеттік дене шынықтыру, спорт, жастар және туризм университеті, Мәскеу қ., Ресей.</p> <p>e-mail: tanya_geo@mail.ru ORCID ID: 0000-0003-0460-5456</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Imangulova Tatiana – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia</p> <p>e-mail: tanya_geo@mail.ru ORCID ID: 0000-0003-0460-5456</p>
--	---	--