

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖАРШЫСЫ

ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ғылыми-практикалық журнал
научно-практический журнал



№4 (80) 2025

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі
Министерство просвещения Республики Казахстан

Ұлттық ғылыми-практикалық дene тәрбиесі орталығы
Национальный научно-практический центр физической культуры

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ
ЖАРШЫСЫ
Ғылыми-практикалық журнал



ВЕСТНИК
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Научно-практический журнал

№4(80)2025

ISSN 3079-8914

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖАРШЫСЫ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ЖУРНАЛ



Журналдың құрылтайшысы:

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі
Ұлттық ғылыми-практикалық дene тәрбиесі орталығы



2009 жылғы 14 сәуірдегі №10053 Журналды мерзімді баспасөз басылымын және ақпарат агенттігін есепке қою туралы қуәлік



Журнал 2001 ж. 07.02 бастап шығарылады.
Басылым жылына 4 рет шығады



Редакция алқасы

Ташметов А.Б. – бас редактор
Дрейт Н.А. – бас редактор орынбасары
Арещенко А.И. - профессор, доцент
Кульназаров А.К. – п.ғ.д., профессор
Доскараев Б.М. – п.ғ.д., профессор
Сырымбетова Л.С. – п.ғ.к., профессор
Мамырханова А.М. – т.ғ.к., доцент, психология – педагогика магистрі
Шилибаев Б.А. – қауымдастырылған профессор
Райымбекова Ж.А. – п.ғ.к.,
Савинковой О.Н. – п.ғ.д., доцент

Редакция хатшысы

Ерсайын Қ.Б. – магистр, аға әдіскер
Нұрлыхасым Н.Н.– магистр, жетекші сарапшы



Мекенжайы:

010000, Астана қ.,
Сарыарқа даңғылы, 6
БО «Арман»



8-775-930-30-19



: nnpckf2020@yandex.kz

Материалдардың анықтығына авторлар жауапты болады.
Редакция материалдарды қабылдамауға құқылы.

МАЗМҰНЫ/СОДЕРЖАНИЕ

01

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ КОНЦЕПТУАЛДЫҚ-ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЖӘНЕ ИННОВАЦИЯЛЫҚ БАҒЫТТАРЫ КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ CONCEPTUAL, PSYCHOLOGICAL, AND INNOVATIVE DIRECTIONS OF PHYSICAL EDUCATION

Школьная лига – 2025	21
Д.С. Байбосынов, Г.Е. Утегенова, Н.Н. Нұрлыхасым, Н. Бекмұрат	
Инновационные подходы к организации уроков физической культуры в школе (зарубежный опыт)	31
Б.М. Доссараев, А.С. Нагашбек, М.Б. Дүйсеев, А.Қ. Докеев	
Роль и особенности физической культуры в условиях инклюзивного образования	38
Н.А. Дрейт	
Мотивация детей к занятиям физической культурой в современной школе	53
А.Х. Айткенов	
Дене жаттығулары студенттердің психикалық дамуы мен жай-қүйлеріне әсері	59
Б.Р. Мұхамбаев, Т.С. Аубакиров, М. Ермұрат	
Инновационные возможности искусственного интеллекта в образовательном процессе по физической культуре	65
К.Н. Коваленко	
Дене шынықтыру сабактарында ақпараттық-коммуникациялық технологияларды қолданудың тиимділігі	69
М.С. Шамшиденов, Б.Б. Зейнелқабиев	

02

СПОРТЫҚ ШЕБЕРЛІКТІ ЖЕТИЛДІРУ ЖӘНЕ НОРМАТИВТІК-ҚҰҚЫҚТЫҚ ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ DEVELOPMENT OF SPORTS SKILLS AND REGULATORY-LEGAL SUPPORT

Развитие двигательных качеств детей школьного возраста через программу «Kids' Athletics»	75
Д.А. Соколов, В.В. Михейкин, Г.В. Шкадюк	
Совершенствование техники передач мяча в футболе в комплексе с физической подготовкой	80
А.Н. Зеленских	
Нормативное регулирование антидопинговой деятельности в пауэрлифтинге Казахстана: проблемы реализации и пути совершенствования	85
У.С. Марчибаева, Н.М. Аблаева, А.А. Волчихин	

03

«ҮЗДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПЕДАГОГІ-2025» РЕСПУБЛИКАЛЫҚ КОНКУРСЫ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОНКУРС «ЛУЧШИЙ ПЕДАГОГ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ – 2025» THE REPUBLICAN CONTEST «BEST PHYSICAL EDUCATION TEACHER – 2025»

АСТАНАДА ЕЛІМІЗДЕГІ АЛҒАШҚЫ МЕКТЕПТІК ДЗЮДО ЗАЛЫ АШЫЛДЫ

Елордалық мектепте Judo in Schools («Мектептегі дзюдо») бағдарламасы аясында Қазақстанда алғаш рет мамандандырылған мектептік дзюдо залының салтанатты ашылуы өтті. Жоба ҚР ОАМ Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының бастамасымен Халықаралық дзюдо федерациясы, Қазақстан дзюдо федерациясы және «Женіс» спорт клубымен бірлесіп жүзеге асырылуда.



Бағдарлама заманауи спорттық құрал-жабдықтармен қамтамасыз етілген, әдістемелік түрғыда толық қамтылған мектептік дзюдо залдарының желісін кезең-кезеңімен қалыптастыруға бағытталған.

Алғашқы кезеңде №45 мектептің («Келешек мектебі») дзюдо залы толықтай жаңартылып, заманауи спорттық жабдықтармен қамтылды. Оқу орнына оқушыларға арналған арнайы спорттық құрал-жабдықтар мен дзюдоға арналған кимоно жиынтықтары тегін негізде тапсырылды. Қазіргі таңда елімізде дзюдомен шамамен 150 мыңға жуық адам айналысады, оның 35 мыңы – балалар.



Залдың ашылу күні ҚР Туризм және спорт министрлігі, ҚР Оқуағарту министрлігі, Халықаралық дзюдо федерациясы, Қазақстан дзюдо федерациясы және «Женіс» спорт клубы арасында ынтымақтастық туралы меморандумға қол қойылды. Құжат мектеп спортын дамыту бағытындағы тараптардың өзара іс-қимыл тетіктерін жүйелі түрде нығайтуды көздейді.



Айта кету керек, дзюдо залдарының ашылуы мектептердегі дене шынықтыру сабактарын алмастыруды емес, керісінше, білім беру үйімдары базасында қосымша спорттық секцияларды дамытуға бағытталған. ҚР ОАМ Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы дене шынықтыру мұғалімдерінің мамандануын, кадрлық әлеуетті және мектептердің материалдық-техникалық мүмкіндіктерін ескере отырып, республикалық спорт федерацияларының қолдауымен түрлі спорт түрлері бойынша секцияларды кезең-кезеңімен енгізуі жоспарлап отыр.



НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗА 2025 ГОД

Деятельность научной и учебно-методической лаборатории в отчётном периоде развивалась по двум взаимосвязанным направлениям – научно-исследовательскому и учебно-методическому обеспечению сферы физической культуры, что позволило обеспечить целостную связку «исследование – методика – внедрение» в системе образования.

Научное направление было сосредоточено на завершении и трансляции результатов проекта «Мониторинг физического здоровья детей и подростков: модификация национальных измерительных инструментов», реализованного совместно с ЕНУ им. Л.Н. Гумилёва (2022-2025 гг.). По итогам исследования опубликована в соавторстве научная статья, подготовленная для последующей публикации в международном журнале базы Scopus. Практическая значимость результатов подтверждена представлением материалов о мониторинге эффективности внедрения разработок на Международной научно-практической конференции «Иновационные подходы к мониторингу здоровья детей и подростков: вызовы, решения и перспективы» (27 мая 2025 года, г.Астана), что обеспечило экспертное обсуждение и закрепление подходов к измеримости показателей физического развития и здоровья обучающихся.

Ключевым событием научной коммуникации стало проведение Центром Международной научно-практической конференции «Түркі халықтарының зияткерлік ойындары: өзектілігі мен болашағы» (15-16 апреля 2025 года, г.Туркестан), где приняли участие зарубежные исследователи и практики из Турции, Киргизии, Узбекистана, Азербайджана, Туркменистана, Каракалпакии, Венгрии и Латвии и отечественные специалисты по проблеме национальных видов спорта. Было отмечено, что среди тюркских народов существует порядка 32 национальных видов спорта, требующих системных исследований, научной классификации и методического сопровождения. По итогам конференции принята резолюция о ежегодном проведении мероприятия. Конференция выступила не только площадкой обмена опытом, но и инструментом формирования устойчивой исследовательской повестки и межстранового сотрудничества.

Развитие научного потенциала сопровождалось укреплением институционального статуса: в октябре 2025 года Центр получил свидетельство об аккредитации как субъект научной организации сроком на 5 лет, что расширяет возможности участия в грантовых конкурсах и реализации прикладных исследований. В рамках подготовки к конкурсу грантового финансирования на 2026-2028 годы представлены два проекта, отражающие актуальные направления цифровизации и инклюзивного образования.

На фоне активизации проектной деятельности отмечается рост публикационной активности сотрудников: опубликованы две статьи в международных научно-практических журналах. Обеспечен выпуск четырёх номеров научно-практического журнала «Вестник физической культуры» за 2025 год. В марте 2025 года журналу присвоен Международный стандартный номер ISSN Международным центром ISSN, что усиливает потенциал распространения научно-методических материалов и дальнейшего развития редакционной политики.

Важным механизмом интеграции науки и образования стало расширение взаимодействия с вузами и колледжами. В 2025 году обеспечена организация и проведение совместных мероприятий: с КазНУ им. аль-Фараби – Международной научно-практической конференции «Проблемы и перспективы развития физического воспитания и спорта» (14 марта 2025 года, г.Алматы), а также совместно с ЕНУ им. Л.Н. Гумилёва и Республиканской специализированной школой-интернат-колледжем олимпийского резерва им. К. Мунайтпасова – Республиканской научно-практической конференции «Интеграция образования и науки в сфере физической культуры и спорта» (5 апреля 2025 года, г.Астана). Данные площадки обеспечили профессиональную экспертизу результатов, согласование подходов к методическому сопровождению и расширение сети партнёрских коммуникаций.

Параллельно лаборатория реализовала комплекс мероприятий, направленных на укрепление связи обучения с национальной культурой и традициями, в первую очередь через вовлечение детей дошкольного и общего среднего образования в национальные игры. Совместно с Республиканской федерацией «Асық ату» проведены: Республиканская олимпиада по асық ату (11–15 марта 2025 года, г. Астана), челлендж по играм «Бес табан» и «Бес асық» (14–20 марта), а также соревнования по «Асық ату» и «Бес асық» с участием 80 детей детского сада №1 «Қарлығаш» (20 марта 2025 года, г. Астана). Совместно с Республиканской федерацией «Тоғызқұмалақ» проведён мастер-класс по одноимённой игре с участием Любови Азимовой – председателя Федерации «Тоғызқұмалақ» Латвии (28 апреля-2 мая 2025 года, г. Алматы). Совместно с методическим центром г. Астаны организован семинар «Игра – средство социально-коммуникативного развития детей дошкольного возраста» (30 апреля 2025 года) для 40 детей детского сада №75 «Балалық шақ» с презентацией авторской национальной игры «Асық шерту» (Шилибаев Б.А.). Данные практики демонстрируют потенциал национальных игр как инструмента воспитания, развития моторики и коммуникации, а также формирования устойчивого интереса детей к физической активности.

В рамках учебно-методического направления разработан проект правил критериального оценивания учебных достижений по предмету

«Физическая культура» в рамках реализации ГОСО начального и основного среднего образования (на казахском и русском языках), подготовлены методические рекомендации по организации и проведению Республиканской предметной олимпиады по физической культуре, а также профильный раздел «Образовательная область «Физическая культура» проекта инструктивно-методического письма об особенностях учебно-воспитательного процесса в организациях среднего образования на 2025–2026 учебный год.

Согласно утверждённому графику проведены онлайн семинар-совещания с руководителями региональных центров и методистами по физической культуре по изучению опыта организации методической работы региональных центров ВКО и Жетысуской области (9 апреля 2025 года), а также Абайской и Ульятауской областей (6 мая 2025 года). Тем самым обеспечены профессиональный обмен и тиражирование эффективных организационно-методических решений.

Масштабирование методических подходов и развитие мотивации обучающихся обеспечивались через республиканские мероприятия. Ежегодная Республиканская предметная олимпиада по физической культуре среди обучающихся 5–8 классов проведена 28 мая–2 июня 2025 года в г. Талдыкоргане: участие приняли 180 школьников из 10 регионов (в 2024 году – 170). Олимпиада включала практическую (спортивные игры и лёгкая атлетика) и теоретическую части в рамках учебной программы; определены победители и призёры в командном и личном зачёте.

Существенным вкладом в повышение квалификации и развитие профессионального сообщества стали Международная летняя школа (12–15 июня 2025 года, гг. Астана, Щучинск) совместно с Академией физической культуры и массового спорта и Национальным олимпийским комитетом РК при партнёрстве Корейского института спортивной науки, а также республиканский обучающий семинар по критериальному оцениванию и внедрению физических упражнений (30–31 июля 2025 года, г. Астана).

В рамках августовской конференции организована республиканская секция педагогов физической культуры «Физическая культура: здоровье, ценности, профессионализм» (1 августа 2025 года, г. Астана), по итогам которой разработаны рекомендации. Кроме этого, разработан проект «Физическая зарядка в организациях среднего образования», стартовавший с 1 сентября 2025 года.

Развитие исследовательской культуры обучающихся обеспечено проведением 10 октября 2025 года первого на республиканском уровне конкурса детских исследовательских работ по физической культуре и спорту «ДИФКИС» (г. Костанай) с участием учащихся 7–11 классов из 8 регионов; победители и призёры награждены дипломами и памятными подарками. Завершающим значимым событием года стал

республиканский конкурс «Лучший педагог физической культуры – 2025» (18-21 ноября 2025 года) с участием педагогов из 19 регионов и РУОЦ «Балдаурен», усиливший престиж профессии и поддержавший практико-ориентированное профессиональное лидерство.

Развитие партнёрской сети сопровождалось подписанием меморандумов о сотрудничестве и взаимодействии с компанией Binom School, Федерацией «Тоғызқұмалақ» Латвии, Республиканским национальным музеем, Корейским институтом спорта (Южная Корея), Республиканской ассоциацией частных организаций образования и благотворительным фондом «Халық қоры».

В целом работа по научной и учебно-методической работе подтверждают устойчивость комплексной работы лаборатории, обеспечивающей научную обоснованность решений, методическое сопровождение и практическое внедрение инициатив в интересах повышения качества физического воспитания, укрепления культуры здоровья и развития профессиональных компетенций педагогов.

«Я МЕЧТАЛА ОБ ЭТОЙ ПОБЕДЕ 30 ЛЕТ»



Эти слова Лариса Трушель произнесла негромко. Но именно они стали самой сильной точкой финала республиканского конкурса «Лучший педагог физической культуры – 2025».

В зале на мгновение повисла тишина, а затем — аплодисменты и слёзы.

Так звучит настоящая победа — честная, профессиональная, заслуженная.

Победителем конкурса стала Лариса Владимировна Трушель, учитель физической культуры школы № 3 города Рудного Костанайской области.

За её плечами — 33 года педагогического стажа, тысячи проведённых уроков, сотни учеников и десятки судеб, в которых спорт стал точкой опоры и личного роста.

Мы поговорили с Ларисой Владимировной о пути в профессию, современном уроке физической культуры, детях, ответственности учителя и смысле этой победы.

— Лариса Владимировна, примите наши поздравления с победой. Какие чувства вы испытали в момент объявления результатов?

— Первое чувство — шок. Да, я готовилась к конкурсу, это правда. Но внутренне не допускала мысли, что могу занять первое место. В этом году конкурс проходил максимально открыто: после каждого этапа публиковались баллы, и мы сразу видели результаты. Каждый участник понимал, на каком уровне он находится.

После третьего этапа ожидание немного затянулось. Эти минуты показались вечностью. Я мысленно готовила себя к номинации,

возможно — к третьему месту. Но точно не к победе.

— Что для вас означает эта награда?

— Это большой профессиональный итог. И очень личный. У меня 33 года педагогического стажа. Каждые пять лет мы проходим аттестацию, и в этом году я подтверждала категорию *педагог-исследователь*. По новым требованиям это был непростой процесс: почти год подготовки, работа с документами, анализ, доказательная база. И параллельно — участие в конкурсе.

Эта победа стала подтверждением того, что всё было не зря. Это признание моего труда, моего пути. И, конечно, это очень тёплое, глубокое чувство.

— Почему вы выбрали профессию учителя физической культуры?

— Потому что спорт был со мной всегда.

Десять лет я занималась плаванием, ещё десять — скоростным плаванием в ластах. Спорт сформировал мой характер, мышление, отношение к жизни.

В детстве я мечтала стать океанологом, но тогда возможностей для выбора было немного. Я поступила в институт, а затем пришла работать учителем физической культуры. Хотелось передавать свой опыт детям, быть рядом с ними, учить, вдохновлять и, конечно, оставаться в спорте — в том мире, который мне близок и понятен.



— В чём, на ваш взгляд, особенность современного урока физической культуры?

— Современный урок сильно отличается от того, чему нас учили в институте. Сегодня мы работаем по обновлённому содержанию образования, и это требует от учителя гибкости. Нужно больше разговаривать с детьми, слышать их мнение,

учитывать интересы.

Я стараюсь сочетать классическую методику и современные подходы. Плотность урока никто не отменял — дети должны двигаться, а не стоять. Поэтому объяснения должны быть краткими, задания — интересными, иногда интерактивными, но при этом чёткими и продуманными.

Очень важно, чтобы ребёнок понимал, **зачем** он выполняет то или иное

упражнение.

— **Как вы мотивируете детей заниматься физической культурой?**

— Прежде всего — через понимание.

Дети должны знать, как развивается их организм, какие физические качества и в каком возрасте лучше формировать. Это обязанность учителя — объяснить, направить, подсказать.

Когда ребёнок понимает смысл происходящего, мотивация появляется сама.

— **Какие изменения в отношении школьников к физической культуре вы замечаете сегодня?**

— Честно говоря, мне больно наблюдать за многими детьми. Сегодня их главный интерес — гаджеты: телефоны, планшеты, экраны. Дети мало двигаются, редко играют в подвижные игры, почти не бывают на улице.

Отсюда — проблемы с координацией и базовыми двигательными навыками. Ребёнку сложно поймать мяч, подпрыгнуть, правильно выполнить бросок. У многих нет даже элементарного спортивного инвентаря — мячей, скакалок.

Раньше практически каждая девочка умела прыгать на скакалке. Сегодня этому приходится учить заново.

Итог — гиподинамия, частые простудные заболевания.

Родителям важно пересмотреть роль гаджетов в жизни ребёнка. Мы, учителя, об этом говорим постоянно, но, к сожалению, нас слышат не всегда.

Начальная школа — ключевой этап

Особую тревогу у педагога вызывает ситуация, когда уроки физической культуры в начальных классах ведут не специалисты.

— Я ни в коем случае не говорю, что учителя-предметники плохие. Они профессионалы в своей сфере. Но физическая культура — это отдельная методика, своя логика, свои приёмы.

Именно в начальной школе формируется отношение ребёнка к движению, игре, спорту. Когда дети приходят в пятый класс и уже привыкли «отсиживаться» на уроке, переубедить их бывает очень сложно. Возможно, но это долгий и тонкий процесс.

Здесь необходимы терпение, индивидуальный подход и поддержка. Ребёнок не должен чувствовать себя неловко или хуже других.

— **Что в работе с учениками для вас самое ценное?**

— Момент, когда у ребёнка начинает получаться. Когда он радуется, побегает и говорит: «Я смог!».

А ещё — когда ученик на соревнованиях показывает то, чему ты его научил, и сам удивляется своим возможностям.

Это самые счастливые моменты в профессии.

— **Какие виды спорта вы считаете наиболее перспективными для школ?**

— Любой вид спорта важен.

Сегодня в приоритете игровые виды — футбол, баскетбол, волейбол. Циклические виды спорта, такие как плавание или лёгкая атлетика, отошли на второй план.

Мне, как специалисту по плаванию, особенно жаль, что этот потенциал используется не в полной мере. Учитель, прошедший спортивный путь сам, глубже чувствует методику, тактику и психологию спортсмена.

— Какую роль играют школьные спортивные секции?

— Огромную.

Секция — это пространство, где ребёнок раскрывается. Там другая атмосфера: поддержка, коллектив, чувство плеча.

Но есть и объективные сложности — перегруженное расписание, нехватка спортивных залов. Когда учебный день заканчивается поздно вечером, не каждый ребёнок может посещать секцию. Потенциал есть, но условия пока ограничены.

— Как вы повышаете свою квалификацию?

— Через участие в конкурсах, семинарах, конференциях, педагогических советах, курсах повышения квалификации. Учитель не имеет права останавливаться в развитии. Да, форматы обучения не всегда идеальны, но любое обучение — это шаг вперёд.

— Что бы вы посоветовали молодым учителям физической культуры?

— Современная молодёжь очень сильная: энергичная, смелая, технологичная. Они быстро осваивают новые инструменты, в том числе цифровые.

Я бы посоветовала глубже погружаться в методику и профессиональную терминологию. Наш предмет сложный и многогранный. Важно любить профессию и видеть в каждом ребёнке личность.

Необходимо уметь замечать способности и помогать ребёнку найти своё направление в спорте.

— Какие принципы вы стараетесь передать своим ученикам?

— Я часто повторяю детям слова знаменитого борца: «*В основе жизни лежит борьба*».

Нужно уметь бороться — не с людьми, а с обстоятельствами. Быть готовыми к жизни, уметь принимать решения, поддерживать друг друга, быть терпимыми.

Желание, цель и доброта — главные качества.

Физическая культура нужна в любом возрасте. Я вижу это каждый день и убеждаюсь в этом всё больше.

АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОТЧЁТ

О РЕАЛИЗАЦИИ КУРСОВ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН В 2025 ГОДУ

В период с 28 апреля по 17 октября 2025 года Министерством просвещения Республики Казахстан совместно с Национальным научно-практическим центром физической культуры (далее — Центр) в рамках государственного заказа были организованы курсы повышения квалификации педагогов физической культуры организаций среднего образования по программе «Развитие профессиональной компетентности педагога физической культуры».

Цель курсов — развитие профессиональных компетенций педагогов физической культуры, совершенствование навыков применения современных педагогических, цифровых и здоровье сберегающих технологий в условиях обновлённого содержания образования и инклюзивного обучения.

Программа Курса включала 6 учебных модулей: нормативно-правовой; психолого-педагогический; совершенствование содержания и методов обучения; современные технологии обучения физической культуре; особенности обучения обучающихся с особыми образовательными потребностями и различными состояниями здоровья.

Содержание Курса было направлено на развитие компетенций в области критериального оценивания, цифровизации образовательного процесса, инклюзивного и здоровье сберегающего образования. В 2025 году Курсы прошли 2500 педагогов из 17 регионов Республики Казахстан, а также городов Астана, Алматы и Шымкент.





Наибольший охват слушателей зафиксирован в Жетысуской и Туркестанской областях, а также в городах Шымкент и Кызылорда. Наименьший — в Жамбылской, Ульятауской и Восточно-Казахстанской областях.

В 2025 году: мужчины составили 82,8 %, женщины — 17,2 %; доля педагогов из сельской местности — 57 %; обучение на государственном языке прошли 79 % слушателей; 96 % участников имели высшее образование.

Структура квалификационных категорий слушателей:
 педагог-модератор — 36 %;
 педагог-эксперт — 22 %;
 педагог-исследователь — 12 %;
 педагог-мастер — 1 %;
 педагог без категории — 30 %.

По стажу работы преобладали педагоги с опытом от 5 до 20 лет (48 %).

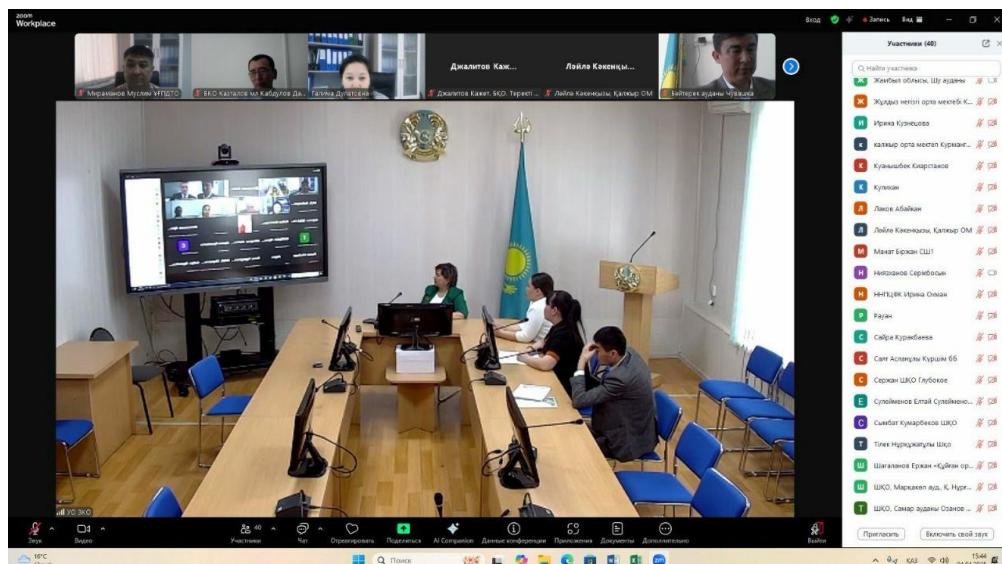
К проведению Курсов были привлечены 302 педагог-тренера, в том числе:

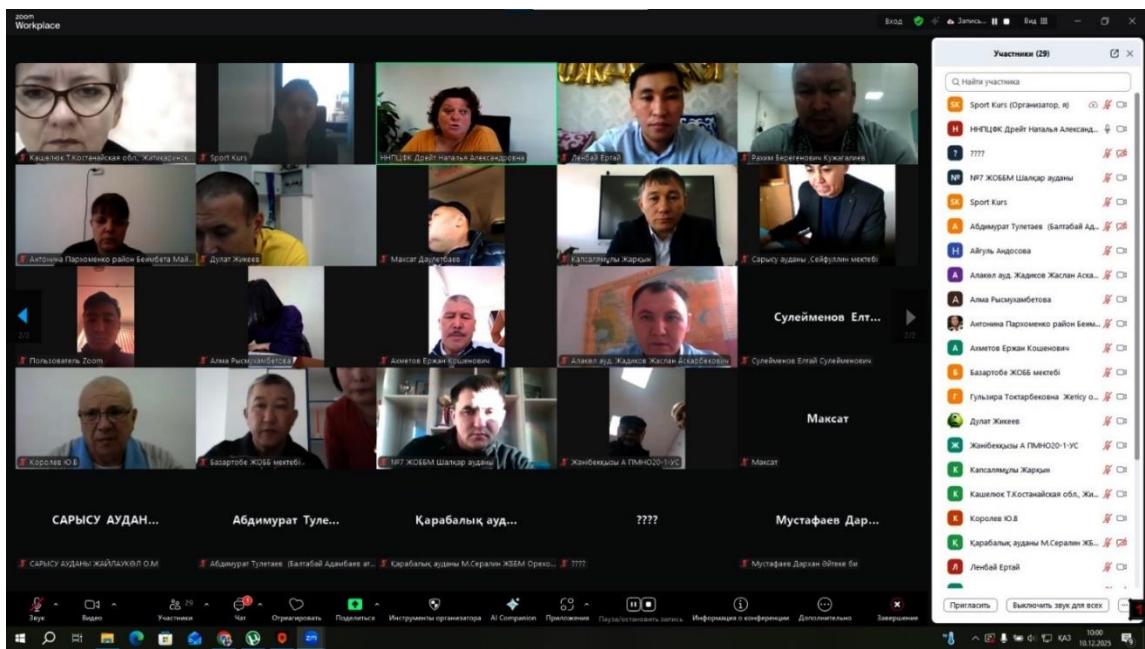
доктора PhD, кандидаты наук и магистры — 49 %;
 педагоги-исследователи — 25 %;
 педагоги-мастера — 7 %;
 старшие преподаватели, методисты, тренеры и судьи — 19 %.

В рамках Курса проведены гостевые лекции ведущих специалистов в области физической культуры, спорта, инклюзивного образования и охраны здоровья детей.

В 2025 году в социальных сетях Центра опубликовано более 730 информационных и видеоматериалов, охвативших 24 274 подписчика.
По результатам анкетирования:

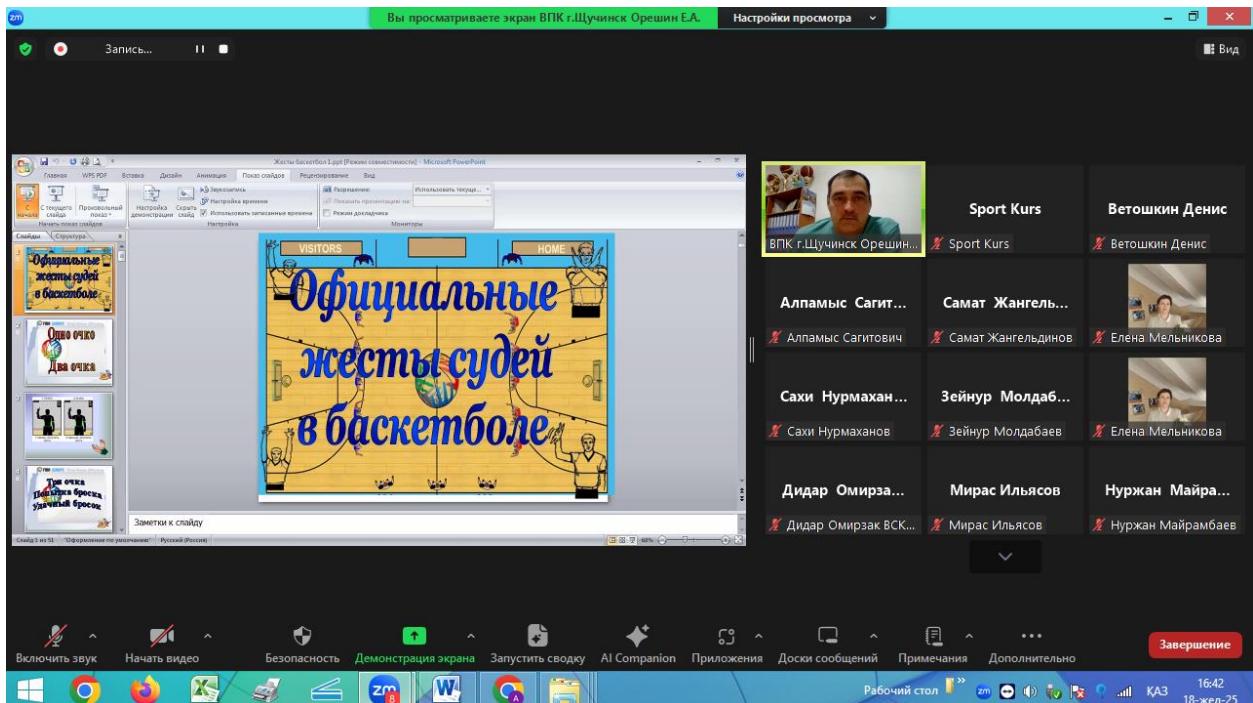
78 % слушателей удовлетворены содержанием и качеством Курса;
 68,6 % отметили значительное повышение профессионального уровня. В рамках посткурсового сопровождения 10 декабря 2025 года проведен республиканский методический семинар, направленный на обмен опытом и обсуждение результатов внедрения полученных знаний.

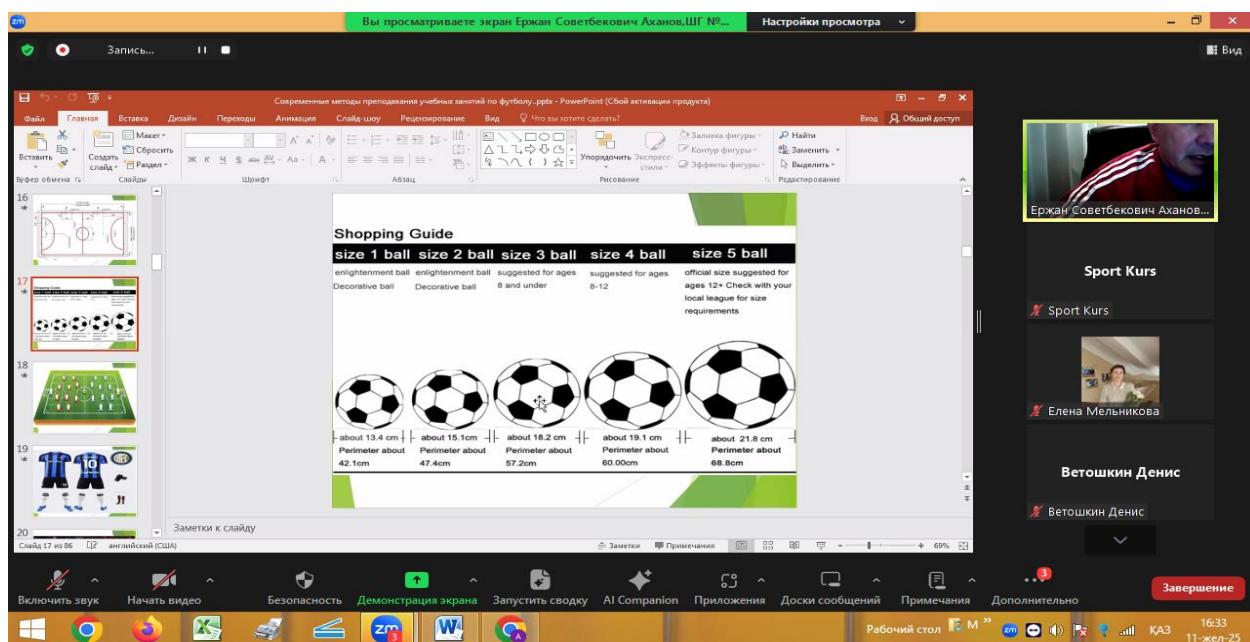




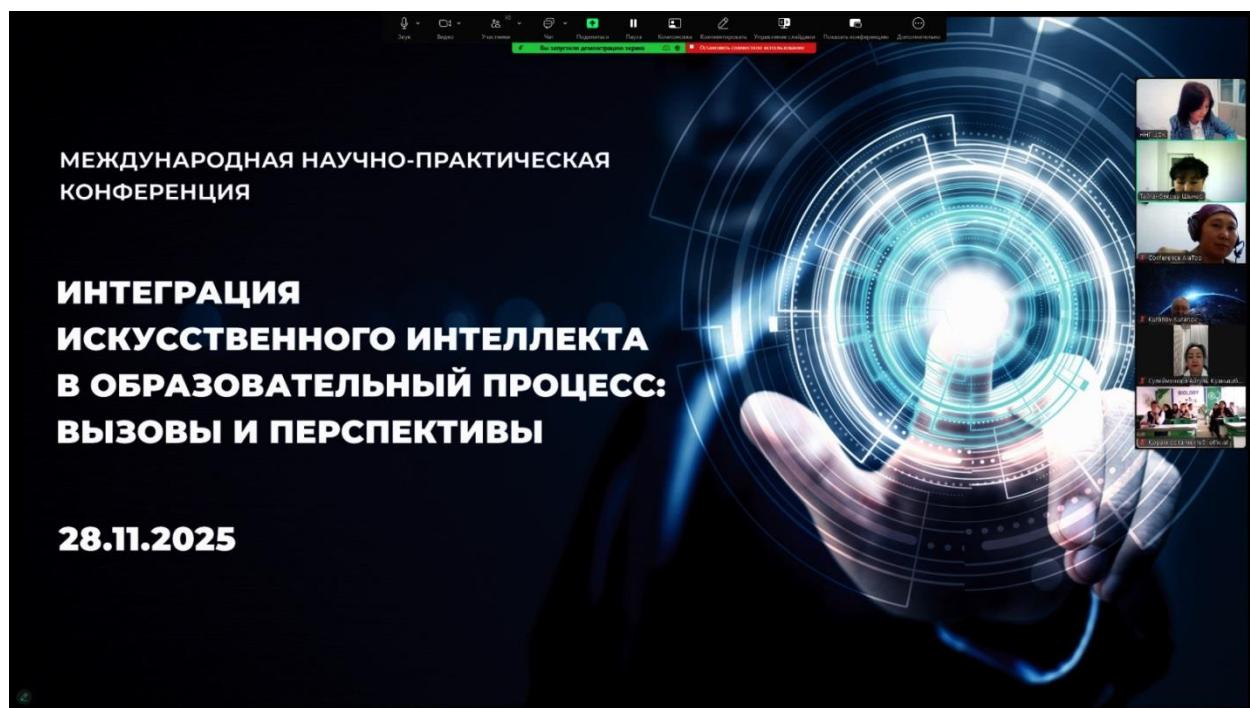
По итогам обратной связи разработано 11 образовательных программ курсов повышения квалификации для педагогов физической культуры различных уровней образования, включённых в перечень согласованных программ и зарегистрированных в государственном реестре объектов авторского права.

Наряду с реализацией государственного заказа, в 2025 году Центром также проводились платные курсы повышения квалификации, ориентированные на удовлетворение индивидуальных образовательных запросов педагогов. Общее количество педагогов, прошедших обучение на платных курсах, составило 202 человека.

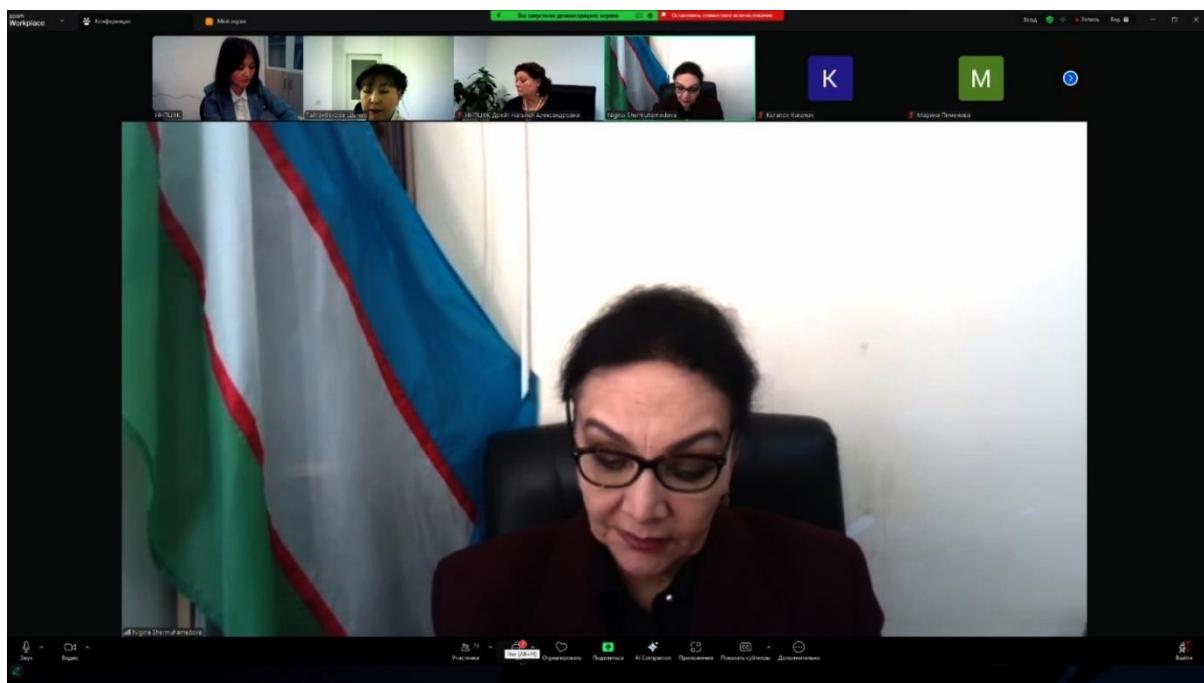




В 2025 году Центром организована Международная научно-практическая конференция «Интеграция искусственного интеллекта в образовательный процесс: вызовы и перспективы», посвящённая вопросам внедрения цифровых и интеллектуальных технологий в образовательную среду, включая систему физического воспитания.



Реализация курсов повышения квалификации в 2025 году подтвердила их актуальность, практическую значимость и соответствие приоритетам государственной образовательной политики. Развитие программ, внедрение платных форм обучения, посткурсовое сопровождение и активная научно-методическая деятельность способствуют устойчивому профессиональному росту педагогов физической культуры и совершенствованию системы повышения квалификации в Республике Казахстан.



ШКОЛЬНАЯ ЛИГА – 2025

Байбосынов Д.С., заместитель генерального директора,
Национального научно-практического центра физической культуры МП
РК

Утегенова Г.Е., начальник отдела по проведению спортивных
мероприятий, статистики и аналитики Национального научно-
практического центра физической культуры МП РК

Нұрлыхасым Н.Н., ведущий эксперт Национального научно-
практического центра физической культуры МП РК

Бекмұрат Н., ведущий эксперт Национального научно-практического
центра физической культуры МП РК

Аннотация: В статье представлены результаты анализа проведения Национальной школьной лиги 2025 года в разрезе количественных и качественных показателей. Рассматриваются масштабы участия обучающихся, динамика по видам спорта, а также уровень подготовки команд. Особое внимание уделено региональным различиям, выявленным в ходе соревнований. На основе полученных данных сформулированы рекомендации по совершенствованию системы школьных спортивных мероприятий.

Ключевые слова: соревнование, Национальная школьная лига, виды спорта, школьный спорт, национальные виды спорта.

МЕКТЕП ЛИГАСЫ – 2025: САНДЫҚ ЖӘНЕ САПАЛЫҚ НӘТИЖЕЛЕР

Байбосынов Д.С., ҚР ОАМ Ұлттық дене шынықтыру ғылыми-тәжірибелік
орталығы бас директордың орынбасары

Өтегенова Г.Е., ҚР ОАМ Ұлттық дене шынықтыру ғылыми-тәжірибелік
орталығының спорттық іс-шараларды өткізу, статистика және талдау бөлімінің
менгерушісі

Нұрлыхасым Н.Н., ҚР ОАМ Ұлттық дене шынықтыру ғылыми-тәжірибелік
орталығының жетекші сарапшысы

Бекмұрат Н., ҚР ОАМ Ұлттық дене шынықтыру ғылыми-тәжірибелік орталығының
жетекші сарапшысы

Андрата: Мақалада 2025 жылғы Ұлттық мектеп лигасының өткізілуі сандық және
сапалық көрсеткіштер түрғысынан талданған. Оқушылардың қатысу ауқымы, спорт
турлері бойынша динамикасы және командалардың дайындығы деңгейі
қарастырылады. Жарыс барысында анықталған аймақтық айырмашылықтарға
ерекше назар аударылған. Алынған деректер негізінде мектеп спорттық іс-шаралар
жүйесін жетілдіруге бағытталған ұсыныстар берілген.

Түйін сөздер: жарыс, Ұлттық мектеп лигасы, спорт түрлері, мектеп спорты,
Ұлттық спорт түрлері.

SCHOOL LEAGUE – 2025: QUANTITATIVE AND QUALITATIVE RESULTS

D. Baybosynov, Deputy Director General of the National Scientific and Practical Center of Physical Culture of the Ministry of Education of the Republic of Kazakhstan

G.E. Utegenova, Head of the Department for Sports Events, Statistics and Analytics, National Scientific and Practical Center for Physical Culture, Ministry of Education of the Republic of Kazakhstan

N.N. Nurlykhasym, Leading Expert, National Scientific and Practical Center for Physical Culture, Ministry of Education of the Republic of Kazakhstan

N. Bekmurat, Leading Expert, National Scientific and Practical Center for Physical Culture, Ministry of Education of the Republic of Kazakhstan

 **Abstract:** The article presents the results of the analysis of the 2025 National School League in terms of quantitative and qualitative indicators. It examines the scale of student participation, the dynamics across different sports, and the level of team preparation. Special attention is given to regional disparities identified during the competitions. Based on the collected data, recommendations are formulated for improving the system of school sports events.

 **Keywords:** competition, National School League, sports types, school sports, national sports.

Введение

Развитие массового школьного спорта является одним из приоритетных направлений государственной политики в сфере образования и физической культуры. Национальная школьная лига, проводимая ежегодно, представляет собой масштабный проект, направленный на вовлечение обучающихся в систематические занятия спортом, формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни, выявление спортивных талантов и укрепление школьных спортивных традиций.

Школьная лига – 2025 стала важным этапом в реализации данных задач. В её рамках были организованы соревнования по различным видам спорта среди учащихся разных возрастных категорий, что позволило не только оценить уровень физической подготовки школьников, но и провести сравнительный анализ активности регионов, качества подготовки команд и степени популярности отдельных спортивных направлений.

Настоящая статья посвящена анализу количественных и качественных итогов Лиги 2025 года, выявлению ключевых тенденций, проблемных зон и формулированию практических рекомендаций по дальнейшему развитию школьного спорта в Республике Казахстан.

Исходные данные и расчёты взяты из внутренней базы ННПЦФК МП РК - итоговых протоколов полного отчёта НШЛ 2025. Всего проведено 47 мероприятий, структура мероприятий по формату представлена из числа девушек - 19, юношей - 19, микс - 9 (в сумме 47) по **10** видам спорта.

№	Вид спорта	Пол	Возрастные группы
1	Баскетбол	Юноши, девушки	5-6 класс, 7-8 класс, 9-11 класс
2	Волейбол	Юноши, девушки	5-6 класс, 7-8 класс, 9-11 класс
3	Футбол	Юноши, девушки	5-6 класс, 7-8 класс, 9-11 класс
4	Гандбол	Юноши, девушки	5-6 класс, 7-8 класс, 9-11 класс
5	Футзал	Юноши, девушки	9-11 класс
6	Легкоатлетический кросс	Юноши, девушки	5-6 класс, 7-8 класс, 9-11 класс
7	Шахматы	Микс	5-6 класс, 7-8 класс, 9-11 класс
8	Тоғызқұмалақ	Микс	5-6 класс, 7-8 класс, 9-11 класс
9	Асық ату/ бес асық	Микс	5-6 класс, 7-8 класс, 9-11 класс
10	Настольный теннис	Микс	5-6 класс, 7-8 класс, 9-11 класс

- Участники: 17 областей + 3 города (Шымкент, Алматы, Астана).

Цель исследования - выявить характеристики участия регионов, определить лидеров и отстающих, оценить динамику результативности по видам спорта и возрастным категориям и подготовить рекомендации для повышения вовлечённости и результата.



1. Материалы и методы

1.1 Источники данных

- Собственная база данных ННПЦФК МП РК, собранная из итоговых протоколов полного отчёта НШЛ 2025.

1.2 Обработка и критерии

мес то	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
очки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

(«не участвовал» указывается как 21 место = 0 очков)

Для каждого региона рассчитаны: количество фактических участий (место ≠ 21), количество пропусков (место = 21), процент участия (отношение участий к максимальному числу возможных стартов), средние очки по всем мероприятиям и средние очки по фактическим участиям (показатель «чистой» спортивной результативности).

Вовлечённость по видам спорта оценивается как число участвовавших команд/регионов с учётом пола и возрастных групп (максимальная теоретическая вовлечённость рассчитана исходя из всех регионов × полов × возрастных групп для данного вида).

Методика обеспечивает сопоставимость результатов между регионами по единым правилам подсчёта и позволяет анализировать как охват (вовлечённость), так и качество выступлений (средние очки по фактическим участиям).



2.1 Общая активность регионов

Количество участии/пропуск

Регион	Количество участий	Количество пропусков	Процент участия	Сумма Очки
Туркестанская область	47		100,00 %	723
Актюбинская область	47		100,00 %	669
г. Алматы	47		100,00 %	623
Жамбылская область	47		100,00 %	614
г. Шымкент	43	4	91,49 %	590
Кызылординская область	44	3	93,62 %	588
Алматинская область	45	2	95,74 %	587
Мангистауская область	47		100,00 %	568
Атырауская область	44	3	93,62 %	545
Карагандинская область	44	3	93,62 %	486
Павлодарская область	30	17	63,83 %	459
Жетысуская область	40	7	85,11 %	457
Костанайская область	34	13	72,34 %	435
г. Астана	29	18	61,70 %	388
Абайская область	30	17	63,83 %	350
Западно-Казахстанская область	21	26	44,68 %	270
Северо-Казахстанская область	18	29	38,30 %	207
Акмолинская область	21	26	44,68 %	201
Ульятауская область	9	38	19,15 %	94
Восточно-Казахстанская область	5	42	10,64 %	40

Общая вовлечённость регионов

В целом отмечается высокая активность: фактическое количество участий составляет 692 из максимальных 940, что соответствует 73,6% общей вовлечённости. Этот показатель отражает долю мероприятий, в которых регионы приняли участие в соревнованиях, и показывает, что в среднем в одном мероприятии участвуют около 15 регионов.

Результаты лидеров

Лидером рейтинга стала Туркестанская область, набравшая 723 очка при высоком среднем показателе - 15,38 очка за одно мероприятие. Это единственный регион, который сумел преодолеть отметку в 700 очков, что подчёркивает устойчивость и качество выступлений по всем видам спорта и категориям.

Самые низкие проценты участия:

ВКО - 10%;

Ульятауская область - 19%;

СКО - 38%;

ЗКО - 44%.

Одновременно 16 регионов превысили отметку **50%** участия.



2.2 Сравнение по возрастным группам

Средние очки по возрастам

Регион	5-6 класс	7-8 класс	9-11 классы	Всего
Туркестанская область	15,73	14,40	15,94	15,38
Павлодарская область	15,73	14,87	15,30	
Актюбинская область	15,27	14,40	13,18	14,23
г. Шымкент	12,25	11,93	16,24	13,72
г. Астана	14,86	12,13	14,57	13,38
Кызылординская область	12,50	12,13	15,06	13,36
г. Алматы	13,00	11,80	14,76	13,26
Жамбылская область	12,07	13,20	13,82	13,06
Алматинская область	13,43	13,07	12,71	13,04
Западно-Казахстанская область	11,67	12,78	16,67	12,86
Костанайская область	10,17	13,87	15,00	12,79
Атырауская область	12,93	11,60	12,64	12,39
Мангистауская область	11,93	11,20	13,00	12,09
Абайская область	13,25	11,20	11,00	11,67
Северо-Казахстанская область	14,17	9,86	10,60	11,50
Жетысуская область	11,38	10,87	11,94	11,43
Карагандинская область	12,29	8,93	12,00	11,05
Улутауская область	17,00	7,50	10,33	10,44
Акмолинская область	12,00	7,73	11,20	9,57
Восточно-Казахстанская область	11,00	4,00	10,00	8,00
Всего	13,11	12,03	13,51	12,85

Процент участия по классам:

- 7-8 класс: 83%;

- 5-6 класс: 71%;
- 9-11 класс: 67%.

Средние очки (по регионам) по классам:

- 5-6 класс - ~13,11 очков;
- 7-8 класс - ~12,03 очков;
- 9-11 класс - ~13,5 очка.

Наблюдается тенденция: более высокий процент охвата по классу коррелирует с более низкими средними очками по нему (то есть широкое вовлечение - более низкая средняя результативность).

2.3 Сравнение по видам спорта (вовлечённость и популярность)

Вид спорта	Процент участия	Количество участий	Количество пропусков
волейбол	83,33 %	100	20
асық ату - бес асық	80,00 %	96	24
төфyzқұмалақ	80,00 %	48	12
баскетбол	76,67 %	92	28
футбол	73,33 %	88	32
шахматы	73,33 %	44	16
футзал	72,50 %	29	11
настольный теннис	71,67 %	43	17
легкоатлетический кросс	66,67 %	80	40
гандбол	60,00 %	72	48
Всего	73,62 %	692	248

• Самая вовлечённая дисциплина: волейбол - 83% вовлечённости (100 команд из возможных 120).

• Высокая вовлечённость также у национальных игр: асық ату / бес асық - 80%, төфyzқұмалақ - 80%.

• Наименее вовлечённые: легкоатлетический кросс - 66%, гандбол - 60%.

2.4 Количество участий / средние очки по фактическим участиям



Примеры регионов с разной стратегией участия:

- Павлодарская область - 459 очков при 30 участиях (полностью пропущена категория 9–11 кл.).
- Жетысуская область - 457 очков при 40 участиях.

Вывод: при высоких средних очках на старте (и/или при меньшем охвате) регион может получить сопоставимый суммарный результат с регионом, имеющим больше участий, но чуть ниже средние показатели. Это подчёркивает важность как качества, так и ширины участия.

2.5 Виды спорта, полностью не охваченные регионами

Регион	Список полностью неохваченных	Количество полностью неохваченных
Восточно-Казахстанская область	баскетбол, футбол, футзал, гандбол, настольный теннис, тоғызқұмалақ, легкоатлетический кросс	7
Улутауская область	футбол, футзал, гандбол, тоғызқұмалақ, шахматы, легкоатлетический кросс	6
Западно-Казахстанская область	футзал, гандбол, шахматы	3
Акмолинская область	гандбол, настольный теннис	2
Северо-Казахстанская область	гандбол, легкоатлетический кросс	2
Абайская область	гандбол	1
Павлодарская область	футзал	1

• Анализ показывает, какие регионы полностью пропускали отдельные виды (то есть не участвовали ни в одной возрастной группе). Это Восточно-Казахстанская область не участвовала по 7 видам, и Ульятауская область не принимала участие по 6 видам.

3. Обсуждение результатов

• **Вовлечённость против результативности.** Наблюдается обратная зависимость: регионы с максимальным охватом (100% участия) занимают верхние позиции по сумме очков, но при большом охвате средние очки по фактическим участиям иногда ниже — это ожидаемо.

• **Качество против количества.** Пример Павлодарской и Жетысуской областей показывает, что регион с меньшим количеством стартов, но с более высокими средними очками, может соперничать по суммарному показателю с регионом, имеющим наибольшую долю участия. Если бы Павлодарская область сохранила свои средние показатели и участвовала во всех мероприятиях, она мог бы приблизиться к лидеру - Туркестанской области.

• **Национальные игры** (асық ату, тоғызқұмалақ) показывают высокую вовлечённость - это ресурс для укрепления массовости и культурной идентичности НШЛ.

• **Проблемные регионы.** Низкая вовлечённость ВКО и Ульятау, а также полное отсутствие некоторых регионов в отдельных видах спорта.

Заключение

Национальная школьная лига 2025 года демонстрирует устойчиво высокий уровень участия регионов: фактическое количество выходов составило 692 из возможных 940, что соответствует 73,6% общей вовлечённости. Этот показатель отражает реальную активность регионов и степень охвата соревнований по всем видам спорта и возрастным группам.

В среднем по каждому виду спорта участвует около 15 регионов, что подтверждает широту охвата и устойчивый интерес к программам Лиги.

Лидером общего зачёта стала Туркестанская область, набравшая 723 очка со средним значением 15,38 очка за одно участие - самым высоким среди всех регионов.

В разрезе по видам спорта наибольшую вовлечённость показали волейбол и национальные игры (асық ату / бес асық, тоғызқұмалақ). При этом легкоатлетический кросс и гандбол остаются наименее популярными, что указывает на необходимость целевых мер для увеличения их охвата.

Анализ также выявил ряд регионов с низким уровнем участия - в особенности Восточно-Казахстанская область, Ульятауская область и некоторые другие регионы. Низкая активность в отдельных видах спорта или возрастных группах требует дополнительного внимания, ресурсной поддержки и корректировки региональных программ развития школьного спорта.

На основании приведённого заключения предлагаются следующие рекомендации:

1. Стимулировать развитие наименее охваченных видов спорта, таких как легкоатлетический кросс и гандбол, путём проведения информационно-просветительских кампаний в школах, организации учебно-тренировочных сборов, включения данных видов спорта в региональные спортивные приоритеты.

2. Обеспечить адресную поддержку регионам с низкой активностью (например, Восточно-Казахстанская и Ульятауская области) через выделение дополнительного финансирования и спортивного инвентаря, командирование методистов и специалистов для обучения местных педагогов, включение этих регионов в приоритетные программы развития школьного спорта.

3. Поощрять регионы-лидеры (например, Туркестанскую область) за высокий уровень вовлечённости и результатов, распространяя их опыт через обмен практиками и наставничество.

4. Системно мониторить и анализировать вовлечённость по каждому виду спорта и возрастной группе, чтобы оперативно выявлять слабые места и планировать корректирующие мероприятия.

5. Развивать национальные виды спорта (асық ату, бес асық, тоғызқұмалақ) как устойчиво популярное направление, способствующее сохранению культурных традиций и интересу школьников к спорту.

6. Совершенствовать механизм участия в Лиге — например, за счёт гибких условий по составу команд, более раннего информирования и повышения мотивации участников и педагогов.



 МРНТИ 77.07.03

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ (зарубежный опыт)

Доскараев Бауржан Мелдебекович, доктор педагогических наук, профессор

Нагашбек Асыл Сәкенұлы, магистр, преподаватель

Дүйсөев Марат Багланович, старший преподаватель

Докеев Абылай Қалтайұлы, старший преподаватель

Южно – Казахстанский университет имени М.Ауэзова, г. Шымкент

 **Аннотация:** В этой статье рассматриваются инновационные подходы к проведению урока физической культуры, подчеркивается их роль в содействии всестороннему развитию учащихся.

Система физического воспитания школьников перешла к новой обновленной системе физического воспитания. В поисках путей инновационных подходов к физической культуре школьников был изучен опыт зарубежных стран Европы и Азии, ориентированный на здоровье, здоровый образ жизни, спорт и фитнес. В статье приведен сравнительный анализ развития школьной системы физического воспитания Казахстана с зарубежными государствами, который показал, что есть общие черты и направления, которые можно заимствовать из опыта физического воспитания зарубежных стран.

 **Ключевые слова:** психология, психология спорта, физическая культура и спорт, эмоциональный интеллект, психофизические качества, темперамент, психическая конституция, клубная система, клубный спорт.

МЕКТЕПТЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУДАҒЫ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТӘСІЛДЕР (шетелдік тәжірибе)

Доскараев Бауржан Мелдебекович, педагогика ғылымдарының докторы, профессор

Нагашбек Асыл Сәкенұлы, магистр, оқытушы

Дүйсөев Марат Багланович, аға оқытушы

Докеев Абылай Қалтайұлы, аға оқытушы

М.Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан университеті, Шымкент қ.

 **Андратпа:** Бұл мақалада дene шынықтыру сабағын ұйымдастырудады инновациялышқ тәсілдер қарастырылып, олардың оқушылардың жан – жақты дамуына ықпалы көрсетіледі. Қазіргі таңда мектеп оқушыларының дene тәрбиесі жүйесі жаңартылған білім беру мазмұнына сәйкес қайта құрылуда. Мектеп оқушыларының дene шынықтыруында инновациялышқ тәсілдерді енгізу мақсатында денсаулықты нығайтуға, салауатты өмір салтын қалыптастыруға, сондай – ақ спорт пен фитнесті дамытуға бағытталған Еуропа және Азия елдерінің тәжірибесі зерттелді. Мақалада Қазақстандағы мектептегі дene тәрбиесі жүйесінің дамуына шетел мемлекеттерінің тәжірибесімен салыстырмалы талдау жасалып, шетелдік дene тәрбиесі жүйелерінен алуға болатын ортақ ерекшеліктер мен тиімді бағыттар айқындалады.

 **Түйін сөздер:** психология, спорт психологиясы, дene шынықтыру және спорт, эмоционалды интеллект, психофизикалық қасиеттер, темперамент, психикалық конституция, клубтық жүйе, клубтық спорт.

INNOVATIVE APPROACHES TO ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION LESSONS AT SCHOOL (international experience)

Doskaraev Baurzhan Meldebekovich, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Nagashbek Assyl Sakenuly, Master's degree holder, Lecturer

Duissev Marat Baglanovich, Senior Lecturer

Dokeev Abylai Kaltaiuly, Senior Lecturer

M.Auezov South Kazakhstan University, Shymkent, Kazakhstan

 **Abstract:** This article examines innovative approaches to organizing physical education lessons and highlights their impact on the comprehensive development of students. At present, the system of physical education for schoolchildren is being restructured in accordance with the updated educational content. In order to introduce innovative approaches in school physical education, the experience of European and Asian countries focused on health promotion, the formation of a healthy lifestyle, as well as the development of sport and fitness was studied. The article provides a comparative analysis of the development of the school physical education system in Kazakhstan with that of foreign countries, identifying common features and effective directions that can be adopted from international experience.

 **Keywords:** psychology, psychology of sport, physical training and sports, emotional intelligence, *psychophysics*, temperament, psychological attributes, club system, club sports.

Введение. Как мы знаем, физическая культура и спорт имеют широкий спектр положительного воздействия на разные сферы жизни, а также физические и психические качества человека. В рамках темы сегодняшней конференции остановимся на влиянии спорта на психологическое состояние человека. Главной задачей физической культуры и массового спорта с точки зрения психологии является снятие стресса и усталости, создание комфортных условий для внутреннего состояния человека, развитие в людях культуры и культа физических упражнений, ведь именно с помощью этого мы можем устранить последующие заболевания психологического характера. [1] Одна из причин, почему человек занимается физическими упражнениями, состоит в том, что он чувствует себя при этом лучше, ему легче работает и жизнь приносит больше радости. [2] Значительное воздействие физическая культура и спорт оказывают на личностные качества, такие как воля к победе, самодисциплина, лидерские качества, способность управлять эмоциями и эмоциями других людей, что является частью эмоционального интеллекта. От этих качеств во многом зависит успешность человека в карьере и жизни.

Практика физического воспитания в Казахстане испытывает потребность в разработке инновационных методик проведения уроков,

носящих научно обоснованные, апробированные традиционные и нетрадиционные средства и методы физического воспитания. В мировой практике существует многообразие концепций физического воспитания, которые имеют инновационные подходы к физическому воспитанию и разные подходы к укреплению здоровья и здорового образа жизни детей и молодежи.[3]

В народе был лозунг - от массовости к спортивному мастерству. В большой спорт отбор всегда начинается со школьной скамьи в основном с урока физкультуры, где дети впервые участвуют среди классов школьных и городских спортивных соревнованиях.

Задача исследования. Изучить и проанализировать пути возникновения и формирования клубной системы. Внедрение модели клубной системы физического воспитания школьников и студентов в учебных заведениях Казахстана.

Методы исследования. В работе исследовалась методы, применяемые в современных научно-педагогических исследованиях. Организация исследования основана на анализе литературных и иных источников, анкетировании, и опроса. Исследовалась опыты зарубежных стран по клубной работе. Использовался теоретический анализ и обобщение литературы.

Обсуждение.

Перед учебными заведениями стоит задача привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом максимального количества молодежи.

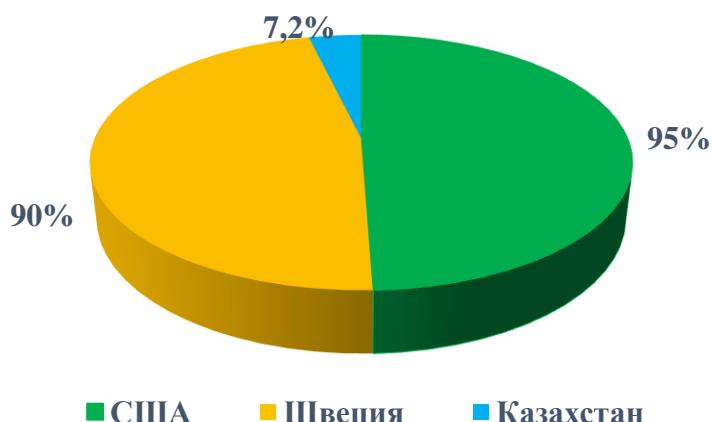
В Японии физическое воспитание в школах в приоритете, так как здоровье населения - это часть национальной идеи. В школах преподают физическую культуру во всех ее компонентах. Учитель физкультуры в Японии должен иметь помимо педагогической квалификации еще и медицинскую. В первом классе школьники проходят мониторинг физического развития, при этом изучают состояние их здоровья, предрасположенность к определенным видам спорта и физическим нагрузкам. Если у школьника выявлены отклонения в состоянии здоровья, то учитель физической культуры занимается с ним до окончания школы индивидуально, подбирает комплексы упражнений и программу питания. Главная цель - подготовить выпускника школы здоровым человеком, который знает свой организм и владеет оздоровительными технологиями, и правилами рационального питания. В начальной школе, где возраст детей составляет 6-12 лет, предусмотрено 3 урока физической культуры в неделю. Программа начальной школы: общая физическая подготовка, гимнастика, легкая атлетика, плавание, игры с мячом, танцы, формирование навыков здорового образа жизни. По программе дополнительных занятий каждый ученик обязан посещать занятия в спортивном клубе не реже одного раза в неделю. В старших классах

более 40% школьников занимаются спортом не менее девяти часов в неделю, а остальные 60% тратят на физкультуру два-три часа в неделю - это обязательный минимум [4].

Эмпирические исследования на основе наблюдений в разных странах показывают, что наиболее эффективной системой для привлечения к систематическим занятиям физкультурой и спортом является КЛУБНАЯ СИСТЕМА.

Изучение зарубежного опыта организации спортивной деятельности показал, что спортивный студенческий клуб появился в Швейцарии еще 1816 году в городе Берн. Позже начали создаваться и всесторонне развиваться в других странах (США-1846 г.; Австралии, Ирландии, Великобритании - 1854 г.; Канаде - 1877 г. и др.). Спортивные клубы в высших учебных заведениях относятся к первичным организациям физкультурно-спортивной направленности, и главной целью которых является создание благоприятных условий для занятий различными формами оздоровления, физической культурой и видами спорта студентов. [5]

Сравнительный анализ использования клубной системы по охвату школьников



В Швеции основу спорта составляет система клубов. Их в стране около 30 тысяч. Согласно статистике 90% всех детей в Швеции являются членами спортивных клубов.

Для примера возьмем систему физического воспитания в США. В стране имеется развитая клубная система школьного и студенческого спорта и она входит в лидеры зимних и летних Олимпийских игр.

Американская модель спорта построена на принципах массовости и экономической эффективности. Спорт в США является особенным и отличается от спорта в других странах и всего мира в целом. В первую очередь, стоит отметить, что американцы отдают предпочтение собственным национальным видам спорта (бейсбол, американский футбол), а также развивают те виды, которые могут приносить прибыль – баскетбол, хоккей, теннис. В последнее время в США стали развивать

футбол, так как телерейтинги этого вида спорта позволяют на нем зарабатывать.

Школьный и студенческий спорт в США являются «поставщиками» профессиональных спортсменов. Будущие «звезды» американского спорта появляются именно в учебных заведениях страны и соревнуются между собой, защищая честь школы или университета. Ни для кого не секрет, что школьные и студенческие лиги США привлекают большое количество болельщиков и спонсоров. Именно студенческой лиге США принадлежит рекорд посещаемости студенческого спортивного мероприятия. Так, в 2013 году более 100 тысяч зрителей присутствовало на матчах по американскому футболу.

Выделим следующие факторы, которые способствуют успешному развитию спорта в американской системе образования:

- наличие «звезд» именно в школьных и студенческих командах вызывает повышенный интерес у зрителей и привлекает их в ряды болельщиков;
- спонсоров привлекают школьные и студенческие лиги по причине «звездного» состава участников и большой посещаемости, что дает возможность с помощью маркетинга добиться экономической выгоды в продвижении своего продукта.

Можно также говорить о наличии других причин, по которым спорт в целом, а студенческий и школьный спорт в частности, так успешны в США, но главное, что стоит отметить, – в США выстроена очень четкая система организации спорта, которая позволяет отбирать сильнейших из большого количества спортсменов и эффективно использовать, и преумножать экономические ресурсы.

Таким образом, исследование позволяет выделить следующие факторы, которые способствуют оздоровлению населения и одновременному достижению высоких спортивных результатов:

- отсутствие деления на массовый и «большой» спорт в системе школьного и студенческого спорта;
- недопущение отбора детей в «большой спорт» в возрасте до 16 лет (тяжелая атлетика), предоставление шанса и возможности каждому, массовый отбор;
- государственная поддержка именно массового спорта.

Отсюда можно вывести модель, которая заключается не в параллельном развитии массового спорта и «большого» спорта, а в вертикально выстроенной системе, при которой массовый спорт является тем спортивным резервом, который позволяет отбирать кандидатов в профессиональные клубы и сборные команды страны.

Следует отметить еще об одной особенности американской системы физической культуры и спорта. В большинстве колледже спорт развивается на трех различных уровнях- занятие спортом в колледже, клубный спорт и сборные команды университетов, входящие

в Национальную студенческую спортивную ассоциацию США. Клубный спорт предъявляет более высокие требования к спортсменам. Для того, чтобы вступить в клубную спортивную команду, студент должен пройти испытания.

В американских школах (12-летнее образование) урок физкультуры проводится вплоть до 4 класса, а затем идет выбор вида спорта, т.е. реализуется клубная система спорта.

Следует отметить, что в вузах нет обязательного урока физической культуры, но при этом 95% студентов охвачены активными занятиями различными видами спорта. Все спортивные залы работают с 6 утра до 12 ночи. Спортивные клубы в Вузах называются атлетическим департаментом.

Таким образом, данная система является более гибкой и демократичной для учащихся. Молодые люди могут сами выбирать каким видом спорта они будут заниматься во время учебы в школе и ВУЗе, а не принудительно заниматься теми видами, которые им не нравятся, но которые прописаны в программе обучения по физической культуре. Это очень разумный подход, так как необходимо учитывать психофизические качества каждого человека. Люди имеют разные врожденные качества, которые предопределяют склонность и предрасположенность человека к тому или иному виду спорта. Различия между людьми заключаются прежде всего в генетически обусловленных особенностях высшей нервной деятельности, нервно-мышечного аппарата, анатомо-физиологических, функциональных особенностях и темпераменте. Среди типологических свойств нервной системы человека темперамент является одним из наиболее значимых.

Представление о темпераменте появилось еще в античной философии. Греческий врач и философ Гиппократ, живший в V-IV вв. до н.э. описал четыре типа темперамента: сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик. Несомненно, что люди с разным темпераментом склонны к разным видам спорта, так как темперамент предопределяет скорость психических процессов, их темп, ритм и интенсивность. В разных видах спорта психическая деятельность и протекание нервных процессов сильно отличается.

Психология спорта выявляет закономерности выбора того или иного вида спорта исходя из психической конституции индивида. Например, динамичные, игровые виды спорта, такие как футбол, волейбол, настольный и большой теннис требуют повышенной психической мобильности, быстроты реакции, умения мгновенно принимать решения и реагировать на быстро меняющиеся условия. Соответственно, человек склонный к такой деятельности по типу своей психической конституции будет более успешен в этих видах спорта и эти виды спорта будут больше ему нравиться. Следовательно, больше

вероятность, что он будет ими увлекаться и регулярно заниматься. Человеку, обладающему нервной системой, рассчитанной на длительную, изнуряющую монотонную работу больше подходят циклические виды спорта, такие как велоспорт, бег на длинные дистанции, альпинизм и т.д. Есть виды спорта, где нужны «взрывные» качества, то есть двигательная активность осуществляется в короткий промежуток времени с максимальной интенсивностью, например, спринтерский бег (короткая дистанция), тяжелая атлетика, прыжки с шестом, толкание ядра и др. В некоторых видах спорта нужна высокая концентрация внимания и фокусировка при относительной физической неподвижности: стрельба из лука, шахматы и т.д.

Выводы.

Таким образом, клубная система предоставляет возможность вовлечения большего количества людей в регулярное занятие спортом, не только во время обучения в школах и вузах, но и в течение всей жизни, так как в процессе обучения в учебных заведениях молодежи прививается любовь к спорту на основе их индивидуальных предпочтений и особенностей, а не на основе жесткой программы, требующей занятий тем, что многим не подходит и не нравится.

Изучения опыта организации физического воспитания в зарубежных школах мы определили сходство и многообразие концепций физического воспитания. Заслуживает внимания для отечественной системы физического воспитания школьников опыт зарубежных государств: организация физического воспитания, многообразие в учебной программе спортивных дисциплин;

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. <https://apni.ru/article/3151-vliyanie-sporta-na-psikhologicheskoe-sostoyan>
2. М.Л.Поллок, Д.Х. Уилмор, С.М. Фокс. Здоровье и физическая подготовленность посредством физической активности // Физкультурно-оздоровительная работа в зарубежных странах. 1998.-№1-С.10.
3. Доссараев Б.М., Сыздыкова С.Ж., Исқакова А.Д.//Теория и методика физической культуры.-2023.-№2(72).-115.
4. Молоков Д.С., Викулов А.Д., Данилова Л.Н. Физическое воспитание школьников в зарубежных странах общего и дополнительного образования//Вестник Томского государственного университета.-2019.-№443.-С.236-240.
5. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики. Киев 2004.

 МРНТИ 77.07.04

РОЛЬ И ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Дрейт Наталья Александровна

Педагог-мастер, магистр педагогических наук.

Заместитель генерального директора по академическим вопросам РГКП «Национальный научно-практический центр физической культуры» Министерства просвещения Республики Казахстан

 **Аннотация:** В статье рассматривается роль и значение физической культуры в системе инклюзивного образования. Раскрываются основные принципы инклюзии и особенности организации уроков физкультуры для детей с особыми образовательными потребностями. Представлены методические рекомендации для учителей: адаптация упражнений, обеспечение безопасности, создание мотивационной и поддерживающей среды. Автор подчёркивает важность междисциплинарного взаимодействия педагогов, родителей и специалистов для успешной интеграции детей с ООП в образовательный процесс и общественную жизнь.

 **Ключевые слова:** инклюзия, физическая культура, дети с ООП, адаптивные упражнения, методика преподавания.

ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ БЕРУ ЖАҒДАЙЫНДА ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ РӨЛІ МЕН ЕРЕКШЕЛІКТЕРИ

Дрейт Наталья Александровна

Педагог-шебер, педагогика ғылымдарының магистрі.

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігінің Ұлттық ғылыми-практикалық дene тәрбиесі орталығы

 **Аннотпа:** Бұл мақалада инклюзивті білім беру жүйесіндегі дene шынықтырудың рөлі мен маңызы қарастырылады. Авторлар инклюзия үғымының мәнін ашып, ерекше білім беруді қажет ететін балалармен жұмыс істеудің әдістемелік тәсілдерін сипаттайды. Физикалық тәрбиенің барлық оқушыларға, соның ішінде мүмкіндігі шектеулі балаларға да қолжетімді болуын қамтамасыз ету жолдары көрсетілген. Сонымен қатар, дene шынықтыру мұғалімдеріне арналған әдістемелік ұсыныстар, жаттығуларды бейімдеу тәсілдері, қауіпсіз орта құру және мотивацияны арттыру жолдары талданған. Мақала инклюзивті мәдениетті қалыптастыру мен әр баланың әлеуетін дамытуға бағытталған.

 **Түйін сөздер:** инклюзия, дene шынықтыру, ерекше білім беру қажеттілігі, бейімделген жаттығулар, мұғалім әдістемесі.

THE ROLE AND SPECIFIC FEATURES OF PHYSICAL CULTURE IN INCLUSIVE EDUCATION

Dreit Natalia Alexandrovna

Master Teacher, Master of Pedagogical Sciences.

National Scientific and Practical Center of Physical Culture, Ministry of Education of the Republic of Kazakhstan

 **Abstract:** This article explores the role and significance of physical education within the framework of inclusive education. It defines the concept of inclusion and provides methodological approaches for working with students who have special educational needs. The paper outlines strategies for adapting physical exercises, ensuring a safe and supportive environment, and motivating all learners to participate. It emphasizes the importance of teachers' professional competence, interdisciplinary collaboration, and the creation of an inclusive culture that promotes equality and the development of every child's potential.

 **Keywords:** inclusion, physical education, special educational needs, adaptive exercises, teaching methodology.

Инклюзия — это подход в образовании и обществе, который обеспечивает **равные возможности для всех людей**, независимо от их физических, психических, интеллектуальных или социальных особенностей.

Физические особенности — это состояния, связанные с ограничениями в движении или здоровье:

- дети с нарушением опорно-двигательного аппарата (ДЦП, сколиоз, травмы);
- слабовидящие или слабослышащие обучающиеся;
- дети с хроническими заболеваниями, требующими щадящей физической нагрузки.

Для них нужны адаптированные упражнения, доступная среда (пандусы, спортивное оборудование), помочь педагога или ассистента.

Психические особенности — это особенности эмоциональной сферы и психики:

- дети с повышенной тревожностью, нарушениями поведения;
- обучающиеся с РАС (аутизм);
- дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

Здесь важно учитывать эмоциональное состояние, давать задания пошагово, использовать визуальные подсказки, поддерживать спокойную атмосферу.

Интеллектуальные особенности — это особенности познавательной сферы, влияющие на усвоение знаний и навыков:

- дети с задержкой психического развития (ЗПР);
- обучающиеся с лёгкой или умеренной умственной отсталостью;
- дети, которым трудно понимать инструкции и правила.

- Учитель даёт упрощённые инструкции, делит задания на маленькие шаги, часто повторяет и показывает на практике.

Социальные особенности — это трудности, связанные с социальной средой, а не со здоровьем:

- дети из неблагополучных семей;
- обучающиеся из мигрантских или малообеспеченных семей;
- дети, которые плохо владеют языком обучения;
- подростки с низкой самооценкой, замкнутые или, наоборот, чрезмерно агрессивные.

Здесь важна поддержка коллектива, создание атмосферы доверия, развитие командных игр и работы в парах.

Таким образом, **инклюзия учитывает все эти особенности** и делает так, чтобы каждый ребёнок, независимо от своих стартовых возможностей, был включён в общий процесс обучения и развития.

Разнообразие использования педагогических технологий на уроках физической культуры в разных странах, свидетельствует о том, что **не существует единых методов** и технологий работы с учащимися с ООП, так как содержание учебной программы по предмету «физическое воспитание», в первую очередь, основывается на образовательной политике страны, в том числе, инклюзивной политике. При этом, изучение международного и отечественного опыта показало, что для успешной реализации учебной программы по предмету «физическое воспитание» в условиях инклюзивного образования, помимо знания нормативной правовой документации и особенностей преподавания предмета, учителю необходимо владеть физиологическими и психологическими особенностями учащихся, в т.ч., учащихся с ООП, уметь своевременно выявлять особые потребности в физическом воспитании, на основании которых подбирать такие формы включения учащихся в занятия физической культурой, при которых учащийся будет развивать свои физические способности и коммуникативные навыки.

В образовании **инклюзивное обучение** означает, что дети с особыми образовательными потребностями учатся вместе со своими сверстниками в обычных школах, получают поддержку специалистов (тьюторов, логопедов, дефектологов, психологов), чтобы максимально раскрыть свой потенциал.

Основные идеи инклюзии:

- доступность образования и социальной среды для всех;
- уважение к индивидуальным особенностям человека;
- создание условий, где каждый чувствует себя частью коллектива;
- развитие толерантности и взаимопомощи.



Инклюзия на уроках физической культуры — это организация занятий так, чтобы **каждый обучающийся, включая детей с особыми образовательными потребностями**, мог полноценно участвовать в них, получать радость от движения и развиваться в соответствии со своими возможностями.

Основные принципы инклюзии на уроках физической культуры:

1. Доступность упражнений – адаптация заданий (упрощение правил, снижение нагрузки, подбор специального инвентаря).
2. Индивидуальный подход – учёт физических и психофизиологических особенностей каждого ребёнка.
3. Совместное участие – дети с особыми потребностями включаются в общие игры и упражнения вместе с классом.
4. Поддержка и безопасность – педагог и обучающиеся помогают, страхуют, создают атмосферу уважения.
5. Развитие ценностей – формирование у всех детей толерантности, умения работать в команде и уважать различия.

Примеры практики:

- использование облегчённых мячей, мягкого оборудования;
- деление заданий по уровням сложности (каждый выполняет в своём темпе);
- проведение эстафет, где каждый ребёнок может проявить сильную сторону (скорость, меткость, координацию);
- включение в разминку и общие упражнения, даже если часть движений выполняется в упрощённом варианте.

Таким образом, инклюзия на уроках физической культуры — это не только про спорт, но и про воспитание уважения, командного духа и уверенности в себе у каждого ребёнка.

Дети с особыми образовательными потребностями (ООП) в педагогике и коррекционной психологии условно делятся на несколько групп по видам нарушений. Это деление помогает учителям понимать, какие особенности учитывать при обучении и воспитании.

Основные группы детей с ООП

1. Дети с нарушениями слуха

- глухие;
- слабослышащие;
- поздно оглохшие.

2. Дети с нарушениями зрения

- слепые;
- слабовидящие.

3. Дети с нарушениями речи

- общее недоразвитие речи (ОНР);
- фонетико-фонематическое недоразвитие (ФФН);
- заикание и другие сложные речевые расстройства.

4. Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА)

- детский церебральный паралич (ДЦП);
- последствия травм или заболеваний, ограничивающих движение.

5. Дети с интеллектуальными нарушениями

- умственная отсталость (лёгкая, умеренная, тяжёлая);
- задержка психического развития (ЗПР).

6. Дети с расстройствами аутистического спектра (PAC)

- аутизм;
- синдром Аспергера;
- другие формы PAC.

7. Дети с эмоционально-волевыми и поведенческими нарушениями

- СДВГ (синдром дефицита внимания с гиперактивностью);
- различные эмоциональные расстройства.

8. Дети со сложными (комбинированными) нарушениями

- сочетание двух и более нарушений (например, нарушение слуха и речи, зрения и интеллекта и др.).

В Казахстане и других странах СНГ принято именно такое деление, которое используется при организации **инклюзивного образования** и работе в **специальных коррекционных классах и школах**.



Методические рекомендации: инклюзия на уроках физической культуры

Для успешного вовлечения детей с ограниченными возможностями в занятия физическим воспитанием, учителям физической культуры необходимо знать их психофизиологические особенности, в соответствии с которыми им необходимо подбирать соответствующие педагогические технологии.

Цели инклюзивного физического воспитания:

- обеспечить участие каждого обучающегося в уроке;
 - развивать физические, эмоциональные и социальные навыки;
 - формировать толерантность, взаимопомощь и уважение к различиям.
1. Организация урока
- Планировать упражнения с учётом разных уровней сложности (один комплекс — несколько вариантов).
 - Создавать безопасные условия (мягкое покрытие, адаптированный инвентарь).
 - Включать детей с ООП в общие команды, избегая изоляции.
2. Адаптация упражнений
- Лёгкий инвентарь — мячи меньшего размера или веса, мягкие набивные мячи.
 - Упрощение правил — уменьшение дистанции, времени, количества повторов.
 - Поддержка партнёра — ребёнок выполняет упражнение вместе с другим обучающимся.
 - Использование зрительных и тактильных подсказок (карточки с рисунками движений, сигналы руками).
3. Методы работы
- Дифференциация заданий — один делает 10 приседаний, другой 5, третий держит равновесие у стены.
 - Метод малых шагов — постепенное усложнение упражнений.
 - Парные и групповые упражнения — для развития взаимодействия и поддержки.
 - Игровой метод — соревновательные элементы с возможностью проявить разные качества (меткость, ловкость, внимание).
4. Воспитательные акценты
- Разъяснять детям ценность командной работы и взаимопомощи.
 - Поддерживать позитивное отношение к успехам каждого ребёнка.
 - Исключать сравнение по принципу «лучше–хуже», делать акцент на индивидуальном прогрессе.
5. Роль учителя
- Быть модератором и наставником, а не только контролёром.
 - Гибко реагировать на трудности ребёнка, предлагать альтернативные задания.

- Поддерживать сотрудничество с психологом, дефектологом, медицинскими специалистами.

Пример включения:

- В игре «Эстафета с мячом» один ребёнок бежит с мячом, другой (с ограниченными возможностями) выполняет задачу — передаёт мяч партнёру, катит его по полу или бросает в корзину с меньшей дистанции. Все выполняют роль, подходящую их возможностям. Таким образом, уроки физической культуры в инклюзивной школе должны быть не только про физическое развитие, но и про формирование **равных возможностей и ценностей сотрудничества**.

Таблица: Работа учителя физической культуры с детьми с ООП

Группа детей	Особенности	Что учитывать на уроках физической культуры
Нарушение слуха (глухие, слабослышащие)	трудности в восприятии устной речи, слабое развитие речи, трудности координации	показывать движения жестами и наглядно, использовать зрительные сигналы (флажок, карточки), обеспечивать зрительный контакт
Нарушение зрения (слепые, слабовидящие)	ограниченное или отсутствующее зрение, трудности ориентации в пространстве	использовать голосовые команды, яркий контрастный инвентарь, уменьшать риск столкновений, работать в паре со зрячим ребёнком
Нарушение речи	трудности в общении, медленное понимание инструкций	говорить короткими фразами, показывать движения, проверять понимание задания через действие
Нарушения опорно-двигательного аппарата (НОДА, ДЦП)	ограничение подвижности, слабость мышц, повышенный тонус	упражнения с опорой (у стены, со скамейкой), облегчённые версии упражнений, работа в индивидуальном темпе
Интеллектуальные нарушения (умственная отсталость, ЗПР)	медленное усвоение информации, слабая память, низкая концентрация	дробить задания на маленькие шаги, чаще повторять, использовать наглядность, включать игровые элементы
РАС (аутизм, синдром Аспергера)	трудности общения, повышенная чувствительность, склонность к однообразию	предсказуемость урока (структура), чёткие инструкции, использование визуальных карточек, избегать громких и резких

Группа детей	Особенности	Что учитывать на уроках физической культуры
		звуков
Эмоционально-волевые нарушения, СДВГ	гиперактивность, невнимательность, импульсивность	короткие задания, частая смена видов деятельности, похвала за успехи, упражнения с выбросом энергии (бег, эстафеты)
Сложные (комбинированные) нарушения	сочетание нескольких трудностей	индивидуальный подбор упражнений, больше внимания безопасности, помочь ассистента или тьютора

Характеристика групп детей с ООП для адаптивной физической культуры

Группа детей	Особенности развития	Сопутствующие нарушения	Типичные двигательные расстройства
Дети с умственной отсталостью	Дефектное развитие ЦНС, недоразвитие речи, мышления, внимания, памяти, эмоций	Заболевания сердечно-сосудистой, ЖКТ, костной, эндокринной, сенсорных систем	Снижение силы, выносливости, координации; низкая работоспособность
Дети с нарушением зрения	Потеря/снижение зрительных образов, нарушение пространственной ориентации и саморегуляции	ММД (40%), соматические болезни (30%), неврозы (80%); слабость дыхательной мускулатуры, искривления позвоночника, плоскостопие	Нарушение осанки (80%), слабость мышц, снижение работоспособности, трудности координации
Дети с нарушением слуха	Ограниченный поток информации, трудности речи и общения, эмоциональная замкнутость	Дефекты ОДА (44%), задержка моторного развития (80%), заболевания дыхательной системы, ЗПР, расстройства интеллекта	Нарушение точности движений, равновесия, ритма, пространственной ориентировки
Дети с ДЦП	Повреждения ЦНС, гипертонус мышц, контрактуры, атрофия, нарушение координации	Нарушения зрения, речи, вестибулярного аппарата, психики; по степени тяжести — от самостоятельного передвижения до	Нарушение равновесия, осанки, ориентации, слабость мышц, низкая выносливость,

Группа детей	Особенности развития	Сопутствующие нарушения	Типичные двигательные расстройства
		полной зависимости	быстрая утомляемость
Дети с ампутацией конечностей	Нарушение двигательного стереотипа, опоры и ходьбы	Гипокинезия, стресс, вторичные деформации, атрофия мышц, снижение массы тела	Нарушение координации, осанки, равновесия; ограничение подвижности; снижение общей работоспособности

Общие проблемы для всех групп

- Вынужденная гипокинезия (снижение двигательной активности).
- Ухудшение жизненно важных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость.
- Нарушения осанки, стопы, позвоночника, слабость мышечного корсета.
- Снижение координации и равновесия, нарушенная пространственная ориентировка.
- Трудности в развитии речи, внимания, памяти, эмоций, что ограничивает познавательную и коммуникативную деятельность.

Адаптированные упражнения для детей с ООР

Группа детей	Примеры упражнений	Рекомендации по дозировке	Техника безопасности
Нарушения опорно-двигательного аппарата (ДЦП, сколиоз и др.)	– упражнения на растяжку с поддержкой; – упражнения с гимнастической палкой; – катание мяча ногами/руками; – упражнения на равновесие с опорой.	– 6–8 повторов каждого упражнения; – 10–15 мин активной работы; – обязательно включать паузы для отдыха.	– исключить резкие движения; – использовать мягкий инвентарь; – обеспечить устойчивую опору и страховку.
Нарушения слуха	– упражнения по показу (жест, карточка); – синхронные прыжки; – беговые упражнения с визуальными сигналами; – подвижные игры с карточками-сигналами.	– 10–12 повторов; – длительность 15–20 мин; – важна наглядность.	– заранее объяснять и показывать движение; – следить за зрительным контактом; – избегать сигналов только голосом.
Нарушения зрения	– упражнения с яркими крупными предметами;	– 8–10 повторов; – тренировка 15–	– убрать препятствия;

Группа детей	Примеры упражнений	Рекомендации по дозировке	Техника безопасности
	<ul style="list-style-type: none"> – ходьба по линии, канату; – ориентирование по звуку (колокольчик, хлопок); – парные упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> 20 мин; – повышенное внимание к пространственной ориентации. 	<ul style="list-style-type: none"> – использовать яркие или контрастные ориентиры; – сопровождать словесной инструкцией.
Нарушения интеллекта	<ul style="list-style-type: none"> – простые упражнения: приседания, наклоны, шаги на месте; – эстафеты с крупными предметами; – имитация движений животных; – подвижные игры с простыми правилами. 	<ul style="list-style-type: none"> – 5–7 повторов; – короткие подходы (5–7 мин), затем пауза; – общее время 15–20 мин. 	<ul style="list-style-type: none"> – давать чёткие, короткие инструкции; – показывать движение; – избегать сложных комбинаций.
Нарушения речи	<ul style="list-style-type: none"> – дыхательная гимнастика (надувание шаров, мыльные пузыри); – упражнения с проговариванием ритма («раз-два»); – движения под музыку; – игры на координацию с речевым сопровождением. 	<ul style="list-style-type: none"> – 8–10 повторов; – 10–15 мин; – включать речевые паузы. 	<ul style="list-style-type: none"> – следить, чтобы дети не перенапрягались; – поощрять даже попытки речевого сопровождения; – использовать игру для мотивации.
Эмоционально-волевые и поведенческие нарушения (СДВГ, аутизм)	<ul style="list-style-type: none"> – упражнения на дыхание и релаксацию; – йога для детей; – упражнения с мягким мячом; – задания на внимание (сигналы «стоп» и «иди»). 	<ul style="list-style-type: none"> – 5–7 повторов; – общая длительность 10–15 мин; – много коротких пауз. 	<ul style="list-style-type: none"> – избегать перегрузки; – давать спокойные чёткие инструкции; – при агрессии — переключать внимание на другой вид деятельности.

Общие рекомендации:

- Упражнения должны быть **игровыми и мотивирующими**.
- Обязательно включать **короткие паузы для отдыха**.
- Подбор упражнений — строго **индивидуально по состоянию здоровья**.

Готовые комплексы адаптивных упражнений (5–10 минут)

1. Дети с нарушением зрения

7 минут

1. Ходьба по кругу с опорой на стену или по линии – 2 мин.
 2. Махи руками вперёд-назад под счёт – 1 мин.
 3. Приседания с опорой (стул/шведская стенка) – 1 мин.
 4. Игра «Найди звук» – педагог хлопает или звенит колокольчиком, дети идут на звук – 2 мин.
 5. Растворение: руки вверх, в стороны, вдох-выдох – 1 мин.
 2. Дети с нарушением слуха
8 минут
 1. Разминка под музыку + показ движений руками – 2 мин.
 2. Прыжки на месте по сигналу (карточка/жест) – 2 мин.
 3. Бег с изменением направления по флагу – 2 мин.
 4. Игра «Зеркало» (повтор движений учителя) – 2 мин.
 3. Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА)
9 минут
 1. Ходьба по кругу (с опорой или самостоятельно) – 2 мин.
 2. Подъём рук с мячом вверх – вниз – 2 мин.
 3. Наклоны вперёд сидя на стуле – 2 мин.
 4. Катание мяча ногами (сидя) – 2 мин.
 5. Дыхательное упражнение: глубокий вдох – выдох – 1 мин.
 4. Дети с нарушением интеллекта
7 минут
 1. Ходьба по кругу с хлопками в ладоши – 2 мин.
 2. Приседания с показом и счётом – 1 мин.
 3. Подбрасывание и ловля мягкого мяча – 2 мин.
 4. Повтори за мной (наклоны, вращения руками) – 2 мин.
 5. Дети с расстройствами аутистического спектра (ПАС)
8 минут
 1. Глубокое дыхание + потягивания – 1 мин.
 2. Приседания с карточкой «вниз–вверх» – 2 мин.
 3. Катание большого гимнастического мяча руками – 2 мин.
 4. Ходьба по коврику с разной фактурой (сенсорная дорожка) – 2 мин.
 5. «Обними себя» – лёгкое сжатие руками для саморегуляции – 1 мин.
- Эти комплексы можно использовать как **мини-зарядку или фрагмент урока физической культуры**, адаптированный под конкретную группу обучающихся.

Методические рекомендации для учителя

1. Как объяснять и показывать упражнения

- Использовать короткие и простые инструкции, избегать сложных формулировок.
- Давать наглядный показ каждого движения, повторять его несколько раз.
- Использовать карточки, картинки, жесты или сигналы, особенно при работе с детьми с нарушениями слуха или речи.

- При необходимости разбивать упражнение на части и показывать их поэтапно.
- Проверять понимание: попросить ребёнка повторить движение или объяснить своими словами.

2. Как мотивировать обучающихся

- Хвалить даже за небольшие успехи: «Отлично получилось!», «Ты молодец!».
- Использовать **игровые приёмы** (например, соревнование, сюжетная игра, эстафета).
- Включать **любимые предметы** детей (мяч с рисунком, яркие ленты, скакалки).
- Организовывать работу в парах и мини-группах, чтобы дети чувствовали поддержку.
- Фиксировать прогресс (таблица достижений, звёздочки, стикеры), чтобы обучающиеся видели свой рост.

3. Как организовать безопасную среду

- Проверять спортивный зал и оборудование перед занятием.
- Исключать травмоопасные предметы и скользкие поверхности.
- Подбирать **упражнения с учётом состояния здоровья** каждого ребёнка.
- Следить за самочувствием: давать паузы для отдыха и дыхательные упражнения.
- Использовать мягкий инвентарь (фитболы, маты, мягкие мячи).
- Обеспечивать доступность — при необходимости предусматривать помощника для ребёнка.

Примерная схема учета внешних признаков утомления (по В. Л. Страковской, 1994)

Группа признаков	Внешние проявления	Рекомендуемые действия педагога
Поведенческие признаки	Снижение активности, потеря интереса к заданиям, отказ от выполнения упражнений	Уменьшить нагрузку, предложить паузу, сменить вид деятельности
Двигательные признаки	Нарушение координации движений, замедленность реакций, неловкость в упражнениях	Упростить задания, снизить темп, увеличить количество отдыха
Мимические признаки	Бледность или покраснение лица, напряжённые или ослабленные мимические реакции	Оценить общее состояние, при необходимости сделать перерыв
Вегетативные признаки	Усиленное потоотделение, учащённое дыхание, покашливание, жалобы на	Контролировать состояние, при выраженных признаках — прекратить занятие

Группа признаков	Внешние проявления	Рекомендуемые действия педагога
	головокружение	
Эмоциональные признаки	Раздражительность, плаксивость, апатия, беспокойство	Создать положительный эмоциональный фон, переключить внимание
Речевая активность	Замедленность ответов, затруднения в речи, отказ от общения	Предложить устный отдых, уменьшить сложность заданий

Абсолютные противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой

Занятия полностью противопоказаны при:

- острых инфекционных и воспалительных процессах, лихорадке;
- обострениях хронических заболеваний;
- тяжелых сердечно-сосудистых патологиях (ИБС, инфаркт, аневризма, декомпенсированные пороки, выраженные аритмии, гипертония II–III стадии);
- дыхательной недостаточности (ЖЕЛ снижена >50% от нормы);
- угрозе кровотечений (туберкулез, язвенная болезнь и др.);
- заболеваниях крови, онкологических процессах;
- тяжелых неврологических состояниях (последствия инсульта, ЧМТ, миопатии, рассеянный склероз, эпилепсия);
- тяжелом сахарном диабете с осложнениями;
- заболеваниях глаз (высокая миопия с изменениями, глаукома, отслойка сетчатки);
- психических расстройствах (шизофрения, маниакально-депрессивные состояния и пр.);
- СПИДЕ.

Для инвалидов с ампутацией конечностей: занятия возможны только при отсутствии воспаления, потертостей и нагноений культи. Требуется регулярный уход и профилактика осложнений.

Заключение

Адаптивная физическая культура является неотъемлемой частью системы инклюзивного образования. Её эффективность во многом зависит от **совместной работы педагогов, психологов и родителей**, которые должны объединять усилия для создания условий, способствующих гармоничному развитию ребёнка.

Физическая активность не только укрепляет здоровье детей с особыми образовательными потребностями, но и помогает им обрести уверенность, развить навыки общения, почувствовать себя полноправными участниками коллектива.

В перспективе развитие адаптивной физической культуры в Казахстане

должно быть направлено на:

- расширение программ и методических материалов для учителей;
- повышение квалификации педагогов;
- создание доступной и безопасной инфраструктуры для занятий;
- активное внедрение инновационных технологий и игровых методик.

Только при комплексном подходе возможно обеспечить полноценное включение детей с ООП в образовательный процесс и общественную жизнь, открывая перед ними новые возможности для роста и самореализации.



Рекомендации для учителей физической культуры, работающих в условиях инклюзивного образования

1. Нормативная база

- Руководствоваться Законом РК «Об образовании», приказами МОН РК от 12 января 2022 г. № 6 («Правила психолого-педагогического сопровождения») и № 4 («Правила оценки особых образовательных потребностей»).
- Владеть классификацией детей с ООП (приказ МОН РК № 6 от 12.01.2022).

2. Методика преподавания

- Использовать международный и отечественный опыт по организации физической культуры для обучающихся с ООП (см. сравнительные таблицы, раздел № 1 методических рекомендаций).
- Применять дифференцированный подход (приказ МОН РК № 125 от 18.03.2008).
- При оценивании использовать индивидуальные задания и адаптированные критерии (приказ № 125).

3. Организация образовательной среды

- Адаптировать содержание учебных программ под возможности обучающихся (Закон РК «Об образовании»).
- Модернизировать физическую среду для доступности детей с ООП.

4. Взаимодействие

- Поддерживать связь с классными руководителями, учителями, специалистами ППС и родителями (приказ № 6 от 12.01.2022).
- Сотрудничать со специальными организациями образования (коррекционные школы, кабинеты ППК, реабилитационные центры) и общественными организациями.

5. Профессиональное развитие

- Постоянно повышать квалификацию по адаптивной физической культуре, инклюзивной педагогике.
- Изучать и применять результаты научных исследований и международного опыта.

6. Инклюзивная культура

- Формировать толерантное отношение у родителей и обучающихся к совместному обучению детей с ООП.
- Содействовать открытию адаптивных спортивных секций.
- Популяризовать достижения обучающихся, в том числе с ООП, через СМИ и соцсети.
- Транслировать положительный опыт в научных публикациях, семинарах и конференциях.

Таким образом, главное для учителя физической культуры: знать нормативные документы, адаптировать программы, работать в команде с коллегами и родителями, обеспечивать доступность, применять дифференцированный подход и формировать культуру инклюзии.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Закон Республики Казахстан «Об образовании» от 27 июля 2007 г. № 319-III (с изменениями и дополнениями).
2. Приказ МОН РК № 6 от 12 января 2022 г. «Об утверждении Правил психолого-педагогического сопровождения обучающихся».
3. Приказ МОН РК № 4 от 12 января 2022 г. «Об утверждении Правил оценки особых образовательных потребностей».
4. Приказ МОН РК № 125 от 18 марта 2008 г. «О мерах по внедрению инклюзивного образования».
5. Капустин, И. А. Адаптивная физическая культура и инклюзивное образование: теория и практика. – Москва: Академия, 2021.
6. Сухомлинская, О. В. Инклюзивное образование: педагогические технологии и методические подходы. – Алматы: НИЦ «Образование», 2022.

7. ЮНЕСКО. Руководство по инклюзивному образованию: обеспечение доступа и равенства. – Париж, 2017.



МРНТИ 77.07.03

МОТИВАЦИЯ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ

Айткенов Алтынбек Хрумашевич

Педагог-эксперт, Государственное коммунальное предприятие на праве хозяйственного ведения «Школа-гимназия № 96» г. Астана

Андатпа: Мақалада оқушыларды дene шынықтыру сабағына ынталандырудың заманауи тәсілдері қарастырылады. Сабақ өткізу барысында мұғалімдердің жиі кездесетін қыындықтары сипатталып, оларды шешудің тиімді жолдары ұсынылады. Ерекше назар ойын әдістеріне, топтық жұмысқа, цифрлық технологияларды қолдануға және сабактағы жағымды ахуал қалыптастыруға аударылады. Берілген ұсыныстар балалардың тұрақты қозғалыс белсенділігіне қызығушылығын арттыруға және денсаулығын нығайтуға ықпал етеді.

Түйін сөздер: дene шынықтыру, мотивация, оқушылар, ойын әдістері, педагогика.

ҚАЗІРГІ МЕКТЕПТЕ ОҚУШЫЛАРДЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУМЕН АЙНАЛЫСУҒА МОТИВАЦИЯЛАУ

Айткенов Алтынбек Хрумашевич

педагог-эксперт, «Астана қаласы №96 мектеп-гимназиясы» ШЖҚМКК

Аннотация: В статье рассматриваются современные подходы к повышению мотивации школьников к занятиям физической культурой. Описываются трудности, с которыми сталкиваются учителя при организации уроков, и предлагаются практические пути их преодоления. Особое внимание уделяется игровым методам, командным формам работы, применению цифровых технологий и созданию позитивной атмосферы на уроках. Представленные рекомендации помогают формировать устойчивый интерес детей к регулярной двигательной активности и укреплению здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, школьники, игровые методы, педагогика.

MOTIVATION OF CHILDREN TO ENGAGE IN PHYSICAL EDUCATION IN MODERN SCHOOLS

Aitkenov Altynbek Khrumashovich

Pedagogue-Expert, State Communal Enterprise with the Right of Economic Management «School-Gymnasium №96» of Astana City

Abstract: The article explores modern approaches to enhancing students' motivation for physical education classes. It highlights the common challenges teachers face in

organizing lessons and suggests practical strategies to overcome them. Particular focus is placed on game-based methods, teamwork, the use of digital technologies, and the creation of a positive learning environment. The recommendations contribute to developing children's sustained interest in regular physical activity and promoting their health.

 **Keywords:** physical education, motivation, schoolchildren, game-based methods, pedagogy.

Введение

В последние годы снижение интереса школьников к урокам физической культуры стало одной из ключевых проблем школьного образования. Увлечение цифровыми технологиями и пассивными видами досуга приводит к уменьшению двигательной активности, что отражается на здоровье детей и формировании их жизненных привычек [1].

Физическая культура в школе выполняет не только образовательную, но и оздоровительную функцию, способствует формированию дисциплины, ответственности и умения работать в коллективе. Однако практика показывает, что традиционные формы проведения занятий не всегда обеспечивают высокий уровень вовлечённости. Многие учащиеся воспринимают урок физической культуры как формальную обязанность, что снижает его эффективность [2].

Современные исследования подчёркивают необходимость поиска новых подходов к организации уроков, ориентированных на интересы и потребности школьников. Одним из таких направлений является использование игровых методов обучения. Игра как естественная форма деятельности ребёнка создаёт благоприятные условия для освоения двигательных навыков, повышает эмоциональную вовлечённость и способствует формированию устойчивой мотивации к занятиям [3].

Актуальность данного исследования определяется необходимостью внедрения практических методов, которые не только повышают двигательную активность учащихся, но и делают уроки физической культуры привлекательными и значимыми для современных школьников.

Основная часть

Методология

Исследование проводилось в течение одного учебного полугодия на базе школы-гимназии № 96 города Астаны. В исследовании участвовали учащиеся 6 «А» и 7 «Б» классов (всего 52 человека, из них 27 мальчиков и 25 девочек). Возраст участников составлял 12–13 лет. Работа носила характер педагогического эксперимента, направленного на определение эффективности игровых методов обучения в повышении мотивации школьников к занятиям физической культурой.

Условия эксперимента

Эксперимент проходил в условиях обычного учебного процесса: занятия проводились два раза в неделю в спортивном зале и на школьной площадке. Уроки включали игровые формы, соревновательные задания и работу в командах. В процессе использовались как традиционные средства (мячи, конусы, фишki), так и цифровые технологии для фиксации активности.

Методы исследования

В исследовании применялись анкетирование, наблюдение и цифровой мониторинг активности. Эти методы дополняли друг друга и позволяли собрать как количественные, так и качественные данные. Анкетирование проводилось дважды — в начале и в конце эксперимента. В нём участвовали все 52 ученика. Анкета включала вопросы:

1. Нравятся ли вам уроки физической культуры?
2. Какая форма занятий для вас интереснее традиционная или игровая?
3. Что вам больше нравится: индивидуальные упражнения или командные игры?
4. Хотели бы вы, чтобы на уроках чаще использовались игры и соревнования?
5. Следите ли вы за своими физическими показателями (например, шаги, время активности)?

Этап внедрения цифровых средств

Для объективной оценки активности применялись шагомеры и мобильное приложение Google Fit. В начале эксперимента среднее количество шагов за урок составляло около 2500, а средняя продолжительность активного движения — 15 минут. К маю 2024 года эти показатели увеличились соответственно до 4200 шагов и 25 минут активного движения. Приложение позволяло детям отслеживать свои результаты, что усиливало мотивацию и соревновательный интерес.

Этапы педагогического эксперимента

Подготовительный этап. Подбор игр и упражнений, разработка анкет, распределение классов и согласование условий.

Основной этап. Проведение 12 уроков с использованием игровых методов и цифрового контроля активности.

Заключительный этап. Сравнение результатов анкетирования и данных приложения Google Fit, анализ динамики и оценка эффективности методов.

Исследование представляло собой педагогический эксперимент, направленный на выявление влияния игровых технологий на мотивацию и активность школьников в процессе уроков физической культуры.

Результаты

В эксперименте приняли участие 52 учащихся 6 «А» и 7 «Б» классов школы-гимназии № 96 города Астаны. Анкетирование, наблюдение и цифровой мониторинг позволили получить количественные и качественные данные, отражающие динамику изменений в мотивации и активности школьников.

Количественные показатели

В начале эксперимента среднее количество шагов, фиксируемое с помощью мобильного приложения Google Fit, составляло около 2500 шагов за один урок, а средняя продолжительность активного движения — 15 минут. К концу полугодия (май 2024 г.) эти показатели выросли до 4200 шагов и 25 минут активного времени. Рост составил в среднем 68 % по шагам и 66 % по длительности активности.

Анкетирование показало следующую динамику (в процентах от общего числа участников):

- интерес к урокам физической культуры вырос с 40 % до 70 %;
- доля пассивных участников снизилась с 40 % до 25 %;
- регулярная посещаемость улучшилась с 70 % до 85 %;
- общая активность учащихся повысилась с 55 % до 82 %.

Таблица 1 – Сравнительные показатели до и после внедрения игровых методов

Показатели	До внедрения	После внедрения	Изменение
Пассивные участники	20 (40 %)	13 (25 %)	-15 %
Посещаемость	70 %	85 %	+15 %
Интерес к урокам	21 (40 %)	36 (70 %)	+30 %
Активность учащихся	55 %	82 %	+27 %

Качественные изменения

Наблюдения показали, что учащиеся стали проявлять большую инициативу на уроках, активнее включаться в групповые задания и чаще проявлять лидерство. Особенно заметно изменилось поведение девочек — они стали увереннее, охотнее участвуют в командных играх. Анкетирование выявило, что наибольший интерес у детей вызвали мини-матчи 3×3 и эстафеты с мячом. Эти формы помогли создать эмоционально насыщенную атмосферу, где каждый ученик мог проявить себя. Большинство школьников (82 %) отметили, что теперь им «нравится приходить на физкультуру», тогда как до эксперимента подобный ответ давали лишь 40 %.

Использование мобильного приложения Google Fit усилило личную мотивацию. Дети с интересом следили за своими показателями, сравнивали результаты между собой, обсуждали их после уроков. Несколько учеников начали вести дневники активности и контролировать шаги дома, что свидетельствует о переносе мотивации за рамки школьных занятий.

Сравнение показателей до и после внедрения игровых методов

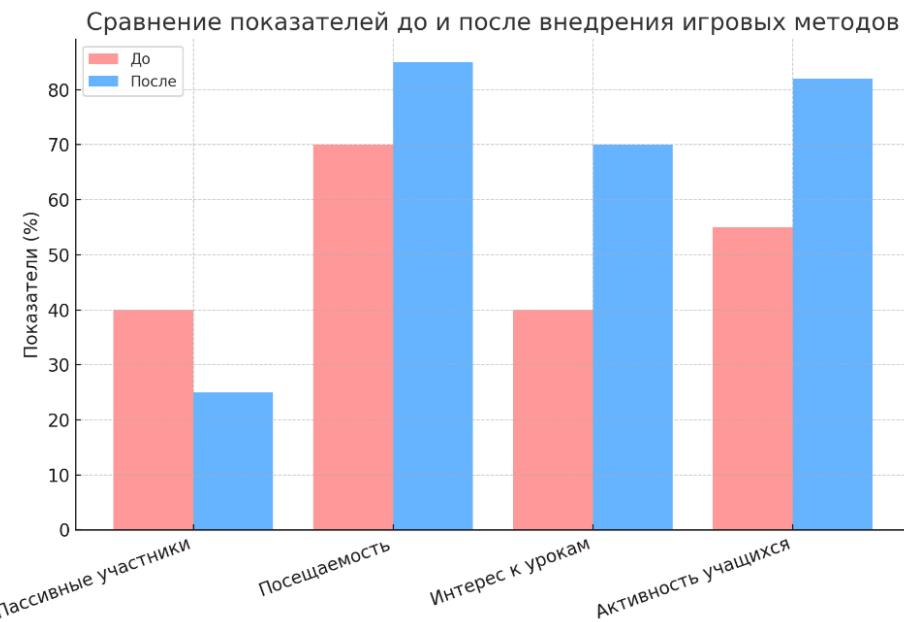


Рисунок-3. Диаграмма наглядно отражает улучшение всех ключевых параметров от вовлечённости до общей физической активности.

В совокупности количественные данные, наблюдения и анкетирование подтверждают эффективность внедрённых игровых методов в повышении мотивации и интереса школьников к занятиям физической культурой.

Заключение

Проведённое исследование в 6 «А» и 7 «Б» классах школы-гимназии № 96 города Астаны показало, что использование игровых методов на уроках физической культуры является эффективным средством повышения мотивации и вовлечённости школьников.

Полученные данные убедительно демонстрируют:

- число пассивных участников снизилось почти на 15 %;
- посещаемость уроков улучшилась на 15 %;
- интерес к занятиям вырос с 40 % до 70 %;
- общий уровень активности увеличился на 27 %.

Эти изменения не были случайными. Наибольший эффект дали именно игровые формы – мини-матчи 3х3, эстафеты с мячом и соревновательные задания. Они позволили превратить урок из рутинного выполнения упражнений в увлекательный процесс, где каждый ученик мог проявить себя. Особенno важным результатом стало то, что девочки, ранее занимавшие пассивную позицию, стали активнее включаться в упражнения, чувствуя себя частью команды.

Использование цифровых средств добавило дополнительную мотивацию. Школьники начали относиться к уроку не только как к игре,

но и как к возможности улучшить свои личные показатели. Это способствовало переносу интереса за пределы школьного зала: отдельные ученики продолжали отслеживать шаги и дома, что свидетельствует о формировании устойчивой привычки к двигательной активности.

Игровые методы можно рассматривать как практическую педагогическую технологию, способную решать сразу несколько задач:

- формировать у школьников положительное отношение к физической культуре,
- повышать двигательную активность,
- улучшать посещаемость и дисциплину,
- укреплять командный дух и атмосферу сотрудничества.

Полученные результаты подтверждают: урок физической культуры, построенный на основе игровых методов, становится не формальностью, а значимым событием для ребёнка, которое стимулирует интерес к движению и здоровому образу жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Бальсевич В. К. Физическая культура: приоритеты обновления. – Москва: Советский спорт, 2009. – 192 с.
2. Виленский М.Я., Лях В.И. Физическая культура школьников: теория и практика. – Москва: Академия, 2016. – 256 с.
3. Гутникова А.А. Игровые технологии на уроках физической культуры // Современная педагогика. – 2020. – № 3. – С. 45–52. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/3/1622/> (дата обращения: 16.09.2025).
4. Кривенцова И.В. Игровые методы как средство повышения мотивации школьников на уроках физической культуры // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019. – № 6. – С. 34–38. – Режим доступа: <https://e-koncept.ru/2019/191006.htm> (дата обращения: 16.09.2025).
5. Родионова И.Н. Мотивация школьников к занятиям физической культурой в условиях цифровизации образования // Молодой учёный. – 2022. – № 20 (414). – С. 115–119. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/414/91022/> (дата обращения: 16.09.2025).
6. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. – Geneva: WHO, 2010. – 58 р. – Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979> (accessed: 16.09.2025).
7. Типовые учебные программы по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных школ Республики Казахстан. – Астана: Министерство просвещения РК, 2021. – Режим доступа: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V2100023196> (дата обращения: 16.09.2025).

 МРНТИ 77.07.04

ДЕНЕ ЖАТТЫГУЛАРЫ СТУДЕНТТЕРДІҢ ПСИХИКАЛЫҚ ДАМУЫ МЕН ЖАЙ-КҮЙЛЕРІНІҢ ӘСЕРІ

Мұхамбаев Бектас Рахымбийұлы – педагогика ғылымдарының магистрі;

Аубакиров Талғат Сайлауұлы – оқытушы;

Ермұрат Мирас – педагогика ғылымдарының магистрі, оқытушы;

Шекерім университеті КАeК, Семей қаласы, Қазақстан, Алматы технологиялық университеті, Алматы қаласы

 **Аннотация:** Осы мақалада дene шынықтыру мен спортпен шүғылдану студенттердің психикалық дамуы мен жай-күйіне жағымды әсер етуі қарастырылған. Зерттеу нәтижесі көрсеткендегі дene шынықтыру мен спортты студенттің өміріне енгізу олардың психикалық жай-күйіне оң әсерін тигизетінін, стресс пен уайым деңгейін төмендетуге, өмірлік әл-ауқат пен жалпы жағдайын жақсартуға, оқу күнінің соңына дейн шаршауын төмендетуге ықпал ететіні анықталды.

 **Түйін сөздер:** студент, дene шынықтыру, спорт, психикалық даму, өмірлік әл-ауқат, жай-күй.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Мухамбаев Бектас Рахымбийұлы - магистр педагогических наук;

Аубакиров Талғат Сайлауұлы - преподаватель;

Ермұрат Мирас - магистр педагогических наук, преподаватель

НАО Шакарим университет, г. Семей, Казахстан

Алматинский технологический университет, г. Алматы, Казахстан

 **Аннотация:** В данной статье рассмотрено положительное влияние занятий физической культурой и спортом на психическое развитие и общее состояние студентов. Результаты исследования показали, что включение физической активности и спорта в жизнь студентов благоприятно воздействует на их психическое самочувствие, способствует снижению уровня стресса и тревожности, улучшает общее качество жизни и благополучие, а также уменьшает утомляемость к концу учебного дня.

 **Ключевые слова:** студент, физическая культура, спорт, психическое развитие, жизненное благополучие, состояние.

PHYSICAL EXERCISES AND THEIR IMPACT ON STUDENTS' PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT AND WELL-BEING

Mukhambayev Bektas Rakhyimbayuly, Master of Pedagogical Sciences;

Aubakirov Talgat Sailauyl - Lecturer;

Yermurat Miras - Master of Pedagogical Sciences, Lecturer

Shakarim University, NJSC, Semey, Kazakhstan

Almaty Technological University, Almaty, Kazakhstan

Abstract: This article examines the positive effects of physical education and sports on the psychological development and well-being of students. The results of the study revealed that the integration of physical activity and sports into students' daily lives has a beneficial influence on their psychological state, reduces stress and anxiety levels, improves overall quality of life and well-being, and helps decrease fatigue by the end of the academic day.

Keywords: student, physical education, sport, psychological development, well-being, condition.

Kіріспе

Адам тұлғасының қалыптасуы мен өзін-өзі ұстауда өмір салты маңызды рөл атқарады. Дене шынықтыру мен спортты студенттердің күнделікті өмірге енгізгенде физикалық қалып, психологиялық төзімділік қалыптасады, спорттық көрсеткіштер жақсарады, назар, есте сақтау және ойлау қабілеттері жақсарады. Кейбір зерттеушілер атап өткендей, жоғары оқу орнындағы оқыту тиімділігі көп жағдайда студенттің психо-эмоционалдық жай-күйіне байланысты. Бүгінде болашақ мамандар үлкен кәсіби мобиЛЬДІЛІККЕ, жоғары физикалық және ақыл-еңбекке төзімділікке, тәртіптілікке және стресс-төзімділікке ие болуы тиіс [2, б.122]. Сондықтан оқу процесінде студенттердің қызығушылықтарын сақтау қажет; міне осыларды сақтау үшін жоғары оқу орнындарында дene шынықтыру минуттарын енгізу, немесе студентке сүйікті дene шынықтыру түрлерімен шұғылдануға қосымша уақыт бөлу қажет - мысалы, жұзу, тренажер залдарында жаттығуға жағдай жасау қажет. Бұл әдістер студенттің ақыл- ойларын кеңейтіп қана қоймай, сонымен қатар оқу процесі барысында шаршағанды азайтуға көмектеседі. О.А. Мельникова өзінің еңбегінде былай деп жазады: «Қазіргі студенттік қоғамда білім беру процесінде интеллектуалдыққа қарағанда дene белсенділігінің ерекше мәні бар деп есептейді» [4, б.171].

Дене жаттығулары айналысушылардың психикалық дамуына, жай-күйне және еңбекқорлыққа әсерін теориялық тұрғыда талдау жүргізу.

1. Дене шынықтыру мен спортпен шұғылданудың студенттердің психикалық дамуы мен жай-күйіне әсер ету проблемасы бойынша қазіргі ғылыми-әдістемелік әдебиетті талдау.

2. Студенттерді сауалнама мен тестілеу арқылы дene шынықтыру мен спортпен шұғылданатын студенттердің физикалық белсенділігін және психофизиологиялық жай-күйінің ерекшеліктерін анықтау.

Негізгі бөлім. Спортпен жүйелі түрде шұғылданатын және физикалық белсенділігі жоқ (өте сирек, қозғалыс белсенділігі төмен) студенттердің психикалық жай-күйінің ерекшеліктерін анықтау үшін «САН сауалнамасы» әдістемесі бойынша диагностика жүргізілді. Зерттеуге Семей қаласының Шакарим атындағы университеттің 40 студенті қатысты. Төменде зерттеу нәтижелерінің талдауы келтірілген.

Бұл сауалнамада 4 баллдан асатын нәтижелер қатысушының жай-күйінің қолайлы екенін көрсетеді; ал 4 баллдан төмен көрсеткіштер керісінше екендігін білдіреді. Норма САН сауалнамасында 5,0-5,5 балл аралығында.

Спортпен шұғылданбайтын және шұғылданатын студенттердің нәтижелерін салыстыру көрсеткендей, бірінші топтағы студенттерде көрсеткіштер төмен. Мысалы, спортпен айналыспайтын студенттердің өзін-өзі сезіну шкаласындағы орташа бағасы 16,1%-ға (0,85 балл) төмен; белсенділік шкаласында 20,2%-ға (1,04 балл); көніл-күй шкаласында 19,8%-ға (1,08 балл) кем.

Кесме-1. САН сауалнамасы бойынша студенттердің тестілеу нәтижелері

Көрсеткіш	Орташа статистикалық көрсеткіштер $X \pm S_x$	Орташа статистикалық көрсеткіштер $X \pm S_x$	Топтардың арасындағы айырмашылық %
	(I топ)	(II топ)	
Өзін-өзі сезіну	$4,41 \pm 0,69$	$5,26 \pm 0,54$	16,1%
Белсенділік	$4,11 \pm 0,49$	$5,15 \pm 0,45$	20,2%
Көніл-күй	$4,37 \pm 0,43$	$5,45 \pm 0,44$	19,8%

Ескертпе: X – арифметикалық орташа; S_x – стандартты арифметикалық орташа қателік; I топ – спортпен айналыспайтын студенттер; II топ – спортпен айналысатын студенттер.

Осылайша, спортпен тұрақты айналысатын студенттер САН сауалнамасының үш шкаласы бойынша (өзін-өзі сезіну, белсенділік, көніл-күй) жағдайлары спортпен айналыспайтын студенттермен салыстырғанда орташа деңгейде жоғары көрсеткіштер көрсетті.

Сауалнаманы талдау барысында әр қасиеттің студентке әсері қарастырылды.

1. II топтағы студенттердің өзін-өзі сезіну көрсеткіші бойынша 5,26 баллды алудары олардың үнемі түрде спортпен шұғылдану ол физикалық жай-күйді жақсартады, шаршау деңгейін төмөндөтеді, организмнің жалпы тонусын көтереді дегенді білдіреді.

2. Спортпен тұрақты түрде айналысатын студенттердің белсенділік көрсеткіші 5,15 баллды иеленуі, олардың физикалық белсенділік энергиясының деңгейін арттырады, сергектік және жалпы белсенділікті арттыруға ықпал етеді. Спортпен айналысатын студенттер қозғалыс белсенділігі төмен өмір салтын ұстанбайтын студенттерге қарағанда бір күн ішінде көп істерге үлгеретіндері дәленделді.

3. II топтағы студенттердің көніл-күй шкаласының көрсеткіштері 5,45 баллдың болуы ол тұрақты түрде деңе жаттығулармен шұғылдануы олардың эндорфиндердің бөлінуін ынталандырады, бұл көніл-күйді жақсартады және стресс деңгейін төмөндөтеді. Сондықтан спортпен

айналысатын студенттер жағымды эмоционалдық сезімдермен ерекшеленеді.

Келесі, осы дene шынықтырумен тұрақты шұғылданатын студенттердің психикалық дамуы, жай-күйлерінің жақсару әсерін анықтауға бағытталған, спортпен тұрақты және спортпен шұғылданбайтын студенттер арасында олардың жалпы жай-күйін бағалау шкаласы бойынша тестілеу өткізілді.

Кесте-2. «Жалпы жай-күйді бағалау шкаласы» бойынша студенттердің тестілеу нәтижелері

Көрсеткіш	Орташа статистикалық көрсеткіштер $X \pm Sx$	Орташа статистикалық көрсеткіштер $X \pm Sx$	Топтардың арасындағы айырмашылық %
	(I топ)	(II топ)	
Өмірлік жай-күй индексі	79,3±7,95	59,3±7,88	25,2%

Ескертпе: X – арифметикалық орташа; Sx – арифметикалық орташа қателік; I топ – спортпен айналыспайтын студенттер; II топ – спортпен айналысатын студенттер.

Зерттеу нәтижесі көрсеткендей, спортпен тұрақты айналысатын студенттердің жалпы жай-күй бойынша көрсеткіштері (79,3 баллды) көрсеткен бұл дегеніміз спортпен айналыспайтындарға қарағанда жоғары спортпен айналыспайтындардың көрсеткіштері (59,3 баллды) құраған. Осы тестілеу көрсеткіштерін салыстыратын болсақ, физикалық белсенділік студенттердің субъективті әл-ауқатына және жалпы жағдайына оң әсерін тигізуі, оларды депрессия қаупіне аз ұшырайтынын көрсетеді.

Келесі тестілеу ретінде стресс-қа тәзімділік психологиялық тұрақтылығын бағалау мақсатында 45 сұрақтан тұратын «Мадди өмірлік тәзімділік тесті» қолданылды.

Әр сұрақ төрт жауап нұсқадан тұрады, әр жауапқа белгілі бір балл беріледі: «Жоқ» — 0 балл, «Көбірек жоқ» — 1 балл, «Көбірек иә» — 2 балл, «Иә» — 3 балл. Осылайша, тест нәтижесінде жоғары балл алғандар жоғары өмірлік тәзімділік танытады, төмен балл алғандар өмірлік белсенділігі төмен болып табылады.

Бұл сауалнамада өмірлік тәзімділіктің мынадай қасиеттері бағаланады:

1. Қатысу (вовлеченност): жоғары көрсеткіш қатысудың деңгейін білдіреді, төмен көрсеткіш бас тарту сезімі мен бейшаралықа алып келеді.

2. Қадағалау (контроль): өзінің өміріндегі оқиғаларына әсер ету және оларды басқара білу. Төмен көрсеткіштерде адам жағдайлардың құрбаны болып көрінеді және өзі ықпал ете алмайтындығына сенеді.

3. Қауіпті қабылдау (принятие риска): жоғары балл көрсеткедей жана өзгерістерді қабылдау мен сынақтарға бару, ол болашақта өсу мен даму үшін стимул болады. Төмен балл көрсеткіші ол дегеніміз адам үнемі тұрақтылыққа үмтүлады, барлық өзгерістерден қашады [1, б.122].

Кесте-3. «Мадди өмірлік тәзімділік тесті» бойынша студенттердің тестілеу нәтижелері

Көрсеткіш	Орташа статистикалық көрсеткіштер $X \pm S_x$	Орташа статистикалық көрсеткіштер $X \pm S_x$	Топтардың арасындағы айырмашылық %
	(I топ)	(II топ)	
Қызығушылық	25,3±3,7	18,5±4,5	26,8%
Бақылау	20,3±4,1	14,7±4,3	27,5%
Қауіпті қабылдау	18,3±3,6	12,7±4,3	30,6%
Жалпы балл	63,9±7,1	45,9±13,1	28,1%

Ескертпе: X – арифметикалық орташа; Sx – арифметикалық орташа қателік; I топ – спортпен айналыспайтын студенттер; II топ – спортпен айналысатын студенттер.

Қорытынды

1. Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау нәтижесінде дene шынықтырумен шүғылдану психикалық даму мен жай-күйге оң әсер етеді, назар, ойлау және есте сақтау қабілетін жақсартады, өзін-өзі сезімін жақсартады, стресс-тәзімділік деңгейін көтереді, тәртіптілікті нығайтады, физикалық пен интеллектуалдық әлеуеттің үйлесімді дамуына ықпал етеді.

2. «САН сауалнамасы» (Өзін-өзі сезіну, белсенділік және көңіл-күй методикасы) бойынша алынған көрсеткіштерді талдау барысында спортпен айналыспайтын студенттердің өзін-өзі сезіну шкаласында орташа бағасы спортпен шүғылданушыларға қарағанда 16,1%-ға (0,85 балл) төмен, белсенділік шкаласында 20,2%-ға (1,04 балл), көңіл-күй шкаласында 19,8%-ға (1,08 балл) кем екендігі анықталды. Жалпы жай-күйді бағалау шкаласы бойынша өмірлік әл-ауқат индексі спортпен айналыспайтын студенттерде спортпен айналысатындарға қарағанда 25,2%-ға (20 балл) төмен. Мадди өмірлік тәзімділік тестінің нәтижелері көрсеткендей, қатысу шкаласында спортпен айналыспайтын студенттер 26,8%-ға (6,8 балл), басқару шкаласында 27,5%-ға (5,6 балл), қауіпті қабылдау шкаласында 30,6%-ға (5,6 балл) төмен нәтиже көрсетті. Жалпы өмірлік тәзімділік бойынша спортпен айналысатын студенттердің орташа баллы 63,9, спортпен айналыспайтын студенттердің орташа баллы 45,9 болды. Бұл спортпен шүғылдану

студенттердің стресс-қа тәзімділігін дамытуға ықпал ететіндігін көрсетеді.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. Балалаева М.В., Вольф Э.Ф. «Психологиялық факторлардың дene мәдениеті мен спортпен шұғылдануға әсері» // Физикалық мәдениет, спорт және жоғары білім саласындағы туризм: XXXV Бұкілресейлік ғылыми-тәжірибелік студент, магистрант, аспирант, жас ғалымдар мен профессор-оқытушылар құрамының конференция материалдары (Ростов-на-Дону, 2024 ж., 23 сәуір). – Ростов-н/Д.: Ростов мемлекеттік экономикалық университеті (РИНХ), 2024. – Б. 120-123. EDN UMICFQ.
2. Воронина И.Ю., Банникова П.Е. «Әр түрлі тамақтану сипаты және физикалық белсенділік коэффициенті бар тұлғаларда өзін-өзі сезіну, белсенділік және көңіл-күй көрсеткіштері» // Қазаны Алтай филиалының ғылым адамдары жазбалары, Ресей Президенті жаңындағы Мемлекеттік қызмет және Ұлттық экономика академиясының (ӘУЖМ) – 2024 ж. – №1 (24). – Б. 122-125. EDN LEPPRL.
3. Гонохов А.Р., Коноплева А.Н. «Әртүрлі спорт түрлерімен шұғылданудың студенттердің психомоторлық дамуына әсері» // Технологиялық инновациялар мен ғылыми жаңалықтар: XXIX Халықаралық ғылыми-зерттеу жұмыстар конкурсының материалдары (Уфа, 2024 ж., 14 қазан). – Уфа: Вестник науки, 2024. – Б. 188-197.
4. Мельникова О.А. «Студенттердің психофизиологиялық жай-күйіне дene мәдениетімен шұғылданудың әсері» // Омск ғылыми хабаршысы. – 2015. – №3 (139). – Б. 170-172. EDN VNXYMB.
5. Федорова Т.Ю., Греков Ю.А., Шредер А.Ю. «Физикалық жаттығулар мен жаттығу әдістерінің студенттің спорттық нәтижесіне және ақыл-еңбек дамуына әсері» // П.Ф. Лесгафт атындағы университеттің ғылыми жазбалары. – 2023. – №11 (225). – Б. 451-454. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p451-454. EDN TYTHYK.
6. Радионова Екатерина Николаевна. Дene тәрбиесінің студенттердің психологиялық жағдайына әсері//Уақыт призмасы арқылы ғылым.- 2023.- № 11 (80).

 МРТН 77.07.07

ИННОВАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Коваленко Константин Николаевич

Учитель физической культуры, КГУ «Корнеевская гимназия»
с.Корнеевка

 **Аннотация:** В статье рассматриваются перспективы и угрозы внедрения технологий искусственного интеллекта (ИИ) в образовательный процесс на уроках физической культуры. Отмечается, что использование ИИ способствует персонализации учебного процесса, развитию цифровых компетенций обучающихся, а также автоматизации методической деятельности педагога. Вместе с тем анализируются риски, связанные с этикой и безопасностью обработки персональных данных, цифровым разрывом и необходимостью подготовки педагогов к работе с ИИ.

 **Ключевые слова:** искусственный интеллект, физическая культура, цифровизация образования, мобильные приложения, персонализация.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІ БОЙЫНША БІЛІМ БЕРУ ҮДЕРІСІНДЕГІ ЖАСАНДЫ ИНТЕЛЛЕКТІҢ ИННОВАЦИЯЛЫҚ МҮМКІНДІКТЕРІ

Коваленко Константин Николаевич

Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі, «Корнеевка гимназиясы» КММ, Корнеевка ауылы

 **Андратпа:** Мақалада жасанды интеллект (ЖИ) технологияларын дене шынықтыру сабактарында білім беру процесіне енгізудің перспективалары мен қатерлері қарастырылады. ЖИ қолдану оқу процесін жекелендіруге, оқушылардың цифрлық құзыреттерін дамытуға, сондай-ақ педагогтың әдістемелік қызметін автоматтандыруға ықпал ететіні атап өтіледі. Сонымен бірге жеке деректерді өңдеудің этикасы мен қауіпсіздігіне, цифрлық алшактықта және мұғалімдерді ЖИ-мен жұмыс істеуге дайындау қажеттілігіне байланысты тәуекелдер талданады.

 **Түйін сөздер:** жасанды интеллект, дене шынықтыру, білім беруді цифрандыру, мобильді қосымшалар, жекелендіру.

INNOVATIVE POSSIBILITIES OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Kovalenko Konstantin Nikolaevich

Physical Education Teacher, Korneevka Gymnasium, KSU, Korneevka village

 **Abstract:** The article examines the prospects and challenges of implementing artificial intelligence (AI) technologies into the educational process of physical education lessons. It is emphasized that AI contributes to the personalization of learning, the development of students' digital competencies, and the automation of teacher methodological activities. At the same time, attention is drawn to risks related to the ethics and security of personal data processing, the digital divide, and the necessity for teacher training in AI tools.

 **Keywords:** artificial intelligence, physical education, digitalization of education, mobile applications, personalization.

Введение

В условиях глобальной цифровизации в образование активно внедряются современные технологии, среди которых особое место занимает искусственный интеллект (ИИ). Его использование в образовательной практике отражают как мировые тенденции цифровой трансформации, так и приоритеты, обозначенные государством. В Послании Президента Республики Казахстан Касым-Жомарта Токаева от 8 сентября 2025 года подчеркивается необходимость создания Министерства искусственного интеллекта и цифрового развития, реализации программы обучения ИИ для школьников и педагогов (проект AI-Sana), расширения доступа к электронным учебникам и цифровым ресурсам, а также принятия Цифрового кодекса [1]. Эти инициативы формируют основу для системного внедрения ИИ в образовательный процесс, включая уроки физической культуры.

В сфере физической культуры применение ИИ приобретает особую актуальность, так как данный предмет предполагает не только освоение теоретических знаний, но и активную двигательную деятельность, требующую постоянного контроля и объективной оценки результатов. Искусственный интеллект позволяет учитывать индивидуальные особенности обучающихся, подбирать оптимальные нагрузки и формировать мотивацию к систематическим занятиям.

Методы исследования

В процессе написания статьи были использованы методы анализа и синтеза научной литературы, изучение нормативно-правовой базы Республики Казахстан в области цифровизации образования, теоретическое моделирование образовательных процессов, системный подход к исследованию применения ИКТ, а также прогностический метод, позволивший определить перспективы и потенциальные угрозы внедрения ИИ на уроках физической культуры.

Основная часть

ИИ постепенно становится неотъемлемой частью современного образования, открывая новые возможности в организации и проведении уроков физической культуры. Его применение позволяет не только повысить качество обучения, но и адаптировать нагрузку под индивидуальные особенности обучающихся, а также обеспечить эффективный контроль результатов.

Использование технологий ИИ способствует не только повышению продуктивности на уроках физической культуры, но и трансформации роли педагога в координатора [2]. Интеллектуальные системы способны анализировать выполнение упражнений, фиксировать

ошибки и предлагать рекомендации по их исправлению, что делает процесс освоения двигательных навыков более результативным.

Одним из наиболее перспективных направлений использования интеллектуальных систем является персонализация образовательного процесса. Так, внедрение ИИ способно не только облегчить контроль физической подготовленности школьников, но и сделать обучение более гибким и ориентированным на потребности обучающихся [3]. Сбор и обработка биометрических данных с помощью приложений Google Fit, Samsung Health и др., а также смарт-часов, обеспечивает фиксацию частоты сердечных сокращений, длительность активности и уровень нагрузки. На основе выявленного уровня физического развития школьников формируются индивидуальные планы занятий, что способствует повышению продуктивности учебного процесса и снижению риска перегрузок. К тому же, полученные данные могут быть обработаны в автоматизированных таблицах (Google Sheets, Excel) с использованием встроенных ИИ-модулей для построения графиков прогресса каждого обучающегося.

Применение технологий ИИ в разработке планов-конспектов (КСП) уроков приобретает особое значение. Учитель пишет промпт с указанием темы, целей и ожидаемых результатов, а интеллектуальная система, например, ChatGPT или Microsoft Copilot, предлагает несколько вариантов. Такие подходы позволяют учитывать особенности конкретного класса, сезонность, наличие спортивного оборудования и даже погодные условия. Использование ИИ-ассистентов не только сокращает время на подготовку, но и повышает гибкость и вариативность планирования учебного процесса.

Важным элементом уроков физической культуры остаётся наглядный показ техники выполнения упражнений. Современные приложения позволяют заменить устный инструктаж на видеоформат. Так, например, в приложении Nike Training Club доступны видеоролики с демонстрацией различных упражнений. Подобные инструменты помогают школьникам быстрее и успешнее усвоить правильное выполнение упражнений и снизить риск травм.

Геймификация в образовательном процессе по физической культуре способствует повышению интереса обучающихся, укреплению мотивации к занятиям и формированию условий для соревновательного взаимодействия [4]. Одним из инструментов геймификации является приложение Strava, с помощью которого можно организовать забег, где обучающиеся выполняют пробежку индивидуально, а их результаты автоматически попадают в общий рейтинг. Аналогично, приложение Simple Fit позволяет школьникам зарабатывать виртуальные награды за выполнение упражнений, что повышает вовлеченность и создает атмосферу здоровой конкуренции. Такие цифровые инструменты формируют у обучающихся привычку

отслеживать свой прогресс, мотивируют к регулярным занятиям физической культурой и, в тоже время, развивают цифровую грамотность.

Однако вместе с перспективами существуют и угрозы. Прежде всего, это вопросы безопасности и этики. Сбор персональных данных требует строгого соблюдения норм конфиденциальности и защиты личной информации [5].

Не менее важной проблемой является цифровой разрыв: сельские школы зачастую не имеют достаточного количества оборудования и стабильного доступа в интернет [5]. Это приводит к неравномерному внедрению технологий и риску усиления образовательного неравенства.

Финансовый аспект также нельзя игнорировать: внедрение и сопровождение ИИ-технологий требует значительных затрат. Кроме того, многие платформы работают по подписочной модели, что затрудняет их массовое использование в школах.

Еще одной угрозой является снижение педагогической инициативы: чрезмерная опора на готовые решения может привести к утрате творческого подхода в планировании уроков.

В то же время обучение педагогов навыкам работы с ИИ является обязательным условием успешного внедрения технологий [5]. Только при наличии соответствующих компетенций педагоги смогут грамотно использовать ИИ для повышения качества образовательного процесса.

Заключение

Таким образом, использование технологий искусственного интеллекта в образовательном процессе по физической культуре открывает широкие перспективы для развития современной школы. ИИ позволяет адаптировать уроки под индивидуальные особенности обучающихся, внедрять интерактивные и игровые формы работы, повышать мотивацию и формировать цифровые компетенции. Вместе с тем остаются вызовы: защита персональных данных, цифровой разрыв между школами, необходимость технического обеспечения и повышения квалификации педагогов. Успешная интеграция искусственного интеллекта в уроки физической культуры возможна лишь при системном подходе, включающем развитие инфраструктуры, методическую поддержку учителей и обеспечение равного доступа к цифровым ресурсам. В этом случае ИИ может стать не только инструментом обучения, но и фактором формирования у школьников устойчивых привычек здорового образа жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

- Послание Президента Республики Казахстан К.-Ж. Токаева народу Казахстана от 8 сентября 2025 года. – URL: <https://www.akorda.kz> (дата обращения: 12.09.2025).
- Коробко Ю. В. Перспективы применения искусственного интеллекта в физическом воспитании // Проблемы автоматики и управления. – Бишкек: Институт машиноведения и автоматики и геомеханики НАН КР, 2022. – № 1(43). – С. 115 –129.
- Романенко А. В. Искусственный интеллект на уроках физической культуры: новые возможности для развития и обучения // Инновационная наука. 2025. №2-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/iskusstvennyy-intellekt-na-urokah-fizicheskoy-kultury-novye-vozmozhnosti-dlya-razvitiya-i-obucheniya> (дата обращения: 15.09.2025).
- Гурская С. В., Герфорт Г. Е. Инновационные формы обучения физической культуре в общеобразовательной школе // Педагогическая наука и практика. – 2024. – № 2(28). – С. 87–91. – URL: <https://journal.orleu-edu.kz/index.php/rnp/article/view/196> (дата обращения: 15.09.2025).
- Методические рекомендации по применению искусственного интеллекта в системе среднего образования. – Астана: НАО им. И. Алтынсарина, 2024. – 297 с.

 МРНТИ 77.07.07

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА
КОММУНИКАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ
ТИІМДІЛІГІ**

Шамшиденов Мурат Сансызбаевич

Педагог модератор, дene шынықтыру педагогі «Біржан Исадилов атындағы жалпы орта білім беретін мектебі» коммуналдық мемлекеттік мекемесі, Абай облысы

Зейнелқабиев Бауыржан Бахтыбекұлы

Педагог, дene шынықтыру педагогі, «Біржан Исадилов атындағы жалпы орта білім беретін мектебі» коммуналдық мемлекеттік мекемесі, Абай облысы

Аннотация: Бұл мақалада дene шынықтыру сабактарында ақпараттық-коммуникациялық технологияларды (ИКТ) қолданудың тиімділігі қарастырылады. Педагогикалық тәжірибеде бейнеанализ, мобильді қосымшалар және онлайн-платформаларды пайдалану оқушылардың дene белсенділігін арттыруға, қимыл-

қозғалыс дағдыларын жетілдіруге және сабакта қызығушылығын дамытуға ықпал ететіні анықталды. Автор ИКТ-ның оқыту үдерісіндегі орны мен артықшылықтарын педагог көзқарасымен талдайды.

Түйін сөздер: ақпараттық-коммуникациялық технологиялар, педагогика, бейнеанализ, цифрлық құралдар.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шамшиденов Мурат Сансызбаевич

Педагог-модератор, учитель физической культуры, КГУ «Средняя школа имени Биржана Исадилова», Абайская область

Зейнелқабиев Бауыржан Бахтыбекулы

Педагог, учитель физической культуры, КГУ «Средняя школа имени Биржана Исадилова», Абайская область

Аннотация: В статье рассматривается эффективность использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) на уроках физической культуры. Педагогическая практика показывает, что применение видеоанализа, мобильных приложений и онлайн-платформ способствует повышению физической активности учащихся, развитию двигательных навыков и формированию интереса к занятиям. Автор анализирует роль и преимущества ИКТ в образовательном процессе с позиции педагога.

Ключевые слова: информационно-коммуникационные технологии, педагогика, видеоанализ, цифровые средства.

EFFECTIVENESS OF USING INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Shamshidenov Murat Sansyzbayevich

Moderator-Teacher, Physical Education Instructor, Municipal State Institution «Birzhan Isadilov General Secondary School», Abai Region

Zeynelkabiev Bauyrzhan Bakhtybekuly

Teacher, Physical Education Instructor, Municipal State Institution «Birzhan Isadilov General Secondary School», Abai Region

Abstract: This article examines the effectiveness of using information and communication technologies (ICT) in physical education classes. Pedagogical practice demonstrates that the use of video analysis, mobile applications, and online platforms enhances students' physical activity, improves motor skills, and increases their interest in lessons. The author analyzes the role and advantages of ICT in the educational process from a teacher's perspective.

Keywords: information and communication technologies, pedagogy, video analysis, digital tools.

Кіріспе

Қазіргі таңда білім беру жүйесінде ақпараттық-коммуникациялық технологиялар (ИКТ) кеңінен қолданыс табуда. Әсіресе деңе шынықтыру пәнінде ИКТ енгізу сабактың сапасын арттырумен қатар, оқушылардың танымдық белсененділігін дамытуға мүмкіндік береді.

Мұғалім үшін технологиялық құралдар дәстүрлі әдістерді толықтыра отырып, сабактың мазмұнын жаңғыртады. Бейнеанализ арқылы оқушылар өз қимылдарын бағалайды, мобиЛЬДІ қосымшалар жеке нәтижелерін тіркеуге жағдай жасайды, ал онлайн-платформалар қашықтан оқыту кезінде тиімді қолданылады.

Осыған байланысты деңе шынықтырудағы ИКТ-ның тиімділігін педагогикалық тұрғыдан қарастыруғының әрі тәжірибелік маңызды ие.

Әдістеме

Бұл зерттеу жалпы білім беретін мектептің 7–8 сынып оқушылары арасында жүргізілді. Мақсат – деңе шынықтыру сабактарында ақпараттық-коммуникациялық технологияларды (ИКТ) енгізу дің тиімділігін анықтау. Жұмыс бірнеше кезеңнен тұрды:

1. Дайындық

кезеңі.

Сабак жоспары құрылып, пайдаланылатын цифрлық құралдар таңдалды. Олардың ішінде бейнекамера, смартфон қосымшалары (қадам санағыш, жүрек соғу жиілігін өлшеу), мультимедиялық презентациялар және онлайн-платформа (BilimLand, Google Classroom) болды.

2. Сабак өткізу барысы.

- Әр сабакта оқушылардың қимыл-қозғалыстары бейнежазбаға түсіріліп, келесі сабакта талданды.
- Жаттығулар кезінде оқушылардың жүрек соғу жиілігі мен қадам саны мобиЛЬДІ қосымшалар арқылы тіркелді.
- Теориялық материалдарды түсіндіруде мұғалім бейнематериалдар мен презентациялар қолданды.
- Үй тапсырмасы ретінде оқушыларға қысқа бейнероликтер қарау, онлайн-викториналарға қатысу сияқты тапсырмалар берілді.

3. Кері байланыс пен талдау. Әр сабак соңында оқушылар өз нәтижелерін қосымша арқылы көрсетіп, мұғаліммен бірге талқылады. Бұл әдіс оқушылардың өз әрекеттің бағалауына, қозғалыс қателерін көруіне және келесі сабактарға нақты мақсат қоюына мүмкіндік берді.

4. Жұмыстың ұзақтығы. Эксперимент 4 апта бойы жүргізілді. Барлығы 12 сабак қамтылды. Осы кезеңде дәстүрлі сабак әдістерімен қатар ИКТ құралдары жүйелі түрде қолданылды.

Нәтижелер

Жүргізілген төрт апталық тәжірибелік жұмыстың қорытындысы оқушылардың дайындық деңгейінде елеулі өзгерістер бар екенін көрсетті. Әр сабакта қолданылған ИКТ құралдары оқушылардың белсенділігін, сабакқа қатысу ынтасын және қимыл сапасын арттырды.

1. Қимыл-қозғалыс дағдылары. Бейнеанализді жүйелі қолдану нәтижесінде оқушылар өз қимылдарын сырт көзben көріп, қателерін түзетуге дағдыланды. Алғашқы апталарда қозғалыстардың дәлдігі төмен болса, тәжірибе соңында қимылдардың үйлесімділігі мен техникалық сапасы айтарлықтай жақсарды.

2. Физикалық белсенділік деңгейі. МобиЛЬДІ қосымшалар арқылы тіркелген деректер оқушылардың белсенділік көрсеткіштерінің өскенін дәлелдеді. Жүрек соғу жиілігі жаттығулар кезінде оңтайлы деңгейде болды, ал қадам саны сабақтар бойында тұрақты түрде артты. Бұл көрсеткіштер оқушылардың физикалық жүктемені саналы түрде қабылдай бастағанын білдіреді.

3. Сабакқа қызығушылық. Интерактивті материалдар (бейнероликтер, онлайн-викториналар) дәстүрлі сабақтарға жаңашылдық енгізді. Соның нәтижесінде оқушылардың сабакқа қатысу белсенділігі артты. Кейбір оқушылар сабақтан тыс уақытта да қосымшалар арқылы өз нәтижелерін бақылап, қосымша жаттығулар орындады.

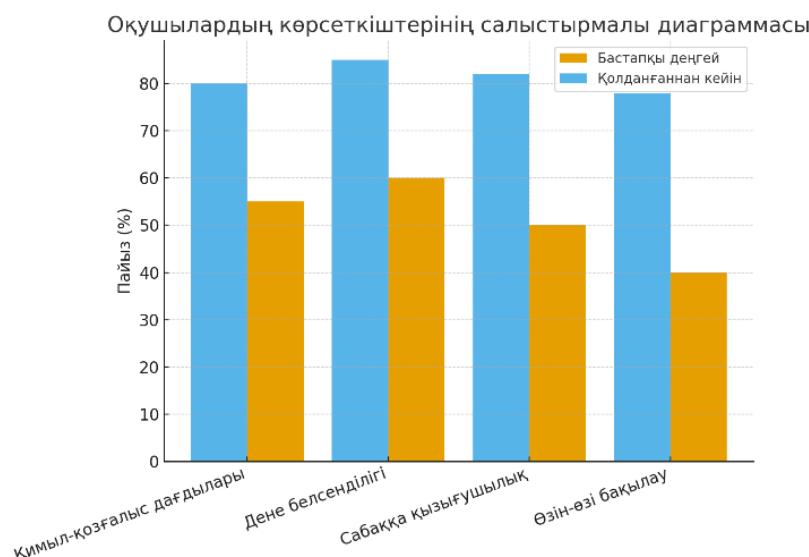
4. Өзін-өзі бақылау және рефлексия. Оқушылар жеке жетістіктерін мобиЛЬДІ қосымшалар арқылы тіркеп, сабақ сонында талқылап отырды. Бұл олардың өз даму динамикасын көруіне, әрі қарайғы мақсаттарын анықтауына көмектесті. Тәжірибелі соңына қарай оқушылар өз жетістіктерін салыстыруды үйреніп, жеке көрсеткіштеріне көбірек назар аударды.

5. Мұғалім үшін нәтижелер. ИКТ құралдарының көмегімен әр оқушының даму траекториясын нақты бақылауға мүмкіндік туды. Мұғалім сабақтағы белсенділік пен нәтижелерді сандық деректер арқылы талдап, жекелеген оқушыларға жеке тапсырмалар береді.

Кесте-1. ИКТ қолдану арқылы оқушылардың жетістіктеріндегі өзгерістер

Көрсеткіштер	Бастапқы деңгей (%)	Қолданғаннан кейін (%)
Қимыл-қозғалыс дағдыларының сапасы	55	80
Дене белсенділігіне қатысу	60	85
Сабакқа қызығушылық	50	82
Өзін-өзі бақылау дағдысы	40	78

Сурет-1. Оқушылардың көрсеткіштерінің салыстырмалы диаграммасы



Диаграммада оқушылардың көрсеткіштері бастапқы деңгеймен салыстырғанда едәуір жақсарғаны көрінеді.

- **Қимыл-қозғалыс дағдылары** 55%-дан 80%-ға дейін көтерілді. Бұл бейнеанализ әдісін қолдану арқылы оқушылардың қозғалыс сапасын түзетуге мүмкіндік алғанын көрсетеді.

- **Дене белсенділігі** 60%-дан 85%-ға дейін артты. Мобильді қосымшалар мен қадам санағыштар оқушыларды тұрақты қимыл жасауға ынталандырған.

- **Сабакқа қызығушылық** 50%-дан 82%-ға дейін өсті. Интерактивті тапсырмалар мен заманауи технологиялар сабақтың тартымдылығын күшетті.

- **Өзін-өзі бақылау дағдысы** 40%-тан 78%-ға дейін көтерілді. Бұл оқушылардың жеке нәтижелерін талдап, өз жетістіктерін бақылауды үйренгенін білдіреді.

ИКТ қолданудың оқушылардың үлгерімі мен қатысу белсенділігін арттырғанын айқын дәлелдейді.

Қорытынды

Төрт апталық тәжірибелік жұмыс барысында алынған деректер деңе шынықтыру сабақтарында ақпараттық-коммуникациялық технологияларды қолданудың тиімділігін айқын көрсетті.

ИКТ құралдарын жүйелі пайдалану оқушылардың қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіруге, деңе белсенділігін арттыруға және сабакқа деген қызығушылығын күшеттүгө ықпал етті. Бейнеанализ әдісі оқушыларға өз қателіктерін көруге және түзетуге мүмкіндік берсе, мобильді қосымшалар олардың жеке нәтижелерін бақылап, өзін-өзі бағалау дағдысын қалыптастырыды. Онлайн-платформалар мен интерактивті материалдар сабақтан тыс уақытта да оқушылардың белсенділігін сақтауға жағдай жасады.

Мұғалім үшін бұл тәжірибе әр оқушының даму қарқының сандық көрсеткіштер арқылы бақылап, оқу процесін дараландыруға мүмкіндік берді. Сонымен қатар, педагогикалық үдерісте ИКТ қолдану оқушылардың деңсаулық мәдениетін қалыптастыруға және сабақтың жалпы сапасын арттыруға оң әсер етті.

Жалпы алғанда, деңе шынықтыру пәнінде ақпараттық-коммуникациялық технологияларды қолдану дәстүрлі әдістерді толықтыра отырып, оқу-тәрбие процесін жаңғыртудың тиімді бағыты болып табылады. Бұл тәсіл оқушылардың қызығушылығын оятып қана қоймай, олардың жеке жетістіктерін бағалауға, өзіндік даму жолын айқындауға мүмкіндік береді.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі. *Дене шынықтыру пәнін оқытудағы әдістемелік нұсқаулар.* <https://www.gov.kz/mekterp/dshynyktyru>
2. «Әдіскер» журналы. *Мектептегі дене шынықтыру сабактарында ИКТ қолдану тәжірибесі.* <https://adisker.kz/articles/ikt-dsh>
3. ҚР Ұлттық ғылыми-практикалық дене шынықтыру орталығы. *Оқу-әдістемелік материалдар.* <https://nnpcf.kz/methodics>
4. КиберЛенинка. Иванов А. *Цифровизация в школьном образовании.*
5. <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-obrazovaniya>
6. «BilimLand» платформасы. *Дене шынықтыру сабактарына арналған цифрлық ресурстар.* <https://bilimland.kz/kk/dsh-resources>

 МРНТИ 77.07.05

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ПРОГРАММУ «Kids' Athletics».

Соколов Денис Андреевич, учителя физической культуры, КГУ «Гимназия №45»

Михейкин Валерий Валентинович, учителя физической культуры, КГУ «Гимназия №45»

Шкадюк Галина Владимировна, учителя физической культуры, КГУ «ОШ имени Габибена Мустафина», г. Караганда

 **Аннотация:** В статье рассматриваются современные подходы к организации физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста, с акцентом на применение инновационной программы «Kids' Athletics», разработанной World Athletics. В эксперименте приняли обучающиеся 4-х классов двух школ города в количестве 60 человек. Были исследованы такие показатели как: выносливость; координационные способности; скоростные способности; скоростно-силовые способности; двигательная активность (локомоции); анкетирование по здоровому образу жизни. Выявлены достоверные различия между экспериментальной и контрольных групп по всем показателям.

 **Ключевые слова:** Обучающиеся, инновационные подходы, двигательные качества, двигательная активность, здоровый образ жизни.

«KIDS' ATHLETICS» БАҒДАРЛАМА АРҚЫЛЫ МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ҚОЗҒАЛЫС САПАЛАРЫН ДАМЫТУ

 **Анненпа:** Мақалада бастауыш сынып оқушыларына дene тәрбиесін үйімдастырудың заманауи тәсілдері қарастырылған. Негізгі назар World Athletics үйімы әзірлеген «Kids' Athletics» инновациялық бағдарламасын қолдануға аударылған. Зерттеугде қаланың екі мектебінен 4-ші сыныптың 60 оқушылары қатысты. Бұл зерттеуде осындай көрсеткіштер болды: Тәзімділік; үйлестіру қабілеттері; жылдамдық; жылдамдық-күш қабілеттері, қымыл белсенділігі (локомоция) және салауатты өмір салтына байланысты сауалнама көрсеткіштері зерттелді. Барлық көрсеткіштер бойынша эксперименттік және бақылау топтары арасында статистикалық жағынан маңызды айырмашылықтар анықталды.

 **Түйін сөздер:** Білім алушылар, инновациялық тәсілдер, қозғалыс қасиеттері, қозғалыс белсенділігі, салауатты өмір салты.

DEVELOPMENT OF MOTOR QUALITIES IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS THROUGH THE Kids' Athletics PROGRAM

 **Abstract:** The article examines modern approaches to organizing physical education for primary school students, with a particular focus on the implementation of the innovative Kids' Athletics program developed by World Athletics. The experiment involved 60 fourth-grade students from two schools in the city. The study assessed the following indicators: endurance; coordination abilities; speed abilities; speed-strength

abilities; motor activity (locomotion); and a questionnaire on healthy lifestyle practices. Statistically significant differences were identified between the experimental and control groups across all indicators.

 **Keywords:** students, innovative approaches, motor qualities, motor activity, healthy lifestyle.

Введение. В современных условиях сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения приобретает особую актуальность. Одним из важнейших факторов, влияющих на физическое и психоэмоциональное состояние школьников, является двигательная активность. Регулярные, грамотно организованные физические нагрузки способствуют не только развитию двигательных умений и навыков, но и формированию здорового образа жизни, улучшению обменных процессов, повышению жизненного тонуса и даже аппетита. Уроки физической культуры играют важную роль в формировании здоровья, физической активности и развитии двигательных умений у школьников.

Актуальность данной статьи обусловлена современными требованиями к сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения, а также необходимостью повышения эффективности уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях. В условиях снижения уровня двигательной активности среди детей и подростков, растущего влияния малоподвижного образа жизни и цифровой зависимости, возрастает значимость качественной организации физического воспитания.

В связи с этим **целью нашего исследования** явилось повышение уровня двигательной активности и формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения через внедрение эффективных форм и методов физического воспитания в образовательной среде и во внеурочное время провождения.

Задачи:

1. Изучить теоретические основы двигательной активности и её влияние на здоровье детей и подростков.
2. Проанализировать текущий уровень двигательной активности школьников.
3. Разработать и апробировать комплекс мероприятий по повышению двигательной активности.
4. Оценить эффективность внедрённых форм физической активности.
5. Дать практические рекомендации для педагогов и родителей по формированию здорового образа жизни у детей.

Новизна исследования: Разработка и применение комплексного подхода к повышению двигательной активности с учетом возрастных и психофизических особенностей детей, внедрение современных, мотивационно-ориентированных форм физической активности в

школьную практику

Современные подходы к организации физического воспитания в школе предполагают использование инновационных методик, направленных на гармоничное развитие двигательных способностей учащихся. Одной из таких методик является программа «Kids' Athletics», разработанная Международной ассоциацией легкоатлетических федераций (World Athletics). Программа ориентирована на игровые формы занятий и использование доступного инвентаря, что позволяет детям развивать физические качества в увлекательной форме. Целью проведённого исследования стало выявление эффективности применения программы «Kids' Athletics» по сравнению с традиционной школьной программой физического воспитания у детей младшего школьного возраста.

Организация и методы исследования.

В исследовании приняли участие 60 учащихся 4 классов (КГУ «Гимназия №45» и КГУ «ОШ имени Габидена Мустафина» г. Караганда). Экспериментальная группа (ЭГ) состояла из 20 детей гимназии, занимавшихся по программе «Kids' Athletics» один раз в неделю. Контрольная группа (КГ) включала 40 детей: 20 из гимназии и 20 из общеобразовательной школы, занимавшихся по стандартной программе физического воспитания. Оценка эффективности проводилась по следующим показателям: - выносливость; - координационные способности; - скоростные способности; - скоростно-силовые способности; - двигательная активность (локомоции); - анкетирование по здоровому образу жизни.

Результаты исследования.

В экспериментальной группе на протяжении учебного года применялись элементы методики «Kids' Athletics», в то время как контрольные группы занимались по стандартной школьной программе. В течении года были видны значительные изменения по всем исследуемым показателям.

Выносливость оценивалась с помощью теста 6-минутного бега. Результаты показали, что учащиеся экспериментальной группы продемонстрировали более высокие показатели дистанции по сравнению с контрольными группами, после применения методики по «Kids' Athletics» (см. табл. 1). Так например, в ЭГ – 1180 метров, в то время как 980 метров в КГ2 достоверное различие на уровне $P<0.01$.

Таблица-1. Показатели выносливости экспериментальной и контрольных группах по завершению эксперимента

Группа	Результат (м)	Стандартное отклонение	Достоверность различий (p)
ЭГ	1180	75	—
КГ1	1050	80	<0.05

КГ2	980	85	<0.01
-----	-----	----	-------

Координационные способности оценивалась по результатам челночного бега 3х10 м.

Таблица-2. Показатели координационных способностей экспериментальной и контрольных группах по завершению эксперимента

Группа	Результат (с)	Стандартное отклонение	Достоверность различий (р)
ЭГ	9.4	0.5	—
КГ1	10.5	0.6	<0.05
КГ2	11.3	0.7	<0.01

Дети, занимавшиеся по программе «Kids' Athletics», выполнили задание быстрее, чем сверстники из контрольных групп. В контрольных группах результат по тесту составил 10,5 сек. и 11,3 сек. соответственно, в то время как в экспериментальной группе 9,4 секунды.

Скоростные способности оценивались при помощи бега на 30 м с высокого старта (табл. 3).

Таблица-3. Показатели координационных способностей экспериментальной и контрольных группах по завершению эксперимента

Группа	Результат (с)	Стандартное отклонение	Достоверность различий (р)
ЭГ	5.6	0.3	—
КГ1	6.0	0.4	<0.05
КГ2	6.2	0.4	<0.01

Результаты экспериментальной группы составили $5,6 \pm 0,3$ сек, в то время как у контрольной группы №1 $6,0 \pm 0,4$ сек, а у контрольной группы №2 $6,2 \pm 0$ сек. Различия между группами достоверны на уровне $P < 0,05$ и $P < 0,01$ соответственно.

Скоростно-силовые способности определялись по тесту прыжок в длину с места (табл. 4).

Таблица-4. Показатели координационных способностей экспериментальной и контрольных группах

Группа	Результат (см)	Стандартное отклонение	Достоверность различий (р)
ЭГ	145,4	2.0	—
КГ1	131,2	2.1	<0.05
КГ2	129,4	2.3	<0.01

Учащиеся экспериментальной группы показали более длинные прыжки по сравнению с контрольными группами и различия между экспериментальной группой и контрольными на уровне $P<0,05$ и $P<0,01$ соответственно.

Полученные данные подтверждают, что программа «Kids' Athletics» обеспечивает более высокий уровень развития основных двигательных способностей по сравнению с традиционной школьной программой. Дети из экспериментальной группы показали достоверно лучшие результаты по всем исследуемым показателям. Наибольший прирост отмечается в сфере двигательной активности (локомоции), что объясняется игровой структурой занятий, а также в показателях выносливости и быстроты.

Выводы

1. Программа «Kids' Athletics» способствует более эффективному развитию двигательных способностей младших школьников по сравнению с традиционной программой физического воспитания.
2. Экспериментальная группа показала достоверно лучшие результаты в развитии выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей и двигательной активности.
3. Использование игровых методов и нестандартного спортивного инвентаря способствует повышению мотивации детей и росту их интереса к занятиям физической культурой.

Практические рекомендации

1. Рекомендуется внедрять программу «Kids' Athletics» в учебный процесс начальной школы как эффективное средство развития двигательных способностей учащихся.
2. Учителям физической культуры рекомендуется использовать игровые формы и эстафетные упражнения, способствующие повышению двигательной активности детей.
3. Для повышения мотивации следует регулярно организовывать спортивные праздники и соревнования в формате «Kids' Athletics».
4. Рекомендуется обеспечить доступность инвентаря и методических материалов для учителей, проводящих занятия по данной программе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гейнц К.А., Гейнц Р.П., Киспаев Т.А. Оценка двигательной подготовленности и физического воспитания учащихся 6-17 лет городских и сельских школ Карагандинской области. Методическое пособие. – Караганда, 2009. – 126с.
2. Гейнц К.А., Гейнц Р.П., Киспаев Т.А. Как сохранить и укрепить здоровье вашего ребенка: Методическое пособие. Караганда, 2007. - 160с.

3. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 1991. – 272с.
4. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник.- М., Физическая культура, 2005.-544с.

 МРНТИ 77.07.05

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧ МЯЧА В ФУТБОЛЕ В КОМПЛЕКСЕ С ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Зеленских Александр Николаевич

Педагог физической культуры, «СШ им. Н.Алдабергенова Героя Социалистического труда» государственного учреждения «Отдел образования по Ескельдинскому району Управления образования области Жетысы», об. Талдыкорган

 **Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы совершенствования техники передач мяча у футболистов с учётом уровня их физической подготовки. Акцент сделан на важности комплексного подхода, сочетающего технические упражнения с элементами общей и специальной физической подготовки. Проведён анализ наиболее эффективных методик обучения и тренировок, направленных на повышение точности, скорости и стабильности передач в условиях игрового напряжения. Отмечается, что интеграция технических и физических упражнений способствует формированию устойчивых двигательных навыков, улучшению координации и выносливости игроков. Представленные в статье рекомендации могут быть использованы в практике подготовки футболистов различного возраста и квалификации

 **Ключевые слова:** футбол, техника передач, физическая подготовка, тренировочный процесс, координация, двигательные навыки.

ФУТБОЛДА ДОП БЕРУ ТЕХНИКАСЫН ДЕНЕ ДАЯРЛЫҒЫМЕН ҰШТАСТЫРА ЖЕТИЛДІРУ

Зеленских Александр Николаевич

Дене шынықтыру пәнінің педагогы, Жетісу облысы Білім басқармасының Ескелді ауданы бойынша білім бөлімінде қарасты Социалистік Еңбек Ері Н. Алдабергенов атындағы орта мектеп, Талдықорған облысы

 **Андратпа:** Мақалада футболшылардың дене шынықтыру деңгейін ескере отырып, допты беру техникасын жетілдіру мәселелері қарастырылады. Техникалық жаттығуларды жалпы және арнайы дене шынықтыру элементтерімен біріктіретін кешенді тәсілдің маңыздылығына баса назар аударылады. Ойын кернеуі жағдайында доп берудің дәлдігін, жылдамдығы мен тұрақтылығын арттыруға бағытталған оқыту мен жаттығудың ең тиімді әдістеріне талдау жасалды. Техникалық және физикалық жаттығулардың интеграциясы тұрақты моториканы қалыптастыруға, ойыншылардың үйлестіруі мен төзімділігін жақсартуға ықпал етеді.

Мақалада келтірілген ұсыныстарды әр түрлі жастағы және білікті футболшыларды даярлау тәжірибесінде қолдануға болады.

 **Түйін сөздер:** футбол, пас беру техникасы, дene шынықтыру, жаттығу процесі, үйлестіру, моторика.

IMPROVEMENT OF BALL PASSING TECHNIQUE IN FOOTBALL IN COMBINATION WITH PHYSICAL TRAINING

Zelenskikh Aleksandr Nikolaevich

Physical Education Teacher, Secondary School named after N. Aldabergenov, Hero of Socialist Labor, State Institution «Department of Education for the Eskeldi District, Department of Education of Zhetsu Region», Taldykorgan

 **Abstract:** The article discusses the issues of improving the technique of passing the ball, taking into account the level of physical fitness of football players. The emphasis is on the importance of an integrated approach that combines technical exercises with elements of general and special physical training. The analysis of the most effective methods of training aimed at increasing the accuracy, speed and stability of gears in conditions of Game tension was carried out. The integration of technical and physical exercises contributes to the formation of stable motor skills, improving the coordination and endurance of players. The recommendations given in the article can be used in the practice of training football players of different ages and qualifications.

 **Keywords:** football, passing technique, physical training, training process, coordination and motor skills.

Введение. В подготовке квалифицированных футболистов, играющих на уровне студенческой команды вуза, важную роль играет техническая подготовка игроков, способных точно и своевременно проводить передачи мяча на короткие и дальние расстояния [1, 3, 4 и др.]. Техническое совершенствование таких передач в значительной степени определяет противостояние футболистов в процессе игры. Однако этой стороне подготовки уделяется недостаточное внимание, что и определяет актуальность настоящей работы.

Задачи исследования:

- выявить основные ключевые моменты техники передач для повышения эффективности процесса совершенствования этих приёмов в сочетании с физической подготовкой;
- разработать практические рекомендации по совершенствованию техники передач в комплексе с физической подготовкой.

Методы исследования: анализ игр сильнейших команд страны и мира, педагогические наблюдения, эксперимент, статистическая обработка материалов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ игр команд премьер-лиги Казахстана и сильнейших команд мира выявил существенную разницу в уровне технической подготовки между футболистами Казахстана и футболистами ведущих команд мира. Ещё более сильное отставание в технической подготовленности

наблюдается у футболистов вузовских команд, которые часто ошибаются при остановке мяча, в передачах на короткую и среднюю дистанцию. По нашим наблюдениям, именно такие передачи наиболее часто используют футболисты при организации обороны и при проведении атаки.

Для совершенствования передач были опробованы разные варианты занятий и упражнений, в том числе следующие:

– игроки строятся в два ряда лицом друг к другу; первый игрок передаёт мяч игроку напротив и сразу бежит в том же направлении и становится в конце ряда;

– игрок, которому адресована передача, обрабатывает мяч и возвращает его следующему игроку из противоположной команды; он также бежит и становится в конце ряда.

При выполнении этого упражнения игрокам не нужно бежать по траектории мяча, а передвигаться в стороне, чтобы не мешать передачам.

Чередуйте разные задания в этом упражнении:

- передача в «два касания»;
- передача в «одно касание».

Размеры площадки могут быть разные, при передаче и остановке мяча следует применять разную технику – передачи внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, остановки мяча ногой или приём мяча на грудь и другие варианты. Рекомендуется отрабатывать разные технические приёмы при передаче и обработке мяча, чтобы совершенствовать более широкий набор технических приёмов.

Хорошим упражнением для отработки техники передач является «игра в одно касание», которую выполняют следующим образом. На площадке размером 15×20 метров или чуть больше (20×30 м) в центре ставят стойку или игрока. Упражнение выполняют в следующей последовательности:

- первый игрок из одного ряда делает сильную передачу в ноги игрока противоположной команды, который выбегает в сторону, чтобы принять мяч;
- этот игрок передаёт мяч мимо стойки на ход движения первого игрока, который должен бежать вперёд, чтобы получить мяч и завершить «игру в одно касание».

После этого оба игрока возвращаются в свои команды, и следующая пара игроков продолжает игру в стенку с противоположной стороны. При этом тренер должен наблюдать за выполнением упражнения всеми игроками и фиксировать успешное выполнение задания, фиксируя время по секундомеру.

Необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- первая передача должна быть достаточно сильной и точной;

- вторая передача должна быть не сильной, но точной;
- оба игрока должны синхронно координировать взаимные действия, чтобы сохранить мяч.

Кроме этих упражнений для совершенствования техники передач рекомендуется использовать другие варианты подобных упражнений, в том числе следующие:

- отработка передач в «треугольнике», когда всех игроков делят на три группы, мяч передаёт стоящий впереди игрок стоящему впереди игроку из другой группы, бежит и становится в конец этой команды, а потом всё повторяет следующий игрок;
- совершенствование передач при расстановке игроков по кругу;
- отработка техники передач и отбора мяча в квадрате размером 30×30 или 30×35 метров в противоборстве двух команд по 6 человек; передачи мяча с быстрым перемещением игрока на свободное пространство, как только игрок сделает передачу;
- совершенствование техники передач на площадках 30×30 или 30×35 метров в двухстороннем противостоянии с небольшими воротами без вратарей, по 4-5 игроков в каждой команде.

На одном тренировочном занятии следует обязательно менять упражнения для обеспечения более разнообразного совершенствования техники передач в разных условиях.

Работу по совершенствованию техники необходимо проводить параллельно с совершенствованием физической кондиции спортсменов. При этом физические упражнения подбирают по форме, амплитуде и темпу выполнения, сходны по движению игрока, выполняющего «финты», «обработку» мяча и быструю смену направления движения. Все занятия по физической подготовке должны воспроизводить движения, которые выполняет игрок во время игры – по интенсивности биомеханическим и физиологическим характеристикам. Только в этом случае физическая подготовка будет способствовать совершенствованию технической подготовленности [2 и др.].

Построение каждого тренировочного занятия проводят в следующей последовательности с незначительными вариациями в зависимости от этапа подготовки:

- разминка 10-15 минут с включением различных упражнений общеразвивающего характера;
- жонглирование мячом – 15-20 минут;
- совершенствование техники коротких и средних передач (30-40 минут);
- совершенствование длинных передач (15-20 минут);
- совершенствование физической подготовки (15-25 минут).

Физическая подготовка решает несколько задач, включая развитие выносливости к выполнению длительной физической нагрузки, что обеспечивается физиологическими реакциями аэробного механизма освобождения энергии. Это одна из задач. Второй задачей является развитие скоростной выносливости, определяемой анаэробными механизмами энергообеспечения.

Кроме того, футболисту необходимо совершенствовать координационные способности в движениях, сходных по биомеханическим характеристикам к движениям игрока во время игры. Для этого подбирают физические упражнения, имитирующую игру с мячом в сочетании с движениями, аналогичными игровым ситуациям. В психологическом аспекте всех игроков следует настраивать на необходимость регулярной, систематической и настойчивой работы над всеми элементами технической, физической и тактической подготовки, чтобы команда смогла добиться хороших результатов. Все стороны подготовленности (техническая, физическая, тактическая и психологическая) должны быть хорошо сбалансированы и направлены на непрерывное совершенствование. Особое значение, как первостепенную задачу, мы придаём совершенствованию техники коротких и средних передач в сочетании с технически правильным выполнением остановки, обработки и точной передачи с учётом игровой ситуации.

Педагогический эксперимент с вузовской командой Жетысусского государственного университета им. И. Жансугурова, проведённый в течение одного сезона в 2008-2009 годах по описанной технологии с акцентом на совершенствование техники владения мячом, а также сочетание технической и физической подготовки с использованием специфических упражнений, подтвердил её эффективность, что выразилось в успешном выступлении команды на городских соревнованиях, где команда заняла первое место и на студенческой спартакиаде, войдя в тройку сильнейших студенческих команд.

Заключение

- одним из ключевых моментов в подготовке квалифицированных футболистов является совершенствование техники передач мяча на короткое и среднее расстояние, включая остановку мяча, обработку и точную передачу в соответствии с игровой ситуацией;
- техническую подготовку следует сочетать с физической и тактической подготовкой;
- в течение спортивного сезона на первом этапе повышенное внимание следует уделять технической подготовке с постепенным увеличением доли физической подготовки, чтобы обеспечить достаточные физические кондиции, позволяющие эффективно проводить игру в высоком темпе, не снижая интенсивность и эффективность игровых действий игроков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Адамбеков К.И. Основные направления научно-исследовательской и научно-методической работы по футболу в Республике Казахстан // Теория и практика казахстанского футбола. – 1999, №1. – С. 6-11.
2. Акпаев Т.А. Физическая подготовка футболистов: учебное пособие. – Алматы: АГУ им. Абая, 2002. – 121 с.
3. Варюшин В.В. Футболист в игре и на тренировке. – М.: ФиС, 1988. – 236 с.
4. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры». – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 112 с.



МРНТИ 77.07.10

НОРМАТИВНОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ АНТИДОПИНГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ КАЗАХСТАНА: ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Марчибаева Улбосын Саметхановна - Научный руководитель
Аблаева Нинель Марленовна
Волчихин Артем Александрович
 Студенты 4-го курса кафедры Физической культуры и спорта
 Факультета Высшей школы образования
 ЕНУ им.Л.Н. Гумилева, Астана

Аннотация: Статья посвящена анализу нормативного регулирования антидопинговой деятельности в пауэрлифтинге Республики Казахстан и выявлению проблем реализации действующих правовых норм. Несмотря на наличие развитой законодательной базы, основанной на «Антидопинговых правилах Республики Казахстан» и положениях Всемирного антидопингового кодекса, практика применения антидопинговых мер сталкивается с рядом существенных трудностей. В работе рассматриваются правовые механизмы функционирования национальной антидопинговой системы, роль Казахстанского национального антидопингового центра (KazNADC), особенности отбора и анализа проб, а также международные требования к процедурам допинг-контроля. На основе анализа выявлены ключевые проблемы отрасли: нерегулярность тестирования в пауэрлифтинге, ограниченные технические возможности лабораторий, недостаточный уровень просветительской работы и отсутствие дифференциации ответственности спортсменов. Предлагаются направления совершенствования антидопинговой политики, включающие модернизацию лабораторной инфраструктуры, повышение прозрачности процедур, расширение образовательных программ и внедрение более гибких юридических механизмов. Результаты исследования могут быть использованы для совершенствования

национальной антидопинговой системы и повышения эффективности борьбы с допингом в силовых видах спорта.

Ключевые слова: антидопинговая политика; пауэрлифтинг; допинг-контроль; WADA; Всемирный антидопинговый кодекс; KazNADC; спортивное право; запрещённые вещества; антидопинговые правила; спортивная этика; нормативно-правовое регулирование; ответственность спортсменов.

ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ ПАУЭРЛИФТИНГТЕГІ АНТИДОПИНГТІК ҚЫЗМЕТТІ НОРМАТИВТІК РЕТТЕУ: ІСКЕ АСЫРУ МӘСЕЛЕЛЕРИ ЖӘНЕ ЖЕТИЛДІРУ ЖОЛДАРЫ

Фылыми жетекші – **Марчибаева Улбосын Саметханқызы**

Аблаева Нинель Марленовна

Волчихин Артем Александрович

Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университетінің

Білім беру жоғары мектебі факультетінің

«Дене шынықтыру және спорт» кафедрасының 4-курс студенттері

Андратпа: Мақала Қазақстан Республикасындағы пауэрлифтинг саласында антидопингтік қызметті нормативтік реттеуді талдауға және қолданыстағы құқықтық нормаларды іске асыруды мәселелерді анықтауға арналған. «Қазақстан Республикасының антидопингтік ережелері» мен Дүниежүзілік антидопинг кодексіне негізделген кеңейтілген заңнамалық базаға қарамастан, антидопингтік шарапарды қолдану тәжірибесі бірқатар елеулі қындықтарға тап болып отыр. Жұмыста ұлттық антидопингтік жүйенің құқықтық тетіктері, Қазақстанның Ұлттық антидопингтік орталығының (KazNADC) рөлі, сынамалар алу және талдау ерекшеліктері, сондай-ақ допинг-бақылау рәсімдеріне қойылатын халықаралық талаптар қарастырылады. Зерттеу нәтижесінде саладағы негізгі проблемалар анықталды: пауэрлифтингте тестілеудің жүйесіз жүргізілуі, зертханалардың техникалық мүмкіндіктерінің шектеулілігі, ағартушылық жұмыстардың жеткіліксіздігі және спортшылардың жауапкершілігін саралау тетіктерінің болмауы. Антидопингтік саясатты жетілдіру бағыттары ұсынылады, оның ішінде зертханалық инфрақұрылымды жаңғыру, рәсімдердің ашықтығын арттыру, білім беру бағдарламаларын кеңейту және неғұрлым икемді құқықтық механизмдерді енгізу. Зерттеу нәтижелері ұлттық антидопингтік жүйені жетілдіруге және күштік спорт түрлерінде допингке қарсы күрестің тиімділігін арттыруға қолданылуы мүмкін.

Түйін сөздер: антидопингтік саясат; пауэрлифтинг; допинг-бақылау; WADA; Дүниежүзілік антидопинг кодексі; KazNADC; спорт құқығы; тыйым салынған заттар; антидопингтік ережелер; спорттық этика; нормативтік-құқықтық реттеу; спортшылардың жауапкершілігі.

REGULATORY FRAMEWORK OF ANTI-DOPING ACTIVITIES IN POWERLIFTING IN KAZAKHSTAN: IMPLEMENTATION CHALLENGES AND PATHS FOR IMPROVEMENT

Scientific Supervisor – **Marchibayeva Ulbosyn Sametkhanovna**

Ablayeva Ninel Marlenovna

Volchikhin Artem Aleksandrovich

4th-year students of the Department of Physical Education and Sports

Faculty of the Higher School of Education

L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana

Abstract: The article analyzes the regulatory framework governing anti-doping activities in powerlifting in the Republic of Kazakhstan and identifies the challenges associated with the implementation of current legal norms. Despite the existence of a well-developed legislative base, founded on the "Anti-Doping Rules of the Republic of Kazakhstan" and the provisions of the World Anti-Doping Code, the practical application of anti-doping measures faces a number of significant difficulties. The study examines the legal mechanisms of the national anti-doping system, the role of the Kazakhstan National Anti-Doping Center (KazNADC), the specifics of sample collection and analysis, as well as international requirements for doping control procedures. The analysis reveals key issues in the field: irregular testing in powerlifting, limited technical capabilities of laboratories, insufficient educational and awareness-raising efforts, and the lack of differentiated athlete liability. The article proposes directions for improving anti-doping policy, including modernization of laboratory infrastructure, increased procedural transparency, expansion of educational programs, and the introduction of more flexible legal mechanisms. The research findings may be used to enhance the national anti-doping system and improve the effectiveness of anti-doping efforts in strength sports.

Keywords: anti-doping policy; powerlifting; doping control; WADA; World Anti-Doping Code; KazNADC; sports law; prohibited substances; anti-doping rules; sports ethics; regulatory framework; athlete liability.

Актуальность исследования. Антидопинговая политика Республики Казахстан имеет нормативно-правовую основу и выступает неотъемлемой частью государственной политики в сфере спорта [1,2]. Противодействие применению допинга и его предотвращение регулируются «Антидопинговыми правилами Республики Казахстан» и действующим законодательством о физической культуре и спорте [2]. Указанное нормативное закрепление определяет необходимость глубокого анализа правовых механизмов реализации антидопинговых мер в стране. Проблема заключается в том, что, несмотря на эти меры, допинг остаётся острой угрозой, подрывающей принципы честной игры, здоровье спортсменов и репутацию национального спорта. Степень изученности вопроса демонстрирует, что существующие научные исследования преимущественно концентрируются на общей оценке нормативно-правовой базы, но недостаточно глубоко анализируют «правовые механизмы реализации» антидопинговых мер в специфическом контексте Казахстана. Современное состояние антидопинговой системы характеризуется постоянной адаптацией к международным стандартам и вызовам, связанным с технологическим развитием допинга, что требует непрерывного совершенствования действующих механизмов контроля и правоприменительной практики.

Данное исследование обладает высокой практической значимостью, поскольку его результаты могут быть использованы для разработки конкретных рекомендаций по модернизации законодательства, повышению прозрачности процедур допинг-контроля и расширению образовательных программ, способствуя укреплению национальной антидопинговой системы. Научная новизна

работы заключается в комплексном и критическом анализе именно «правовых механизмов реализации» антидопинговых мер в Республике Казахстан, выявлении их пробелов и коллизий, а также в разработке научно обоснованных предложений по их совершенствованию с учётом национальных особенностей и требований Всемирного антидопингового кодекса.

Цель статьи – проанализировать и определить особенности нормативного регулирования антидопинговой деятельности в пауэрлифтинге Республики Казахстан, выявить существующие проблемы реализации действующих антидопинговых норм и предложить направления их совершенствования с учётом национального законодательства и требований Всемирного антидопингового кодекса [3,4].

Антидопинговая деятельность представляет собой одно из ключевых направлений государственной политики в сфере спорта [5]. Для Казахстана, активно развивающего спортивную инфраструктуру и стремящегося к международному признанию, вопрос противодействия допингу имеет не только правовой, но и репутационный характер. Использование запрещённых субстанций в спорте подрывает принципы честной конкуренции и наносит вред здоровью спортсменов. Именно поэтому национальная антидопинговая политика базируется на положениях Всемирного антидопингового кодекса (WADA Code) [4], который определяет единые международные стандарты. Пауэрлифтинг, как силовой вид спорта, наиболее подвержен рискам применения анаболических стероидов, стимуляторов и гормональных препаратов [6]. Несмотря на наличие развитой правовой базы, практика показывает, что реализация антидопинговых норм сталкивается с рядом проблем — от недостаточного контроля до устаревшего лабораторного оборудования. Нормативно-правовая база антидопинговой деятельности в Казахстане. Правовое регулирование антидопинговой деятельности в Казахстане осуществляется на основе комплексного подхода, включающего международные и национальные правовые акты.

На уровне законодательства основу составляет Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» [2], который закрепляет обязанность государственных органов и спортивных федераций обеспечивать борьбу с допингом. В нём указывается, что применение запрещённых веществ и методов строго запрещено и влечёт дисциплинарную, административную и спортивную ответственность. Детализация процедур представлена в «Антидопинговых правилах Республики Казахстан» [1], утверждённых Министерством культуры и спорта. Эти правила являются обязательными для всех спортсменов, тренеров, медицинских работников и федераций, действующих на территории страны. Особое место занимает деятельность

Казахстанского национального антидопингового центра (KazNADC), аккредитованного WADA [5]. Центр отвечает за реализацию программ тестирования, хранение и анализ проб, а также за просветительскую работу среди спортсменов. KazNADC взаимодействует с международными организациями, выполняя ключевую функцию связи между национальной и глобальной антидопинговой системой. Таким образом, нормативная база Казахстана соответствует международным стандартам [3,4].

Однако эффективность реализации этих положений во многом зависит от организационного и технического уровня исполнителей. Цель и процедура анализа проб. В соответствии с требованиями WADA и национальных правил, анализ проб проводится для выявления запрещённых веществ и методов, а также для создания биологических профилей спортсменов [4,5]. KazNADC осуществляет сбор и анализ мочи, крови и других биологических материалов. Цели такого анализа разнообразны: выявление запрещённых субстанций из официального перечня WADA; участие в программе мониторинга, предусмотренной статьёй 4.5 Всемирного антидопингового кодекса; формирование профилей мочи, крови или иных биологических показателей, включая генные и геномные данные; выполнение научных и исследовательских задач в области биомедицины спорта [7]. Процедура отбора и анализа проб строго регламентирована. Последующий анализ допускается до уведомления спортсмена о нарушении антидопинговых правил — то есть до момента, когда результат становится основанием для санкций. После уведомления повторное тестирование возможно только с согласия спортсмена или решения дисциплинарного органа. При этом лаборатории имеют право сохранять пробы в течение нескольких лет. Это позволяет проводить повторные проверки с применением новых технологий, когда WADA обновляет методы обнаружения веществ. Данная практика способствует укреплению принципа неотвратимости ответственности и предотвращению злоупотреблений. Разделение проб и полномочия WADA.

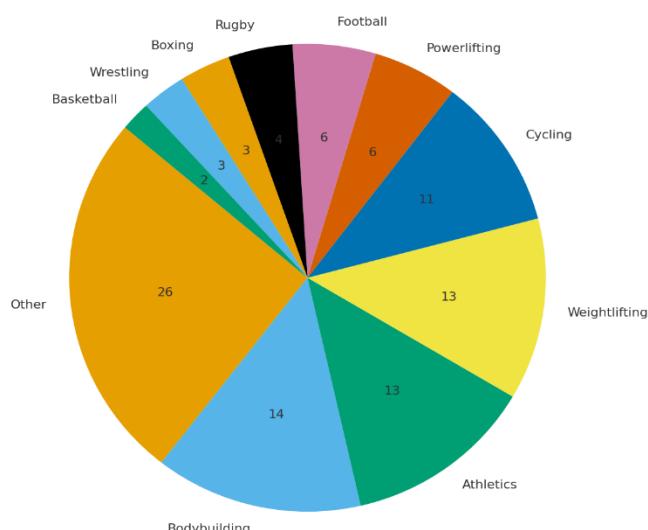
Особое внимание уделяется процедуре разделения проб А и Б [6]. В случае, если антидопинговая организация или лаборатория по согласованию с WADA принимает решение использовать часть пробы для подтверждения результатов, это должно быть сделано в строгом соответствии с Международным стандартом для лабораторий (ISL) [4]. Право Всемирного антидопингового агентства на обладание пробами и аналитическими данными является важным элементом системы контроля. WADA может по собственному усмотрению изъять любую пробу или данные у лаборатории без предварительного уведомления. После анализа WADA может поручить другой организации провести дополнительное расследование или тестирование. Такая система многоуровневого контроля предотвращает возможность национальных

злоупотреблений и обеспечивает международную прозрачность. Однако в Казахстане остаются проблемы, связанные с материально-техническим обеспечением лабораторий и ограниченными ресурсами KazNADC, что влияет на полноту реализации указанных процедур [7].

Проблемы реализации антидопингового контроля в пауэрлифтинге. Несмотря на наличие нормативной базы, практика показывает, что в пауэрлифтинге Казахстана антидопинговый контроль имеет ряд слабых мест [8]. Во-первых, допинг-контроль на национальных чемпионатах проводится нерегулярно. Это создаёт ситуацию, когда спортсмены не проходят проверки внутри страны, но оказываются дисквалифицированными на международных турнирах.

Согласно обобщённым данным Всемирного антидопингового агентства (WADA), Международного агентства по тестированию (ITA) и национальных антидопинговых организаций, наибольшее количество подтверждённых нарушений антидопинговых правил (ADRV) за последние годы зафиксировано в таких видах спорта, как бодибилдинг, лёгкая атлетика, тяжёлая атлетика и велоспорт — их совокупные показатели достигают от 200 до 487 случаев [WADA ADRV Report; ITA]. Пауэрлифтинг, несмотря на более низкие абсолютные значения, также входит в число дисциплин с заметным уровнем нарушений — около 110 подтверждённых случаев. Для сравнения: в футболе зафиксировано порядка 107 ADRV, в боксе — около 66, в борьбе — 57. Следует подчеркнуть, что данные приведены без нормировки по числу проведённых тестов и спортсменов, поэтому они отражают лишь общую тенденцию. Тем не менее, статистика показывает, что силовые виды спорта, включая пауэрлифтинг, остаются в зоне повышенного риска применения запрещённых веществ, что подчёркивает актуальность совершенствования национальной антидопинговой системы и усиления контроля в этой сфере [9, 10, 11, 12].

II ADRVs by Sport — Best-available public counts (recent WADA summar
(цифры — ориентировочные, см. примечания и источники)



Во-вторых, техническая база KazNADC устарела. Лаборатория в Алматы оснащена оборудованием, которое не всегда соответствует последним требованиям WADA.

В последние годы появились новые фармакологические соединения — например, селективные модуляторы андрогенных рецепторов (SARMs) — для выявления которых необходимы современные методы анализа [7]. В-третьих, образовательная работа ведётся недостаточно активно. Семинары и разъяснительные лекции по антидопинговым вопросам проходят редко, а информационные материалы зачастую устаревшие. Это приводит к тому, что спортсмены и тренеры не всегда понимают, какие препараты запрещены, и по какой причине. Кроме того, отсутствует прозрачность лабораторных отчётов и механизмов апелляции. Многие спортсмены жалуются на невозможность получить подробные расшифровки результатов или объяснение методики анализа. Это снижает доверие к системе и создаёт почву для споров и недовольства. Также отмечается неразграниченность ответственности: не разделяются случаи умышленного применения допинга, небрежности или бытовых следов веществ [8,9]. В то время как в международной практике такие различия уже внедряются, в Казахстане данная градация пока не применяется. Пути совершенствования антидопинговой деятельности. Совершенствование антидопингового регулирования в пауэрлифтинге требует комплексного подхода, включающего законодательные, организационные и просветительские меры. Прежде всего необходимо модернизировать национальную лабораторию KazNADC, обновив оборудование и внедрив генетические методы анализа. Это позволит обнаруживать новые типы запрещённых веществ и минимизировать риск ложных отрицательных результатов [7]. Следует усилить образовательную составляющую. Каждая спортивная федерация должна внедрить обязательные антидопинговые модули, включающие не только перечень запрещённых препаратов, но и объяснение биологических и этических оснований запрета [9]. Такой подход формирует у спортсменов осознанное отношение к чистому спорту. Кроме того, важно расширить внесоревновательное тестирование. Возможность проверки спортсменов в любое время и в любом месте повысит дисциплину и снизит вероятность злоупотреблений. Необходимо также обеспечить прозрачность лабораторных процедур. Создание онлайн-платформы, где спортсмен может ознакомиться со статусом своей пробы, перечнем разрешённых и запрещённых веществ, а также алгоритмом апелляции, повысит доверие к системе [7,8]. С юридической точки зрения стоит внедрить градацию ответственности в зависимости от степени вины спортсмена: различать умышленные действия, халатность и следовые бытовые случаи [12]. Это позволит избежать несправедливых санкций и укрепит принципы

правового государства в спортивной сфере. Антидопинговая система Казахстана, несмотря на развитую нормативную базу и сотрудничество с WADA, нуждается в значительном обновлении. В пауэрлифтинге — одним из наиболее уязвимых видов спорта — сохраняются проблемы нерегулярного тестирования, устаревшего лабораторного оборудования и низкого уровня просвещения [6,7,8].

Таким образом, для достижения реальной эффективности антидопинговой политики необходимо обеспечить техническую модернизацию KazNADC, повысить прозрачность процедур, внедрить образовательные программы и юридическую дифференциацию ответственности. Только при сочетании нормативной точности и практической открытости Казахстан сможет сформировать устойчивую систему «чистого спорта», способную выдерживать международные стандарты и укреплять престиж национальных атлетов на мировой арене.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Антидопинговые правила Республики Казахстан. – Министерство культуры и спорта РК. URL: <https://www.gov.kz/memlekет/entities/mcs/activities/antidoping>
2. Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» от 3 июля 2014 г. № 228-В. URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z1400000228>
3. World Anti-Doping Agency. World Anti-Doping Code. 2021. URL: <https://www.wada-ama.org/en/resources/the-code/world-anti-doping-code>
4. WADA International Standard for Laboratories (ISL). URL: <https://www.wada-ama.org/en/resources/science-medicine/international-standard-laboratories>
5. Kazakhstan National Anti-Doping Center (KazNADC). URL: <https://kaznadc.kz>
6. Отчёт KazNADC о деятельности лаборатории. – Алматы, 2023.
7. Есенов Б.А. Проблемы антидопингового регулирования в спорте Казахстана. // Право и спорт. – 2022. – №3. – С. 45–52.
8. World Anti-Doping Agency (WADA). *Anti-Doping Rule Violations (ADRV) Reports. Annual Reports 2020–2022*. Montréal: WADA, 2023. Доступно на: <https://www.wada-ama.org>
9. World Anti-Doping Agency (WADA). *Anti-Doping Testing Figures Reports 2020–2023*. Montréal: WADA, 2024. Доступно на: <https://www.wada-ama.org>
10. International Testing Agency (ITA). *Public Disclosures and Sanction Lists*. Lausanne: ITA, 2024. Доступно на: <https://ita.sport>
11. InsideTheGames.biz; SwimSwam News. Обзоры и аналитические материалы, суммирующие данные WADA по нарушениям

антидопинговых правил (ADRV) и статистике тестирования, 2023–2024 гг.

12. Абдугалиева А.Р. Ответственность спортсменов за нарушение антидопинговых правил. // Наука и спорт. – 2021. – №2. – С. 60–67.

«Үздік дене шынықтыру педагогі – 2025» республикалық конкурсының қортындысы бойынша АНАЛИТИКАЛЫҚ ЖАЗБА

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігінің Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы «Балдәурен» республикалық оқу-сауықтыру орталығымен бірлесіп, Қазақстанның оқу-ағарту, ғылым және жоғары білім қызметкерлерінің салалық кәсіптік одағының қолдауымен **2025 жылғы 18-21 қараша аралығында** «Үздік дене шынықтыру педагогі – 2025» республикалық конкурсын өткізді.

Өтетін орны: Ақмола облысы, Шучинск қаласы «Балдәурен» республикалық оқу-сауықтыру орталығы.

Конкурстың негізгі мақсаты – дене шынықтыру педагогтерінің шығармашылық бастамасын қолдау, кәсіби өсуге жәрдемдесу, осы мамандық бойынша педагогтердің еңбекінің беделін арттыру.



Қатысушылар келесі бағыттар бойынша жұмыс тәжірибелін ұсынды:

I тур – «Креативті педагог» (кәсіби тәжірибелі таныстыру);

II тур – «Қазіргі заманғы дене шынықтыру сабағы»;

III тур – «Үздік спорттық-бүқаралық іс-шара».

Қазылар алқасының құрамына Қазақстан Республикасының бес өнірінен келген педагог-шеберлер мен педагог-зерттеушілер кірді:

1. Дрейт Наталья Александровна – ҚР ОАМ «ҰҒПДТО» РМҚК бас директорының академиялық жұмыстар жөніндегі орынбасары (комиссия тәрағасы);

2. Абдуллаев Баходир Батырбаевич – Түркістан қаласының «А.Навои атындағы №13 мектеп-гимназиясы» КММ дene шынықтыру педагогі;

3. Байсерикова Наталья Сергеевна – Талдықорған қаласының «Абай атындағы №1 орта мектеп-гимназиясы» КММ дene шынықтыру педагогі;

4. Жумжуманов Дастан Габитович – Павлодар қаласының «№35 жалпы орта білім мектебі» КММ дene шынықтыру педагогі;

5. Каукиев Кайрат Каржаубаевич – Батыс Қазақстан облысы, Шыңғырлау ауданындағы А. Тихоненко атындағы орта мектептің дene шынықтыру педагогі;

6. Процак Анастасия Петровна – Көкшетау қаласының «Таңдау» №5 көпсалалы мектеп-гимназиясы» КММ дene шынықтыру педагогі.

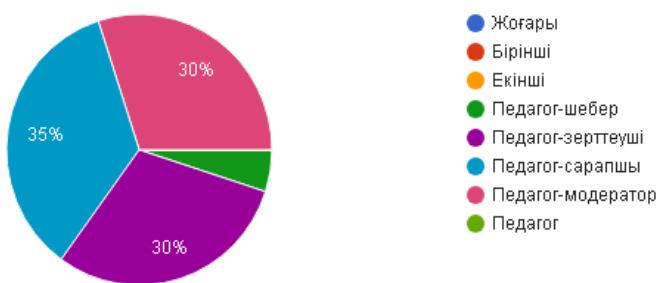


Конкурсқа облыстық Конкурстың женімпаздары – 20 педагог қатысты. Қатысушылардың жасы 26 мен 56 жас аралығында болды. Білім деңгейі бойынша қатысушыларбылайша бөлінді: 75% (N=15) жоғары білімі бар, 25% (n=5) — жоғары оқу орнынан кейінгі білім. Біліктілік санаты: педагог-шебер 5% (n=1), педагог-зерттеуші - 30% (n=6), педагог-модератор-30% (n=6), педагог-сарапшы - 35% (n=7) (1-диаграмма. біліктілік санаты).

Копировать диаграмму

5. Біліктілік санаты / квалификационная категория:

20 ответов



Талдау көрсеткендегі, республикалық Конкурс ең алдымен кәсіби құзыреттілігі, әдістемелік және жобалық қызметке қатысу тәжірибесі және дамуға үмтүлікі бар педагогтарды тартады. Педагог-шеберлердің аз ғана үлесі (5 %) біліктіліктің жоғары деңгейге ие және бұл санат сирек беріледі, тек жоғары сараптамасы мен республикалық және халықаралық деңгейдегі жетістіктері бар педагогтерге ғана беріледі. Сондай-ақ, модератор-педагогтер мен сарапшы-педагогтердің қатысуы саны жағынан іс жүзінде тең екенін атап өтуге болады, бұл Конкурстың платформаны педагогтер тек жарыс ретінде ғана емес, сонымен қатар кәсіби өсу және мәртебені растау құралы ретінде қабылдайтынын көрсетеді.

Тұрғылықты жері бойынша қатысушылардың 50%-ы қала тұрғындары (n=10), 5%-ы республикалық маңызы бар қала тұрғындары (n=2) және 45%-ы ауыл тұрғындары (n=8) болды. Сауалнама нәтижелері бойынша қатысушылардың 70%-ы (n=14) Конкурстың ұйымдастырылуын «өте жақсы», 25%-ы (n=5) «жақсы» және 5%-ы (n=1) «қанағаттанарлық» деп бағалады. Қатысушылардың жартысы (50%) (n=10) Конкурстың критерийлері мен шарттары толығымен түсінікті екенін атап өтті; екінші жартысы бағалау тетіктерін одан әрі жетілдіру және қосымша нақтылау қажеттілігін көрсетті.

Қатысушылардың басым бөлігі — 95% (19 адам) — Конкурс материалдарын көрсету үшін барлық кезеңдерде уақыт жеткілікті болғанын атап өтті.

Қазылар алқасының кәсіби жұмысына келетін болсақ, қатысушылардың 53%-ы (n=10) жоғары баға берді, 30%-ы (n=6) қазылар

алқасының жұмысын «жақсы» және 17%-ы (n=4) «қанағаттанарлық» деп бағалады.

Конкурста алғаш рет Google платформасында ашық онлайн бағалау жүйесі енгізілді. Педагогтердің көпшілігі-90% (n=18) — оны ыңғайлы және маңызды деп бағалады. Қалған 10% (n=2) жүйенің орташа ыңғайлы екенін атап өтті (2-диаграмма. Онлайн бағалау).

12. Сіз үшін байқау бағаларын онлайн режимде қарастырыңыз? / Оцените,

[Копировать диаграмму](#)

насколько удобно и важно для Вас было отслеживать оценки конкурса онлайн режиме

20 ответов



Қатысушылардың пікірінше, ең қызықты әрі жаңа білім берген кезең — II тур «Қазіргі заманғы дене шынықтыру сабабы» болды (қатысушылардың 75% (n=15) солай деп жауап берген), ал 20% (n=4) I тур — «Креативті педагог» кезеңін атап өтті. Бұл дене шынықтыру педагогтерінің кәсіби дамуы үшін практикалық бөлімнің маңыздылышы жоғары екенін көрсетеді (3-диаграмма).

13. Байқаудың қай кезеңдері сіз үшін ең пайдалы болды?

[Копировать диаграмму](#)

(Өзіңіз үшін жаңа немесе пайдалы нәрсе аштыңыз) / Какие этапы конкурса были наиболее полезными? (Вы открыли для себя что-то полезное, новое)

20 ответов



Көптеген қатысушылар үшін ең қыын кезең I тур – «Креативті педагог» болды (қатысушылардың 75% (n=15) осылай деп жауап берді). Негізгі себеп ретінде портфолио дайындаудың күрделілігі аталды, себебі оның көлемі мен құрылымы Ұлттық тестілеу орталығы арқылы біліктілік санатын беру кезінде талап етілетін портфолиомен ұқсас.

Конкурсқа қатысадын жеке кәсіби артықшылықтары туралы сұраптанды, педагогтердің 50%-ы (n=10) кәсіби өсуді, 25%-ы (n=5) жаңа тәжірибе жинақтауды, 15%-ы (n=3) әріптестерімен тәжірибе алмасуды және 10%-ы (n=2) кәсіби мотивацияның артуын атап өтті. Бұл деректер Конкурстың кәсібілікті бағалау ретінде ғана емес, сонымен қатар педагогтерді одан әрі дамытуға шақыратынын және кәсіби қауымдастықтың маңызды қажеттілігі болып табылатын бейресми әдістемелік өзара әрекеттесуді женілдететінін раставиды.

Қатысушылардың Конкурсты жетілдіру жөніндегі ұсыныстарының ішінде мыналар аталды: педагогтің авторлық бағдарламасынан сабак көрсету мүмкіндігін қарастыру; сабак барысында окушылармен қарым-қатынас мәдениетін, кәсіптік мінез-құлыштың нысандарын, сабакта үййымдастыру мен тәртіппі, сондай-ақ қауіпсіздік техникасын сақтауды қоса алғанда, қызметтің әдістемелік құрамдас бөлігін бағалауды күшейту. Педагогтердің пікірінше, бұл тәсіл қатысушының әдістемелік мәдениетінің деңгейін объективті бағалауға мүмкіндік береді.



Конкурс қорытындысы. Конкурс конкурсанттар арасында келесі номинациялар бойынша өтті: «Үздік портфолио», «Креативті педагог», «Заманауи сабак», «Үздік спорттық-бұқаралық іс-шара», «Көрермендер көзайымы сыйлығы».

Конкурс қорытындысы бойынша келесі қатысушылар марапатталды:

- 1) Трушель Лариса Владмировна (Костанай облысы) - 1-орын (300 мың теңге);
- 2) Волчков Алексей Васильевич (Жетісу облысы) - 2 -орын (200 мың теңге);
- 3) Әкімбаев Нагашыбай Дүйсенбекұлы (Ақтөбе облысы) – 2 - орын (200 мың теңге);

- 4) Какимжанов Олжас Кусаинулы (Павлодар облысы) – 3-орын (150 мың тенге);
 5) Отегенов Амангельды Камалиденович (Ақмола облысы) – 3-орын (150 мың тенге);
 6) Назарова Лунара Хахармановна (Алматы қ.) – «Үздік ПОРТФОЛИО» номинациясы (100 мың тенге);
 7) Жусупов Алтынбек Оракович (Қызылорда облысы) – «Заманауда сабак» номинациясы (100 мың тенге);
 8) Дәuletова Салтанат Әлімбайқызы (Астана қ.) – «Үздік спорттық-бүқаралық іс-шара» номинациясы (100 мың тенге);
 9) Мынжасарова Гулмира Абайевна (Түркістан облысы) – «Креативті ПЕДАГОГ» номинациясы (100 мың тенге);
 10) Салабекова Гульмира Бейсенбековна (Жамбыл облысы) – «Көрермен көзайымы сыйлығы» номинациясы (100 мың тенге).

Қорытынды. «Үздік дene шынықтыру педагогі – 2025» республикалық Конкурсы:

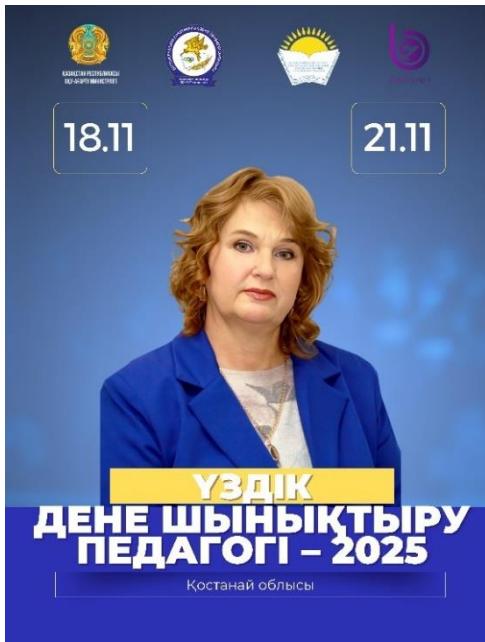
- педагогтердің кәсіби мотивациясының жоғары деңгейін;
- оқытудың инновациялық әдістемелерін иеруге қызығушылықты;
- дene шынықтыру педагогтерін жүйелі әдістемелік сүйемелдеу қажеттілігін;
- кәсіби қызметті бағалаудың ашық және объективті тетіктерінің маңыздылығын растиады.

Конкурс педагогикалық қоғамдастықты дамыту, кәсіби өсуді ынталандыру және тәжірибе алмасу үшін кәсіби конкурстардың жоғары маңыздылығын көрсетті. Алынған нәтижелер дene шынықтырудың талантты және бастамашыл педагогтарын одан әрі қолдау қажеттігін, сондай-ақ оқу процесіне инновациялық білім беру практикаларын енгізу дің маңыздылығын айғақтайды.

Ұсынымдар:

- Конкурс жеңімпаздары мен финалистерінің әдістемелік материалдары мен бейне сабактарының банкін құру;
- қауымдастықтар, семинарлар мен вебинарлар арқылы педагогтердің желілік кәсіби өзара іс-қимылын дамыту;
- әдістемелік ұсыныстарға үздік тәжірибелерді өнгізу мүмкіндігін қарастыру.

**Аға әдіскерлер: А.Е. Тоқтарбаева
Г.М. Азанбаева**



Трушель Лариса Владимировна

КГУ «Общеобразовательная школа №3
отдела образования города Рудного»
Управления образования акимата
Костанайской области

Победитель **I места** республиканского конкурса
«Лучший педагог физической культуры – 2025»

Краткосрочный план урока

Раздел №3	«Укрепление организма через гимнастику»			
ФИО педагога	Трушель Л.В.			
Дата:				
Класс: 6	Количество присутствующих: отсутствующих:			
Тема урока	«Самоконтроль при выполнении упражнений на снарядах»			
Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу)	6.1.4.1 - понимать и объяснять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий			
Цель урока	ЦО: Научиться выполнять упражнения в равновесии на месте и в движении (на гимнастическом снаряде). - Знать и применять ТБ. Развивать физические качества. Применять навыки и умения при выполнении простых упражнений в равновесии. - Определять собственные возможности участия в физической деятельности, выполнять все элементы последовательно. - Уметь анализировать, технически правильно выполнять двигательные действия и усложненные упражнения в равновесии.			
Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Оценивание	Ресурсы
Начало (Вводная часть) 10-12мин.	1.Организационный момент. Приветствие учителя, совместно с учащимися определяют тему и	-построение в одну шеренгу -отвечают на вопросы	-похвала учителя	(формат А4) Картинки (фотографии) «Виды

	<p>цель урока. Составьте ассоциограмму к слову «Равновесие»</p> <p>2. Расчет по 3 (деление на 3 группы)</p> <p>Актуализация знаний, повторение правил ТБ на уроках гимнастики (интерактивное упражнение)</p> <p>3. Построение в одну шеренгу, поворот направо, ходьба в колонну по одному в обход по залу.</p> <p>-Разновидности ходьбы с разным положением рук: на носках (р-р за головой)- 8шагов, на пятках (р-р за спиной)- 8 шагов (чредование, повторить 2 раза), перекаты с пятки на носок, руки на пояс - 8 шагов, невысокие подскoki (2 круга), переход на шаг.</p> <p>Перестроение в 3 шеренги.</p> <p>4. Комплекс ОРУ (с музыкальным сопровождением на стенах): все упражнения повторяются по 8-10 раз;</p> <p>-Ходьба на месте, с активной работой рук;</p> <p>-Ходьба с высоким подниманием колен (с хлопком под левую ногу);</p> <p>-Touch (Тач), с активной работой рук;</p> <p>-Touch (Тач), руки перед грудью согнуты в локтях, развести в стороны, свести вместе;</p>	<p>-вместе с учителем определяют тему урока</p> <p>-делются на 3 группы</p> <p>-выполнением интерактивного упражнения в ноутбуках</p> <p>-выполняют построение в одну шеренгу</p> <p>- выполняют упражнения в колонну по одному, поточко, по команде учителя</p> <p>-Перестроение в 3 шеренги, берут спорт. оборудование</p> <p>-Выполняют комплекс упражнений ОРУ и Step под музыку</p> <p>-Учитель показывает упражнение</p>	<p>-похвала учителя</p> <p>-похвала учителя</p>	<p>равновесий» (Баланс, координация, устойчивость)</p> <p>3 ноутбука, https://learnin gapps.org/watch?v=pw0f7qw4n25</p> <p>гимнастиче ки коврики и степ платформы на каждого ученика музыкальна я колонка</p>
Разминка				

	<p>-Touch (Тач), руки перед грудью согнуты в локтях, круговые вращения предплечьями вовнутрь (наружу);</p> <p>-Touch (Тач), с наклоном в сторону (вправо, влево) и вытянутой рукой вверх;</p> <p>-Basic (Бейсик) с активной работой рук;</p> <p>-V-Step (Ви степ) с активной работой рук</p> <p>-Steptouch (Степ тач) с активной работой рук;</p> <p>-Knee Up (Ни ап/колено) с касанием локтя противоположной руки;</p> <p>-Curlleg (Кёрл лег/захлест) с активной работой рук;</p> <p>-Kick (Кик/ мах вперёд) руки в стороны;</p> <p>-Lift Back (Лифт бэк /мах назад) с подниманием рук вверх;</p> <p>-Squat (Сквот/ присед) поставить руки вперёд, согнутые в локтях;</p> <p>-Стойка упор лёжа, руки на ступе, шаг в сторону левой ногой, обратно в и.п., шаг в сторону правой ногой, обратно в и.п.;</p> <p>-Ходьба на месте, с подниманием рук вверх (вдох, выдох)- ввостановление дыхания;</p> <p>-Поставить левую (правую) ногу на пятку вперёд, выполнить 8 наклонов вниз, до касания руками пола (ноги поменять);</p>	<p>- все выполняют упражнения фронтально</p>	
--	--	--	--

Середина 25-27мин.	<p>1.Подготовка к изучению нового материала (на основании имеющихся знаний).</p> <p>-Какие виды гимнастики вы знаете? (Прикладная, спортивная, художественная, утренняя, цирковая, акробатическая, на воде (аквааэробика)</p> <p>-В чём отличие спортивной гимнастики, от художественной гимнастики?</p> <p>Выполнить интерактивное задание, определить вид гимнастики (художественная или спортивная)</p> <p>2. Работа в группах (класс построить в 3 шеренги)</p> <p>1. фронтально:</p> <p>Задание 1.</p> <p>Выполняют упражнения на месте (на гимнастическом коврике):</p> <p>1.Встать в упор на коленях, по команде одновременно поднять вверх одну (правую, левую) руку и поднять и выпрямить противоположную ногу (держать до 3-5-8 сек.); (1-спина прямая, 2-локоть и колено прямые, 3-голову держать прямо, смотреть перед собой).</p> <p>2.Встать в среднюю стойку руки на пояссе, по команде поставить руки в стороны встать</p>	<p>-Отвечают на вопросы</p>	<p>-похвала учителя</p>	<p>гимнастические коврики</p>
Объяснение и первичное закрепление нового материала	<p>Самооценивание</p> <p>-выполняют интерактивное упражнение в ноутбуках</p>	<p>Самооценивание</p> <p>-выполняют интерактивное упражнение в ноутбуках</p>	<p>Самооценивание</p> <p>-выполняют упражнения на развитие координационных способностей</p>	<p>3 ноутбука</p> <p>https://learninggapps.org/8482478</p> <p>секундомер</p>

	<p>на пятки (держать 3-5-8 сек.); (1- спина прямая, 2-голову держать прямо, смотреть вперёд, 3-локти прямые, пальцы вместе).</p> <p>3. Сед на полу, ноги согнуты в коленях (стопы на полу), руки назад в упоре; по команде одновременно поднять согнутые в коленях ноги вверх, руки поставить в стороны (держать 3-5-8 сек.)(1-спина прямая, 2-голову держать прямо, смотреть вперёд , 3-носки натянуть)</p> <p>4. "Планка супермена"— встать вупор лежа (прямые руки), одновременно поднять правую (левую) руку и противоположную ногу вверх (держать 3-5-8 сек.); (1-спина прямая, 2-локоть и колено выпрямлены, 3-голову держать прямо, смотреть перед собой, 4-носок натянуть).</p> <p>Задание 2. Выполняют упражнения на гимнастическом бревне по отделениям (поточко):</p> <p>1.Ходьба на носках, руки вверху (ладонями наружу); (1-спина прямая, 2-локти выпрямить, пальцы натянуть, 3-колени натянуть, 4-голову держать прямо)</p>	<p>-каждый учащийся по уровню физической подготовки выбирает время удержания равновесия</p> <p>-выполняют упражнения на равновесие и развитие координационных способностей на гимнастическом снаряде (бревне)</p> <p>-один из учащихся может выполнить страховку партнёра</p>	<p>цениваниe</p> <p>мешочки для выполнения упражнения</p> <p>Заготовленное задание на листах А4, маркеры - Приложение 1</p>	<p>гимнастические маты, 3 напольных бревна,</p>
--	--	---	---	---

	<p>2.Ходьба на носках боком (приставными шагами), руки в стороны; (1- спина прямая, 2- локти выпрямить, держать на уровне плеч, 3- голову держать прямо)</p> <p>3.Ходьба на носках с грузом на голове, руки в стороны; (1- спина прямая, 2- локти выпрямить, держать на уровне плеч, 3- голову держать прямо)</p> <p>4.Ходьба на носках с подниманием одной ноги (согнутой в колене) и хлопком под ногой, руки в стороны; (1- спина прямая, 2- локти выпрямить, держать на уровне плеч, 3-голову держать прямо)</p> <p>5.Ходьба на носках спиной вперёд, руки в стороны; (1- спина прямая, 2- локти выпрямить, держать на уровне плеч, 3- голову держать прямо)</p> <p>***Задание для детей, освобождённых по состоянию здоровья: выполнить упражнение «Найди термин по теме гимнастика».</p>	-выполняют задания на листах А4		
Конец 3-5мин Рефлексия	Сбор класса через построение. Учитель проводит рефлексию, предлагая учащимся выразить свое мнение по уроку. Организует систематизацию и обобщение совместных достижений. Организует индивидуальную	<ul style="list-style-type: none"> - отвечают на вопросы -Высказывают свое мнение по поводу урока. -На «Мишени» показывают свое мнение по поводу урока. 	Отметить учащихся, кто был наиболее старательным, проводят самооценку	

	<p>работу по личным достижениям.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Что было трудным для вас? - Что вы узнали нового? - Что вам больше понравилось? - Где могут пригодиться полученные навыки в жизни? <p>Доминирующей формой работы является выполнение практических упражнений.</p>		нивание за урок.	
--	---	--	------------------	--

Приложение №1**Игра найди термины по теме «Гимнастика»**

Инструкция: В таблице спрятаны 15 терминов, связанных с темой- гимнастика.

Список слов для поиска:

1. Название изучаемого вида спорта
 2. Снаряд для лазания.
 3. Гимнастический снаряд состоящий из двух параллельных перекладин
 4. Базовый элемент в упражнениях на перекладине и брусьях.
 5. Гимнастический снаряд.
 6. Акробатический элемент.
 7. Гимнастический снаряд (муж.)
 8. Комплекс упражнений, выполняемый утром после сна
 9. Команда основная стойка, пятки вместе, носки врозь
 10. Упражнение на гибкость)
- Название темы
11. Место, где проходят соревнования по гимнастике
 12. Движение тела вокруг своей оси в воздухе
 13. Гимнастическое упражнение, при котором ноги разведены в разные стороны (вперёд-назад или вбок) и касаются пола
 14. Движение туловища вперёд, назад или в сторону из исходного положения стоя, сидя или лежа.
 15. Способность удерживать тело в устойчивом положении, не падая (при выполнении упражнений стоя, в упоре, сидя или при движении).

м	о	с	т	а	у	к	а	н	а	т
а	б	р	у	с	ь	я	р	е	р	е
к	р	п	о	в	о	р	о	т	о	т
п	е	р	е	к	л	а	д	и	н	а
о	н	в	ы	к	у	п	о	с	о	с
в	ы	п	а	д	к	о	н	ь	н	ь
о	ж	о	з	а	р	я	д	к	а	и
а	к	т	с	м	и	р	н	о	с	м
о	г	и	м	н	а	с	т	и	к	а
т	к	у	в	ы	р	о	к	л	к	л

в	ы	л	з	а	л	и	д	к	д	к
п	в	р	а	щ	е	н	и	е	и	е
н	а	к	л	о	н	и	в	д	у	о
м	о	д	р	б	ш	п	а	г	а	т
г	р	а	в	н	о	в	е	с	и	е

Термины:

1. ГИМНАСТИКА (название изучаемого вида спорта)
2. КАНАТ (снаряд для лазания)
3. БРУСЬЯ (гимнастический снаряд состоящий из двух параллельных перекладин)
4. ПОВОРОТ (базовый элемент в упражнениях на перекладине и брусьях.)
5. ПЕРЕКЛАДИНА (гимнастический снаряд)
6. КУВЫРОК (акробатический элемент)
7. КОНЬ (гимнастический снаряд)
8. Зарядка (комплекс упражнений, выполняемый утром после сна)
9. СМИРНО (команда основная стойка, пятки вместе, носки врозь)
10. МОСТ (упражнение на гибкость)
11. ЗАЛ (место, где проходят соревнования по гимнастике.)
12. ВРАЩЕНИЕ (движение тела вокруг своей оси в воздухе)
13. ШПАГАТ (гимнастическое упражнение, при котором ноги разведены в разные стороны (вперёд-назад или вбок) и касаются пола).
14. НАКЛОН (движение туловища вперёд, назад или в сторону из исходного положения стоя, сидя или лежа.
15. РАВНОВЕСИЕ (способность удерживать тело в устойчивом положении, не падая, при выполнении упражнений стоя, в упоре, сидя или при движении).



Волчков Алексей Васильевич

КГУ «Средняя школа имени Нурмоловы Алдабергенова, Героя Социалистического Труда»
ГУ «Отдел образования по Ескельдинскому району Управления образования области Жетісу»

Учитель физической культуры,
педагог-эксперт

Победитель **II места** республиканского конкурса
«Лучший педагог физической культуры – 2025»

Краткосрочный план урока

Раздел:	Навыки решения проблем посредством игр	
ФИО педагога	Волчков А.В.	
Дата:		
Класс: 8	Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Тема урока	Реализация приёмов в игровых ситуациях	
Цели обучения в соответствии с учебной программой	8.1.3.1 объяснять и демонстрировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфической техники	
Цели урока	Объяснят и продемонстрируют основные элементы техники игры в баскетбол (ведение, передача, бросок в кольцо), развивать координацию, внимание, командный дух и самостоятельность.	
Воспитательные ценности (Адал азамат)	Независимость и патриотизм – (приурочить спортивные соревнования ко дню Независимости РК), созидание и новаторство	
Применение технологий ИИ	https://youtu.be/Og-UHvNaXYQ?feature=shared , галлограмма, гугл форма, QR код	
Тип урока	Практико-обучающий, игровой, соревновательный формат ("академия с уровнями мастерства").	

Ход урока

Этап урока/ Время	Действия педагога	Действия ученика	Оценивание	Ресурсы
Стадия вызова Эмоциональный настрой учащихся на урок. 10-12 м.	<p>Общее построение. Приветствие учащихся. - Строит в шеренгу, повторяют ПТБ.</p> <p>Строевые движения: Класс равняйся, смирно. Направо, налево, кругом. Исходное положение.</p> <p>Выход на тему урока: Ребята, сегодня я вам предлагаю самостоятельно определить о чём пойдет речь на уроке: В этом спорте игроки Все ловки и высоки. Любят в мяч они играть И в кольцо его кидать. Мячик звонко бьёт об пол, Значит, это... (баскетбол)</p> <p>Мозговой штурм: Ребята на ваш взгляд какова цель нашего урока? что мы сегодня будем делать на уроке?</p> <p>Сообщение темы и целей урока Сегодня наш урок пройдет необычно, в форме игрового батла Ребята, предлагаю вам разделиться на команды по цвету манешки.! За направляющим направо, в обход по залу шагом марш! Через середину зала в колону по два марш!</p>	<p>Учащиеся выстраиваются в шеренгу.</p> <p>Приветствуют учителя.</p> <p>Выполняют по команде учителя строевые упражнения</p> <p>Определяют тему урока. Формулируют цель урока, выдвигают предположение о том, чем они будут заниматься на протяжении всего урока</p> <p>Перестраиваются в колонну по 2, затем в шеренги на месте. Дистанция 1 метр</p>	<p>Комментарии учителя Похвала</p> <p>Комментарии учителя Похвала</p>	<p>Мяч, свисток, конусы, фишки, манишки, секундомер, свисток</p> <p>Презентация, Слайд №1</p> <p>Презентация слайд №2</p>
Стадия осмысливания.	<p>1 уровень «Техника» ПР «Учебный поединок» Баскетбольная стойка Объяснение учителя с элементами демонстрации: Учитель объясняет и демонстрирует ученикам виды баскетбольных стоек</p>	Демонстрируют технику выполнения защитной и нападающей стойки	<p>ФО Баскетбольный мяч Во время демонстрации учитель оценивает правильность</p>	<p>Мяч, свисток, конусы, фишки для оценивания, голограмма</p>

<p>с помощью голограммы (защитная и нападающая)</p> <p>Виды баскетбольных стоек (Защитная стойка, нападающая стойка)</p> <p>-Ребята обратите внимание на голограмму, рассмотрите правильность выполнения защитной стойки, нападающей стойки.</p> <p>-Ребята, покажите стойку защиты, затем покажите стойку нападения по свистку</p> <p>2. «Коснись колена рукой»</p> <p>Объяснение учителя с элементами демонстрации: игры «Касание рукой колена соперника» в баскетбольной стойке в защите.</p> <p>По команде повторите технику «Коснись колена рукой»</p> <p>1. «Наступи на ногу соперника»</p> <p>Объяснение учителя с элементами демонстрации: - при взаимодействии с одним учеником, приём техники «наступи на ногу сопернику».</p> <p>. - корпус слегка наклонён вперёд, опорная нога устойчива, стопа ставится на ногу соперника контролируемо, без толчков и ударов</p> <p>Перестроение Налево обе команды перестроение в колону по одному в обход по залу.</p> <p>Ходьба</p> <p>Специальные беговые упражнения из различных исходных</p>	<p>выполняют в паре данный приём - 1 мин</p> <p>- приём «коснись колена рукой соперника с положения баскетбольной стойки отрабатывается приём в паре- 1 мин</p> <p>- приём техники «наступи на ногу сопернику». сохранения контакта глазами и равновесия. отрабатывается приём в паре- 1 мин ;</p> <p>-руки вверх на носках, руки на пояс на пятках, на внутренней стороне стопы руки за голову , на наружной стороне стопы руки к плечам - 1 круг;</p> <p>Бег по кругу - 2 круга ;</p> <p>-правым боком, левым боком</p>	<p>выполнения техники, стойкость, ловкость, координацию . за правильное выполнение команды получают баллы</p> <p>- самооценивание</p> <p>- взаимооценение</p> <p>- словесное поощрение учителя</p> <p>— Учащиеся анализируют действия партнёров, отмечая точность и аккуратность.</p>	 
---	---	---	---

	положений Каждое задание выполнять Дистанция 1 м Восстанавливаем дыхание	приставными шагами. - бегом с ускорением Руки через стороны вверх вдох , руки через стороны вниз выдох. В одну линию	Постепенно переходим на шаг	
Середина урока 23-25м	Построение команд «Приём пульсометрия» Положите большой палец на запястье левой руки и нашупайте пульс и посчитайте количество ударов в минуту. Сейчас я засеку время 30 секунд. Ваша задача посчитать количество ударов за это время и умножить на 2 2 уровень «Точность и взаимодействие» 1. «Вращение мяча» Ребята принимаем стойку баскетболиста совершаю вращение мяча вокруг головы, вокруг туловища, вокруг коленей. По команде 2. «Бросок и ловля мяча» Ребята, принимаем основную стойку баскетболиста с мячом, с помощью кисти совершаю бросок в воздух с вращением мяча, по команде бросаем мяч перед собой мяч, ловим его с остановкой 3. Ведение мяча (низкое, среднее высокое, правой и	Учащиеся считают количество ударов в течении 30 секунд, умножают на 2, и определяют свой пульс. делятся на 2 команды через середину зала -Выполняет вращение мяча вокруг головы, затем вокруг туловища, вокруг коленей. Движения выполняются плавно, в устойчивом темпе, мяч не должен выпадать из рук. 8-10раз - бросает мяч вверх (или в стену/щит), контролируя направление и силу броска. После отскока мяч ловится обеими руками, локти слегка	Баскетбольный мяч Критерий оценивания: Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. 10 баллов – правильно выполнены упражнения Дискриптор: 1. Верно соблюдает технику вращения мяча без потери- 2 балл;	

	<p>левой рукой) сохраняем защитную позицию</p> <p>Ребята, принимаем груди. Выполняет стойку баскетболиста. Выполняем ведение мяча различными способами, правой, левой рукой, закрытыми глазами.</p> <p>4. ПР «Передача мяча разными способами</p> <p>5. Ведение мяча вокруг зала различными способами</p> <p>сохраняем защитную позицию .</p> <p>-- направо, через середину зала перестроение в колону по одному.</p> <p>3 уровень «Ведение мяча вокруг фишек бросок в карзину»</p>	<p>согнуты. При ловле ученик смягчает движение рук, притягивая мяч к груди. Выполняет упражнение — выполнение ведение мяча различными способами: бросок — ловля — пауза — повтор. 8-10 раз.</p> <p>-При низком ведении мяч отскакивает на уровне коленей — взгляд вперёд. 5-8 раз.</p> <p>При среднем ведении — мяч отскакивает на уровне бёдер. 5-8 раз.</p> <p>При высоком ведении — мяч отскакивает до уровня груди, используется при быстром перемещении. 5-8 раз.</p> <p>Выполняют технику ведения мяча в движении различными способами</p> <p>-От груди, отскоком от пол, двумя руками, правой, левой рукой 5-8 раз,</p> <p>-передача мяча в паре двумя руками от груди, передачу мяча и за-за головы, далее меняются позициями. Далее совершаю передачу отскоком от пол,</p>	<p>Верно осуществляет бросок и ловлю мяча 2 балла;</p> <p>1. Верно осуществляет ведение мяча различными способами -2 балла;</p> <p>1. Точно осуществляет передачу мяча различными способами -2 балла;</p> <p>1. При ведении и без потери мяча 2 балла;</p>	
--	--	--	--	--

		<p>двумя руками, правой и левой рукой 5-8 раз</p> <p>- ведение мяча правым боком, правой рукой, левым боком, левой рукой сохраняя защитную позицию 5-8 раз</p> <p>-Ведение мяча два шага бросок в корзину, отрабатываем ведение мяча сохраняем 5-6 раз</p>	<p>Команда, которая за время игры набрала больше всего очков, получает баллы</p>	
Закрепление полученных знаний 4-5 мин	<p>ИР Блиц опрос: Учитель задает вопросы</p> <p>1.Сколько игроков находится на площадке от одной команды во время игры?</p> <p>a) 5 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>b) 6</p> <p>c) 7</p> <p>d) 11</p> <p>2.Как называется элемент игры, при котором игрок ведёт мяч одной рукой, отбивая его от пола?</p> <p>a) Передача</p> <p>b) Ведение <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>c) Бросок</p> <p>d) Подбор</p> <p>3.Что из перечисленного является нарушением в баскетболе?</p> <p>a) Передача мяча партнёру</p> <p>b) Бросок в кольцо</p> <p>c) Пробежка <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>d) Подбор мяча</p> <p>4. Что означает термин “подбор мяча”?</p> <p>a) Перехват передачи соперника</p>	<p>- слушают вопросы по теме «Техника правила игры баскетбол», отвечают</p> <p>автоматическое оценивание, скорость</p>	<p>набаллы за правильный ответ</p>	Сотовый телефон, Картинки с иллюстрацией баскетболного кольца-2шт

	b) Отбор мяча в защите c) Захват мяча после неудачного броска <input checked="" type="checkbox"/> d) Подача мяча из-за лицевой линии 5.Как называется игрок, который отвечает за организацию атак и передачу мяча? a) Центровой b) Форвард c) Разыгрывающий <input checked="" type="checkbox"/> d) Защитник 6.Главная цель игры в баскетбол — это: a) Сделать как можно больше передач b) Набрать больше очков, забрасывая мяч в кольцо соперника <input checked="" type="checkbox"/> c) Не допустить нарушений d) Выполнить как можно больше бросков			
Рефлексия 5 мин	Построение, подведение итогов	Учащиеся восстанавливаются Участвуют в рефлексии «Моя техника сегодня..»	Формативное оценивание - самооценивание - взаимооценивание - словесное поощрение учителя	Телефон гугл форма 



Какимжанов Олжас Кусайнұлы

Павлодар облысы Баянауыл ауданының №2
Майқайың жалпы орта білім беру мектебі,
Дене шынықтыру пәні педагогі, педагог-
сарапшы,
«Уздік дене шынықтыру педагогі–2025»
республикалық конкурсының
III -орын иегері

Қысқа мерзімді сабақ жоспары Дене шынықтыру сабағы

Белім	4-бөлім. Қазақ халқының дәстүрлі ойындары		
Педагогтің тегі, аты, әкесінің аты	Какимжанов Олжас Құсайынұлы		
Күні	20.11.2025жыл.		
Сынып: 8 а	Қатысушылардың саны:	Қатыспағандар саны:	
Сабактың тақырыбы	Қозғалмалы ойындар.		
Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары	8.2.7.1. жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез- құлыш көрсетуді бағалай білу.		
Сабактың мақсаттары	1. Ұлттық қозғалмалы ойындардың негізгі ережелері мен қауіпсіз техникасын менгерту. 2. Пульс өлшеу, өзін-өзі бағалау, топта әділ әрекет ету және жауапкершілікті дамыту. 3. Командалық жұмыс, әділдік және патриотизм құндылықтарын ойын барысында көрсете алу.		
Жалпыға бірдей «Адал азамат, Біртұтас тәрбие» бағдарламасы	Патриотизм мен адалдық құндылықтары.		
ЖИ қолданылуы	Мұғалім сабакта Wordwall платформасын қолданады.		
Сабактың барысы			
Сабак кезеңі/ уақыт	Педагогтің іс-әрекеті	Оқушының іс-әрекеті	Бағалау
			Ресурстар

Ұйымдастыру кезеңі 15 мин

3 мин	- Оқушыларды сабака дайындау - Сәлемдесу - Қауіпсіздік ережелерін түсіндіру 1.Мұғалім оқушыларды сапқа тұрғызып жалпы дамыту жаттығудың алдындағы пульсиметрия тамыр соғыстарын санап (математикалық интеграция) арқылы есептеп шығарады.	Оқушылар сабака дайындалады. Мұғаліммен сәлемдесіп, құрал жабдықтарды орналастырад ы.Қауіпсіздік ережелерін біледі Оқушылар тамыр соғысын өлшеп 10 сек × 6 көбейтіп тамыр соғысын есептеп шығырады.	ФО бағалау Қол шапалақ «Жарайсың , керемет» - сөздерімен.	Үлкендер секун-мер, Фишкалар,
1 мин	2 мин	«Жақсы» «тамаша» «керемет» сөздерімен көтермелу		Муз.колонка.
3 мин	Жалпы дамыту жаттығулары: Мұғалім оқушыларға жалпы дамыту жаттыңуларын 3 кезеңнен тұратынын айтып оқушыларды 1 кезеңнің жаттығуына дайындейді. 1) Кезең. Жұру жаттығулары музыканың сүйемелдеуімен өтеді.Оқушыларға жұру және дene бұлшық еттерін созу жаттығуларын көрсетеді 2) Кезең. Сапта тұрған оқушылар спорт залдың бойымен жүріп келе жатып жарде тұрған түрлі-түсті конус фишкаларын алып тұзу сызық бойымен трады. Мұғалімнің командасымен қарама - қарсы жаққа қойып жүгіру жаттығуларын жасайды 3) Кезең. Мұғалім конус түстеріне қарай оқушыларды екі қатарға қойып музыканың сүйемелдеуімен саптық жаттығулар жасатады	4-6 рет  Оқушылар мұғалімнің көрсеткен барлық жаттығуларын қайталап, мұқия т орынданап шығады. Жалпы дамыту жаттығуларынд а оқушылар женіл жүгіріспен жүгіріп, он жақ және сол жақ қырларымен, ая қты көтеріп денелерін тік ұстап жаттығулар жасайды. 4-6 рет Оқушылар мұғалімнің әр көрсеткен жаттығуларын жасап залдың	Ауызша бағалау. «Жарайсың , керемет» - сөздерімен.	
1 мин				

	<p>Мұалім Ритмаграмма жаттығуын арнайы музыканың сүйемелденуімен жүргізеді. оқушыларды залдың бір жағынан екінші жағына арнайы жаттығулар арқылы жеткізеді</p> <p>2. Мұғалім оқушыларды сапқа тұрғызып пульсиметрия тамыр соғыстарын санап (математикалық интеграция) арқылы есептеп шығарады.</p>	<p>бір жағынан екінші жағына жатеді. 2 рет Оқушылар тамыр соғысын өлшеп 10 сек × 6 көбейтіп тамыр соғысын есептеп шығырады.</p>		
--	---	---	--	--

Негізгі бөлім 20 мин

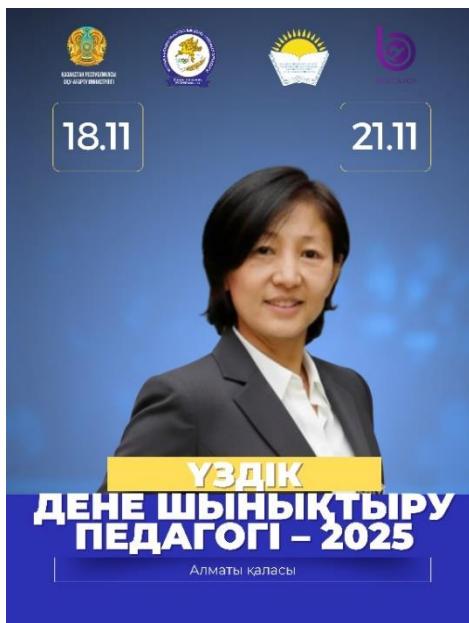
2 мин	Мұғалім Саяхат сабағына Пазл арқылы 6 сұраққа жауап беріп тақырыпты ашып, сабакта өтетін төрт бекет жайлы түсіндіріп қысқаша ережелерін және тарихын айтып өтеді.	Оқушылар моноблок арқылы экранда тұрған сұрақтарға жауап беріп пазлды бұзып тақырыпты ашады.	Өзін-өзі бағалау	Моноблок 
3 мин	Мұғалім оқушыларды үстел үстінде тұрған латорея билеттері арқылы 4 топқа бөледі, және оқушыларға 4 бекеттен құралған ойындарға саяхат жасалатынын айтып маршрут парагын береді. Маршрут парагана сәйкес оқушылар әр бекетте 3 минут ойнайды.	Барлық оқушылар өздері таңдаған латорея билетінің артындағы скречті өшіріп, артындағы суреттерге байланысты топтарға бөлінеді. Маршрут парагатарында көрсетілген бекеттеріне барып комикс түріндегі қысқаша ережелермен танысып, ойындарды ойнатылады	Көтермелеп бағалау	Асық ату алаңы Сұр мерген алаңы Асықтар 
2 мин	Мұғалім әр бекетте комикс түрінде ережелер берілгенін оқушыларға ескертеді. Бекеттерден ауысқан сайын оқушылармен кері байланыс жүргізіліп қозғалмалы ойындар ойнатылады	Ауызша бағалау «Керемет» «жақсы»		
2 мин	1. Бекет. Асық ату бекетінде комикс			
3 мин				
3 мин				
1 мин				

	<p>түрінде берілген ережелерді таныстырыуын айтады. Бұл бекетте шенбер бойымен оқушылар көнде тұрған асықтарды шерту қажет.</p> <p>2. Бекет. Бес асық бекетінде комикс түрінде берілген ережелерді таныстырыуын айтады. Бұл бекетте оқушылар бес асықтың ойналу жолдарымен танысып, ереже бойынша ойнайды.</p> <p>3. Бекет. Сұр мерген комикс түрінде берілген ережелерді таныстырыуын айтады. Бұл ойында арнайы банерде қойылған асықтарды шығару арқыла есептеп ұпай жиналады.</p> <p>4. Бекет. Ат жарыс комикс түрінде берілген ережелерді таныстырыуын айтады. Бұл ойында арнайы банерде қойылған шенбер бойымен асықтар сөреден мәреге дейін жетуі кетек.</p> <p>Мұғалім оқушыларға ЖИ «wordwall» арқылы моноблогтан тест орындатып саяхат сабағандағы оқушылардың тақырыпты түсіну деңгейін тексереді.</p> <p>Моноблогта жалпы 8 тест сұрақтары берілген https://wordwall.net/ru/resource/102183411</p>	<p>Оқушылар бектеттерді топпен айналып шығады, маршрут парагандаға кесте бойынша оқушылар өздерінің 1–5 шкала қояды.</p> <p>Оқушылар бекеттерде оқыған ақпараттарға байланысты қойылған сұрақтарға жауап беріп тақырыпты түсіну деңгейін көрсетеді.</p> <p>Оқушылар Эмоция карточкасын көтереді</p> <p>Оқушылар тамыр соғысын өлшеп 10 сек × 6 көбейтіп тамыр соғысын есептеп шығырады.</p>		
--	--	---	--	--

	<p>Мұалім моноблоктағы «3 эмоция» әдісін оқушыларға көрсетеді. Оқушылар батырмаларды басу арқылы Түсіндім / Сұрағым бар / Түсінбедім деген сөздер арқылы сабактың деңгейін көрсетеді.</p> <p>3. Мұғалім оқушыларды сапқа тұрғызып пульситетрия тамыр соғыстарын санап (математикалық интеграция) арқылы есептеп шығарады.</p>			
--	---	--	--	--

Қорытынды кезеңі 5 мин

3 мин	Мұғалім оқушыларды сапқа тұрғызып сабакты қорытындылау жұмыстарын жүргізеді. «Эверест тауы» әдісі арқылы оқушылар сыйлыққа қол жеткізеді. Стикерді биікке жабыстыру Мұғалім адалдық, патриотизм туралы қорытынды сөз сейлеп, Оқушылардан бүгінгі сабакта не ұнағанын және қандай қындықтар болғаны жайлы сұрайды. Оқушылармен бірге жалаушаларды ұстап естелікке суретке түседі.	Оқушылар мұғалімнің берген стикерларын залдағы бағанға жапсырады. Сол арқылы өз-өзін бағалайды. Оқушылар мұғаліммен кері байланыс жүргізіп	Өзін-өзі бағалау Туды қабылдайды Оқушылардың жетістіктерін мадақтау.	Стикер Ту 
2 мин				



Назарова Лунара Хахмановна

педагог-исследователь, магистр
педагогических наук
КГУ «Специальная школа-интернат №9»
Лауреат номинации **«Лучшее портфолио»**
республиканского конкурса
«Лучший педагог физической культуры – 2025»

Краткосрочный план урока по физической культуре для учащихся 7-х классов

Раздел 3 :	Когнитивные навыки и навыки по управлению телом посредством гимнастики.		
Ф.И.О. педагога:	Назарова Лунара Хахмановна		
Дата:			
Класс: 7	Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:	
Тема урока:	Комплексы акробатических элементов.		
Цели обучения:	7.1.2.1.Совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений		
Цели урока:	Последовательно выполнять комбинацию акробатических движений.Демонстрировать выполнение серии последовательных движений, включенных в комплекс акробатических упражнений, соблюдая технику безопасности.		

Ход урока

Этап урока/ время	Действия педагога	Действия ученика	Оценивание	Ресурсы
Начало урока 8- 10мин.	Строит учащихся в шеренгу, приветствует, задает вопросы по теме урока, актуализиркет знания учащихся с целью определения темы урока, сообщает цели	Строятся в шеренгу. Приветствуют учителя. Знакомятся с темой и целями урока, принимают участие в диалоге.	Умение выполнять строевые упражнения. Знание некоторых	Гимнастические палки-20 шт маты гимнастические – 8 -10 шт.,

	<p>урока. Напоминает правила техники безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Правила техники безопасности и самостраховки при выполнении акробатических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнять упражнения после бега, общеразвивающих упражнений и только по команде учителя. - При выполнении упражнений на матах снимать обувь. - Выполнять упражнения только на мягкой и ровной поверхности. - Не приступать к технически сложным элементам без подготовительных упражнений. - Следить за положением головы, рук и ног — избегать резких, хаотичных движений. При выполнении стоек и упоров не допускать прогибов в пояснице, ставить руки чётко. - Не пытаться самостоятельно выполнять новые или сложные элементы. - Соблюдай правила дыхания: Не задерживать дыхание, выдыхать на усилии. - Если почувствовал боль или дискомфорт — сразу сообщи 	<p>Осмысливают поставленную цель.</p> <p>Повторяют правила техники безопасности на уроках гимнастики</p> <p>Анализируют риски при выполнении учебных заданий.</p> <p>Освобожденные используют QR-код</p> <p>Идут по линиям площадки и выполняют различные виды ходьбы и бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба с выполнением волнообразных движений руками - ходьба в полуприседе 	<p>сведений о гимнастике</p> <p>Знание и понимание правил техники безопасности при выполнении упражнений и акробатических элементов.</p>	<p>обручи свисток,</p> <p>QR- код для прохождения темы урока.</p>  <p>Карточка № 2: ОРУ на месте с предметами под музыкальное сопровождение</p> <p>Гимнастические палки-20 шт</p>
--	--	--	--	--

	<p>учителю и прекрати выполнение.</p> <p>Организующие команды и приёмы.</p> <p>Различные виды ходьбы и бега.</p> <p>Методические рекомендации:</p> <p>Менять положение рук, следить за осанкой, держать равновесие.</p> <ul style="list-style-type: none"> - руки в стороны - руки на пояс - руки в стороны - руки вверх - руки на пояс - руки согнуты в локтях, держать свободно вдоль туловища - Соблюдать дистанцию 1–1,5 м. - Скорость умеренная, без резких ускорений. - В беге «змейкой» корпус слегка наклонён вперёд, повороты мягкие, шаги укороченные, чтобы не терять равновесие. - В беге приставным шагом двигаться боком, следить, чтобы ноги не перекрещивались. - В беге скрестным шагом плечи не поднимать, руки 	<p>- ходьба с высоким подниманием бедра – по свистку делают ласточку</p> <p>- ходьба на носках</p> <p>- ходьба на пятках</p> <p>– перекаты с пятки на носок</p> <p> </p> <p>- Бег по кругу</p> <p>- Бег по кругу со сменой направления по свистку</p> <p>- Бег змейкой только по одной боковой линии</p> <p> </p> <p>-Бег правым боком до средней линии, от средней линии бег левым боком приставным шагом</p> <p> </p> <p>- Бег правым боком скрестным шагом до средней линии, от средней линии бег левым боком скрестным шагом</p> <p> </p> <p>- Бег с изменением направления между матами</p> <p> </p> <p>Переходят на шаг, выполняют упражнения на</p>		Гимнастические палки-20 шт
--	--	--	--	----------------------------

	<p>двигаются естественно. - Ноги выполняют: шаг перед ведущей ногой → шаг за ведущей ногой.</p> <p>- Сохранять дистанцию между участниками.</p> <p>Ходьба, восстановление дыхания.</p> <p>Перестраивает в две шеренги</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений на месте с гимнастической палкой под музыку. Учитель показывает и дает методические рекомендации при выполнении упражнений.</p> <p>Сохранять правильную осанку, колени поднимать на комфортную высоту.</p> <p>Руку с палкой не опускать</p> <p>Следить за осанкой</p>	<p>восстановление дыхания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вдохнуть через нос медленно на 3-4 счёта - Выдохнуть через рот на 5-6 счётов 6-8 раз <p>Перестраиваются в две шеренги, выполняют комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками.</p> <p>Комплекс ОРУ на месте с гимнастической палкой.</p> <p>Каждое упражнение выполняется 6-8 раз, ориентируясь на музыку.</p> <p>Ходьба на месте, палка внизу, хватом сверху</p> <p>1. И.п – ноги врозь, палка в правой руке вытянута вперёд, хват посередине 1-4 - повороты палки кистью вправо-влево правой рукой, левая рука на пояс 5-8 – тоже левой рукой, правая рука на пояс 2. И.п – о.с., палка внизу, хват</p>	
--	--	--	--

	<p>Руки прямые</p> <p>Руки выпрямлять, следить за положением туловища</p> <p>Наклон делать в сторону</p> <p>Работают только руки</p> <p>Держать равновесие</p> <p>Пружинистые покачивания</p> <p>Мах прямой ногой</p>	<p>сверху двумя руками</p> <p>1- руки вверх, отставить назад правую ногу</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3 – руки вверх, отставить назад левую ногу</p> <p>4 – и.п.</p> <p>3. И.п.- ноги врозь, палка в согнутых руках перед грудью, хват сверху</p> <p>1-8 - руки вперёд</p> <p>1-8 – руки вверх</p> <p>1-8 – чередовать вперёд-вверх</p> <p>4. И. п. — стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на лопатках, хват сверху</p> <p>1- руки вверх</p> <p>2- и.п.</p> <p>5. И. п. — стойка ноги врозь, палка горизонтально вверху, хват сверху шире плеч</p> <p>1-3 наклон туловища влево</p> <p>4 – и.п.</p> <p>5-7 – наклон туловища влево</p> <p>8 – и.п.</p> <p>6. И. п. — широкая стойка, палка внизу хват сверху.</p> <p>1-4 – вращение палки вправо вокруг туловища</p> <p>5-8 – вращение палки влево вокруг туловища.</p> <p>7. И. п. — стойка</p>		
--	---	---	--	--

	<p>Быть внимательными не наступать на палку</p> <p>ноги врозь, палка внизу, хват сверху. 1 – наклон, палка вниз 2 - присед, палка вперёд; 3 – наклон, палка вниз 4 – и.п. Выполнить 8 раз. 8. И. п. — основная стойка правым боком, левая нога вперёд, палка вертикально вверх на полу, правая рука на сверху на палке 1-3 - неглубокие покачивания в выпаде 4- и.п. 5-7 в другую сторону 8 – и.п. 9. И.п. – ноги врозь, палка вперёд, хватом сверху 1 – мах право ногой 2 – и.п. 3 – мах левой ногой 4 и.п. 10. положить палку на пол, руки на пояс 1 – шаг правой ногой через палку вперёд 2 – шаг левой ногой через палку вперёд 3 – шаг правой ногой через палку назад 4 – шаг левой</p>		
--	--	--	--

		<p>ногой через палку назад</p> <p>11 - прыжки через палку вперёд-назад, руки согнуты в локтях 8 раз</p> <p>12 - встать правым боком к палке – перешагивание боком через палку</p> <p>13 - прыжки с ноги на ногу</p> <p>14 - поворот, ходьба на месте руки вверх-вниз вдох-выдох</p> <p>15 – взять палку в руки хватом сверху</p> <p>1 – согнуть руки, подтянуть руки к груди - вдох</p> <p>2 – опустить - выдох</p>		
Середи на урока 25- 27мин. мин.	Учитель рассказывает и показывает технику выполнения каждого акробатического элемента, наблюдает, поправляет, дает методические рекомендации во время выполнения упражнений, комментирует допущенные ошибки.	<p>Освобожденные используют QR-код и выполняют задания.</p> <p>Перестраиваются в две колонны. Выполняют подводящие упражнения – группировку и перекаты в группировке лежа на спине с переходом в сед и присед в группировке.</p> <p>1.Выполняют кувырок вперед В упоре присев, опираются руками впереди ступней, начинают толчок</p>	<p>Словестное поощрение учителя.</p> 	Освобожденные используют QR-код для прохождения темы урока.

	<p>разгибать ноги в коленях.</p> <p>2. Подавая плечи вперед, наклонить голову на грудь.</p> <p>3. Отталкиваясь ногами, сгруппироваться, захватив руками середину голеней.</p> <p>Методические рекомендации при выполнении кувырка назад:</p> <ul style="list-style-type: none"> - В группировке округляется спина, подбородок прижимается плотно к груди, руками обхватывают голени ног. - Толчок и перекат – нужно интенсивно, плавно оттолкнуться ногами от пола и перекатиться на спину. - Переворот – в момент переката надо разомкнуть ноги, вытянуть и закинуть за голову. Ученик может руками помогать туловищу, упираясь ладонями в пол. <p>Методические рекомендации при</p>	<p>ногами. Переносят тяжесть тела на руки, одновременно согнув их, наклоняют голову вперед и, до конца разгибая ноги заканчивают толчок стопами. Перевернувшись через голову и коснувшись лопатками мата, быстро группируются. Перекатываются на спине сразу после касания стопами мата и, посыпая руки вверх, приходят в упор присев.</p>  <p>2. Выполняют кувырок назад</p> <p>Из упора присев, толкаются руками, группируются, подтягивают колени к плечам, голову наклоняют вперед, перекатываются на лопатки, быстро ставят руки на уровне головы ладонями на пол (пальцами к плечам) и, опираясь на них, приходят в упор присев.</p>  <p>3.Выполняют</p>	<p>Словестное поощрение учителя.</p> <p>Словестное поощрение учителя.</p> <p>Словесное поощрение учителя.</p>	<p>Гимнастические маты 8-10 шт</p>
--	--	---	---	------------------------------------

	<p>выполнении стойки на лопатках:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Локти в стороны не разводить, корпус держать прямо. Корпус и ноги выстраивают прямую вертикальную линию, без углов (таз подкручен). - Возвращаясь в исходное положение, нужно согнуть колени и, мягко перекатываясь опустить на пол сначала спину, а потом таз. <p>Методические рекомендации при выполнении упражнения «Мост»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - При подъёме сделайте вдох, напрягите мышцы кора, ягодиц и ног. Одновременно выпрямляя руки и ноги, поднимайте таз и корпус вверх, прогибаясь в спине - В положении моста руки и ноги должны быть максимально прямыми, а спина выгнута дугой. Ягодицы должны быть выше плеч, голова свободно опущена назад без 	<p>стойку на лопатках</p> <p>Из упора присев, берутся руками за середину голени, выполняют перекат назад. В конце переката, коснувшись маты лопатками, опираются руками в поясницу (большими пальцами вперёд), направляя ноги вертикально вверх, разгибаются в тазобедренных суставах. И, разогнув ноги, выполняют стойку на лопатках.</p>  <p>4. Выполняют упражнения на гибкость. «Мост»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Лёгь на спину, ноги согнуты, пятки ближе к тазу, пальцы рук направлены к плечам. - На вдохе — одновременный подъём таза и отталкивание руками. - Выпрямить руки, прогибаясь в спине, удержание 3–5 сек. - Возврат через сгибание рук и 	<p>Словесное поощрение учителя.</p> <p>Словесное поощрение учителя.</p>
--	--	---	---

<p>напряжения в шее. - Возвращаясь в положение лёжа медленно и плавно опустите корпус обратно на пол, начиная с верхней части спины, а затем сгибая руки и ноги.</p> <p>Методические рекомендации при выполнении переворота назад через плечо в полуспагат:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Переворот идёт строго через одно плечо, не на шею! - Плечо округляется, спина круглая, живот подтянут. - Толчок ногой умеренный — главное плавность, а не сила. - Руки направляют движение и принимают нагрузку при входе в перекат. - После прохождения плечевого момента одна рука освобождается первой, вторая помогает вывести корпус. - Локти мягкие, не полностью выпрямленные. - Корпус выводится диагонально, не через прямой подъём. - Передняя нога скользит вперёд, задняя — тянется назад. - Сохраняется мягкое 	<p>опускание позвоночника поэтапно.</p>  <p>Выполняют переворот назад через плечо.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполняют опору на обе руки с постановкой ладоней рядом с бедром или впереди — в зависимости от способа. - Переносят центр тяжести назад плавно, без рывка. - Голова наклоняется к груди — подбородок прижат, шея расслаблена. - Нога, стоящая впереди в полуспагате, направляет траекторию. - Вторая нога активно толкает и уводится дугой назад/вверх. - В момент переката ноги собраны, затем разводятся для выхода в полуспагат.  	<p>Словестное поощрение учителя.</p> <p>Словесное поощрение учителя.</p>	<p>Критерий оценивания: акробатическая комбинация</p> <p>Дескрипторы:</p> <p>1.</p>
---	--	--	---

	<p>приземление, колено не заваливается внутрь.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Спина прямая, руки либо в стороны, либо вверх. <p>Методические рекомендации при выполнении упражнения «Складка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполняйте наклон плавно, без рывков. - Выдыхайте на усилии, вдыхайте на возвращении в исходное положение. - На складке грудная клетка должна стремиться к бедрам. <p>Методические рекомендации при выполнении упражнения «Ласточка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - При переносе веса тела на одну ногу слегка согните колено. - Поднимите ногу назад до параллели с полом, сохранив спину ровной. Туловище и поднятая нога должны быть параллельно полу. - Напрягите мышцы пресса, ягодицы бёдер для стабилизации положения. - Удерживайте позу, 	<p>5. Выполняют упражнение «Складка»</p> <p>Ноги вытянуты вперёд, колени выпрямлены, стопы вместе, носки натянуты «на себя».</p> <p>Спина прямая, руки вытянуты вверх или вперёд. Наклон вперед, руками достать носки, грудная клетка ложится на бедра.</p>  <p>6. Выполняют упражнение на равновесие «Ласточка»</p> <p>Переносят массу тела на одну ногу (опорную). Вторую ногу плавно отводят назад, сохранив её прямой. Одновременно с отведением ноги наклоняют туловище вперёд до горизонтального положения.</p> <p>Руки вытянуть в стороны</p> <p>Опорная нога слегка согнута (для удержания равновесия).</p> <p>Удерживают позу 3–5 секунд</p>	<p>Демонстрирует технически правильное выполнение акробатического элемента кувырок вперед - 2 балла</p> <p>2.</p> <p>Демонстрирует четкость и точность выполнения упражнения на баланс «ласточка» -2 балла</p> <p>3. Выполняет технически правильно элемент кувырок назад в полушпагат - 2 балла</p> <p>4.</p> <p>Демонстрирует четкость и точность выполнения упражнения на гибкость «мост»- 2 балла</p> <p>5.</p> <p>Демонстрирует технически правильно выполнение стойки на лопатках -2 балла</p>	
--	--	---	---	--

	<p>глядя прямо перед собой, шея и плечи прямые.</p> <p>Методические рекомендации при выполнении комплекса акробатических элементов:</p> <p>1 – Носок поднятой ноги должен быть на уровне головы. Подбородок параллельно полу, носок натянут.</p> <p>2 – Поворот выполняется на носках, держать равновесие.</p> <p>3 – Кувырок выполняется с круглой спиной, голова должна касаться пола затылком, подбородок прижат к груди.</p> <p>4 – Прижаться грудью к бедрам.</p> <p>5 – Из упора присев перекатом назад выйти в стойку</p> <p>6 – Наклон в сторону из положения сидя ноги врозь</p> <p>7- перекат назад выполняется через плечо</p> <p>8- мост фиксируется на 3 с</p> <p>9- Приземление мягкое на полусогнутые ноги. После приземления следует зафиксировать положение, чтобы продемонстрировать завершение прыжка.</p>	 <p>7. Выполняют комплекс акробатических элементов.</p> <p>1-«Ласточка»</p> <p>2-Поворот на 360 градусов</p> <p>3-Кувырок вперёд</p> <p>4-«Складка»</p> <p>5-Стойка на лопатках</p> <p>6 - Складка ноги врозь</p> <p>7-Кувырок назад в полушпагат</p> <p>8-«Мост»</p> <p>9-Прыжок ноги врозь</p> <p>После разучивания выполняют всем классом под музыкальное сопровождение.</p> <p>Дифференциация с учетом потребностей детей, способности и уровня физической подготовки.</p> <p>Дети делятся на группы</p> <p>1.Делают комбинацию из трех связок</p> <p>2.Делают из двух связок</p> <p>3.Делают</p>		
--	--	--	--	--

	<p>Методические рекомендации при выполнении растяжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Войти в растяжку — медленно, без ускорений. - Выход — также плавно, не выпрямляться резко, не менять положение корпуса быстрым движением. - В упражнениях на две стороны соблюдать одинаковую длительность и амплитуду. - Корпус и таз не разворачивать в сторону, плечи держать на одном уровне. - Не допускать растяжки «через боль». - В завершении лёгкие расслабляющие движения: встряхивание рук и ног, круги плечами. 	<p>упрощенную комбинацию без сложных элементов</p> <p><u>Выполнение комбинации элементов на синхронность под счет в двух шагенгах.</u></p> <p>Выполняют упражнения на растяжку под плавную музыку в медленном темпе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лежа на спине, потянуть поочередно согнутые ноги, затем прямые, затем положить согнутую правую влево — потянуть, то же другой ногой; согнутую правую вправо — потянуть, то же другой ногой. 2. Сед ноги врозь, стопы вместе — наклоны; сед ноги врозь — наклоны к каждой ноге, вперед, то же только не грудью, а боком. 3. Сед левая прямая, правая скрестно за нее, согнута в колене, повернуть туловище вправо, левым локтем давим на правое колено, потянуться, то же в другую сторону 4. Растяжка в 	
--	--	--	--

		положении «бабочка»		
Конец урока 4-5 мин.	<p>Построение подведение итогов. Рефлексия «Комплимент»</p> <p>Комплимент-похвала, комплимент деловым качествам, комплимент в чувствах, в котором учащиеся оценивают вклад друг друга в урок и благодарят друг друга и учителя за проведенный урок</p> <p>Рефлексия: Учащимся предлагается подумать над тем, что нового он узнал для себя на уроке. Что на уроке понравилось, что было легко что трудно. Учитель благодарит учащихся за работу.</p>	<p>По окончании растяжки учащиеся сются в одну шеренгу, участвуют в рефлексии и диалоге.</p> <p>Оценивают друг друга.</p> <p>Отвечают на вопросы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Что узнал, чему научился - Что осталось не понятным - Над чем необходимо работать <p>Организованно выходят из спортивного зала.</p>	<p>Взаимооценивание: «Супер!» высокий балл «Класс!» средний балл «Ты молодец!» если не совсем справился но очень старался.</p>	

КАРТОЧКА № 1 Комплекс ОРУ на месте с гимнастической палкой:

1. **И. п.** — стойка ноги врозь, палка горизонтально внизу, хват сверху шире плеч. 1 — палку перед грудью; 2 — палку вверх; 3 — палку перед грудью; 4 — и. п.. Выполнить 8 раз.
2. **И. п.** — стойка ноги врозь, палка горизонтально вверху, хват сверху шире плеч. 1—2 — наклон туловища влево; 3—4 — наклон вправо. Выполнить 8 раз.
3. **И. п.** — широкая стойка, палка горизонтально за спиной, хват сверху. 1—2 — наклон туловища вперёд, палку вверх; 3—4 — и. п.. Выполнить плавно 8 раз.
4. **И. п.** — стойка ноги врозь, палка перед грудью, хват сверху. 1—2 — наклон вправо, палку вперёд; 3—4 — наклон влево, палку вперёд. Выполнить 8 раз в каждую сторону.
5. **И. п.** — стойка ноги врозь, палка внизу, хват сверху. 1—2 — присед, палку вперёд; 3—4 — встать, и. п.. Выполнить 8 раз.
6. **И. п.** — основная стойка, палка вертикально впереди на полу, руки на палке сверху. 1 — мах правой ногой в сторону; 2 — и. п., 3—4 — то же левой ногой. Повторить 8 раз каждой ногой. Выполнять махи прямой ногой, туловище держать вертикально, палку не сдвигать.
7. **И. п.** — стойка ноги вместе, гимн. палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, гимн. палка вверх; 2 — и. п.; 3—4 — тоже самое. 5—6 — высокая интенсивность выполнения, слушать счёт.
8. **И. п.** — стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — наклон вперёд, гимн. палку положить на пол. 2 — и. п.; 3 — наклон вперёд, гимн. палку поднять; 4 — и.

- п.. 6–7 — ноги в коленях не сгибать, гимн. палку не кидать, слушать счёт.
9. **И. п.** — стойка ноги вместе, гимн. палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — выпад правой ногой вправо; 2 — и. п.. 3 — выпад правой ногой вперед; 4 — и. п.. 5–8 — тоже самое левой ногой, влево. 5–6 — глубокий выпад, слушать счёт, средний темп выполнения.
10. **Ходьба на месте**, гимн. палка горизонтально за спиной под локтями. 30 — слушать счёт, низкая интенсивность выполнения, восстанавливать дыхание.

КАРТОЧКА № 2 Комплекс упражнений на растяжку

1. Лежа на спине, потянуть поочередно согнутые ноги, затем прямые, затем положить согнутую правую влево — потянуть, то же другой ногой; согнутую правую вправо — потянуть, то же другой ногой.
2. Сед ноги врозь, стопы вместе — наклоны; сед ноги врозь — наклоны к каждой ноге, вперед, то же только не грудью, а боком.
3. Сед левая прямая, правая скрестно за нее, согнута в колене, повернуть туловище вправо, левым локтем давим на правое колено, потянуться, то же в другую сторону
4. Растяжка в положении “бабочка” (1,5 минуты)

Методические указания:

- Все движения выполнять плавно, без рывков.
- Во время растяжки не задерживать дыхание.
- Удерживать каждое положение не менее 15–30 секунд.
- Контролировать осанку и положение спины.



Жусупов Алтынбек Оракович

Әли Мұсілімов атындағы №101 мектеп-лицей,
Дене шынықтыру пәні педагогі,
педагог-модератор,
«Үздік дене шынықтыру педагогі–2025»
республикалық конкурсының
«Қазіргі заманғы дене шынықтыру сабағы»
номинациясының иегері

Қысқа мерзімді сабақ жоспары Дене шынықтыру сабағы

Пәні:	Дене шынықтыру				
Бөлім:	2-бөлім. Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдылары				
Педагогтің аты-жөні:	Жусупов Алтынбек				
Күні:					
Сынып:	Қатысушылар саны:	Қатыспағандар саны:			
Сабақтың тақырыбы:	Ойын құрылымы				
Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаты:	8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу				
Сабақтың мақсаты	<ul style="list-style-type: none"> - Қимыл-қозғалыс комбинацияларын біледі және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін орындаі алады; - Ойын әдістерінің реттілігін орындаі алады; - Допты екі қолмен алып жүру әдісін оңтайландыру арқылы допты себетке салады 				
Құндылықтарға баулу	<p>«Тәуелсіздік және отаншылдық»</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ өз-өзіне қызмет ету және өзін-өзі ұйымдастыру дағдыларын қолдану; ✓ нәтижеге жету мақсатын белгілеу және оны іске асыруды жоспарлау, ұйымдастыру және оған қол жеткізуге ұмтылу; ✓ өз білімі мен дағдыларын дамыту үшін тыңғыштықты жұмыс істеу. 				
Сабақтың барысы					
Сабақтың кезеңі/	Педагогтің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау		
			Ресурс тар		

уақыт				
Сабактың басы 10 мин	<p>Ұйымдастырыу бөлімі: Сыныпты сапқа тұрғызу, оқушылардан спорттық киімдерін тексеру, баянат қабылдау. Оқушылармен амандасу, таныс, техника қауіпсіз ережесімен таныстыру.</p> <p>Топқа бөлу: «Асық түстері» әдісі арқылы оқушыларды топқа бөлу. Оқушыларды асық алған түстеріне қарай желетка кигізу. Оқушылар жалпы дene жаттығуларын жасау.</p>	<p>Оқушылар сапқа тұрады; Мұғаліммен танысады;</p> <p>Топқа бөлінеді, топ асықтың түсіне қарай желетка киеді. Жалпы дene қыздыру жаттығуларын жасайды.</p> <p>Жалпы дene жаттығулары. <u>Жүру бағытында орындалатын жаттығулар:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Екі қол допта, аяқтың ұшымен жүру Доп кеуде түсында өкшемен жүру Екі қол допта жартылай отыру <p>Жүгіру бағытында орындалатын жаттығулар: Допты жүру барысында екі аяқтың арасынан өткізу</p> <ol style="list-style-type: none"> Допты белден онға қарай 4 рет, солға қарай 4 рет айналдыру Допты бастан онға 4 рет, солға 4 рет айналдыру. Екі қол допта, тізені кө теріп допқа тигізу. Екі қол алда допты сермен өкшени жоғарыға көтеру. 	<p>Оқушылар дың тапсырма ны орындау белсенділік қабілеттер іне қарай баскетбол добымен бағалап отырады</p>	Спорт алаңы Асықтар, желетка

		<p>5. Допты жоғарыға сермеп оң аяқта секіру, содан соң сол аяқта секіру.</p> <p>Оқушылар конус түстеріне қарай орналасады.</p>		
Сабактың ортасы Мағынаны ашу 25 мин	<p>Бейнекөрініс арқылы жаңа сабактың тақырыбын ашу.</p> <p>Сабактың тақырыбымен оқу мақсатын таныстыру.</p> <p>Бейнекөрініс арқылы жаңа сабакты түсіндіреді.</p> <p>1 – тапсырма. «Әрекет алаңы» әдісі бойынша жаңа түсінік бойынша ережелерді топтаса отырып орындау. Оқушыларды асық арқылы топтастыру. Топтасқан оқушыларды әрекет алаңында ереже орыннату. Әр топ әр алаңдағы әдісті орындаиды, ыскырық естілгенде келесі алаңға өтіп, келесі әдісті орындаиды, осылайша жылжу арқылы әр команда 3 әдісті орындалады.</p>	<p>Бейнекөрініс тамашалайды; жаңа сабактың тақырыбымен танысады;</p> <p>Жаңа тақырып туралы бейнекөріністен ақпарат алады</p> <p>Оқушылар әрбір алаңда тұрған әдістерде орындалап, бағаланады.</p> <p>1. Допты төменге ұру әдісі</p> <p>2. Конусты оң қолмен және сол қолмен жылан тәріздес алып жүруге, себетке лақтыру әдісі.</p> <p>3. Оң қолмен допты ұрып, сол қолмен теннис добын лақтырып, қағып алу әдісі. Сол қолмен допты ұрып, оң қолмен теннис добын лақтырып, қағып алу әдісі</p> <p>Дескриптор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Қымыл-қозғалыс комбинацияларын біледі және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін орындаі алады. 	<p>Оқушылар -дың ережені дұрыс жасай алудың қарай мақтау, мадақтау сөздерімен және баскетбол добы суретімен бағалайды.</p>	<p>Интерактивті тақта, баскетбол добы</p> <p>Конус, теннис добы, баскетбол добы</p> <p>Доп, конус,</p>

	<p>2 – тапсырма. «Үздік баскетболшылар» эстафеталық ойын Топтың мүшелері жарыса отырып допты екі қолмен алып жүріп, алдында тұрған кедергіден өтіп, допты себетке лақтырады. Егер допты себетке түсіре алса, «Үздік баскетболшы» тақтасына баскетболшыны жабыстырады. Қай команда үздік баскетболшыларды көп жинаса, сол команда женіске жетеді.</p> <p>3 – тапсырма. «Үздік көшбасшы» ойыны. 3 топтан бір үздік оқушы шығады. Әр шыққан оқушы өзара жарыса отырып, допты екі қолмен алып жүріп, алдында тұрған кедергіден өтіп, допты себетке лақтырады. Егер допты себетке бірінші болып түсірсе, сол оқушы үздік көшбасшы болады.</p>	<p>Оқушылар жеке жеке допты екі қолымен алып жүріп барып, кедергілерден өтіп, себетке салады. Егер допты себетке түсіре алса «Баскетболшылар» тақтасына бір үздік баскетболшының суретін іледі.</p> <p>Дескриптор: Допты екі қолмен алып жүру әдісін орындаиды; Допты себетке салады</p> <p>Оқушылар жеке жеке допты екі қолымен алып жүріп барып, кедергілерден өтіп, себетке салады. Егер допты себетке түсіре алса «үздік көшбасшы» атанады.</p> <p>Дескриптор: Допты екі қолмен алып жүру әдісін орындаиды; Допты себетке салады</p>	<p>Оқушылар -дың топтық, үжымдық белсенділіктерін ескере отырып мақтау арқылы топтық бағалау</p> <p>Оқушылар дың белсенділіктерін ескере отырып мақтау арқылы бағалау</p>	<p>«Үздік баскетболшы» тақтасы</p>
Сабактың соңы 5 мин	<p>1. Оқушыларды шеңберге тұрғызу. 2. Бұлшықетті босату жаттығулары:</p> <p>«БАҒДАРШАМ» әдісі арқылы кері байланыс жүргізеді</p>	<p>Оқушылар қалыпқа келтіру жаттығуларын жасайды</p> <ul style="list-style-type: none"> • Терең тыныс алу • Иықты түсіру • Қол мен аяқты сілкілеу 		Слайд беті

	<ul style="list-style-type: none"> • «Жасыл» сабақты жақсы түсіндім • «Сары» - сұрағым бар • «Қызыл» - мұлде түсінбедім 	<p>Оқушылар бүгінгі сабақтың мақсатына жеткізетін тапсырмалар орындаудың қарай, өз түсінгенін, пікірін, өз ойларын экрандағы бағдаршам түстері арқылы білдіреді</p> 	https://teacher.gynzy.com/en/board/e31ce85d-6666-4d82-8911-f121e22f52ef
Қорытынды ой:	<p>“Допты басқару – өзінді басқару. Тепе-тендік пен табандылық – нағыз спортшының күші!”</p>		



Салабекова Гульмира Бейсенбековна

«Жамбыл облысы әкімдігінің білім басқармасы Тараз қаласының білім бөлімінің №3 мектеп-линей» КММ
Дене шынықтыру пәні педагогі, педагог-сарапшы,
«Уздік дене шынықтыру педагогі–2025»
республикалық конкурсының
«Көрермендер көзайымы»
номинациясының иегері

Қысқа мерзімді сабак жоспары Дене шынықтыру сабағы

Белім	4-белім. Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары
Педагогтің аты-жөні:	Салабекова Гульмира Бейсенбековна
Мерзімі:	18 – 21.11.2025 ж.
Сынып:	5-сынып
Сабактың тақырыбы:	Қазақтың ұлттық ойыны. (Тоғызқұмалақ)
Оқу мақсаты:	5. 2. 3. 1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау;
Сабактың мақсаты:	Оқушылар топтық жұмыста ынтымақтастық пен өзара қолдау көрсете отырып, қолайлы оқу ортасын қалыптастырудың негізгі тәсілдерін анықтайды және түсіндіреді
Құндылықтар	«Адал азамат» біртұтас тәрбие бағдарламасы аясында ұлттық мұраны құрметтеу, ынтымақтастық, адалдық, шешім қабылдауға жауапкершілік.

Сабак кезеңдері мен іс-әрекеттері

Сабак кезеңі	Мұғалімнің іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Бағалау түрі	Ресурстар
Сабактың басы (5 мин)	Сәлемдеседі, қатысушыларды түгендейді. -Сабактың тақырыбы мен мақсатын хабарлайды. - Сабак барысындағы күтілетін нәтижені түсіндіреді.	- Мұғаліммен сәлемдеседі. - Сабактың тақырыбын дәптерге жазады. - Өз түсініктерін бөліседі.	«Бас бармақ» әдісі – оқушылар сабактың мақсатын түсінгенін бас бармақ арқылы көрсетеді.	Презентация (слайдта сабак тақырыбы мен мақсаттары), тақта, бор немесе интерактивті тақта

	<p>Дене шынықтыру сабағында техникалық қауіпсіздікті сақтау туралы айтуды.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Мұғалімнің рұқсатынсыз құрал-жабдықтарды ұстамау;</i> - <i>Тоғызқұмал ақ тастарын құлақ, мұрын, ауыз қуыстарына салмау</i> <p>Психологиялық жағымды ахуал қалыптастыруды «Тоғызқұмалақ» әнін қосады (ұлттық нақыштағы өуен). <ul style="list-style-type: none"> - Өуен ырғағымен оқушыларды женіл қимыл-қозғалыс жасауға, би элементтерін көрсетуге шақырады. - Ойын атмосферасын қалыптастырып, сергітеді. </p>	<p>Техникалық қауіпсіздікті сақтайды.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Өуен ырғағымен қозғалады, женіл би қимылдарын орындаиды. - Көңілді орта қалыптастырып, сабакқа белсенді қатысуға дайындалады. 	<p>«Смайлік» әдісі – өз көңіл күйін қолдарымен смайлік жасау арқылы көрсетеді</p>	<p>Ән: «Тоғызқұмал ақ» (аудио/бейн е форматта), музикалық құрылғы, интерактивті тақта</p>
Сабактың ортасы (35 минут)	<p>Мұғалімнің кіріспе түсіндірмесі және бейнеказба</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тоғызқұмалақ ойынының шығу тарихы мен мәні туралы қысқаша мағлұмат береді. - Қысқа бейнеказба көрсетеді («Қазақтың ұлттық ойыны – Тоғызқұмалақ»). - Талқылау сұрағын қояды: «<i>Бұл ойын неліктен ұлттық мұрамыз болып саналады?</i>» 	<p>Мұқият тыңдайды.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бейнематериалды көреді. 	<p>Ауызша мадақтау, «Жарайсың!», «Керемет пікір!» сияқты жылды сөздер.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Өз ойларын ортаға салады, пікір білдіреді. 	<p>Тоғызқұмалақ туралы бейнеказба https://youtu.be/tFbVBoPiP0?si=Zx5lxTX2RADGUcn1 тақта, қысқаша ақпарат парағы.</p>
	Оқушылардың деңгейін анықтау (5-7 мин)			

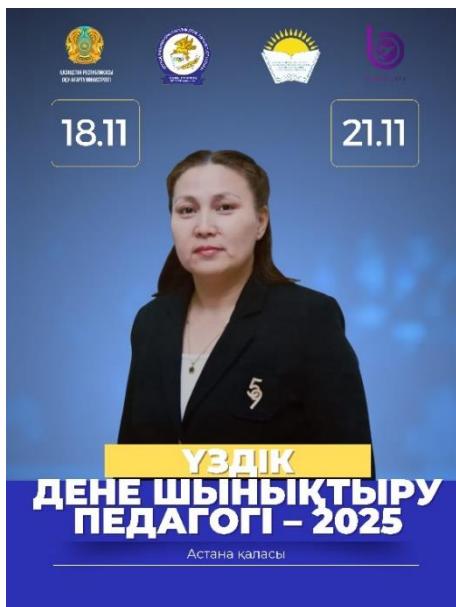
	<p>- Оқушыларға панель тақтада 5 сұрақтан тұратын үсынады</p> <p>- Тесттің тақырыбы мен мақсатын түсіндіреді: «Тоғызқұмалақ ойыны туралы не білімтінізді анықтайық».</p> <p>- Тест аяқталған соң, нәтижеге қарай оқушыларды үш деңгейге бөледі: бастапқы, орта, жоғары.</p>	<p>- 5 сұраққа жауап береді.</p> <p>- Нәтижеге қарап, өз деңгейін анықтайды.</p> <p>3 топқа бөлінеді: Бастапқы деңгей – «Құмалақтар» тобы; Орта деңгей – «Отаулар» тобы; Жоғары деңгей – «Қазан» тобы.</p>	<p>Бағалау панель тақтада жүргізіледі:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 0–2 үпай – бастапқы деңгей ■ 3–4 үпай – орта деңгей ■ 5 үпай – жоғары деңгей 	Панель тақта, интерактивті тақта.
	<p>Мотивациялық сергіту Тоғызқұмалақтан оқушылар арасындағы тұнғыш әлем чемпионы болған мектебіміздің түлегі Айдана Молдабекті ЖИ арқылы сөйлету.</p> <p>Денгейлік тапсырмалармен жұмыс (15–20 мин) Топаралық қорытынды жасау: «Бұл ойында женіске жету үшін не маңызды?»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Әр топқа деңгейіне сай тапсырма береді. - Топтық ережелерді еске салады (тыңдау, сыйлау, көмек). - Топтарға бағыт беріп, жұмыс барысын бақылайды - «Құмалақтар» тобы – бастапқы деңгей Тоғызқұмалақ тақтасының 	<p>-оқушылар мұқият тыңдайды;</p> <p>-чемпионның сезінен шабыт алады.</p> <p>Оқушылар қолайлы оқу ортасының шарттарын анықтап, ынтымақтастық пен өзара қолдаудың маңызын түсіндіреді және оны топтық жұмыс барысында қолданады.</p> <p>Дескриптор:</p> <ul style="list-style-type: none"> -тақтаның құрылымын біледі; - отауларды нөмірлейді. -ойынның негізгі элементтерін түсіндіреді. 	<p>ЖИ платформасы</p> <p>Өзін-өзі бағалау, мұғалімнің бағалауы: «Тоғызқұмалақ жетоны» әдісі;</p>	Бағалау парагы, жетондар

	<p><i>суретін пайдаланып, бөліктерін (отау, қазан, құмалақ) атау және отауларды нәмірлеу</i></p> <p>● «Отаулар» тобы – орта деңгей Тоғызқұмалақ ойынының ережесін ашып көрсетіп (отау аттары, нәмірлеу, ережесі) постер дайындау Қысқаша тұжырым жасап, топ алдында түсіндіру.</p> <p>● «Қазан» тобы – жоғары деңгей. Блиц-тоғызқұмалақ ойынын (ықшам нұсқада) ойнап, қолданған стратегиясы мен шешімін түсіндіру.</p> <p>Мұғалім топтарды, жеке оқушыларды бағалайды. Кубоктар сыйлайды.</p>	<p>Дескриптор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отау аттарын біледі, жаза алады; - отауларды нәмірлеп жазу тәртібін көрсетеді; - қазіргі тоғызқұмалақ ойынының ережесін түсіндіреді. <ul style="list-style-type: none"> -ойын ережесін тәжірибеде қолданады; -сағатпен ойнайды; -хаттама толтырады; -логикалық ойлау және ынтымақтастығын көрсетеді. 	<p>«Тоғызқұмал ақ жетоны» әдісі;</p> <p>«Тоғызқұмал ақ жетоны» әдісі;</p>	<p>Ватман қағаз. Ресурстар. Тоғызқұмалақ тақтасы, маркерлер, үлестірме материалдар, бағалау парагы.</p> <p>Тоғызқұмалақ ойын тақтасы, сағат, хаттама, қаламсап. Бағалау парагы</p> <p>Бағалау парагы; түрлі түсті доптар (қағазбен жасалған: қызыл, сары, көк)</p>
Сабактың соңы (5 мин)	<p>Қорытынды және кері байланыс</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сабак мақсатына қайта оралып: «Бүгін не үйренедік?», «Топтық жұмыста не ұнады?» деген сұрақтар қояды. <p>Шығу парагын таратады.</p> <p>Үй тапсырмасын беру</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Өз ойын айтады. - Шығу парагына қысқаша кері байланысын жазады. <ol style="list-style-type: none"> 1. Сабакта мен білдім... 2. Маган ең ұнаган сәт... 3. Мен үшін қыын болғаны... 4. Келесі сабакта білгім келеді... <p>«Тоғызқұмалаққа тосырқамай</p>	<p>«Шығу парагы» әдісі.</p>	<p>Бағалау парагы</p>
			Aшықхатқа	Aшықхат,

		<p>қараңыз, Ата дәстүр, салтыңызға сананыз! Өзіңді өзін қазақпын деп санама, Бұл өнерді үйренбесе қызыңыз бен баланыз.» өлең мәтінін жаттап келу</p>	<p>жазылған өлең мен тәттілер ұсынылады.</p>	тәттілер
--	--	--	--	----------

Мұғалімнің рефлексиясы (1 мин)

- «Шығу парагы» нәтижелерін талдап, келесі сабақта ескерілетін тұстарды белгілейді.
- Қысқаша өз-өзіне сұрақтар жазады: «Сабақ мақсатына жеттім бе?», «Қай әдіс тиімді болды?», «Қай тапсырма сәтті шықты?».



Дәuletова Салтанат Әлімбайқызы

Көрім Мыңбаев атындағы
№59 мектеп-лицей, Астана қаласы,
педагог-зерттеуші,
Дене шынықтыру пәні педагогі,
«Үздік дене шынықтыру педагогі–2025»
респубикалық конкурсының
«Үздік спорттық-бұқаралық іс-шара»
номинациясының иегері

Қысқа мерзімді сабақ жоспары Дене шынықтыру сабағы

Бөлім	8- бөлім. Женіл атлетика дағдысын дамыту және шолу					
Педагогтың аты-жөні	Дәuletова С					
Күні						
Сынып 5	Қатысуышылар саны	Қатыспағандар саны				
Сабақтың тақырыбы	Ойын арқылы женіл атлетика дағдысын дамыту					
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	5.3.4.1 – деңсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу. 5.2.5.1 – өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай -ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсну.					
Сабақтың мақсаты	Оқушылардың секіру, лақтыру және жүгіру дағдыларын жетілдіре отырып, олардың ептілік пен шапшаңдық қабілеттерін дамыту, сонымен қатар командалық өзара әрекет пен қауіпсіздік ережелерін сақтай білуге тәрбиелеу.					
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурс тар		

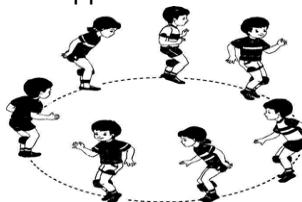
Басы 8-10 ин.	<p>Ұйымдастыру кезеңі:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сәлемдесу. Түгелдеу, - Жаңа сабактың тақырыбын анықтау үшін арнайы тапсырма беріледі. Пазл толық жиналған кезде, экранда бұгінгі жаңа сабактың тақырыбы пайдаланылады. Бұл әдіс «фазл жинау» әдісі деп аталады. Тақырып анықталған соң, сабактың мақсатын түсіндіріп өтемін және техникалық қауіпсіздік ережелері туралы түсіндіремін. <p>-Саптағы жаттығулар.</p> <p>Саптағы бұрылыштарды (онға, солға, айналма) біркелкі және үйлесімді орындау.</p> <p>Бұрылыштар кезінде аяқтың ұшын және өкшесін дұрыс қолдану</p> <p>-Жүру жаттығулардан жүгіру жаттығуларға көшу.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Баяу жүру. ✓ Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру. ✓ Қол белде, өкшемен жүру. ✓ «Өкше–табан– 	<p>- Оқушылар сапқа түрады.</p> <p>Сәлемдеседі.</p> <p>- Оқушылар футболкадағы сандарды 2-ге қосып, жердегі суреттердегі санмен сәйкестендіріппазлды құрастырады</p>	<p>Ұлттық құндылықты пайдаланып, асықтар арқылы бағаланады.</p>  <p>Жаттығу ларды орындауды.</p>	<p>Пазл, суреттер (сан–сурет сәйкес тенденциялар әдісі)</p> <p>Музыка (мотивациялық фон)</p> <p>Ысқырық</p> <p>шарлар</p>
--------------------------	--	--	--	---

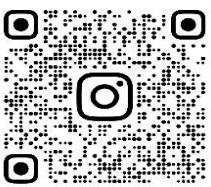
	<p>ұш» ретін сақтай отырып жүру Жүгіру жаттығулары. -Бирте- бірте жылдамырақ жүрге көшу. -- Музыка ырғағымен</p>  <p>жүгіру және тоқтау. Жүгіруден кейінгі қалпына келтіру жүрісі</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Терең тыныспен баяу жүріс ✓ Қолды жоғары көтеріп, дем алу ✓ Жүрісте төрт лекпен бұрылышп төрт қатарға тұру. <p>Жалпы дамыту, жетілдіру жаттығулары. Шармен орындалады</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Бастапқы қалып: аяқ алшақ, қолды жоғары көтеру, төмен түсіру 8-рет ✓ Қолды алдыға созып, оңға солға бұрылу – – 8 рет ✓ Алға еңкею (қолды аяққа жеткізуге тырысу) – 6–8 рет ✓ Оңға-солға бүйірге иілу – 8 рет 		
--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Жай отырып-түрү – 10 рет ✓ Бір орында секіру (женіл) – 10 сек ✓ Алға бір аяқпен сермеу — 6 рет ✓ Аяқтың ұшымен тұрып айналу — 6 рет ✓ Жанға секіріп-конус айналу — 10 сек. 		
Сабақтың ортасы 20-25 мин	<p>Жаңа сабақты түсіндіру. Сыныпты оқушылар секіру, жүгіру, лақтыру дағдыларын дамытуға алып келетін тапсырмаларды орындастын үш топқа бөлу.</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>№1-ойын: “Секіру” «Қызыл-жасыл жарық»</p>  <p>Ойыны. Ойын барысы: Оқушыларды спортзалдың бір жағында бір сызық бойымен тізіліп тұрғызады Ойын уақыты – 1 минут. Берілген уақыт ішінде залдың соңына жеткен оқушылар ұпай алады, ал үлгермегендер ұпай алмайды.</p>	<p>Жаңа сабақты экраннан көреді. Тапсырмалар бойынша жаттығуларды орындаиды.</p> <p>- Оқушылар секіреді, Жасыл дегенде секіреді, Қызыл дегенде тоқтап қалады</p> <p>Бастау және тоқтау мұғалімнің белгісімен орындалады</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>Бағалау критерийі -Оқушы мұғалім командасын дұрыс орындаиды («Жасыл» – секіріп жүру, «Қызыл» – тоқтау). -Ойын барысында қауіпсіздік ережелерін сақтайды. -Берілген уақыт ішінде мақсатты сызыққа тиімді жетуге тырысады.</p> <p>Дескриптор лар •«Жасыл!» командасы айтылғанда секіріп алға дұрыс қозғалады. •«Қызыл!» командасы айтылғанда толық тоқтап, қозғалмай тұрады. •Командалар</p>   <p>Ұлттық құндылықты пайдаланып, асықтар арқылы бағала нады</p>

	<p>Қауіпсіздік: -Бір-бірін итермеу. -Секіру кезінде басқа ойыншыларға соқтықпауды бақылау. -Қызыл жарық кезінде толық тоқтау -Мұғалімнің дабылы арқылы ғана қозғалады</p>		<p>ды шатастырма й, белгімен уақытылы әрекет етеді.</p>	
	<p>№2-ойын: “Шеңбер мен доп” (челночный бег) Ойын барысы: Спорт зал ортасына — 10 обруч және 5 доп. Екі шетте — 10 оқушыдан (2 топ) қояды. Оқушылар жүгіру үшін мұғалім белгі береді. Қауіпсіздік ережесі: -Жүгіргенде итермеу, жолын кесіп өтпеу. -Доптарды лақтырмай, қолмен орналастыру. -Белгі берілгенге дейін орнынан шықпау.</p> 	<p>Белгі берілгенде оқушылар орталыққа жүгіріп, бір ғана допты алып, өз алдына түрған жеке шығыршық қа салады. Эр оқушы 3 рет барып келуі тиіс, әр жолы тек 1 доп алып жүгіреді. Уақыт аяқталғанда обручында 3 доп бар оқушы — жеңімпаз.</p> 	<p>Бағалау критерийі 1.Оқушы белгі бойынша әрекетті дұрыс орындауды (жүгіру, допты алу, шығыршыққа салу). 2.Ойын ережелерін сақтайды (әр жолы бір ғана доп алу, 3 рет барып-келу). 3.Қауіпсіздік ережелерін сақтап, жылдам әрі дәл орындауға тырысады.</p> <p>Дескриптор лар</p> <ul style="list-style-type: none"> •Белгі берілгенде орталыққа жедел жүгіріп келеді. •Допты қолына 	<p>10 шығыршық (шеңбер 5 доп)</p>  

			дұрыс алып, өз шығыршығы на бағыт алады.	
<p>3-ойын: “Нысанага лақтыру. Ойын барысы: Оқушыларды белгіленген сзықтың артына түрфызады. Әр оқушыға 3 доп береді Нысанага дәл тигізген жағдайда оқушы үпай алады. Егер доп күпия үпайға тиғен болса – тосын сый (стикер, көтермелеу қағазы, бонус үпай) берілетінін ескертеді.</p>  <p>Қауіпсіздік ережесі: -Басқа жаққа лақтырмайды, тек нысанана бағытына. -Допты сыртқа шығып кеткеннен кейін ғана жүргізушінің белгісімен алады. -Қатарласып түрған балалардың арақашықтығы сақталады.</p>	<p>Ойындардың ережесін түсініп, ойнайды</p> <p>Допты тек нысананың бағытына ғана лақтыру</p> 	<p>Бағалау критерийі 1.Оқушы нысанага дәл лақтыру техникасын орындаиды. 2.Ойын ережелерін қатаң сақтайды (берілген доппен орындау, сзықты бұзбау). 3.Қауіпсіздік талаптарын сақтай отырып, лақтыру әрекетін дұрыс орындаиды.</p> <p>Дескриптор лар</p> <ul style="list-style-type: none"> •Допты дұрыс ұстап, қозғалыс бағытын дәл таңдайды. •Лақтыру кезінде қол қозғалысын техникаға сай орындаиды. •Нысанага дұрыс бағыттап, 3 мүмкіндіктің кемінде 1–2-сін дәл тигізуге тырысады. 	<p>Конус тар лар (команда лық баға лау үшін)</p>  <p>Доптар</p>  <p>Ұлттық құндылық</p> <p>К</p> <p>ты пайдала</p> <p>нып, асықтар</p> <p>арқылы бағаланды</p> 	

<p>4. Кім мерген Ойынның барысы:</p> <p>Оқушыларды шенбер ғып тұрғызады. Шенберде тұрған әр оқушының алдында 1 конус (кегл) қояды. Әр топтан 1 капитан ортаға шығарып. Капитаннның міндеті — шенбердегі конустарды доп тиіп кетпей жинау. Шенберде тұрған қалған оқушылар допты капитанға тигізуге тырысады, бірақ конусқа тиүге болмайды. Егер доп капитанға тисе, ол конус жинауды тоқтатып, орнына қайта тұрады, келесі капитан шығады. Капитан қанша конус жинаса, топқа сонша фишка беріледі. Барлық топтар ойнап болған соң, фишканы көп жинаған топ — жеңімпаз. Екендігін айтады</p>  <p>Қауіпсіздік ережесі:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Допты қатты лақтырмай, көзделеп лақтыру. - Капитан жүгіргенде басқа балаларға соқтықпау. - Конусты жерден көтергенде тәмен отырып алу (иілмей). 	<p>Капитаннның міндеті — шенбердегі конустарды доп тиіп кетпей жинау. Шенберде тұрған қалған оқушылар допты капитанға тигізуге тырысады, бірақ конусқа тиүге болмайды. Егер доп капитанға тисе, ол конус жинауды тоқтатып, орнына қайта тұрады, келесі капитан шығады. Капитан қанша конус жинаса, топқа сонша фишка беріледі. Барлық топтар ойнап болған соң, фишканы көп жинаған топ — жеңімпаз</p>	<p>Бағалау критерийі</p> <p>1.Капитан ойын ережесіне сай конустарды доп тимейтіндей етіп жинайды.</p> <p>2.Шенбердегі оқушылар лақтыру техникасын дұрыс қолданып, конустарға тимей допты капитанға бағыттайды.</p> <p>3.Ойын барысында қауіпсіздік ережелері мен командалық тәртіп сақталады.</p> <p>Дескриптор лар</p> <ul style="list-style-type: none"> •Белгі бойынша ортаға шығып, конустарды дұрыс жинайды. •Доп өзіне тигенге дейін бірнеше конусты алып үлгереді. •Қате жасамайды: конусты құлатпай, допқа соқтықпай жинайды. 	<p>Кonus тар немесе фишкалар,</p>  <p>доп</p>  <p>Ұлттық құндылық</p> <p>ты пайдаланып, асықтар арқылы бағаланды</p> 
--	---	--	--

				
Сабақтың соңы 8-10 мин	<p>Қорытынды. Тыныс алу жаттығуы</p> <p>- (КБ) Бүгінгі сабаққа барлығымыз жақсы қатыстық.. Бүгінгі сабақта алған білімдерін еске түсіріп, жеңіл атлетика элементтерін ойын арқылы орындағандарын талқылайды</p> <p>Ұлттық құндылықты пайдаланып, асықтар арқылы бағаланды.</p>  <p>Рефлексия: «Бағдаршам» әдісі арқылы сабақты түсінгендері туралы бағдаршам көздерін белгілейді.</p> <p>КЕРІ БАЙЛАНЫС "БАҒДАРШАМ" АДСІ</p> 	<p>Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.</p>	<p>Ұлттық құндылықты пайдаланып, асықтар арқылы бағаланды</p> 	Рефлексия парады

Қосымша

Тапсырма	Бағалау критерийі	Ресурстар
<p>«Кім жылдам» ойыны. Ойын ережесі QR арқылы көрсетіледі. Үш топ арнайы берілген жерге тұрады. Топ басшылары кезекпен қарсылас топқа келіп, қалған ойыншыларды секіру арқылы жетіп алу керек.(тек мұғалімнің белгісімен секіру керек.) Ал, ойыншылар секіріп қашу керек. Топ басшысына үсталап қалса ойыннан шығады. Келесі топ та осылай ойнайды. Үсталмаған ойыншыларға үпай беріледі. Уақыт шектеулі</p> 	<p>Дискриптор</p> <ol style="list-style-type: none"> Ойын ережесін түсіну. Қауіпсіздік ережесін сақтау. Жерге дұрыс қонуды қадағалау. Қолды, аяқты дұрыс ұстау арқылы еркін секіру <p>Критерий</p> <ul style="list-style-type: none"> - Жерге берілген сигналмен секіруге тез аудысады; қашу кезінде барынша белсенді - Топ басшысы қарсылас топқа жоспарлы тұрде келеді; қашушылар басқа бағытқа бағыт-бағдарлап қашуға тырысады; бос кеңістікті іздейді - Ойын барысында қауіпсіздік ережелері сақталған: жанасудан аулақ, белгіленген аймақта ғана қозғалыс 	 <p>QR</p> <p>ЫСҚЫРЫҚ</p>

МАҚАЛАЛАРДЫ ДАЙЫНДАУҒА ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР



Тақырыптық бағыты

Қазіргі заманғы дene шынықтыру және спорт: педагогика, психология, физиология, балалар денсаулығы, медико-биологиялық бағыт.



Мақаланың атауы

Ортада, БАС ӘРІППЕН, ҚОЮ қаріппен



Автор туралы

Аты-жөні (қою), ғылыми дәрежесі, үйым, қала, ел



Аңдатпа мен түйін сөздер

30–100 сөз, қазақ, орыс, ағылшын тілдерінде, қою қаріппен



Мәтін құрылымы

Кіріспе, әдістеме, нәтижелер, қорытынды, әдебиеттер



Сілтемелер

Мәтінде: [1], [2]; Әдебиеттер тізімі: ГОСТ 7.5–98, ГОСТ 7.1–2003



Төлем деректемелері

ҚР ОМ «Ұлттық ғылыми-практикалық дene тәрбиесі орталығы» РМҚК
БСН: 000740000649
КБЕ: 16
ЖСК: KZ936018821001119691
БИК: HSBKKZKX



Формат

Word, A4, Arial: мәтін – 14 пт, аңдатпа мен түйін сөз – 12 пт, кестелер мен сызбалар – 12 пт. Жоларалық интервал – бірарналық. Абзац шегінісі – 1,0 см. Бет өрістері: Жоғарғы және төменгі – 2 см, сол жақ – 2 см, оң жақ – 1 см.



Бет көлемі

3–10 бет, сурет көлемі жалпы көлемнің $\frac{1}{4}$ аспауы тиіс



Тексеру

Плагиатқа міндетті тексеріс



Жіберу тәсілі

E-mail:

naukannpcfk@gmail.com.



Жариялау ақысы

3500 теңге, мақала қабылданғаннан кейін төленеді



Журналдың шығу жиілігі

Журнал тоқсанына 1 рет шығарылады



Автордың жауапкершілігі

Деректердің дәлдігі мен шынайылығы үшін



Сарыарқа даңғылы 6,
БО «Арман», 9 қабат. Астана қ.



8 (7172) 72-57-89



www.nnpckf.kz

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ



Тематика журнала

Современные проблемы физической культуры и спорта: педагогика, психология, физиология, здоровье детей, медико-биологические аспекты.



Название статьи

По центру, ЗАГЛАВНЫМИ БУКВАМИ, ЖИРНЫМ шрифтом



Об авторе

ФИО (жирным), учёная степень, организация, город, страна



Аннотация и ключевые слова

30–100 слов, на казахском, русском и английском языках, жирным шрифтом



Структура текста

Введение, методика, результаты, заключение, список литературы



Ссылки

В тексте: [1], [2]; список литературы: по ГОСТ 7.5–98, ГОСТ 7.1–2003



Реквизиты

РГКП «Национальный научно-практический центр физической культуры» МП РК
БИН: 000740000649
КБЕ: 16
ИИК: KZ936018821001119691
БИК: HSBKKZKX



Формат

Word, A4, Arial: основной текст – 14 пт, аннотация и ключевые слова – 12 пт, таблицы и схемы – 12 пт. Межстрочный интервал – одинарный. Отступ абзаца -1,0 см. Поля страницы: Верх и низ – 2 см, слева – 2 см, справа – 1 см.



Объём статьи

3–10 страниц, объём иллюстраций – не более $\frac{1}{4}$ от общего объёма



Проверка

Обязательная проверка на плагиат



Отправка

На e-mail:

naukannpcfk@gmail.com



Стоимость публикации

3500 тенге, оплачивается после принятия статьи к публикации



Периодичность издания

Журнал выходит 1 раз в квартал



Ответственность автора

За точность и достоверность данных.



г. Астана, проспект Сарыарка, д.
6, БЦ «Арман», 9 этаж



8 (7172) 72-57-89



www.nnpckf.kz

REQUIREMENTS FOR ARTICLE FORMATTING



Journal Scope

Contemporary issues of physical culture and sports: pedagogy, psychology, physiology, child health, and medico-biological aspects.



Article Title

Centered, in UPPERCASE, bold font



About the Author

Full name (bold), academic degree, organization, city, country



Abstract & Keywords

30–100 words, in Kazakh, Russian, and English, bold font



Text Structure

Introduction, methodology, results, conclusion, references



References

In-text: [1], [2]; reference list: formatted per GOST 7.5–98, GOST 7.1–2003



Payment information

RSE «National Scientific and Practical Center of Physical Culture»
MES RK
BIN: 000740000649
KBE: 16
IBAN: KZ936018821001119691
BIC: HSBKKZKX



Format

Word, A4, Arial: main text – 14 pt.
Abstract and keywords – 12 pt. Tables, references, diagrams – 12 pt. Line spacing: Single. Paragraph indentation: 1.0 cm.
Margins: Top and bottom – 2.0 cm, left – 2 cm, right – 1 cm.



Article Length

3–10 pages; illustrations – no more than $\frac{1}{4}$ of total volume



Plagiarism Check

Mandatory plagiarism check before submission



Submission

E-mail to:

naukannpcfk@gmail.com.



Publication fee:

3500 KZT, paid after the article is accepted for publication



Publication frequency

The journal is published once per quarter



Author's responsibility

For the accuracy and reliability of the data

