

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖАРШЫСЫ

ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ЖУРНАЛ



№2(78)2025



Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі
Министерство просвещения Республики Казахстан

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

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ
ЖАРШЫСЫ
Ғылыми-практикалық журнал



ВЕСТНИК
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Научно- практический журнал

№2(78)2025

ISSN 3079-8914

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖАРШЫСЫ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ЖУРНАЛ



Журналдың құрылтайшысы:

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



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



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

Корректор

Бекмамбетова Г.Д.- аға әдіскер



Мекенжайы:

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



8-775-930-30-19



: nnpcfk2020@yandex.kz

**Материалдардың анықтығына авторлар жауапты болады.
Редакция материалдарды қабылдамауға құқылы.**

МАЗМҰНЫ СОДЕРЖАНИЕ

РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ПРЕДМЕТНАЯ ОЛИМПИАДА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-8 КЛАССОВ 2025 ГОДА	6
«ҰЛТТЫҚ МЕКТЕП ЛИГАСЫ» ЖОБАСЫ - 2025	13
ОБ ИТОГАХ ПРОВЕДЕНИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО ПРОЕКТА «ЛЕТНЯЯ ШКОЛА»	16
ЗАЧЕМ НЕОБХОДИМО ОЦЕНИВАНИЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	25
<i>Дрейт Наталья Александровна</i>	
ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІКТІҢ БІРНЕШЕ АСПЕКТІЛЕРІН ЖАТТЫҒУЛАР АРҚЫЛЫ ДАМУ	28
<i>Гасанов Нураддин Атаханович</i>	
РОЛЬ АДАПТИВНОГО ФУТБОЛА В СОЦИАЛИЗАЦИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ	35
<i>Миряшев Василий Викторович</i>	
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ СИСТЕМА УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	40
<i>Губер Марина Валерьевна</i>	
ҚОҒАМДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ МАМАНДЫҒЫНЫҢ ПЕДАГОГТЕР ҚЫЗМЕТІН ЖАҢҒЫРТУ	46
<i>Алшынбаева Гүлнур Болатовна</i>	
МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫ АРАСЫНДА ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫ НАСИХАТТАУ «АСЫҚ ОЙЫНЫ-ҰЛТТЫҚ ҚАЗЫНА»	51
<i>Нурумбетов Елюбай Умурзакулы</i>	
МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚДАҒДЫЛАРЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ	56
<i>Билибаева Фарида Аманбаевна</i>	

МАЗМҰНЫ СОДЕРЖАНИЕ

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ АЛЬФА-ПОКОЛЕНИЯ	62
--	----

Сырымбетова Л.С., Беримов Н.Т., Омельчук А.А.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 15-16 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	70
--	----

Мадиева Г.Б., Мартыненко И.И., Онгарбаева Д.Т.

ОЛИМПИАДАЛЫҚ ҚОЗҒАЛЫСТЫҢ ҚАЛЫПТАСУЫ МЕН ДАМУЫ	82
--	----

Доскараев Бауржан Мелдебекович

МОТИВАЦИЯ В ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЯХ: ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЕ И ОСОБЕННОСТИ	88
--	----

Сырымбетова Л.С., Юлиана Хиврина, Валерия Манохина

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ	94
--	----

Сесоров Виталий Александрович

УРОКИ БАСКЕТБОЛА – ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКА	99
---	----

Перепелица Инна Григорьевна

ИЗ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ В КАЗАХСТАНЕ	108
--	-----

Сырымбетова Л.С., Масленникова Татьяна, Карапов Амир

«АСЫҚ АТУ» СПОРТЫ, «БЕС АСЫҚ» ОЙЫНЫ	115
-------------------------------------	-----

Ускенбаева Айнур Умурбековна

ФОРМИРОВАНИЕ МИКРОБИОМА ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ВЗАИМОСВЯЗЬ С ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ	119
--	-----

Жубашев Олжас Манарбекович

МАҚАЛАЛАРДЫ ДАЙЫНДАУҒА ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ REQUIREMENTS FOR ARTICLE FORMATTING	125
--	-----



РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ПРЕДМЕТНАЯ ОЛИМПИАДА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-8 КЛАССОВ 2025 ГОДА

Олимпиада по физической культуре — это не просто соревнование, а одна из ключевых форм организации образовательного процесса, направленная на выявление качества усвоения школьниками знаний, умений и навыков, предусмотренных типовой учебной программой. В отличие от других школьных предметов, физическая культура уникальна тем, что фокусируется на совершенствовании естественных, физических и природных свойств организма, играя важную роль в формировании здорового поколения. Актуальность таких мероприятий сегодня очевидна: они повышают престиж и качество преподавания предмета, а также популяризуют олимпиадное движение в целом.

Национальный научно-практический центр физической культуры ежегодно, начиная с 2021 года, проводит Республиканскую предметную олимпиаду по физической культуре для учащихся 5-8 классов. Соревнование проходит в три этапа: районный, областной (городской) и республиканский.

Очередная Республиканская олимпиада прошла с 26 мая по 3 июня 2025 года в городе Талдыкорган на базе общеобразовательных школ №28 и №29. В этом году в Олимпиаде приняли участие *180 школьников* 5-8 классов из *10 регионов* страны, показав небольшой, но важный рост по сравнению с 2024 годом, когда участвовало *170 человек*.

Состязания проводились в двух возрастных группах (5-6 классы и 7-8 классы) среди мальчиков и девочек.

Участники демонстрировали свои знания и навыки в двух основных направлениях: практическая часть (соревнования по спортивным играм и легкой атлетике) и теоретическая часть (выполнение тестовых заданий) в рамках учебной программы по физической культуре.

По итогам двух этапов Олимпиады места распределились следующим образом:

Среди обучающихся 5-6 классов:

1	• Команда Жетысуской области • 1696,7 баллов
2	• Команда г. Алматы • 1583,1 баллов
3	• Команда Карагандинская область • 1443,5 баллов

Среди обучающихся 7-8 классов:

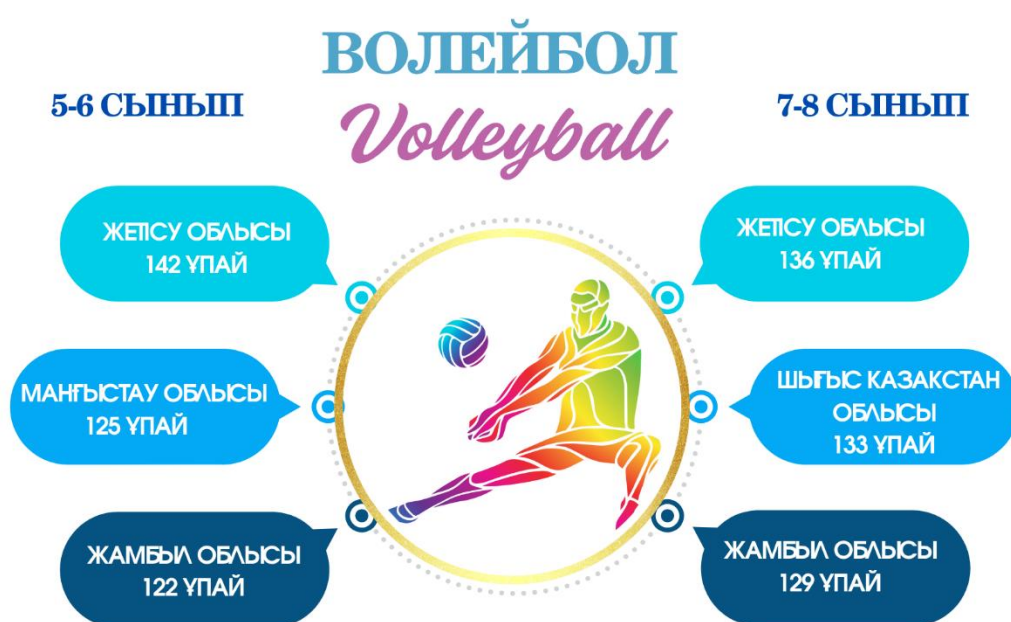
1	- Команда Жетысуской область 1951,4 баллов
2	- Команда Северо-Казахстанская область 1736,2 баллов
3	- Команда Абайская область 1708 баллов

Практическая часть традиционно включала выполнение упражнений по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол), а также национальным играм асық ату и бес асық.

Волейбол. При выполнении конкурсных заданий участники Олимпиады показывали следующие комбинации: передача и прием мяча двумя руками на месте в парах, передача мяча с перемещением в стойке приставными шагами в парах вдоль сетки, нижняя (верхняя) прямая подача мяча через сетку.

Среди 5-6 классов самой сильной оказалась команда Жетысуской области, которая набрала 142 балла, хорошие результаты показала команда Мангистауской областей (125 баллов), Жамбылская область набрала 122 балла.

Среди 7-8 классов первое место заняла команда Жетысуской области (136 баллов), второе место поделили ВКО (133 баллов), третье место –Жамбылская область (129 баллов).



Футбол. Конкурсные задания по футболу заключались в выполнении следующих комбинаций: ведение мяча с обводкой фишек, удары по воротам (точность), передача мяча на дальность.

По результатам подсчета жюри среди обучающихся 5-6 классов максимальное количество баллов набрала команда Жетысуская область (179 баллов), команда г.Алматы – 145 баллов, Мангистауская область – 135 баллов.

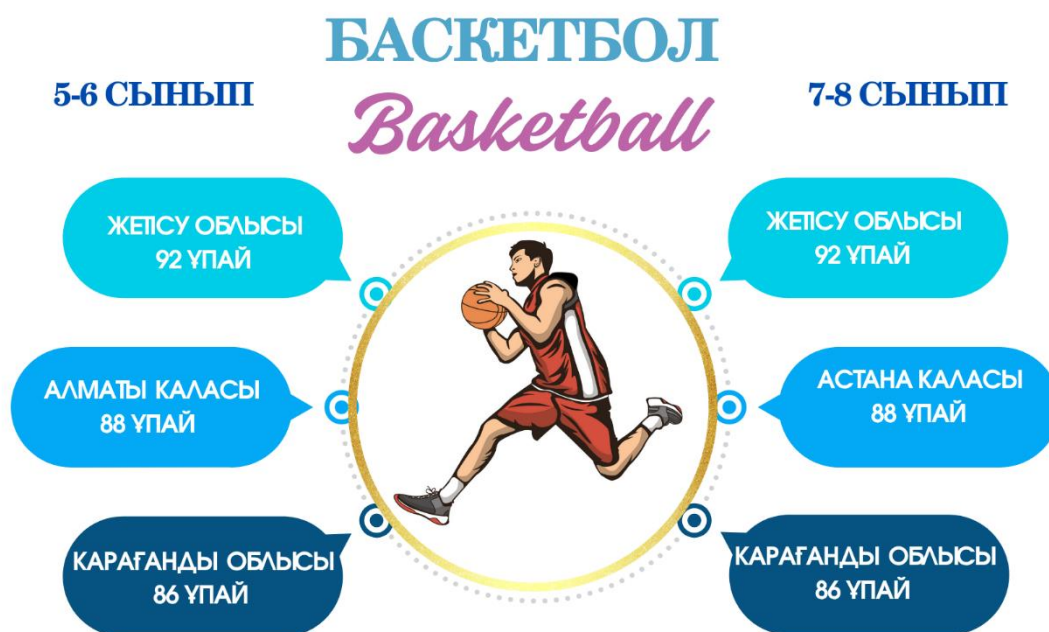
Среди команд 7-8 классов максимальное количество баллов набрали обучающиеся Жетысуской области (172 балла), с небольшим отрывом хорошие показатели г. Алматы (135 баллов), Карагандинская получила 132 балла.



Баскетбол. Практические испытания заключались в выполнении комбинации по баскетболу, куда входили ведение мяча с обводкой фишек, броски мяча в движении, штрафной бросок.

Первое место по баскетболу среди 5-6 классов заняла команда Жетысуская область (92 баллов), второе место у команды г. Алматы (86 баллов), Карагандинская область – 82 балла.

Среди 7-8 классов первое место заняла команда Жетысуская область (92 баллов), затем команда г. Астаны (88 баллов), Карагандинская область – 86 баллов.



Гимнастика. Участники выполняли акробатическую комбинацию, которая оценивалась по двум параметрам: трудность и качество исполнения.

По итогам подсчета баллов:

- среди 5-6 классов лидирует команда Жетысуской области (91,7 баллов), второе место заняла команда Алматинская область (88,9 баллов), третье место – команда г.Алматы (88,9 баллов).

- среди 7-8 классов наибольшее количество баллов набрала команда Жетысуская область (94,4 баллов), команда г.Алматы – 90,08 баллов, Мангыстауская область – 88,9 баллов.



Легкая атлетика. Практические задания по легкой атлетике заключались в выполнении прыжка в длину с места, броска набивного мяча из положения сидя, бега на 60 метров.

Среди обучающихся 5-6 классов самые высокие результаты показали участники г. Алматы (918 баллов), второе место заняли обучающиеся Жетысуской области (910 баллов), третье место - команда Карагандинской области (823 балла).

Среди участников 7-8 классов 1 место заняла команда Жетысуской области (1164 балла), второе место – Абайская область (1088 баллов), третье место – СКО (1057 баллов).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

5-6 СЫҢЫШ

Athletics

7-8 СЫҢЫШ



«Асық ату». В первом упражнении участникам соревнования необходимо используя сака, точно попасть по асык, находящемуся на кеней, с учётом того, что он может быть как правой, так и левой, выдаются 3 сака. Сбить асык с кеней является обязательным условием. Во втором упражнении необходимо выбить асыки кеней, лежащие внутри круга.

В этом задании показаны следующие результаты.

Среди 5-6 классы самыми меткими оказались ученики Жетысуской области, набрав 30 баллов; вторыми Жамбылская область, набрав 23 балла, бронзовыми призерами стали ребята команды г.Астаны- 23 балла.

7-8 классы. Лидерами в этой возрастной группе стали Абайская область, набрав 38 баллов. Вторая позиция у команды Жетысуской области 27 баллов, третье место и 19 баллов у команды Мангыстауской области.



«Бес асық». Задание для девочек состоит из элементов упражнений, определяющих формирование навыков развития ловкости, гибкости и мелкой моторики.

Среди девочек 5-6 классы определились следующие места: 1 место у Жетысуской области (58 баллов), 56 баллов и второе место у команды Алматинской области, третье место с результатом 51 балл у команд г.г.Астана и Алматы.

Среди 7-8 классов лидирующая позиция у девушек Жетысуской области (71 балл); второе место у Алматинской области (67 баллов); третье место в этом задании с 59 баллами заняла команда Абайской области.



По итогам Олимпиады были определены чемпионы и призеры в личном зачете

5-6 классы:

• 1 место: Бағланқызы Мариям (Жетісу облысы), Баранчик Давид (Алматы облысы); 2 место: Ибрагим Байжан (Жамбыл облысы), Постригань Ева (Алматы қаласы); 3 место: Анищенко Мария (Қарағанды облысы), Майборода Артем (Астана қаласы)

7-8 классы:

• 1 место: Зубрицкая Кира (Манғыстау облысы), Цой Николай (Жетісу облысы); 2 место: Жунисов Жарқын (Астана қаласы), Привайлова Екатерина (СКО); 3 место: Кахан Карина (Жамбыл облысы), Нугумет Ислам (Абай облысы)



Теоретическая часть

Тестовые задания состояли из 25 вопросов в трех вариантах на казахском и русском языках.

• **5-6 классы:** Лучший результат показала команда г. Астаны (199 баллов). Наибольшую сложность вызвали вопросы по лыжной подготовке, гимнастике и национальным играм.

• **7-8 классы:** Команда Северо-Казахстанской области продемонстрировала лучший результат (208 баллов). Наиболее трудными оказались вопросы по гимнастике и лыжной подготовке.

Республиканская предметная олимпиада по физической культуре продолжает оставаться важным событием в спортивной жизни школьников, стимулируя их к развитию физических навыков и углублению теоретических знаний. Выявленные уроки и рекомендации помогут сделать будущие олимпиады ещё более эффективными и охватывающими.



«ҰЛТТЫҚ МЕКТЕП ЛИГАСЫ» ЖОБАСЫ - 2025

2015 жылдан бастап Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы «Ұлттық мектеп лигасы» атты ауқымды жобаны жүзеге асырып келеді. Аталған жоба Орталықтың мектеп оқушылары арасында бұқаралық спортты дамыту бағытындағы басым бағыттарының бірі болып табылады.

Лиганың мақсаты: жалпы білім беретін мектеп оқушыларын жүйелі түрде дене шынықтыру және спортпен айналысуға тарту; Бұқаралық және ұлттық спорт түрлерін насихаттау және балалар мен жасөспірімдер арасында салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.

Ұлттық мектеп лигасы аясындағы жарыстар жыл сайын келесі 10 спорт түрі бойынша өткізіледі: Баскетбол, Волейбол, Гандбол, Футбол, Футзал, Тоғызқұмалақ, Асық ату, Бес асық, Шахмат, Үстел теннисі, Жеңіл атлетикалық кросс - ұлдар, қыздар арасында.

Виды спорта (10):



ФУТБОЛ



БАСКЕТБОЛ



ШАХМАТ



ВОЛЕЙБОЛ



ГАНДБОЛ

Виды спорта (10):



АСЫҚ АТУ



БЕС АСЫҚ



ТОҒЫЗҚУМАЛАҚ



НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ
КРОСС

Жарыстар сынып параллельдері бойынша өткізіледі: 5–6 сыныптар, 7–8 сыныптар, 9–11 сыныптар. Жалпы саны 41 жарыс өткізіледі.

Ұлттық мектеп лигасына тек жалпы білім беретін мектептердің

оқушылары қатыса алады.

Балалар мен жасөспірімдер спорт мектептерінің, олимпиадалық резервтің мамандандырылған мектептерінің, спорт интернаттарының командалары Лигаға қатыстырылмайды.

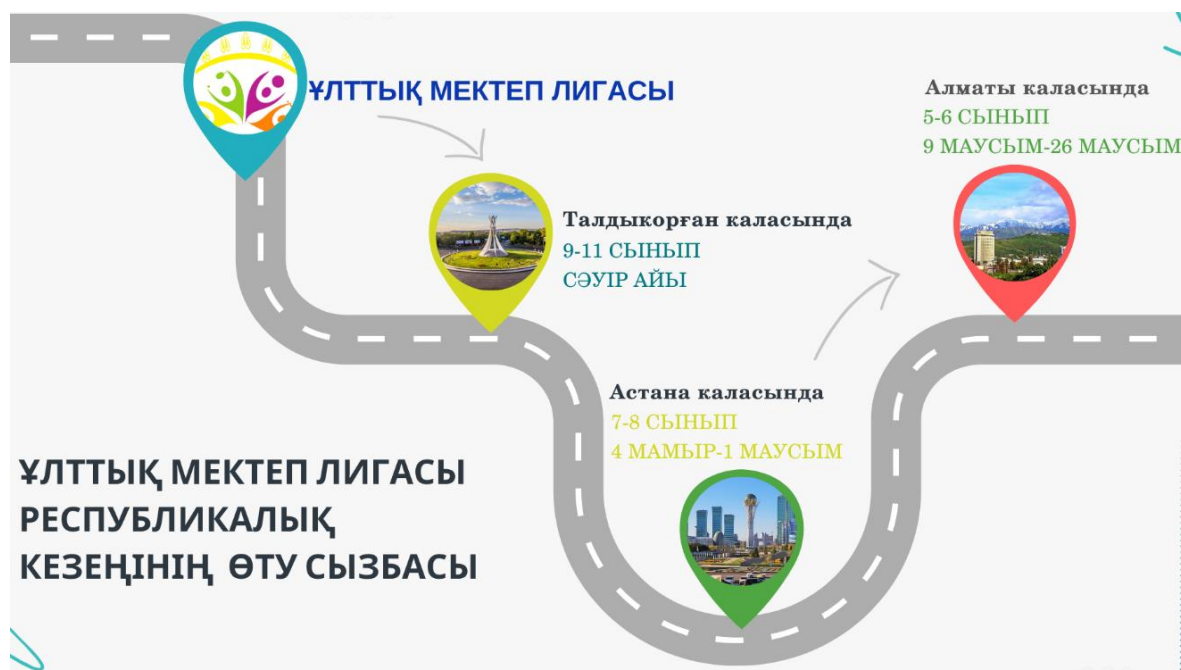
Алайда, Балалар мен жасөспірімдер спорт мектептерінің тәрбиеленушілері егер олар жалпы білім беретін мектепте оқитын болса және өз сыныбының құрамында өнер көрсетсе, жарыстарға қатысуға құқылы.

Ұлттық мектеп лигасының өткізілу кезеңдері: Мектепішілік кезең – қыркүйек–қазан; Аудандық кезең – қараша–қаңтар; Облыстық кезең және Астана, Алматы, Шымкент қалаларындағы кезеңдер – ақпан–сәуір; Республикалық кезең – мамыр–маусым.

Ұлттық мектеп лигасының ерекшелігі – олимпиадалық жүйеден айналмалы жүйеге көшуі. Бұл жарыстарға қатысатын оқушылардың санын едәуір арттыруға және әрбір қатысушыға көбірек ойын өткізуге мүмкіндік берді.

Қатысу ауқымы жыл сайын Ұлттық мектеп лигасының танымалдығы артып келеді. Бүгінгі таңда жобаға еліміз бойынша **3,5 миллионнан** астам оқушы қатысып отыр. Бұл көрсеткіш жобаны Қазақстан Республикасындағы балалар спортын дамытуға арналған ең ірі алаңға айналдырып отыр.

Биылғы Ұлттық мектеп лигасының Республикалық кезеңдері келесі кесте бойынша өтуде: 9–11 сыныптар – сәуір айында, Талдықорған қаласында; 7–8 сыныптар – 4 мамыр мен 1 маусым аралығында, Астана қаласында; 5–6 сыныптар – 9 маусым мен 26 маусым аралығында, Алматы қаласында.



7–8 сыныптар арасындағы жарыстар заманауи спорт нысандарында ұйымдастырылуда, атап айтқанда: «Sana» спорт кешені – баскетбол; «ALPHA GYM» спорт кешені – волейбол, гандбол; «ADD» теннис орталығы – үстел теннисі; Футбол үйі – футбол.

7–8 сыныптарға арналған республикалық кезеңнің салтанатты ашылу рәсімі Астана қаласындағы «Beeline Arena» Ұлттық теннис орталығында өткізілді. Оған еліміздің түрлі өңірлерінен келген 850 мектеп оқушысы қатысты.

Жарыстар аясында оқушылардың дүниетанымын кеңейту, патриоттық сана мен туған елдің тарихы мен мәдениетіне құрмет сезімін қалыптастыру, сонымен қатар жағымды атмосфера орнату мақсатында Орталық тарапынан демеушілер мен меценаттарды тарту бойынша жүйелі жұмыс жүргізілді.

Нәтижесінде, басқа қалалардан келген қатысушыларға елорданың маңызды мәдени-танымдық нысандарына тегін бару мүмкіндігі ұсынылды:

1. Қазақстан Республикасының Ұлттық музейі – ұлттық тарихи-мәдени мұраны сақтау және насихаттау орталығы. Лига қатысушылары Қазақстанның көпғасырлық тарихы, мәдениеті, дәстүрлері және жетістіктерімен танысты.

2. Океанариум – теңіз әлемінің биологиялық әртүрлілігі мен экологияны қорғаудың маңыздылығы туралы түсінікті кеңейтуге арналған ерекше білім беру орталығы.

3. Кинотеатрлар мен басқа да көрнекті орындар – мәдени және демалыс нысандарында фильмдер көрсету, тақырыптық экскурсиялар мен мәдениет қайраткерлерімен кездесулер ұйымдастырылды.

Мектеп оқушыларының жарыстарға қызығушылығын арттыру және ынталандыру мақсатында Орталық серіктестермен бірлесіп құнды сыйлықтар, естелік марапаттар, дипломдар мен кәдесыйлар әзірледі. Олар Лиганың жеңімпаздары мен жүлдегерлеріне табысталды.

Демеушілер қолдауы:





ОБ ИТОГАХ ПРОВЕДЕНИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО ПРОЕКТА «ЛЕТНЯЯ ШКОЛА»

(12 по 15 июня 2025 года, гг.. Астана, Щучинск)

Национальный научно-практический центр физической культуры Министерства просвещения Республики Казахстан, Академия физической культуры и массового спорта, Национальный олимпийский комитет Республики Казахстан совместно с Корейским институтом спортивной науки (Республика Корея), провел с 12 по 15 июня 2025 года в г.г. Астана, Щучинск Международный проект «Летняя школа» для педагогов физической культуры (далее – Летняя школа).

Цель мероприятия: ознакомить участников Летней школы с политикой школьного физического воспитания, профессиональной деятельностью педагога физической культуры, оценкой физической подготовленности обучающихся, развитием школьного спорта Южной Кореи, а также показать современные подходы по оказанию первой доврачебной помощи во время практического обучения.

Организаторами выступили Академия физической культуры и массового спорта (далее – АРЕМС), Национальный научно-практический центр физической культуры Министерства просвещения Республики Казахстан (далее ННПЦФК), Национальный олимпийский комитет Республики Казахстан (далее – НОК РК).



Организатором-партнером стал Корейский институт спортивной науки, Республика Корея. Корейский институт спортивной науки (далее -KISS)- комплексная исследовательская государственная организация, определяющая будущее корейского спорта. Стремясь быть в авангарде развития спорта посредством научных исследований, KISS выполняет роль научного

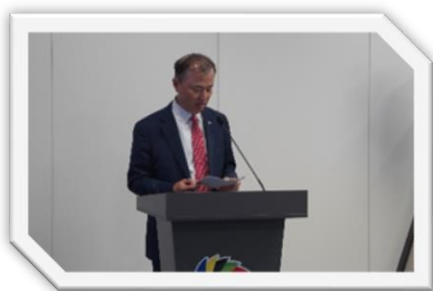
хаба в Республике Корея. Владея обширной экспертной базой, Корейский институт спортивной науки проводит исследования по спортивной политике, в индустрии спорта, в области детского и молодежного спорта, а также исследования по подготовке спортсменов высокой квалификации. Являясь председателем кафедры ЮНЕСКО, ученые KISS проводят глобальные лекции, семинары и мастер-



классы в области физической культуры и спорта, с целью обмена опытом и знаниями на международном уровне для специалистов в области физической культуры и спорта.

В рамках Международной Летней школы были организованы тематические выставки: государственным тренером РК по плаванию Гершевичем Андреем Александровичем была представлена частная коллекция нагрудных значков Олимпийских игр разных лет, которую автор пополняет уже более 15 лет. АРЕМС были представлены научное оборудование и портативные тренажеры, которые применяются при реализации научных проектов по физической культуре и спорту; также АРЕМС презентовали действующие образовательные программы и инновационную программу MBA по спортивному менеджменту. ННПЦФК, в свою очередь, провёл выставку национальных видов спорта, таких как тогызкумалак, асык ату и другие, где участники могли на практике ознакомиться с традиционными играми и попробовать свои силы.

Гости из Корейского института спортивной науки проявили особый интерес к игре асык ату, подчеркнув, что она требует ловкости и отличной координации.



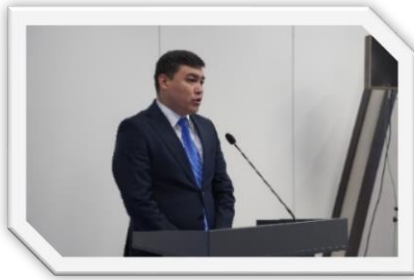
Мероприятие началось с приветственного выступления господина **ЧЖО Тэ-Ик** — Чрезвычайного и Полномочного Посла Республики Корея в Республике Казахстан. В своём обращении он подчеркнул важность укрепления казахстанско-корейского сотрудничества в сферах образования, науки, физической культуры и спорта.

С приветственным словом также выступил **Калмаков Ерлан Болатович**, директор Департамента воспитательной работы и дополнительного образования Министерства просвещения Республики Казахстан, который подчеркнул важность международных образовательных инициатив для повышения профессионального уровня педагогов.



Главный научный сотрудник KISS, господин **КИМ Квон Иль**, в своём приветственном выступлении отметил значимость научно-образовательного сотрудничества между Республикой Корея и Республикой Казахстан, эффективное взаимодействие KISS и АРЕМС, подчеркнув, что проект Международная Летняя школа призвана стать эффективной площадкой для обмена международным опытом и внедрения передовых методик в сфере физической культуры и спорта. От имени Корейского института спортивной науки г-н КИМ выразил

благодарность организаторам и пожелал всем участникам успешной и плодотворной работы, а также профессионального роста.



Арман Бакытжанович Ташметов, генеральный директор Национального научно-практического центра физической культуры Министерства просвещения Республики Казахстан. В своих выступлениях они подчеркнули ключевую роль физической культуры в формировании здорового и активного общества, а также важность внедрения современных методов подготовки педагогов и тренеров. Арман Бакытжанович Ташметов, в своем выступлении обратил особое внимание на значение международных образовательных инициатив и сотрудничества с зарубежными научными организациями, такими как Корейский институт спортивной науки. Кроме того, была отмечена необходимость регулярного проведения подобных мероприятий для расширения профессионального и культурного обмена в сфере физического воспитания.



Важным событием в рамках Международной Летней школы стало подписание **меморандумов** о сотрудничестве между Академией физической культуры и массового спорта и Корейским институтом спортивной науки, а также между Национальным научно-практическим центром физической культуры Министерства просвещения Республики Казахстан и Корейским институтом спортивной науки. Церемония подчеркнула готовность сторон к долгосрочному сотрудничеству, реализации совместных проектов и системному обмену международным опытом в сфере физической культуры и спорта.

В рамках теоретической части Международной Летней школы 12 июня прошла серия лекций корейских ученых, посвящённых современным подходам к физическому воспитанию в общеобразовательных школах, актуальным вопросам развития

школьного спорта, физиологических аспектов при планировании и проведении уроков физической культуры.

Лекционный материал главного научного сотрудника KISS, г-н **КИМ Квон Иля**, был посвящен направлению унифайд-атлетики и



поддержке обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Далее последовали выступления учёных KISS, среди которых были:

– **КИМ Хён Джин**, президент компании Little Story Power Plant, поделилась опытом Южной Кореи в воспитании физической активности у граждан;

– **Парк Ён Нам**, научный сотрудник Департамента спортивной политики и развития KISS выступил с темой, посвященной профессиональной деятельности учителей физической культуры Республики Корея;

– **Пак Вон Иль**, научный сотрудник Департамента спортивной индустрии KISS, посвятил свою лекцию политике физического воспитания в школах Южной Кореи и методах оценки физической подготовленности молодежи. **13 июня** работа Международной Летней школы продолжилась содержательными лекциями старшего научного сотрудника KISS доктора **ЧО Хён Джу**, с докладами об использовании образовательных ресурсов, проведении семинаров по физической культуре, а также деятельности ЮНЕСКО в области образования и программе «Fit for Life», которая реализуется в Южной Корее для вовлечения населения к физической



активности и занятиям спортом.

С целью ознакомления участников с деятельностью Национального Олимпийского комитета РК (далее -НОК РК), программами и инициативами, которые реализуются НОК РК для социализации спортсменов, завершающих профессиональную спортивную карьеру, а также в преддверии Международного Олимпийского дня, который состоится 23 июня, к выступлению на



Международной Летней школе с докладом об Олимпийском образовании был приглашён главный менеджер Департамента спорта НОК РК - **Тоғызбаев Олжас**, в свою очередь являющийся выпускником Международной магистерской программы Сеульского Национального университета по подготовке спортивных менеджеров «*Dream Together Program*».

Между сессиями участникам предоставлялось время для кофе-брейков, обеденных перерывов и неформального общения, что способствовало укреплению профессиональных связей и обмену опытом. Завершением насыщенной академической программы стала торжественная церемония вручения сертификатов, участникам Международной Летней школы.



Практическая часть Международного проекта «Летняя школа» для педагогов физической культуры

14 и 15 июня 2025 года практическая часть Международного проекта «Летняя школа» продолжилась на базе Центра олимпийской подготовки по зимним видам спорта в г. Щучинск. Серия мастер-классов, проведенная учеными и специалистами-практиками

Корейского института спортивной науки, была направлена на прикладные аспекты преподавания физической культуры в общеобразовательной школе и обмен опытом.



Участники посетили современные образовательные учреждения региона, такие как детский центр «**Балдаурен**» и школу «**IQanat**», где ознакомились с опытом организации физического воспитания в интегрированной образовательной среде. После экскурсионной программы педагоги приняли

участие в мастер-классах по современным методикам проведения уроков физической культуры, которые провели О Ын Ён и Ким Су Джин, представители Корейского института спортивной науки.

Программа включала практические занятия в спортивном зале, где участники смогли ознакомиться с элементами корейской методики в обучении школьников. Программа включала практические занятия в спортивном зале, в ходе которых участники ознакомились с элементами корейской



методики обучения школьников. Все представленные упражнения были апробированы слушателями Летней школы непосредственно на себе, что способствовало более глубокому пониманию принципов и содержания методики. Особое внимание в процессе обсуждений было уделено возрастным особенностям обучающихся. Участники совместно с

корейскими экспертами рассмотрели, в каких возрастных категориях и в каких условиях можно эффективно применять полученные знания, адаптируя методику к казахстанской системе физического воспитания.

В рамках дальнейшей работы участники получили задание объединиться в творческие группы для разработки учебного занятия с четко сформулированными целями и задачами. Научный подход

предусматривал планирование урока с учетом педагогических принципов, дидактических единиц и ожидаемых результатов. Кроме того, группы слушателей должны были подготовить и провести мастер-классы в формате практического занятия, наглядно продемонстрировав возможности интеграции элементов корейской методики в отечественный учебный процесс.



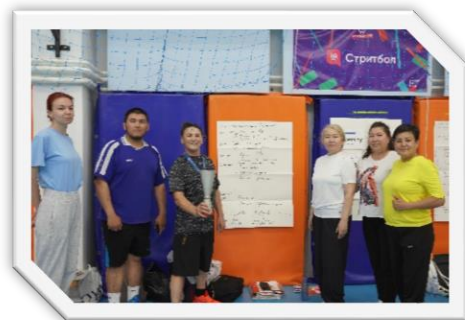
Вечером состоялось культурное мероприятие, в рамках которого участники познакомились с казахстанскими национальными играми, что способствовало развитию межкультурного диалога и укреплению дружеской атмосферы.

15 июня программа Международной Летней школы продолжилась с утренней оздоровительной гимнастики, способствовавшей активации двигательной

активности и формированию позитивного психоэмоционального состояния участников.

Второй день стал продолжением творческого задания, полученного от корейских учёных: объединение в рабочие группы, разработка и презентация практических занятий, отражающих применение элементов корейской методики в обучении школьников.

В состав творческих групп вошли учителя физической культуры, методисты и тренеры из различных регионов Казахстана, обладающие высокой квалификацией и многолетним педагогическим опытом.



Итогом их совместной работы стали авторские мастер-классы, охватывающие ключевые направления школьного физического воспитания.

Мастер-классы были представлены по следующим видам спорта: волейбол, баскетбол, футбол и лёгкая атлетика. Волейбол. Особое внимание было уделено развитию командного взаимодействия и совершенствованию техники подачи, приёма, передачи, а также построения игровых связок.



Преподаватели продемонстрировали вариативные формы упражнений, адаптированные к возрастным и психофизическим особенностям обучающихся. Баскетбол. Практическая часть была направлена на формирование у обучающихся навыков владения мячом, развитие координации, быстроты реакции, ориентации в игровом пространстве. Также были рассмотрены методики развития тактического мышления и коллективного принятия решений в условиях



игрового взаимодействия. Участники представили упражнения, направленные на обучение технике ведения, передачи и броска, с учётом уровня подготовки школьников. Футбол. Акцент был сделан на организацию учебно-тренировочного процесса в школьных условиях, развитие ловкости, координации движений, стратегического мышления и способности к эффективной командной игре.

Участники представили упражнения, направленные на вовлечение каждого ребёнка в активную деятельность. Лёгкая атлетика. Тематика мастер-классов охватывала вопросы техники бега, прыжков, развития выносливости, гибкости, а также методики оценки уровня физической подготовленности обучающихся. Особое внимание было



уделено возрастным особенностям и индивидуализации педагогического подхода. Все занятия были построены на принципах деятельностного подхода и имели педагогически-воспитательный

характер. В процессе были применены современные формы обучения: игровые методики, кейс-задания, элементы фитнеса и коррекционной гимнастики. Занятия сопровождались рефлексией, в ходе которой обсуждались личностные и профессиональные аспекты: развитие

лидерства, формирование навыков взаимопомощи, доверия и ответственности.

Финальный этап второго дня стал кульминацией практико-ориентированной части Летней школы. Он не только позволил педагогам продемонстрировать интеграцию новых знаний в методику преподавания, но и создал платформу для обмена

профессиональным опытом, обсуждения перспектив внедрения инновационных подходов в учебный процесс, а также выработки направлений для дальнейшего сотрудничества в сфере физического воспитания и здоровья обучающихся.





МРНТИ 77.03.03

ЗАЧЕМ НЕОБХОДИМО ОЦЕНИВАНИЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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 раскрывается значение оценивания на уроках физической культуры как одного из важнейших компонентов образовательного процесса. Автор рассматривает оценивание не только как инструмент контроля, но как средство мотивации, индивидуального подхода и формирования самооценки обучающихся. Подчеркивается, что оценка на уроках физической культуры должна быть объективной, гуманной и ориентированной на личностный рост. В контексте воспитания здорового поколения акцент сделан на педагогической ценности учета прогресса и отношения учащихся к занятиям.

Ключевые слова: физическая культура, школьное образование, оценивание, мотивация, индивидуальный подход, здоровье, самооценка, педагогика, школьники, развитие личности.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА БАҒАЛАУ НЕГЕ ҚАЖЕТ

Дрейт Наталья Александровна

Педагог-шебер, педагогика ғылымдарының магистрі.

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

Аңдатпа: Мақалада дене шынықтыру сабағындағы бағалаудың білім беру үдерісіндегі маңыздылығы ашылады. Автор бағалауды тек бақылау құралы ретінде емес, оқушыларды ынталандыру, жеке көзқарас қалыптастыру және өзін-өзі бағалауды дамыту тәсілі ретінде қарастырады. Дене шынықтырудағы бағалау әділ, адамгершілікке негізделген және тұлғалық өсуге бағытталған болуы тиіс. Автор бағалаудың оқушының дамуына, оның сабақтарға деген көзқарасы мен жетістіктерін ескеруге бағытталған педагогикалық құндылығына назар аударады.

Түйін сөздер: дене шынықтыру, мектептегі білім беру, бағалау, мотивация, жеке тәсіл, денсаулық, өзін-өзі бағалау, педагогика, оқушылар, тұлғалық даму.

WHY ASSESSMENT IS NECESSARY IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

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: The article reveals the importance of assessment in physical education classes as a key component of the educational process. The author considers assessment not only as a control tool but also as a means of motivation, individual

approach, and development of students' self-esteem. It is emphasized that assessment in physical education should be fair, humane, and aimed at personal growth. In the context of fostering a healthy generation, the article highlights the pedagogical value of recognizing student progress and attitude toward learning.

 **Keywords:** physical education, school education, assessment, motivation, individual approach, health, self-esteem, pedagogy, students, personal development.

Оценивание на уроках физкультуры выполняет несколько важных функций, которые способствуют физическому, эмоциональному и социальному развитию обучающихся.

Я — педагог с многолетним стажем и с полной уверенностью могу сказать: физическая культура в школе — это не просто урок. Это пространство формирования личности, здоровья, силы воли, командного духа и ответственности. И если мы, взрослые, говорим о важности воспитания здорового поколения, то мы обязаны подойти к процессу физического воспитания с такой же серьёзностью, как к преподаванию других предметов [4].

Оценивание это один из важнейших компонентов урока физической культуры. Оно выполняет не только формальную функцию контроля знаний и навыков, но и играет ключевую роль в воспитании, мотивации и развитии обучающихся [5], [6]. Почему оценивание так необходимо?

Вот ключевые причины:

1. Оценка стимулирует учеников к активности. Когда ребёнок знает, что его труд замечен, он старается больше. Это пробуждает в нём желание двигаться, побеждать, совершенствоваться.

2. Оценка даёт обратную связь. Она позволяет ребёнку понять: «Что я умею? Где я молодец? А над чем ещё стоит поработать?». Это воспитывает рефлекссию и осознанность [1], [2].

3. Оценивание помогает учителю видеть каждого. Мы отслеживаем прогресс и поощряем усилия, корректируем подход, подбираем индивидуальные задания. Это делает урок по-настоящему педагогическим, а не механическим.

4. Индивидуальный подход невозможен без оценивания. Именно через анализ результатов мы замечаем тех, кому нужна поддержка, адаптированные упражнения или дополнительная мотивация [7], [8].

5. Планирование уроков и построение всей образовательной траектории также основывается на результатах оценки. Это живой, гибкий процесс.

6. Оценивание — инструмент диалога с родителями и администрацией. Через него видны не только достижения, но и отношение ученика к делу, динамика его развития.

7. Это показатель эффективности самой программы. Мы, педагоги, тоже должны видеть, что наши подходы дают результат, и при необходимости — менять их.

8. Формирование самооценки и личностной зрелости невозможно без регулярного анализа собственных достижений. Адекватное, поддерживающее оценивание помогает ребёнку понять себя, принять себя, полюбить движение [3].

Важно, чтобы оценивание было справедливым, человечным и педагогичным. Нужно учитывать не только результат, но и прогресс, старание, отношение к занятиям. Именно так мы формируем у ребёнка установку на рост, а не на страх перед ошибкой, так же при оценивании успеваемости обучающихся учитываются: индивидуальные возможности, физическая подготовленность, практические умения и навыки, теоретические знания, навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности, динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими результатами.

Оценка по предмету "Физическая культура" формируется из четырех основных компонентов:

- знания (Теоретические основы предмета): оценка знаний в области теоретических основ физической культуры, здоровья и здоровьесбережения, техники безопасности, личной гигиены;
- техника (Двигательная деятельность): оценка уровня и динамики развития физических качеств;
- тактика, взаимодействие (Творческие способности и взаимодействие через двигательную деятельность): оценка владения двигательными умениями и навыками;
- физкультурно - оздоровительная деятельность и личная вовлеченность (Здоровье и здоровый образ жизни): оценка физкультурно - оздоровительной деятельности и личной вовлеченности, активности и мотивации.

Система оценивания урока физической культуры должна быть разработана на основе критериального оценивания с учетом специфики предмета.

Как педагог, я твёрдо убеждена: правильно выстроенная система оценивания на уроках физической культуры — это не просто педагогический инструмент. Это мост между физическим развитием и личностным становлением. Это наша помощь каждому ребёнку стать лучше. И, в конечном счёте, это вклад в здоровье, силу и устойчивость будущего поколения Казахстана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Политиздат, 1977.
2. Выготский Л.С. Мышление и речь. — М.: Лабиринт, 2000.
3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. — СПб.: Питер, 2002.

4. Лях В.И. Теория и методика физического воспитания школьников. — М.: Просвещение, 2014.
5. Набатов А.А. Контроль и оценка в физическом воспитании. — М.: Академия, 2015.
6. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. — Киев: Олимпийская литература, 2008.
7. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. — Л.: ЛГУ, 1968.
8. Лейтес Н.С. Способности и одаренность в детстве. — М.: Просвещение, 1997.



FTAMP 77.31.03

ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІКТІҢ БІРНЕШЕ АСПЕКТІЛЕРІН ЖАТТЫҒУЛАР АРҚЫЛЫ ДАМУ

Гасанов Нураддин Атаханович

Шымкент қаласы физика математика бағытындағы Назарбаев зияткерлік мектебінің NIS-эксперт ұстазы, спорт менеджменті және жаттықтырушылық қызмет магистрі

Аңдатпа: Бұл мақалада оқушылардың физикалық белсенділігін арттыруға бағытталған зерттеу жүргізілген. Зерттеу барысында оқушыларды белсенді өмір салтына ынталандыру, отырықшы өмір салтын азайту мақсатында үзіліс кезіндегі қозғалыс белсенділігін арттыру жолдары қарастырылған. Физикалық белсенділік – адамның денсаулығын нығайтуға және дене қабілеттерін дамытуға бағытталған қимыл-қозғалыс әрекеттерінің жиынтығы. Ол күнделікті қарапайым қимылдардан бастап, спорттық жаттығулар мен кәсіби дайындыққа дейінгі кең ауқымды қамтиды. Физикалық белсенділік бұлшықет күшін арттырып, жүрек-қан тамыр жүйесінің жұмысын жақсартады, сондай-ақ икемділік пен төзімділікті дамытады. Жалпы алғанда, физикалық белсенділік – бұлшықеттерді іске қосып, белгілі бір мөлшерде энергия шығынын талап ететін кез келген қозғалыс түрі.

Түйін сөздер: Физикалық белсенділік, емдік дене шынықтыру (ЕДШ), планка, йога, жүгіру, секіртпемен секіру т.б.

РАЗВИТИЕ НЕСКОЛЬКИХ АСПЕКТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Гасанов Нураддин Атаханович

Магистр, учитель- NIS эксперт НИШ Назарбаев Интеллектуальной школы физико-математического направления г. Шымкент

Анотация: В данной статье представлено исследование, направленное на повышение физической активности среди учащихся. В ходе исследования рассматривались способы мотивации студентов к ведению активного образа жизни, а также увеличение двигательной активности во время перерывов с целью сокращения малоподвижного образа жизни. Физическая активность представляет собой совокупность движений, способствующих укреплению здоровья и развитию

физических возможностей человека. Она охватывает широкий спектр деятельности — от повседневных движений до спортивных тренировок и профессиональной подготовки. Регулярная физическая активность способствует увеличению мышечной силы, улучшению работы сердечно-сосудистой системы, развитию гибкости и выносливости. В целом, физическая активность — это любое движение, активизирующее мышцы и требующее определенного расхода энергии.

 **Ключевые слова:** Физическая активность, лечебная физкультура (ЛФК), планка, йога, бег, прыжки со скакалкой и т.д.

DEVELOPMENT OF SOME ASPECTS OF PHYSICAL ACTIVITY THROUGH PHYSICAL EXERCISES

Gassanov Nuraddin Atakhanovich

Master, teacher-NIS expert of NIS Nazarbayev Intellectual School of Physics and Mathematics, Shymkent

 **Abstract:** This article presents a study aimed at increasing physical activity among students. The study examined ways to motivate students to lead an active lifestyle, as well as increasing physical activity during breaks in order to reduce a sedentary lifestyle. Physical activity is a set of movements that promote health and the development of human physical capabilities. It covers a wide range of activities - from everyday movements to sports training and professional training. Regular physical activity helps to increase muscle strength, improve the functioning of the cardiovascular system, develop flexibility and endurance. In general, physical activity is any movement that activates muscles and requires a certain expenditure of energy.

 **Keywords:** Physical activity, therapeutic exercise (LFK), plank, yoga, running, jumping rope, etc.

Қазіргі таңда физикалық белсенділіктің рөлі артып келеді, себебі технологиялардың дамуы және отырықшы өмір салты адамдардың қозғалыс белсенділігін төмендетіп, денсаулыққа кері әсерін тигізуде. Ғылыми зерттеулер тұрақты жаттығулардың созылмалы аурулардың алдын алып, өмір сүру сапасын жақсартатынын дәлелдейді

Өзектілігі. Физикалық белсенділік денсаулыққа оң әсер етеді: ол күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік, координация және тепе-теңдікті дамыту арқылы адамның жалпы физикалық дайындығын жақсартады. Сондықтан физикалық белсенділік тек спортшылар үшін ғана емес, барлық адамдар үшін маңызды.

Алайда, бұл мәселеге зерттеушілер қажетті деңгейде көңіл бөлмей келеді. Көптеген ғылыми жұмыстар спортшылар мен кәсіби дайындыққа бағытталғанымен, қарапайым адамдардың күнделікті белсенділігіне, оны арттыру жолдарына жеткілікті назар аударылмайды. Әсіресе, отырықшы өмір салтының денсаулыққа тигізетін кері әсерлері туралы зерттеулер аз, ал бар мәліметтер көпшілікке қолжетімді емес немесе кеңінен насихатталмайды.

Физикалық белсенділіктің маңыздылығын түсінуді және оны күнделікті өмірге енгізуді ынталандыру үшін қосымша зерттеулер жүргізу қажет. Бұл бағыттағы жұмыстар халықтың денсаулығын

жақсартуға, түрлі аурулардың алдын алуға және жалпы өмір сүру сапасын арттыруға ықпал етері сөзсіз.

Зерттеудің мақсаты. Физикалық белсенділіктің әртүрлі аспектілерін (күш, төзімділік, жылдамдық, икемділік, координация және тепе-теңдік) арнайы жаттығулар арқылы дамыту әдістерін зерттеу. Сондай-ақ, бұл жаттығулардың адам денсаулығына, жалпы физикалық дайындығына және күнделікті өмір сапасына әсерін анықтау.

Зерттеу барысында қолданылған негізгі бағыттар.

1. Дене қасиеттерін жетілдіру – әртүрлі физикалық жаттығулар арқылы төзімділік, күш, икемділік, үйлестіру және тепе-теңдікті арттыру.

2. Денсаулықты нығайту – жалпы фитнес деңгейін көтеру және отырықшы өмір салтына байланысты аурулардың алдын алу.

3. Салауатты өмір салтын қалыптастыру – жүйелі түрде дене шынықтырумен айналысу, дұрыс тамақтану және күн тәртібін сақтау дағдыларын дамыту.

4. Жеке тәсіл – әртүрлі дене дайындығы деңгейлері мен медициналық көрсеткіштерді ескере отырып, бағдарламаны бейімдеу, соның ішінде емдік дене шынықтыру (ЕДШ) элементтерін пайдалану.

5. Сынаққа дайындық – оқушылардың дене шынықтыру пәнінен сынақтан сәтті өтуі үшін қажетті дайындық деңгейін қамтамасыз ету, бұл сабаққа жүйелі және құрылымдық көзқарасты талап етеді.

1-кесте. Физикалық белсенділікті жақсартудағы зерттеу объектілері



2-кесте. Нормативтік тексеруге дейінгі зерттеу нәтижелері

№	Сыныбы	Жүгіру 30 м.	Қайталап жүгіру 3*10 м	Бір орында ұзындыққа секіру	Кермеге тартылу	Нәтиже
1	9	6,8	10,3	1м61см	2 рет	Ортадан төмен
2	9	5,7	10,6	1м65см	4 рет	Ортадан төмен
3	9	5,8	10,4	1м70см	1 рет	Ортадан төмен
4	9	5,9	10,9	1м72см	5рет	Ортадан төмен

I. Әрбір физикалық белсенділік түрдің ерекшеліктерін зерттеу

1. Оқушыларға физикалық белсенділіктің әртүрлі түрлерін зерттеп, топтарға бөліп, олардың денсаулыққа әсерін анықтау тапсырмасы беріледі.

Кардиожаттығулар – жүрек пен өкпенің жұмысын жақсартады, төзімділікті арттырады (жүгіру, велосипед тебу, жүзу, жаяу жүру).

Күш жаттығулары – бұлшықет күшін арттырады (салмақ көтеру, отырып-тұру, планка, қолды бүгіп-жазу)

Икемділік жаттығулары – буын қозғалғыштығын жақсартады, жарақат қаупін азайтады (йога, созылу, пилатес).

Қозғалыс дағдыларын дамыту – үйлестіру мен ептілікті жақсартады (би, футбол, баскетбол, волейбол).

2. Оқушылар әртүрлі физикалық белсенділік түрлерін талдай отырып, келесі аспектілерді зерттейді.

Зерттеу әдістері:

Қалай орындалады? – Жаттығулардың орындалу тәсілдері (мысалы: жүгіру, жүзу, салмақ көтеру және т.б.).

Ағзаға әсері:

Әрбір жаттығудың жүрек-қан тамырлары жүйесіне, бұлшықеттерге, тыныс алу жүйесіне және басқа да ағза мүшелеріне ықпалы.

Негізгі артықшылықтары мен кемшіліктері:

Жүгіру

Артықшылықтары: Қолжетімді, төзімділікті арттырады, жүрек-қантамыр жүйесін жақсартады.

Кемшіліктері: Тізе мен буындарға жүктеме түсіреді, жарақат алу қаупі бар.

Күш жаттығулары

Артықшылықтары: Бұлшықет массасын көбейтеді, метаболизмді жақсартады, сүйек тінін нығайтады.

Кемшіліктері: Дұрыс орындалмаса жарақат алу қаупі жоғары, арнайы жабдық қажет болуы мүмкін.

Мақсатты аудиторияға арналған ұсыныстар:

Кімдерге ұсынылады? Мысалы: Жүгіру - жастар мен ересектерге жарамды.

Жүзу барлық жастағы адамдарға, соның ішінде қарт адамдарға ұсынылады.

Күш жаттығулары спортшылар үшін де, физикалық дайындығын жақсартқысы келетін адамдар үшін де пайдалы.

II. Зерттеу және ақпарат жинау

Оқушылар денсаулық пен физикалық белсенділік арасындағы байланысты түсіну мақсатында ғылыми зерттеулер мен сараптамалық деректерге сүйене отырып, зерттеу жүргізеді. Олар әртүрлі белсенділік түрлерінің тиімділігін салыстырып, денсаулық сақтау ұйымдарының ұсыныстарын қолдана алады.

Зерттеу тақырыптарының мысалдары:

1. Жүрек-тамыр жүйесіне кардио жаттығуларының әсері.
2. Бұлшықет массасын арттырудағы күш жаттығуларының рөлі.
3. Икемділік жаттығуларының дененің қозғалғыштығын жақсартуға әсері.
4. Спорттық ойындар ұжымдық рухты қалай дамытады және жалпы денсаулыққа әсер етеді.

III. Кесте немесе график жасау

Оқушылар дене жаттығуларының әртүрлі түрлерінің денсаулыққа әсерін көрсететін кесте немесе график құрады. Мысалы: **3-кесте**.

Физикалық белсенділік түрі	Әсері	Артықшылығы	Кемшіліктері
Жүгіру	Жүрек-қан тамырлар жүйесіне жақсы әсер етеді	Жеңіл, кеңінен қолданылады	Жарақат алу қаупі бар
Кермеге тартылу	Бұлшықеттерді күшейтеді	Бұлшықет массасын арттырады	Қате техникамен жарақат алу мүмкін
Йога	Икемділікті жақсартады, тыныштандырады	Стресстен арылтуға көмектеседі	Кейбір позициялар үшін жаттығу деңгейі жоғары болуы мүмкін

IV. Талқылау және презентация жасау

Әр топ немесе оқушы зерттеу нәтижелерін сыныпқа таныстырады. Олар әртүрлі физикалық белсенділік түрлерінің денсаулыққа әсерін көрсетіп, қайсысын қандай жағдайда таңдау керек екенін түсіндіреді. Талқылау барысында сыныптастары сұрақтар қойып, қосымша пікірлер білдіре алады.

V. Денсаулыққа арналған жаттығулар жиынтығын жасау

Оқушылар денсаулықты сақтау үшін тиімді жаттығулар жиынтығын құрастырады. Олар әртүрлі физикалық белсенділік түрлерін таңдап, олардың орындалу жиілігін, ұзақтығын және мақсаттарын көрсетеді.

Дене жаттығуларының мысалдары және олардың денсаулыққа әсері:

Жүгіру:

– жүрек-қан тамырлары жүйесін нығайту, дене салмағын реттеу, стрессті азайту. Күніне **20-30 минут** орташа қарқындылықта жүгіру ұсынылады.

Йога:

– икемділікті арттыру, бұлшықеттерді босаңсыту, стрессті азайту. Аптасына **2-3 рет, 30 минут** орындау тиімді.

Салмақ көтеру:

– бұлшықеттерді күшейту, дене күшін арттыру. Аптасына **3-4 рет**,

әр бұлшықет тобына арналған жаттығуларды жасау қажет.

Тренажер залында жаттығу:

– жалпы денсаулықты жақсарту, дене сымбатын қалыптастыру. Әр жаттығу үшін **3-4 жиынтықтан**, әр жиынтықта **12-15 рет** қайталау ұсынылады.

Бұл ұсыныстар әр адамның жеке қажеттілігіне байланысты өзгеруі мүмкін. Сондықтан жаттығу жоспарын құрастырғанда денсаулық жағдайы мен физикалық мүмкіндіктерді ескеру маңызды.

Мысалы төмендегі жаттығулардан кейінгі оқушылардың өзін өзі сезінуі.

4-кесте. Төмендегі жаттығулардан кейінгі оқушылардың өзін өзі сезінуі

Күні	Қозғалыс белсен.	Ұзақтығы	Интенсивтілік	Тыныс алу	Денеге әсері	Қорытынды
қаңтар	Жүгіру	30 мин	Жоғары	Жылдам	Бұлшықет ауырды, шаршадым	Жақсы сезіндім, бірақ біршама шаршадым
ақпан	Йога	40 мин	Орташа	Баяу	Икемділік артты, тыныштық сезілді	Йогадан кейін жеңіл болдым
наурыз	Велосипед тебу	1 сағат	Орташа	Орташа	Аяқтарда ауырлық сезілді	Мен көбірек велосипед тебуді жоспарлап отырмын.

5-кесте. Нормативтік тексеруден кейінгі зерттеу нәтижелері

№	Сыныбы	Жүгіру 30 метр	Қайталап жүгіру 3*10 м	Ұзындыққа секіру бір орында	Кермеге тартылу	Нәтиже
1	9	4.8 с	9.3 с	1м 81см	5 рет	орташа
2	9	4.7 с	9.6 с	1м 85см	7 рет	орташа
3	9	4.8 с	9.4 с	1м 78см	4 рет	орташа
4	9	4.9 с	9.9 с	1м 82см	6 рет	орташа

Зерттеу қорытындысы. Оқушылардың физикалық белсенділігі бойынша жүргізілген зерттеулер олардың денсаулығы мен оқу үлгеріміне оң әсер ететінін көрсетті. Физикалық белсенділік бұлшықеттердің дамуына ғана емес, сондай-ақ жүрек-қан тамыр жүйесінің жақсаруына, психикалық денсаулықтың нығаюына және жалпы өмір сапасының артуына ықпал етеді.

Зерттеу барысында оқушылардың физикалық белсенділігінің әртүрлі аспектілеріне (күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік, координация және тепе-теңдік) талдау жасалды. Нәтижелер

көрсеткендей, тұрақты дене жаттығулары оқушылардың физикалық дамуын жақсартып қана қоймай, олардың сабаққа деген ынтасын арттырып, зейінін шоғырландыруға көмектеседі.

Сонымен қатар, оқушылардың физикалық белсенділігіне әсер ететін негізгі факторлар анықталды. Олардың қатарына мектеп бағдарламасындағы дене шынықтыру сабақтарының саны, мектептен тыс спорттық іс-шараларға қатысу, күнделікті қозғалыс деңгейі және отбасының қолдауы жатады.

Зерттеу нәтижелеріне сүйене отырып, оқушылардың физикалық белсенділігін арттыру үшін келесі ұсыныстар жасалды:

1. Дене шынықтыру сабақтарын көбейту және олардың сапасын арттыру.
2. Мектептен тыс спорттық үйірмелер мен жарыстарды ұйымдастыру.
3. Оқушыларды белсенді өмір салтына ынталандыру үшін түрлі марафондар, спорттық ойындар өткізу.
4. Отырықшы өмір салтын азайту мақсатында үзілістерде қозғалыс белсенділігін арттыру.

Қорытынды. Қорыта айтқанда, оқушылардың физикалық белсенділігі олардың денсаулығын сақтауда, ақыл-ой қабілетін жақсартуда және өмір салтын қалыптастыруда маңызды рөл атқарады. Сондықтан мектеп пен ата-аналар бірлесіп, балалардың күнделікті қозғалыс деңгейін арттыруға жағдай жасауы қажет.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. Ленченков.И.С. Білім беру мекемелеріндегі дене шынықтыру-сауықтыру және бұқаралық спорт жұмыстары: Оқу құралы / И. С. Ленченков, 2006. - 232 с.
2. Жатқанбаев.Ж.Ж. Валеология: ҚР Білім және ғылым министрлігі. Оқулық / Ж. Ж. Жатқанбаев, 2004. - 164 б.
3. Тайжанов.С. Дене тәрбиесі. 2-кітап. Бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесі, 2015. - 296 б.
4. Баимбетов.Т. Дене шынықтыру сабақтарындағы жалпы дамытушы жаттығулар және терминология: Әдістемелік құрал, 2006. - 50 б.
5. Жекенов.Б. Президенттік сынамалар: Дене шынықтыру дайындығы Қазақстан Республикасы тұрғындары денсаулығының негізі, 2002. - 23 б.

 МРНТИ 77.03.03

РОЛЬ АДАПТИВНОГО ФУТБОЛА В СОЦИАЛИЗАЦИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

Миряшев Василий Викторович

Учитель физической культуры, педагог-исследователь КГУ «ОШ №59» г. Караганда

 **Аннотация:** В статье рассматриваются перспективы адаптивного футбола как эффективного инструмента реабилитации и социализации детей с особыми образовательными потребностями (ООП). Рассматриваются ключевые аспекты влияния данного вида спорта на физическое развитие, когнитивные способности и психологическое состояние детей. Освещены основные методики адаптации футбольных тренировок, направленные на индивидуальный подход к каждому ребенку, создание инклюзивной среды и повышение уровня их самостоятельности. Анализируются результаты внедрения адаптивного футбола в образовательные программы, а также перспективы его дальнейшего развития в сфере инклюзивного образования и социальной интеграции.

 **Ключевые слова:** адаптивный футбол, социализация, реабилитация, инклюзия, инклюзивное образование.

ЕРЕКШЕ ҚАЗЕТТІЛІКТЕРІ БАР БАЛАЛАРДЫҢ ӘЛЕУМЕТТЕНУІ МЕН ОҢАЛТУЫНДАҒЫ БЕЙІМДЕЛГЕН ФУТБОЛДЫҢ РӨЛІ

Миряшев Василий Викторович

Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі, педагог-зерттеуші, Қарағанды қаласындағы №59 жалпы білім беретін мектеп КММ

 **Аңдатпа:** Мақалада ерекше білім беру қажеттіліктері бар балаларды оңалту және әлеуметтендіру құралы ретінде бейімделген футболдың маңыздылығы қарастырылады. Бұл спорт түрінің балалардың физикалық дамуына, когнитивтік қабілеттеріне және психологиялық жағдайына тигізетін әсері талданады. Әр балаға жеке көзқарасты қамтамасыз ету, инклюзивті орта құру және олардың дербестігін арттыру мақсатында қолданылатын негізгі әдістер сипатталады. Сондай-ақ, бейімделген футболды білім беру бағдарламаларына енгізу нәтижелері мен оны инклюзивті білім беру мен әлеуметтік интеграция салаларында дамытудың болашағы талқыланады.

 **Түйін сөздер:** бейімделген футбол, әлеуметтендіру, оңалту, инклюзия, инклюзивті білім беру.

THE ROLE OF ADAPTIVE FOOTBALL IN THE SOCIALIZATION AND REHABILITATION OF CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS

Miryashev Vassiliy Viktorovich

Physical Education Teacher, Research Educator State Secondary School №59, Karaganda

Abstract: The article examines the prospects of adaptive football as an effective tool for the rehabilitation and socialization of children with special educational needs (SEN). It explores the key aspects of the impact of this sport on children's physical development, cognitive abilities, and psychological well-being. The main methods of adapting football training are highlighted, focusing on an individual approach, the creation of an inclusive environment, and enhancing children's independence. The study analyzes the results of implementing adaptive football in educational programs and discusses its future prospects in inclusive education and social integration.

Keywords: adaptive football, socialization, rehabilitation, inclusion, inclusive education.

Введение. Современные образовательные системы стремятся к полной инклюзии, создавая условия для интеграции детей с ООП в общество. В последние годы наблюдается рост интереса к адаптивному футболу, как эффективному средству реабилитации и социализации. По данным Всемирной организации здравоохранения, более 15% детей по всему миру имеют различные формы ограниченных возможностей, что требует поиска новых подходов в области инклюзивного образования и физической культуры.

Адаптивный футбол приобретает особую актуальность в свете растущей потребности в спортивных программах, ориентированных на детей с ООП. Внедрение инклюзивных практик в систему физического воспитания позволяет не только улучшить их физическое состояние, но и способствует интеграции в общество, формированию уверенности в себе и расширению их возможностей для саморазвития.

Одним из перспективных направлений, способствующих этой цели, является адаптивный футбол – вид спорта, который позволяет детям с ограниченными возможностями укреплять здоровье, развивать когнитивные способности и социализироваться в коллективе.

Основные цели и задачи адаптивного футбола.

Основная цель данной работы – исследование влияния адаптивного футбола на развитие детей с ограниченными образовательными потребностями (ООП). Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

- физическое развитие: улучшение координации, ловкости, общей физической формы;
- социальная адаптация: развитие навыков командной работы, коммуникативных способностей;
- эмоциональное благополучие: повышение уверенности в себе, снижение тревожности;
- образовательные аспекты: обучение дисциплине, концентрации внимания, анализу игровых ситуаций.

Методика. Для эффективного включения детей с особыми образовательными потребностями в занятия футболом используются адаптированные методики и подходы в обучении:

- модульное обучение: постепенное освоение навыков;
- дифференцированный подход: задания подбираются в зависимости от уровня подготовки ребенка;
- использование визуальных инструкций: карточки, видеоинструкции;
- игра в малых группах: для более комфортного взаимодействия;
- постепенное включение в соревнования: от тренировочных игр до участия в турнирах.

Роль тренера в адаптивном футболе является приоритетом в обучении. Ключевой задачей тренера является создание комфортной и поддерживающей среды для каждого ребенка. Основные принципы работы тренера включают:

- индивидуальный подход к каждому ребенку;
- терпение и эмпатию;
- адаптацию упражнений под возможности детей;
- формирование атмосферы поддержки и мотивации.

Влияние спорта на здоровье детей с особыми образовательными потребностями. Смотрите диаграмму показателей №1.

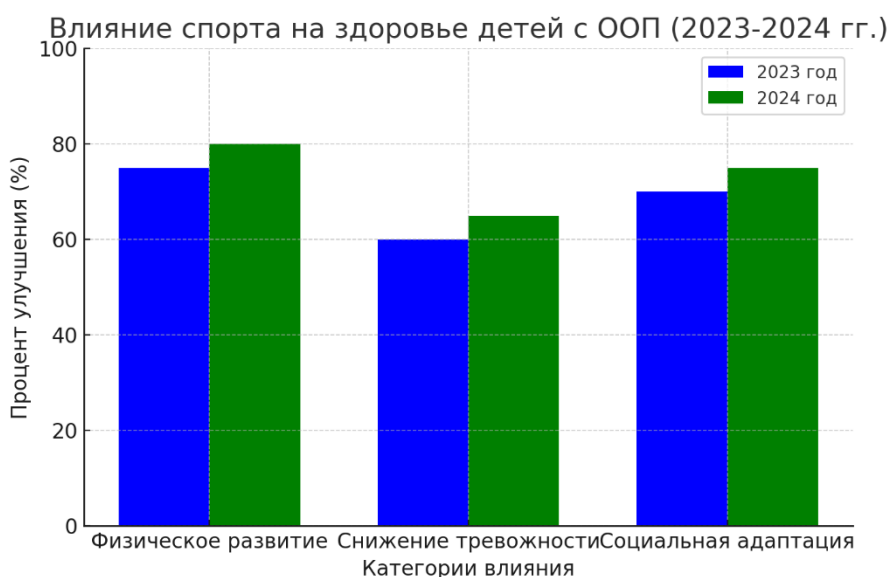


Диаграмма -1.

- *физическое развитие*: 2023 г. – 75%, 2024 г. – 80%;
- *снижение тревожности*: 2023 г. – 60%, 2024 г. – 65%;
- *социальная адаптация*: 2023 г. – 70%, 2024 г. – 75%.

Анализ представленной диаграммы показывает, что регулярные занятия спортом способствуют значительному улучшению физических и психологических показателей детей с особыми образовательными потребностями. Основные позитивные эффекты включают развитие

моторных навыков, снижение тревожности, улучшение социальной адаптации и повышение уровня самостоятельности. Данные подтверждают необходимость расширения программ адаптивного футбола и их активного внедрения в образовательные учреждения.

Результаты исследования. Футбол позволяет детям с особыми образовательными потребностями не только укрепить здоровье, но и почувствовать себя частью общества. Наши воспитанники Областной специализированной школы-интерната №2 принимают участие в республиканских и международных соревнованиях, демонстрируя высокий уровень подготовки и социальной адаптации. Ниже представлены результаты участия воспитанников в республиканских соревнованиях. Так же воспитанники принимают участие по футболу с норма - типичными ребятами в товарищеских встречах. Некоторые наши ребята, такие, как Крадин Виталий, Федоровский Анатолий попали в национальную сборную Республики Казахстан и защищают цвета нашей страны на международной арене.

Результаты соревнований:

- *чемпионат Республики Казахстан по футболу среди детей с ДЦП, 2018, г. Алматы – 2 место;*
- *чемпионат Республики Казахстан по футболу среди детей с ДЦП, 2021, г. Алматы – 3 место;*
- *чемпионат Республики Казахстан по футболу среди детей с ДЦП, 2023, г. Алматы – 2 место;*
- *чемпионат Республики Казахстан по футболу среди детей с ДЦП, 2025, г. Астана – 2 место.*

Выводы. Адаптивный футбол является мощным инструментом физической, социальной и эмоциональной реабилитации детей с ООП. Регулярные занятия этим видом спорта способствуют не только укреплению физического здоровья, но и развитию коммуникативных навыков, формированию уверенности в себе и повышению качества жизни детей.

Результаты исследования показывают, что включение адаптивного футбола в образовательный процесс и программы дополнительного образования способствует повышению уровня инклюзии в обществе. Важно продолжать развитие и совершенствование адаптивных методик, а также привлекать больше специалистов, тренеров и педагогов к работе с детьми с особыми образовательными потребностями.

Рекомендуется расширять программы поддержки и финансирования адаптивного футбола на государственном и региональном уровнях, а также организовывать больше соревнований и мероприятий, способствующих интеграции детей с особыми потребностями в общество. Включение родителей в процесс подготовки

и тренировок также является важным фактором успеха и социальной адаптации детей.

Адаптивный футбол – это не только спорт, но и эффективный инструмент реабилитации, интеграции и развития детей с особыми образовательными потребностями. Поддержка подобных программ способствует созданию инклюзивного общества, где каждый ребенок получает возможность для самореализации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Государственной программы развития образования на 2020-2025гг. постановление Правительства РК от 27 декабря 2019 года № 988
2. «Методическое пособие по футболу для занятий на уроке физической культуры для учащихся 5 - 11 классов организаций общего среднего образования»: приложение к методическому пособию для общеобразовательных школ «Физическая культура 5-11 классы». – г. Астана, 2017. – 241 с.
3. Бондарь В.И. Адаптивная физическая культура: методика и практика. – М.: Просвещение, 2020
4. Киселев А.Н. Инклюзивное образование: современные подходы. – СПб.: Питер, 2019
5. Международные стандарты адаптивного футбола (IFCPF). Официальный сайт.
6. Сапаров Б.К. Развитие инклюзивного образования в Казахстане. – Алматы: КазНПУ им. Абая, 2021
7. Жумабаев А.Т. Спортивная реабилитация детей с особыми потребностями в РК. – Нур-Султан: Национальная академия образования, 2022



МРНТИ 77.03.07

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ СИСТЕМА УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Губер Марина Валерьевна

Бакалавр физической культуры и спорта КГКП «Карагандинский профессионально - технический колледж», г.Караганда

Аннотация: В статье рассматривается роль физического воспитания в системе технического и профессионального образования (ТиПО) как эффективного средства улучшения здоровья студентов. В условиях увеличения интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок у молодежи физическая активность становится ключевым фактором профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни. Особое внимание уделено инновационным методам, включая использование цифровых технологий, мобильных приложений и персонализированных тренировочных программ. Также акцентируется внимание на необходимости модернизации спортивной инфраструктуры, преодолении финансовых трудностей и привлечении внешних ресурсов для создания благоприятных условий для занятий спортом и физической культурой.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье студентов, цифровые технологии, мотивация.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН ЖАҚСАРТУДЫҢ ТИІМДІ ЖҮЙЕСІ РЕТІНДЕ

Губер Марина Валерьевна

Дене шынықтыру және спорт бакалавры «Қарағанды кәсіптік-техникалық колледжі» КМҚК, Қарағанды қаласы

Аңдатпа: Мақалада дене тәрбиесінің техникалық және кәсіби білім беру жүйесіндегі студенттердің денсаулығын жақсартудағы тиімді құралы ретіндегі рөлі қарастырылады. Жастардың интеллектуалды және психоэмоционалдық жүктемелерінің артуы жағдайында физикалық белсенділік аурулардың алдын алудың және салауатты өмір салтын қалыптастырудың маңызды факторы болып табылады. Арнайы назар инновациялық әдістерге, оның ішінде цифрлық технологияларды, мобильді қосымшаларды және жеке жаттығу бағдарламаларын қолдануға аударылады. Сондай-ақ, спорт инфрақұрылымын модернизациялау қажеттілігіне, қаржылық қиындықтарды жеңу және спорт пен дене тәрбиесімен айналысу үшін қолайлы жағдайлар жасау мақсатында сыртқы ресурстарды тартуға ерекше назар аударылған.

Түйін сөздер: дене шынықтыру, студенттердің денсаулығы, цифрлық технологиялар, мотивация.

PHYSICAL EDUCATION AS AN EFFECTIVE SYSTEM FOR IMPROVING THE HEALTH OF STUDENTS

Guber Marina Valeryevna

Bachelor of physical culture and sports, KSCE «Karaganda Professional Technical College», Karagandy city

 **Abstract:** The article discusses the role of physical education in the system of technical and vocational education (TVE) as an effective means of improving students' health. In the context of increasing intellectual and psycho-emotional stress among youth, physical activity becomes a key factor in disease prevention and the formation of a healthy lifestyle. Special attention is given to innovative methods, including the use of digital technologies, mobile applications, and personalized training programs. The article also emphasizes the need for modernization of sports infrastructure, overcoming financial difficulties, and attracting external resources to create favorable conditions for sports and physical education activities.

 **Key words:** physical education, student health, digital technologies, motivation.

Введение. В условиях современных образовательных процессов наблюдается тенденция к увеличению интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок у студентов, что сопровождается снижением их физической активности. Малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание и высокий уровень стресса являются факторами, негативно влияющими на физическое и психическое здоровье молодежи, что приводит к росту заболеваемости, снижению работоспособности и ухудшению качества жизни. В этой связи особую актуальность приобретает проблема физического воспитания как эффективного средства укрепления здоровья студентов и формирования их устойчивых мотиваций к здоровому образу жизни.

Физическое воспитание в системе технического и профессионального образования рассматривается не только как компонент образовательного процесса, но и как важнейший инструмент профилактики заболеваний, повышения уровня физической подготовленности и психоэмоциональной устойчивости обучающихся.

На современном этапе развития казахстанского общества важной частью государственной социально-экономической политики является развитие физической культуры и спорта. В целях развития отрасли физической культуры и спорта республики, создания благоприятных условий для формирования эффективной модели государственной политики в области физической культуры и спорта утверждена Концепция развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2029 года и принят комплексный план по развитию физической культуры и массового спорта на 2023-2029 годы [1].

Основной целью Концепции и комплексного плана по развитию физической культуры и массового спорта является формирование эффективной модели государственной политики в области физической

культуры и спорта, призванной мобилизовать спортивный потенциал нации в качестве объединяющего начала и главной движущей силы интенсивного развития массового спорта.

Также в Кодексе Республики Казахстан «О здоровье народа и системе здравоохранения», одним из приоритетных направлений охраны общественного здоровья выделяется укрепление здоровья через формирование у населения медико-социальной активности и установок на здоровый образ жизни. Формирование здорового образа жизни включает в себя регулярное занятие физической зарядкой, пропаганду здорового образа жизни, здорового питания и профилактики заболеваний путем информационного обеспечения, гигиенического обучения и воспитания населения в вопросах укрепления здоровья и предупреждения болезней, связанных с образом жизни [2].

Указанное направление охраны общественного здоровья не может осуществляться без формирования и развития мотивации всего населения страны в общем, и студенческой молодежи, в частности, к занятиям физической культурой и спортом.

Методики. В статье использованы следующие методы: диагностическое наблюдение для анализа текущего состояния физической активности студентов, персонализированный подход для создания индивидуализированных программ тренировок, метод активного вовлечения для стимулирования участия студентов в спортивных мероприятиях.

Практическое применение. Сегодня физическое воспитание в системе технического и профессионального образования включает обязательные занятия физической культурой, которые предусмотрены учебными планами по всем специальностям. Проводятся в форме групповых занятий, ориентированных на развитие основных физических качеств: выносливости, силы, координации и гибкости. Однако помимо традиционных методик всё чаще внедряются индивидуализированные программы, позволяющие студентам самостоятельно выбирать наиболее подходящий вид активности. Это особенно актуально для студентов, имеющих медицинские ограничения или особые предпочтения в выборе физических нагрузок.

Важной составляющей физического воспитания является развитие внеучебной спортивной деятельности. Спортивные клубы предлагают широкий выбор секций и кружков, включая как традиционные виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол, лёгкая атлетика), так и альтернативные направления (йога, фитнес, боевые искусства). В последние годы особую популярность приобретают функциональный тренинг и спортивные игры, направленные на укрепление командного духа и развитие коммуникативных навыков. Регулярно проводятся спортивные соревнования на уровне факультетов, студенческих лиг,

что способствует формированию у студентов соревновательного духа и мотивации к самосовершенствованию [3].

Современные тенденции также включают психофизическую подготовку, направленную на снижение уровня стресса и повышение устойчивости к эмоциональным нагрузкам. В образовательные программы вводятся элементы дыхательных практик, медитации и йоги, что особенно актуально в условиях высокой академической нагрузки. Подобные методики позволяют студентам не только поддерживать физическое здоровье, но и развивать психологическую устойчивость.

Одним из вызовов системы физического воспитания в системе технического и профессионального образования остаётся необходимость дальнейшего развития спортивной инфраструктуры. Несмотря на то, что многие колледжи обладают современными спортивными комплексами, в ряде учебных заведений всё ещё наблюдается нехватка специализированных залов, бассейнов и открытых площадок. Кроме того, требуется более активное привлечение студентов к занятиям спортом, поскольку не все обучающиеся проявляют интерес к физической активности. В связи с этим, колледжи рассматривают возможность внедрения гибких форматов обучения, таких как онлайн-курсы по фитнесу, видеотренировки и индивидуальные планы физической подготовки.

Рекомендации. Для повышения эффективности физического воспитания необходимо учитывать современные научные подходы и интегрировать междисциплинарные исследования. Одним из важнейших аспектов является индивидуализация образовательных программ. Разработка персонализированных программ физической активности, учитывающих уровень физической подготовленности студентов, их возрастные и физиологические особенности, а также возможные медицинские ограничения, позволит минимизировать риск перегрузок и травм, обеспечивая оптимальную физическую нагрузку.

Комплексный подход к физическому воспитанию предполагает сочетание различных видов двигательной активности, включая аэробные и анаэробные нагрузки, функциональный тренинг, коррекционную гимнастику и методы психологической релаксации. Гармоничное развитие организма требует сбалансированной системы нагрузок, направленных не только на развитие силы и выносливости, но и на поддержание психоэмоционального здоровья. В этом контексте важным является внедрение регулярности и системности занятий. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, оптимальная физическая активность должна составлять не менее 150 минут в неделю умеренной нагрузки или 75 минут высокой интенсивности. Систематичность занятий способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, формированию устойчивых

двигательных навыков и повышению уровня адаптационных возможностей организма [4].

Современные технологии также предоставляют широкий спектр возможностей для повышения эффективности физического воспитания. Использование цифровых платформ и мобильных приложений для мониторинга физической активности студентов, а также внедрение виртуальных тренажеров и интерактивных образовательных ресурсов позволяют не только повысить вовлеченность обучающихся, но и усилить контроль за их физическим состоянием. Однако технологические инновации должны сочетаться с обеспечением соответствующей материально-технической базы. Наличие современных спортивных залов, оборудованных зон для занятий на свежем воздухе, бассейнов и тренажерных комплексов является важным условием повышения уровня физической активности студентов.

Одним из ключевых аспектов эффективности физического воспитания является мотивация студентов. Внедрение системы нематериального и материального поощрения, организация спортивных соревнований, студенческих клубов и активных мероприятий способствуют формированию у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям спортом. Кроме того, важно пропагандировать ценности здорового образа жизни, создавая в образовательной среде культуру здоровья.

Для повышения качества физического воспитания необходимо внедрение научно-методического сопровождения. Разработка и применение научно обоснованных методик оценки физического состояния, диагностики уровня двигательной активности и коррекции физических нагрузок позволят сделать образовательный процесс более эффективным. Мониторинг физической подготовленности студентов должен стать регулярной практикой, что позволит вносить своевременные коррективы в программы занятий.

Не менее важной является психологическая поддержка студентов. Включение в процесс физического воспитания элементов психорегуляции, дыхательных практик и медитативных техник способствует снижению уровня стресса, улучшению когнитивных способностей и стабилизации эмоционального состояния обучающихся. Таким образом, физическая активность должна рассматриваться не только как средство укрепления здоровья, но и как важный инструмент управления стрессом и повышения общего качества жизни студентов.

Для достижения высоких результатов в системе физического воспитания необходимо наладить междисциплинарное сотрудничество между специалистами в области медицины, физиологии, психологии и педагогики. Комплексный анализ физического и психоэмоционального

состояния студентов позволит разрабатывать адаптированные стратегии повышения их физической активности. Важно также учитывать социальную адаптацию и инклюзивность образовательного процесса. Разработка инклюзивных программ физического воспитания, ориентированных на студентов с ограниченными возможностями здоровья, будет способствовать их интеграции в образовательное пространство и формированию единой спортивной культуры.

Заключение. В условиях современного образовательного процесса физическое воспитание является важным фактором обеспечения здоровья студентов и формирования у них привычки к активному образу жизни. Развитие физической культуры и спорта в системе технического и профессионального образования способствует улучшению физического и психоэмоционального состояния молодежи, что, в свою очередь, влияет на повышение их учебной и социальной активности. Одним из ключевых аспектов является создание доступных условий для занятий физической культурой, включая адаптированные программы для студентов с ограниченными возможностями, а также модернизация спортивной инфраструктуры, соответствующей международным стандартам.

Современные методы физического воспитания, включая цифровые технологии, мобильные приложения и виртуальные сообщества, играют значительную роль в повышении вовлеченности студентов в занятия спортом. Эти инструменты позволяют эффективно контролировать и корректировать физическую активность, стимулируя студентов к регулярным занятиям. Однако проблемы, связанные с нехваткой финансовых ресурсов и устаревшей материально-технической базой, требуют комплексных решений, включая привлечение внешних инвестиций, грантов и участие в государственно-частных партнерствах.

Решение этих проблем позволит создать в системе технического и профессионального образования оптимальные условия для всестороннего развития студентов, укрепления их здоровья и психоэмоционального состояния, а также формирования устойчивых привычек к здоровому образу жизни, что принесет пользу не только студентам, но и обществу в целом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Постановление Правительства Республики Казахстан «Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2023 – 2029 годы» от 28 марта 2023 года № 251 (дата обращения: 04.02.2025)
2. Кодекс Республики Казахстан от 7 июля 2020 года № 360-VI «О здоровье народа и системе здравоохранения» (с изменениями и

дополнениями по состоянию на 13.01.2025 г.)

3. Нигманов, Б.Б. Физическое воспитание как эффективная система улучшения здоровья студентов / Б. Б. Нигманов, А. Т. Тангриев. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 13 (199). — С. 292-293. — URL: <https://moluch.ru/archive/199/48858/> (дата обращения: 03.02.2025)

4. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014909-rus.pdf> (дата обращения: 04.02.2025)



FTAMP 77.03.03

ҚОҒАМДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ МАМАНДЫҒЫНЫҢ ПЕДАГОГТЕР ҚЫЗМЕТІН ЖАҢҒЫРТУ

Алшынбаева Гульнур Болатовна

ҚР Оқу-ағарту министрлігі, ҰҒПДТО, Дене шынықтыру саласындағы ғылыми-зерттеу қызметі зертханасының аға әдіскері, Астана қ.

Аңдатпа. Мақалада дене шынықтыру және спорттың жаттықтырушы-педагогтің іс-әрекеті баяндалады. Дене шынықтыру және спорт бойынша педагог-жаттықтырушының қызметін педагогикалық дүниетанымды, педагогикалық сананы, педагогикалық ойлау мәдениетін, педагогикалық қызметтің қазынасын қамтитын, нәтижесінде оның кәсіби дайындығын қалыптастыратын және инновациялық, спорттық және білім беру мекемелерінде олардың кейінгі жұмысының табыстылығы мен өнімділігін арттыруға ықпал ететін көп деңгейлі білім ретінде қарастырған жөн.

Түйін сөздер: білім алушылар, педагог-жаттықтырушы, қызмет түрлері, білім беру, білім алу, педагогикалық қызметтер, дене шынықтыру жүйесі.

МОДЕРНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБЩЕСТВЕ

Алшынбаева Гульнур Болатовна

Старший методист лаборатории научно-исследовательской деятельности в области физической культуры, ННПЦФК, Министерства Просвещения РК Астана

Аннотация: в статье рассказывается о деятельности тренера-педагога по физической культуре и спорту. Деятельность педагога-тренера по физической культуре и спорту следует рассматривать как многоуровневое образование, включающее педагогическое мировоззрение, педагогическое сознание, культуру педагогического мышления, сокровищницу педагогической деятельности, формирующее в результате ее профессиональную подготовку и способствующее повышению успешности и производительности их последующей работы в инновационных, спортивных и образовательных учреждениях.

Ключевые слова: обучающиеся, педагог-тренер, виды деятельности, образование, образование, педагогические услуги, система физической культуры.

MODERNIZATION OF THE ACTIVITIES OF TEACHERS OF THE SPECIALTY PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN SOCIETY

Алшынбаева Гульнур Болатовна

Senior methodologist at the Laboratory of Research activities in the field of Physical culture, NNPCFC, Ministry of Education of the Republic of Kazakhstan Astana

Abstract: the article describes the activities of a coach-teacher in physical education and sports. The activity of a teacher-coach in physical education and sports should be considered as a multi-level education that includes a pedagogical worldview, pedagogical consciousness, a culture of pedagogical thinking, a treasure trove of pedagogical activity that forms professional training as a result and contributes to increasing the success and productivity of their subsequent work in innovative, sports and educational institutions.

Keywords: students, teacher-coach, types of activities, education, education, pedagogical services, physical education system.

Зерттеудің өзектілігі. Ұсынылып отырған мақала Қазақстанның дене шынықтыру және спорт бойынша педагог-жаттықтырушының қызметіне кәсіби дайындықты жетілдіру саласындағы кәсіптік білім беру жүйесі жаңа тәсілдерді іздеуге және басқа дамыған елдерде өзін көрсеткен тәсілдерді практикада қолдануға бағытталған. Психологиялық-педагогикалық әдебиеттер қазіргі уақытта жас мамандарды даярлауға жаңа талаптар қойылатынын көрсетеді. Қоғамға кәсіби дайын, дұрыс шешім қабылдауға қабілетті, шығармашылық ойлайтын, жоғары білікті мамандар қажет. Заманауи кәсіби дайындықты жетілдіру болашақ мамандарды даярлау процесінің негізгі функцияларының бірі болып табылады. Сондықтан жоғары кәсіптік білім беру жүйесін жаңғырту мамандарды даярлау сапасын арттырудың жаңа ұйымдастырушылық - әдістемелік құралдары мен технологияларын іздеуді талап етеді.

Зерттеу мәселесі. Дене шынықтыру және спорт бойынша мамандарды кәсіби даярлауды жаңғыртудың өзектілігін растау жеке адамның және қоғамның қажеттіліктерін тез өзгертетін адам өмірі мен қызметінің жағдайлары, жоғары дене шынықтыру мазмұнының білім берудің жаңа әлеуметтік талаптарына сәйкес келмеуі болып табылады. Бұдан басқа, қазіргі отандық педагогикалық жүйеде дене шынықтыру жоғары оқу орындарының оқу-тәрбие процесі шеңберінде дене шынықтырудың теориялық және технологиялық әлеуетін игеруде қайшылық бар. Бұл дене шынықтыру білімінің, білім алушылардың кәсіби және жеке қасиеттерінің сапасын арттырмайды, профессор-оқытушылар құрамы мен түлектердің жоғары кәсіби деңгейін қолдамайды. Жоғары кәсіптік дене шынықтыру білімінің ескі жүйесінде адамның психофизикалық және әлеуметтік-мәдени компоненттері туралы білімнің сәйкессіздігі бар, бұл дене шынықтыру мен спорт феноменін интеграциялауға, дүниетанымдық базаны мақсатты және сапалы құруға және дене шынықтыру мен спорт құралдарын Ұлттық

қауіпсіздік пен елдің әл-ауқаты, өміршең әлеуметтік белсенді жас ұрпақты даярлау мүддесі үшін пайдалануға мүмкіндік бермейді.

Зерттеу мақсаты. Қазіргі жағдайда дене шынықтыру және спорт бойынша педагог-жаттықтырушының кәсібилігінің тиімділігі үшін оның кәсіби қызметінің жоғары деңгейі пайда болады. Дене шынықтыру және спорт бойынша оқытушы-жаттықтырушының қызметі, кез келген басқа педагогикалық қызмет сияқты, көп деңгейлі болып табылады. Сондықтан дене шынықтыру және спорт бойынша педагог-жаттықтырушының қызметін педагогикалық дүниетанымды, педагогикалық сананы, педагогикалық ойлау мәдениетін, педагогикалық қызметтің қазынасын қамтитын, нәтижесінде оның кәсіби дайындығын қалыптастыратын және инновациялық, спорттық және білім беру мекемелерінде олардың кейінгі жұмысының табыстылығы мен өнімділігін арттыруға ықпал ететін көп деңгейлі білім ретінде қарастырған жөн.

Практикалық маңыздылығы. Дене шынықтыру және спорт бойынша педагог-жаттықтырушының ойдағыдай бағдарламаланатын қызметі білім алушылардың іс-әрекеттерін ұйымдастыру; Қызмет түрлерін, оның перспективаларын таңдау; олардың іс-әрекеттерінің ықтимал себептерін ескеру; белсенділік дәрежесі, бастамашылдық, дербестік, педагогикалық ықпалға деген көзқарас арқылы сипатталады. Дене шынықтыру және спорт бойынша оқытушы-жаттықтырушының қызметіне студенттерді даярлаудың әзірленген мазмұны Жалпы қызмет теориясына сүйене отырып, қажетті қызмет функцияларының келесі кешенімен сипатталады:

- сындарлы функция өз жұмысының сипаты мен нәтижелерін терең және жан-жақты талдау, қателіктерді анықтау және себептерін ашу, тәрбиелік әсерді жүзеге асырудың жолдары мен шарттарын нақтылау қабілетіне байланысты;

- ұйымдастырушылық функция өз жоспарларын іс жүзінде жүзеге асыруды анықтайды, бұл сөйлеу іс-әрекетінің практикалық жағы, оқушылардың оқу мазмұны мен іс-әрекетін ұйымдастыруда, олардың білімдерін, дағдыларын тексеру және бағалау, студенттерді белсенді іс-әрекетке енгізе отырып, жоспарланған жоспарларды жүзеге асыруға бағыттау;

- коммуникативті функция студенттермен байланыс орнатуды және олармен қарым-қатынасты сақтауды қамтиды. Бұл оқытушы-жаттықтырушының студенттермен қарым-қатынасы, оның қарым-қатынас реңі, қарым-қатынас мотивтерінің қарқындылығының сипаты;

- жобалау функциясы өз жұмысының нәтижелерін жобалауды, студенттерге қандай оқу ақпаратын, қандай тәртіппен және қандай құралдармен ұсыну керектігін, тапсырмаларды түсіндіруді, жұмысқа қосуды, жайлылықты қамтамасыз етуді қамтиды. Дене шынықтыру және

спорт бойынша оқытушы-жаттықтырушы қызметінің барлық функциялары өзара байланысты және бір-біріне өзара әсер етеді.

Біздің ойымызша, педагог-жаттықтырушының қызметі жалпы теориялық және психологиялық дайындықпен, Дағдылар мен дағдыларды игерумен, тұлғаның кәсіби-педагогикалық бағытымен (педагогикалық жұмысқа деген құштарлық, байқағыштық, педагогикалық тәжірибе, ұйымдастырушылық қабілеттер), сондай-ақ оның танымдық бағытымен (интеллектуалды белсенділік, өзін-өзі тәрбиелеу, эрудиция,) анықталады. Демек, дене шынықтыру және спорт бойынша оқытушы-жаттықтырушының қызметін ғылыми білімнің арнайы саласы ретінде қарастыра отырып, бұл білімнің, Дағдылар мен қабілеттердің нақты Көріну деңгейі ғана емес, сонымен қатар кәсіби дайындықты дамыту мен жетілдірудің ажырамас шарты, кәсіби дайындықтың маңызды аспектісін анықтайтын жеке тұлғаның кәсіби қасиеттерін тәрбиелеу екенін мойындау қажет.

Білім алушылардың дене шынықтыру және спорт бойынша педагог-жаттықтырушының қызметіне кәсіби дайындығы үш негізгі компонентті қамтитын тұлғаның көп өлшемді, интегралды, психикалық жай-күйі ретінде анықталуы керек:

- теориялық, адам туралы жаратылыстану біліміне, дене шынықтыру және спорт теориясының негіздерін білуге, сондай-ақ өзін, физикалық мүмкіндіктері мен психологиялық ерекшеліктерін білуге қатысты теориялық және практикалық білімдердің кең спектрін қамтиды;

- тұлғаның өзіне бағытталған және жүйелі жұмыс істеуі үшін қажет психикалық қасиеттерді қамтитын жеке тұлға. Бұл дене шынықтыру саласындағы қажеттіліктер, мотивтер, мүдделер, бұл олардың физикалық жетілуі бойынша жұмыс істеу қажеттілігіне деген сенімділік, сонымен қатар адамның адамгершілік-еріктік қасиеттерін жеткілікті түрде дамыту;

- дене шынықтыру мен спорттың өзіндік тәжірибесіне білім мен дағдыларды, мотивтер мен сенімдерді біріктіруді көздейтін практикалық. Білім алушылардың дене шынықтыру және спорт бойынша оқытушы-жаттықтырушының қызметіне кәсіби дайындығының тұтас бейнесін жасау үшін, онда білім алушы жетілдіруді көздейді, білім алушылардың дене шынықтыру және спорт бойынша педагог-жаттықтырушының қызметіне практикалық дайындығын сипаттайтын кәсіби аналитикалық, коммуникативтік, болжамдық, рефлексивті, диагностикалық Дағдылар мен қасиеттер кешені болуы керек.

Қорытынды. Осылайша, білім алушылардың дене шынықтыру және спорт бойынша педагог-жаттықтырушының қызметіне кәсіби дайындығы деп біз кәсіби-жеке қасиеттердің, білімнің, дағдылардың, кәсіби-жеке өсудің қажеттілігі мен бағытының ажырамас элементі болып табылатын теориялық, жеке және практикалық компоненттердің

өзара әрекеттесуін түсінеміз. Дене шынықтыру және спорт бойынша педагог-жаттықтырушының қызметіне білім алушылардың кәсіби дайындығын жетілдіруді біз осы процесті модельдеу арқылы жүзеге асырамыз, оның құрылымы мен құрамдас бөліктері, құрылымы, құрылымы бар. Дене шынықтыру және спорт бойынша педагог-жаттықтырушының қызметіне білім алушылардың кәсіби дайындығын жетілдіру моделінің құрамдас бөліктерін іздеу бізді келесі компоненттерге әкелді: мақсаты, негізгі міндеттері, мазмұны, формалары мен әдістері, принциптері, диагностикасы және оқу орындарында педагогикалық процесті ұйымдастырудың заманауи ғылыми негіздерін ескеретін модельді іске асыру шарттары.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. Қазақша-орысша орысша-қазақша терминологиялық сөздік. Дене тәрбиесі және спорт. 31т. Республикалық мемлекеттік «Рауан» баспасы. Алматы 2013 ж.
2. Орысша-қазақша сөздік. 1-2т. Қазақ совет энциклопедиясының бас редакциясы. Алматы 2014 ж.
3. С. Қасымбекова., Д. Мырзамед. Дене тәрбиесі (сыныптас тыс жұмыстар) 5 сынып. Алматы «Атамұра» 2011.
4. С.Тайжанов. Дене мүмкіндіктерін тәрбиелеу. Әдістемелік нұсқау. 8-сынып. Алматы «Мектеп» 2014 ж.
5. С. Қасымбекова .Дене тәрбиесі Әдістемелік нұсқау. 9 сынып. Алматы «Мектеп» 2018 ж.
6. С.И. Қасымбекова., В.Г.Герасименко. Дене тәрбиесі оқушы жастарды сауықтыру үшін тренажерлерді пайдалану (дидактикалық материалдар) 9 сынып. Алматы «Мектеп» 2015 ж.
7. Ю.Телеуғалиев. Дене тәрбиесі. Оқу-әдістемелік құрал. «Жазушы» Алматы. 2016 ж. 10 сынып.

 FTAMP 77.29.30

МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫ АРАСЫНДА ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫ НАСИХАТТАУ «АСЫҚ ОЙЫНЫ-ҰЛТТЫҚ ҚАЗЫНА»

Нурумбетов Елюбай Умурзакулы

Дене шынықтыру пәні педагогі, «№2 Ш.Уәлиханов атындағы жалпы білім беретін мектебі» коммуналдық мемлекеттік мекемесі, Төлеби ауданы, Ленгир қаласы

 **Аңдатпа:** Бұл мақалда ұлттық ойындар арқылы оқушылардың ептілігін, күш қуатын молайтып, дене даму деңгейін және ой - өрісін дамыту қарастырылған. Асық ойынының маңызы мен оның түрлері анықталған. Ұмытылып бара жатқан ойынды жаңғырту, бабаларымыздың ойыны туралы түсінік беріп, қызығушылығын оятуға арналған практикалық жұмыстар көрініс тапқан.

 **Түйін сөздер:** ұмытылып, кенже қалып бара жатқан ұлттық құндылықтарымызды жаңа форматта сабақта жандандыру - әрбір педагогтің міндеті.

ПРОПАГАНДА НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ «ИГРА АСЫК-НАЦИОНАЛЬНОЕ ДОСТОЯНИЕ»

Нурумбетов Елюбай Умурзакулы

Учитель физкультуры, коммунальное государственное учреждение «Общеобразовательная школа №2 имени Ш. Уалиханова», Тoleбийский район, город Ленгер

 **Аннотация:** В данной статье рассматривается актуальная проблема развития физического воспитания учащихся, развитие ловкости и мышления. Затрагивает тему значения игры в асык, выявляет их виды. Модернизирует подзабытые виды игр, даёт понятие об играх, на практике прививает интерес к играм наших предков.

 **Ключевые слово:** Внедрение забытых национальных ценностей и его модернизация в формат нового обучения входит в обязанности каждого педагога

PROMOTION OF NATIONAL GAMES AMONG SCHOOLCHILDREN «ASYK GAME - NATIONAL TREASURE»

Nurumbetov Elyubai Umurzakuly

Physical education teacher, communal state institution «General educational school №2 named after Sh. Ualikhanov», Tolebi district, Lengir city

 **Annotation:** This article discusses the development of students' dexterity, strength, physical development and thinking through national games. There are identified the significance of the assyk game and its types. Practical work is presented reviving the forgotten game, provide an understanding of the game of our ancestors, and stimulate interest.

 **Keywords:** the reviving of forgotten national values and its modernization into the new format of education is the responsibility of every teacher.

Зерттеудің өзектілігі. Кенже қалып бара жатқан ұлттық ойындарды жаңа форматта насихаттау . Халқымыздың тарихи-мәдени мұраларының түрлері сан алуан. Осындай аса құнды мәдени игіліктердің бірі - ұлт ойындар. Ұлт ойындар -- ата - бабамыздан бізге жеткен, өткені мен бүгінгіні байланыстыратын баға жетпес байлығымыз, асыл қазынамыз. Сондықтан оны үйренудің, күнделікті тұрмысқа пайдаланудың заманымызға сай ұрпақ тәрбиелеуге пайдасы орасан зор. Ойын бала алдынан өмірдің есігін ашып, оның шығармашылық қабілетін оятып, бүкіл өміріне ұштаса береді. В.А. Сухомлинскийдің сөзімен айтқанда: «Ойынсыз ақыл-ойдың қалыпты дамуы да жоқ және болуы да мүмкін емес. Ойын дүниеге қарай ашылған үлкен жарық терезе іспетті, ол арқылы баланың рухани сезімі жасампаз өмірмен ұштасып, өзін қоршаған дүние туралы түсінік алады. Ойын дегеніміз-ұшқын, білімге құмарлық пен еліктеудің маздап жанар оты». Міне, ойын дегеніміз тынысы кең, алысқа меңзейтін, ойдан - ойға жетелейтін, адамға қиялымен қанат бітіретін осындай ғажайып нәрсе, ақыл-ой жетекшісі, денсаулық кепілі, өмір тынысы демекпіз. Бүгінде ойынды халық педагогикасының құрамды бір бөлігі деп тегін айтпаса керек, адам баласы жасаған жеті кереметтің қатарына сегізінші етіп осы ойынның аталып жүруі де жайдан-жай емес. Бүгінгі замандастарымыз бен болашақ ұрпақтарымыздың оны оқып үйрене отырып, өздерінің кім екендіктерін барлау жасауына, ата-бабаларының психологиялық болмысы мен ойлау жүйелеріне зер салуларына, көздеген мақсаттарын саралап, жете білулерін, дәстүрлер жалғасын өрістете отырып, өткен мен бүгінгіні байланыстыра білулеріне, сөйтіп «мәңгірттік» атаулыға тосқауыл қоюларына септігін тигізбек. Ең бастысы - ел қорғауға қабілетті болашақ қайраткер, өзінің осы қабілетін шаршы топтың алдында, баршаға тең (досқа да, дұшпанға да) еркін бәсекеде жеңіп алуға тиіс болған. Манашыұлы Тұяқбай жырында:

«Балалармен ойнайды,

Ойнап жүріп ол бала

Кеудеге ақыл ойлайды », - деп түйіндейді.

Сонымен бірге бұл ойындар әділдік пен адамгершіліктің жоғары принциптеріне негізделген Н.К.Крупская мынаны ескерткен болатын: «Егер бала ойнамаса, онда оның не ауырғаны немесе шамадан тыс педагогикалық ықпалға түскені». Қазақтың ұлттық ойындары жас ұрпақтың қалыптасуына әсер ететін басты факторы. Баланың мінез-құлқымен көзқарасының қалыптасуына, бір жүйеге түсуіне ұлттық ойындарымыздың қай түрі ықпал жасайтындығын. Ата-бабаларымыз әбден білген...

Абай Құнанбаев: «Ойын ойнап ән салмай, өсер бала болар ма?» деп түйіндейді. Қазақтың ұлттық ойындары ерлікті, өжеттілікті, батылдықты, шапшаңдықты, ептілікті, тапқырылықты, табандылықты,

байсалдылықты, т.б. мінез-құлықтың ерекшеліктерімен бірге күш-қуат молдылығын, білек күшін, дененің сомданып шынығуын қажет етеді.

Қазақтың ұлттық ойындары: көкпар, сайыс, күрес, теңге алу, қыз қуу, садақ ату, жамбы ату, асық, бес тас, тоғызқұмалақ, т.б. спорттық сипатпен бірге үлкен тәрбиелік маңызға ие болады.

Зерттеу нәтижелері. Қазақтың ұлттық ойындары бес түрге бөлінеді. Олар: аңға байланысты, малға байланысты, түрлі заттармен айналысатын зеректілікті, ептілікті және икемділікті қажет ететін, соңғы кезде қалыптасқан ойындар. Олардың негізгілерінің өзі жүзден асады.

Ұлттық ойын, салт - ғұрыпқа бай. Халқымыздың көнеден келе жатқан дәстүрлерінің бірі- асық ойыны. Асық ойыны - қазақ халқының ежелгі өте кең тараған ұлттық ойын түрлерінің бірі. Оны көшпелі этномәдени өмір тудырған төл тума өнер деп танымыз.

Асықтың түрлері:

Асық - төрт түлік мал мен қоңыр аңның санының орта тұсында орналасқан асық жіліктен алынады. Оның түрлері көп. Атап айтқанда: Сақа - асықтың үлкен әрі шымыр түрі. Бұл асық жетілген қойдан (серкеден) немесе қошқар-текеден алынады.

Кеней - көпшілік ойнауға арналған қарапайым асықтар.

Шүкейт - жас малдың асығы.

Ешкімек – ешкінің асығы.

Құлжа - құлжаның асығы.

Көктабан - қорғасын құйылған салмақты сақа асық.

Топай - сиырдың асығы.

Жабай - ірі асықты айтады.

Қолқар - арқардың асығы.

Асықтың тұрысының атаулары:

Алшы - асықтың тәйкеге қарама-қарсы жағы яғни алшы тұруы.

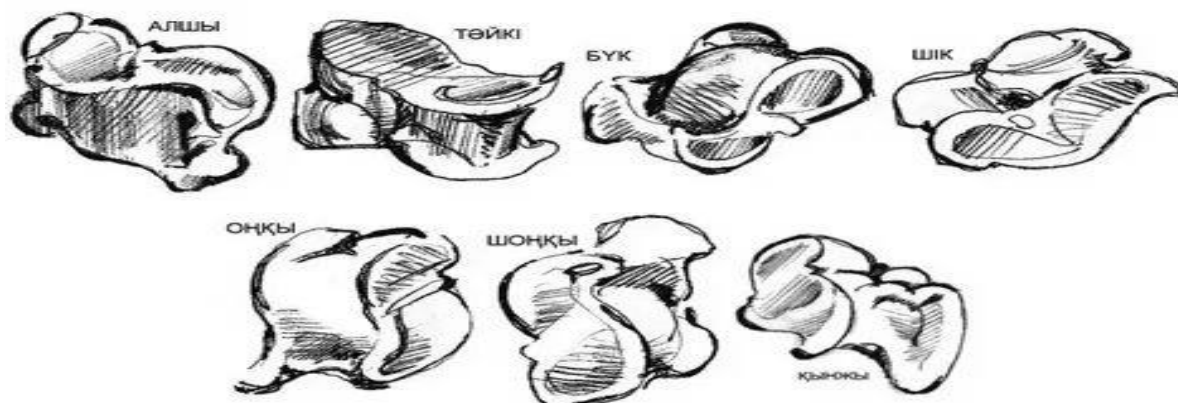
Тәйке - асықтың алшыға қарама-қарсы жағы.

Бүге - асықтың дөңес жағының жоғары қарап түсуі.

Шіге - асықтың қуыс жағының жоғары қарап түсуі.

Омпы - асықтың ашасы немесе мұртша жағы жоғары қарап түсуі немесе тік тұрып қалуы.

Шоңқай - асықтың омпға қарсы жағымен тік түсуі.



Ойнау әдіс-тәсілдері де өзгеше. Сөйте тұра аталмыш ойын түрі осы барлық ерекшеліктерін сақтай отырып дамыған. Осының барлығын салыстыра отырып аталмыш ойын түрін - «үй ішілік» және «далалық» деп екіге бөліп жіктеуге болады. «Үй ішілік» - ойын түрі қазіргі заманауи жағдайға икемделіп - «тақта ойыны» деп аталса, ал «далалық» түрі - «алаң ойыны» делініп жүр.

Асық ойынының **«тақталық»** түріне:

«Хан немесе «Ханталапай», «Хан атауы», «Құлжа ату»; «Құмар»; «Қақпақыл»; «Қаржу» немесе «Қаржымақ»; «Сасыр»; «Төрт асық»; «Бес тас»; «Бес асық»; «Иірімекіл», т.б. жатады.

Асық ойынының **«алаңдағы»** түріне:

«Арқаласпақ»; «Алты атар»; «Омпа»; «Кетсін бір»; «Шыр»; «Бәйге»; «Алшы»; «Бес табан»; «Көтеріспек (Атбақыл)», т.б. жатады.

Тақта - көн киіз шағын тақтаның үстіне орналасады. Тақта дөңгелек немесе 4-6 қырлы болады. Ойыншылардың қимылына кедергі келтіретіндей болмауы шарт. Тақта ойыншылардың қалауына ұйымдастырушылардың ұсынысына қарай отырып болмаса түрегеп тұрып ойын жүргізуге қолайлы болу керек. Асық иіру – ойыншы асықты иіргенде көп асық қолына сыймайтын болса екі-үш бөліп иіруіне болады. Иіріп тасталған асық көн киіздің сыртына шашырап кетпеуі қажет. Ондай жағдайда көннен тыс жатқан асық ойыннан да тыс қалады. Былайша айтқанда ойыншы өз мүмкіндігіне толық ие бола алмайды. Асық иірудің әдісі — ойыншы асықты жай шашып тастамайды аса ептілікпен иіреді. Асықты қос қолдап немесе бір қолмен иіріп тастайды. Қолды төңкеріп немесе көн киіздің ортасын көздеп шиырлата иірген асық дұрыс орындалған болып есептеледі. Егер ойыншы асықты дұрыс иірмесе төреші тарапынан ескерту алады. Ескертуді қатарынан үш рет алған жағдайда асықты келесі ойыншыға ауыстырады. Асық ату — бұл асық ойынының ең бір ептілікті қажет ететін тұсы. Ойыншы қажетті асықты атқанда екі қолдың оң саусағының кез-келгенін пайдаланады. Бірақ ату кезінде саусақты сүйретіп немесе жай түртіп атуға болмайды. Бұлай істеген жағдайда асық келесі ойыншыға ауысады. Асық атудың әдісі - ойыншы көндегі асықты орналасуына қарай асықтарды атады. Асықты (атуға ыңғайлы саусақ бүгіліп, екінші бір саусақтың тіреуінен шертіліп барып асыққа тигені дұрыс.

Практикалық маңыздылығы. Жалпы жұмысты жазу барысында мен асық ойынын бірнеше пәнмен байланыстырдым.

Тарих пәнімен байланысы

Ғалымдардың пайымдауынша, ата-бабаларымыздан бізге жеткен ұлттық ойындарымыздың тарихы Қазақстан жерінде б.з.б. бірінші мыңжылдықта – ақ қалыптасқан.

Асық ойыны қазақ халқының ежелгі өте кең таралған ұлттық ойын түрлерінің бірі. Оны көшпелі этномәдени өмір тудырған төлтума өнер деп танимыз. Ойынның басты объектісі де, құралы да-асық. Тарихының

көнелігіне қарамастан ойын үнемі жаңа, ол тот баспайтын, ескірмейтін нәрсе. Қазақтың ұлттық ойындары туралы қағаз бетіне түскен алғашқы деректер XIII ғасырдан басталады. Оны алғаш жинап, Европа жұртшылығына таныстырған Италия саяхатшысы Планко Карпини болды.

Қазақ тілі пәнімен байланысы

Лексика -сөз мағынасын зерттеу барысында ,онда асық атудағы кейбір сөздердің мағынасын оқушылар түсіне бермейді. Мен сол сөздерге түсінік бере отырып,мағынасын аштырдым. Яғни асық ойынындағы асықтың белгілі қырларын қалай атайды және ол қандай мағына беретінін оқушыларға ұқтырдым.

Қой асығы деменіз қолайыңа жақса сақа ғой, Жасы кіші деменіз ақылы асса аға ғой.

Асықтың тұрысының атаулары: алшы, тәйке, бүге, шіге, омпы, шоңқай.

Жалпы биология пәнімен байланысы

Асық -төрт түлік мал мен қоңыр аңның санының орта тұсында орналасқан асық жіліктен алынады. Оның түрлері көп. Атап айтқанда:

Қойлық - қойдың асығы.

Ешкімек - ешкінің асығы.

Кұлжа - құлжаның асығы.

Топай - сиырдың асығы.

Қолқар - арқардың асығы.

Шүкейт – киіктің асығы.

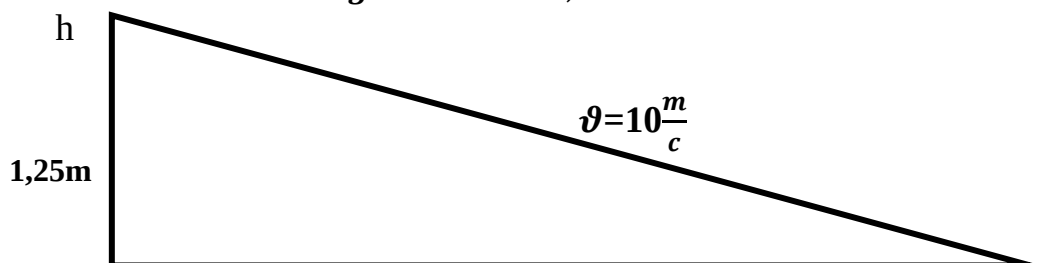
Физика пәнімен байланыс

Көкжиекке бұрыш жасай лақтырылған дененің жылдамдығының формуласын пайдаланып: $\sin 30^\circ = 0,5$

$$v^0 = \sqrt{\frac{Lg}{\sin \alpha}} = \sqrt{\frac{5m * 10 \frac{m}{c^2}}{0,5}} = \sqrt{\frac{50}{0,5}} = \sqrt{100} = 100 \frac{m}{c}$$

Асықты 30° бұрышпен лақтырғанда физикадағы формуламен байланыстыра отырып, $v_0 = 10 \text{ м/с}$ жылдамдықпен ұшады. Көкжиекке бұрыш жасай лақтырылған дененің, биіктігін мына формуласын пайдаланып табамыз: асықты бала $1,25\text{м}$ биіктікте 30° бұрышпен 10м/с жылдамдықпен 5м қашықтықтағы тізілген асықты , көздеп атуға болады.

$$h = \frac{v_0^2 \sin^2 \alpha}{2g} = \frac{\left(10 \frac{m}{c}\right)^2 (\sin^2 30^\circ)}{2,10} = \frac{100(0,5)^2}{10} = 1,25m$$



Жалпы асық ойнаған бала денесі қимыл-қозғалыс арқылы шынығып, шымыр болады. Екіншіден, жаны таза болады. Сондықтан мен асықты тек тазалықтық ойыны дер едім

Білім беру міндеті. Ұлттық асық ойынын жаңа форматта сабақтар жандандыру мақсатында дене шынықтыру пәнінің үшінші спорттық және ұлттық ойындар сабағына сәйкестендірілген үлгі ретінде асық ату ойынынан қысқа мерзімді сабақ жоспарын (ҚМЖ) ұсынып отырмын.

Қорытынды. Дене шынықтыру сабағында қазақ халқының ұмыт болып бара жатқан асық ойынын жаңа үлгіде білім алушыларға насихаттаудың түрлі әдіс – тәсілдерін меңгерту. Асық ойынын пәнаралық байланыста (тарих, қазақ тілі, жалпы биология, физика) ұтымды қолдану. Сонымен қатар, асық ойынының әліде ашылатын ойын ережелерін дамыту. Ұлттық ойынды насихаттаудың дара жолдарын қарастыру арқылы дамыту.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. М. Балғымбаев «Қазақтың ұлттық спорт ойын түрлері» Алматы, 1985, 86 бет
2. Е. Сағындықов «Қазақтың ұлттық ойындары» Алматы, 1994, 58-61 бет.
3. Б. Төтентаев «Қазақтың ұлттық ойындары» Алматы, 1994, 19-24 бет.
4. Базарбек Төтентаев «Қазақтың ұлттық ойындары» Алматы, 1994, 27 бет
5. Ә. Бүркітбаевтың авторлығымен жылы жазылған «Спорттық ұлттық ойын түрлері және оның тәрбиелік мәні» Алматы, 1998, 16-21 бет.



FTAMP 77.03.03

МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ ДАҒДЫЛАРЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Билибаева Фаридә Аманбаевна

ҚР Оқу-ағарту министрлігі, ҰҒПДТО, Дене шынықтыру саласындағы ғылыми-зерттеу қызметі зертханасының аға әдіскері, Астана қ.



Андатпа: Мақалада мектеп жасына дейінгі балалардың физикалық дағдыларын қалыптастыру, дене шынықтыру нұсқаушылары мен педагогтердің атқаратын маңызды әрекеттері туралы баяндалады.



Түйін сөздер: күн тәртібі, мәдени-гигиеналық дағдылар, физикалық дағды, қимыл-қозғалыстарын қалыптастыру, денсаулығын нығайту.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ДОШКОЛЬНИКОВ

Билибаева Фарида Аманбаевна

Старший методист лаборатории научно-исследовательской деятельности в области физической культуры, ННПДТ, Министерства образования и науки РК Астана

 **Аннотация:** в статье рассказывается о формировании физических навыков детей дошкольного возраста, о важных действиях, которые выполняют инструкторы по физической культуре и педагоги.

 **Ключевые слова:** распорядок дня, культурно-гигиенические навыки, физические навыки, формирование движений, укрепление здоровья.

FORMATION OF PHYSICAL SKILLS OF PRESCHOOLERS

Bikbayeva Farida Amanbayeva

Senior methodologist at the Laboratory of Research activities in the field of Physical culture, NNPDТ, Ministry of Education and Science of the Republic of Kazakhstan Astana

 **Abstract:** the article describes the formation of physical skills of preschool children, important actions performed by physical education instructors and teachers.

 **Keywords:** daily routine, cultural and hygienic skills, physical skills, movement formation, health promotion.

Зерттеудің өзектілігі. Мақала физикалық және психикалық денсаулық негіздерін қалыптастыруда мектеп жасына дейінгі кезең шешуші рөл атқаратыны белгілі. Өйткені, алты жылға дейін бала өзінің кейінгі өмірінде қайталанбайтын үлкен даму жолынан өтеді. Дәл осы кезеңде организмдерінің қарқынды дамуы және дене жүйелерінің жұмыс істеуі қалыптасады. Тұлғаның негізгі қасиеттері қалыптасады, мінезі, өзіне және басқаларға деген көзқарасы қалыптасады. Бұл кезеңде балаларда салауатты өмір салтының білім қорын және практикалық дағдыларын, жүйелі дене тәрбиесі мен спортқа саналы қажеттілігін қалыптастыру маңызды. Физикалық дамыту балалардың дене мүшелерін шынықтырып, бала психикасының дамуына әсер ететін, адам ағзасының барлық жағынан жетілуіне, қимыл әрекеті мен дағдысының, білімнің қалыптасуын қамтамасыз етеді. Дененің дамуы тәрбиенің және біздің қоршаған ішкі, сыртқы ортаның әсерінен ағзаның биологиялық функцияларының және адам денесіндегі бұлшық ет тарамдары мен түрлерінің өзгеруі мен өсуі.

Зерттеу мәселесі. Дененің жетілуі - еңбекке қабілеттілігі, дене дамуының ең жоғары дәрежесіне жетуі. Ағзаның өсуі оның құрылысы мен функциясының өзгерумен байланысты. Ағзада сандық және сапалық өзгерістердің жинақталуы жас шамасына қарай дамудың бір баспалдағынан екінші баспалдағына ауысуы болып табылады. Физикалық дамыту балалардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, күн сайын ойын түрінде және дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-

әрекеті арқылы жүзеге асырылады.

Зерттеу мақсаты. Меңгеруші мен тәрбиеші балалармен жұмысты медбикемен тығыз байланыста жүргізеді. Тәрбиеші үнемі балалар арасында болып, оларды бақылайды, іс-әрекет барысында басшылық жасайды, байқағандары жайында дәрігермен кеңесе отырып, сауықтыру шараларын жасайды. Олар келісе отырып күн тәртібін түзеді. Күн тәртібі дегеніміз - балаың күнделікті қайталанып отыратын іс-әрекетінің, тынығатын кезеңдерінің нақты, белгілі бір жүйемен ауысып келуін көздейдейтін, тиімділігі ғылыми негізделген, үйреншікті өмір тәртібі. Бұл баланың дұрыс өсуіне жағдай жасау үшін жас шамасына, психикалық-физиологиялық ерекшеліктеріне, денсаулығына, ата-аналардың жұмыс істеу уақытына байланысты құрылады. Мектеп жасына дейінгі балалардың күн тәртібін ұйымдастыруда үлкендердің рөлі ерекше. Балалар күн тәртібін үлкендердің басшылығымен орындайды. Оны ұйымдастыратын тәрбиеші. Ол алғашқы күннен бастап жүйелі түрде балалардың күн тәртібін орындауға үйренетеді, қадағалайды, әр баланың өзі орындайтындай деңгейге жеткізеді.

Практикалық маңыздылығы. Дене шынықтыру ата-аналардың балаларға ерте жастан күтім жасауы мен оларды дамыту дағдыларына ие болуына жәрдемдесу, тәрбиеленушілердің негізгі қимыл түрлерін меңгеруі арқылы мәдени-гигиеналық дағдылар, қимыл-қозғалыс тәжірибесін қалыптастыру, дене сапаларын және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту, әртүрлі ойындарды, оның ішінде ұлттық, қимылды ойындарды, командамен жарыс сипатындағы ойындарды өткізу, спорттық жаттығуларды орындау, спорттық ойындардың элементтерімен таныстыру, шығармашылық қабілеттер мен командамен бірге әрекет ету дағдыларын дамыту бойынша міндеттерді қамтиды[1].

Физикалық даму, балалардың коммуникативтік, танымдық, зияткерлік, шығармашылық дағдыларын, зерттеушілік қабілеттерін дамыту, әлеуметтік-эмоционалдық дағдыларын қалыптастыру ұйымдастырылған іс-әрекеттерді кіріктіру арқылы жүзеге асырылады. Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті аптасына үш сағат білім беру ұйымының кестесіне сәйкес жүргізіледі. Балалардың жас ерекшеліктерін ескере отырып, күні бойы балалардың физикалық белсенділігіне уақыт бөлінеді, ол қимыл белсенділігі, денешынықтыру-сауықтыру шаралары, таңертеңгі жаттығу, сергіту сәті, шынықтыру шаралары, мәдени-гигиеналық дағдылар, ойын әрекеті, дербес белсенді және т.б. әрекеттер арқылы күн тәртібіне сәйкес ұйымдастырылады [3].

Балалардың дене белсенділігін арттыру үшін қимылды ойындарға соның ішінде ұлттық қимылды ойындарға басымдық беру және балалардың дербес қимылды әрекетін таңертең, таңғы астан соң, серуен кездерінде, ұйқыдан соң өткізу ұсынылады.

Мектеп жасына дейінгі балалардың дене шынықтыру іс-әректін ұйымдастыру ерекшеліктерін атап өтетін болсақ: өмірді қорғау мен денсаулықты нығайту, бала организмінің қызметін жетілдіру, оның денені дұрыс жетілдірудегі ықпалы, жұмыс қабілетін арттыру дене жағынан тәрбиелеудегі ең басты міндеттер болып табылады. Бұл міндеттердің маңыздылығы мынада: ағзаның тез өсуіне және дамуына қарамастан, олардың қызметі жетілмеген, организмнің қорғаныс қабілеті нашар қалыптасқан кішкентай балалар сыртқы ортаның қолайсыз әсерлеріне тез ұшырайды.

Сондықтан сүйек жүйелері мен байланыс буын аппаратының дұрыс әрі мерзімімен жетілуіне, бел омыртқаның физиологиялық иіндерінің қалыптасуына, табан дөңестерінің дұрыс жетілуіне ықпал жасау қажет. Барлық бұлшық ет топтарын, әсіресе, жиырмалы бұлшық еттерді қатайту, жүрек пен тамыр жүйесінің жетілуіне, оның әртүрлі және тез өзгеріп тұратын ауыртпалықтарға бейімделу мүмкіндіктерін арттыру, тыныс алу мускулатурасын қатайту, тыныс алудың тереңдігі мен ырғақтылығына, тыныс алуды қозғалыспен үйлестіру шеберлігін дамытуға мүмкіндік жасау, нерв жүйелері мен сезім органдарының дамуына көмектесу қажет.

Басты міндет, балалардың қозғалыстарын жетілдіру, қимылдық дағдыларын және дененің икемділік, шапшаңдық, күштілік, төзімділік сияқты қасиеттерін қалыптастыру болып табылады. Баланың қозғалыс дағдысы 6 жасқа дейін қалыптасып, әрі қарай даму, шыңдалу қызметі атқарыла бастайды. Бала ағзасының даму мен өсу үдерісінде бұлшық еттің күші қозғалыс факторлары арқылы артады. Сондықтан да мектепке дейінгі шақта балалардың дене шынықтыруына ерекше мән берілу керек [5,7].

Дене шынықтыру қажетті жағдайлар: балалардың күтімі мен өсіуіне қолайлы мәдени-гигиеналық жағдай жасау, дұрыс жасалған күн тәртібі, тамақтандыру, дененің тазалығы, баланың жасына және ауа райына жылы-жайлы киіну, гимнастика және қимылды ойындар ойнату, ұйқысын ұйымдастыру, серуенге шығау, күнді, ауаны, суды тиімді пайдалану болып табылады. Шынықтыру құралдары: ауа, су, күн. Күнделікті өмірде тәрбиеші бұларды сауықтыратын процедура түрінде, ауа және күн ваннасын, шомылу, сулы шүберекпен ысқылану, үстіне суық су құйыну түрінде пайдаланады [6].

Мектеп жасына дейінгі балаларға дене шынықтырудың мақсаты - денсаулық сақтау технологиясын қолданып, балалардың негізгі қимыл түрлерін меңгеруі арқылы мәдени-гигиеналық дағдылар, қимыл-қозғалыс тәжірибесін қалыптастыру, дене сапаларын және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады.

Мектепке дейінгі шақта бала ағзасы әлсіз, әр түрлі жұқпалы ауруларға қарсы тұра алмайды, сондықтан оны аурудан сақтап, денсаулығын нығайтуда, қимыл әрекетін дамытуда, мәдени-гигиеналық

дағдысын, әдетін қалыптастыруда физикалық қасиеттерді дамыту мәні ерекше.

Міне, осындай мақсат көздейтін дене шынықтырудың міндеттері: балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау [1].

Мектеп жасына дейінгі баланың денесін шынықтыруды зерттеген белгілі ғалымдардың бірі Т.И. Осокина «...дене шынықтыруды педагогикалық ықпалмен мақсатты жүргізгенде нақты нәтижеге жетіп, бала денсаулығы нығайып, жалпы шыдамдылығы, жұмыс жасау қабілеті артып, жеке тұлға болып қалыптасып, жан-жақты дамуына әсерін тигізеді деп көрсетеді [2].

Жалпы дамытушы жаттығуларын мыналарға бағыттауға болады: жеке қимыл-қозғалыс қасиеттері мен қабілеттерін дамыту бойынша - күш, икемділік, ептілік, жылдамдық, үйлестіру, тепе-теңдік, ырғақ, пластикалық және т.б.; психиканың қасиеттерін дамыту бойынша - зейін, тапқырлық, кеңістікке, уақытқа бағдарлану және т.б.; дене жүйелерінің функционалдық деңгейін арттыру; тыныс алу, жүрек-тамыр жүйелерін жаттықтыруға, зат алмасу процестерін белсендіруге арналған жаттығулар қолданылады.

Қорытынды. Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу іс-әрекеті – балаларға дене тәрбиесі жаттығуларын жүйелі түрде үйретудің негізгі формасы. Мектеп жасына дейінгі балалардың физикалық дамуы бойынша жұмысты ұйымдастырудың негізгі формалары: ұйымдастырылған іс-әрекет; таңертеңгі жаттығу; дербес қимыл белсенділігі; дене шынықтыру мерекелері және ойын-сауықтар; физикалық минуттар.

Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің арнаулы міндеті барлық жастағы топтардың балаларын дұрыс қимыл-қозғалысқа үйрету мен дене қасиетін тәрбиелеу болып табылады. Мектепке дейінгі ұйымдардың негізгі міндеттерінің бірі – балаға қимыл қозғалыстың негізгі қимыл түрлерін үйрету. Балаларды мақсатқа бағытталған қимыл жасауға, қажет кезінде қимылды тежеу әрекеттеріне үйрету керек. Қимылдың тәрбиелік әсері де зор: ойын, гимнастикалық жаттығулар мен еңбек үстінде балалардың кеңістікті бағдарлау, шапшаңдық, дәлдік, ептілік қасиеттері, ұжымдық қарым-қатынастары тәрбиеленеді. Қимылды дамытуды жоспарлағанда мынадай жалпы талаптарды ескеру керек: 1) жаттығуларды, ойындарды, еңбек тапсырмаларын

таңдағанда баланың қолынан келетін, оларды қызықтыратын, бүкіл ағзасының дамуына түгел ықпал жасайтын, бұлшық еттердің қимыл әрекетіне әсері барын сұрыптап алу; 2) ойындар мен жаттығулар еңбек тапсырмаларын орындауға, жүру, жүгіру, лақтыру, секіру, өрмелеу сияқты қимылдардың дамуына ықпал ететін, дұрыс дағдыны қалыптастыратын болуы керек; 3) физиологиялық жағынан әлсіз бұлшық еттерді нығайту, баланың тұлғасын дұрыс қалыптастыруға себепкер болуы керек; 4) ұжымда жұмыс істей білуге жетілуін қамтамасыз етуге тиіс. Қорыта келе айтарымыз, бала ағзасын қалыпты өсіру үшін мектепке дейінгі ұйымда баланың дене шынықтыру ұйымдастыруға педагогтер ерекше мән беруі керек.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы № 348 бұйрығына 1-қосымша «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты».
2. Осокина Т.И. «Балабақшадағы дене тәрбиесі».
3. ҚР Мектепке дейінгі ұйымдары мен мектепалды сыныптарында 2022-2023 Оқу жылында тәрбиелеу-білім беру процесін ұйымдастыру туралы әдістемелік нұсқау хат- Нұр-Сұлтан 2022жыл.
4. Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 14 қазандағы № 422 бұйрығына қосымша Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің міндетін атқарушының 2016 жылғы 12 тамыздағы № 499 бұйрығына 1-қосымша.
5. Аммарин Б.А. «Дене тәрбиесінің ілімі мен әдістемесі».
6. Хухлева Д.В. «Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі».
7. Ашмарин Б.А. «Дене тәрбиесіндегі педагогикалық ізденістің ілімі мен әдістемесі».

 МРНТИ 77.03.07

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ АЛЬФА-ПОКОЛЕНИЯ

Сырымбетова Л.С.

Кандидат педагогических наук, профессор; заведующая кафедрой «Физическая культура и спортивный менеджмент, Карагандинский университет Казпотребсоюза, г. Караганда

Беримов Н.Т.

Тренер преподаватель по лыжным гонкам и биатлону второй категории высшего уровня квалификации. Заместитель директора ОСДЮШОР ПО Зимним видам спорта, г. Караганда

Омельчук А.А.

Студент выпускного курса образовательной программы «Физическая культура и спортивный менеджмент, Карагандинский университет Казпотребсоюза, г. Караганда

 **Аннотация:** Одной из ключевых проблем в образовании является снижение интереса младших школьников к урокам физкультуры. Речь идет о представителях цифрового поколения – Альфа-детях, которые отличаются от своих предшественников не только в психическом, но и физическом развитии. В связи с этим педагогам следует учитывать эти особенности. Цель исследования: наглядно продемонстрировать возможности применения современных технологий физического воспитания для детей Альфа-поколения. В ходе исследования применялись методы изучения исходных материалов и наблюдения, что позволило качественно обосновать и сформулировать подходы к решению. Внедрение новых технологий в физическом воспитании Альфа-поколения относится к репродуктивным и прокреативным методам.

 **Ключевые слова:** Альфа-поколение, физическое воспитание, физиологические особенности, инновационные технологии, физическая культура.

АЛЬФА-БУЫН БАЛАЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ФОРМАЛАРЫ МЕН ӘДІСТЕРІ

Сырымбетова Ляйля Саркытовна

Педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор, «Дене шынықтыру және спорт менеджменті» кафедрасының меңгерушісі, Қаз.тұтыну одағы Қарағанды университеті, Қарағанды қ.

Берімов Н.Т.

Шаңғы жарысы және биатлон бойынша жоғары біліктілік деңгейінің екінші санатты жаттықтырушы-педагог, Қысқы спорт түрлері бойынша облыстық мамандандырылған балалар-жасөспірімдер спорт мектебі директорының орынбасары, Қарағанды қ.

Омельчук А.А.

«Дене шынықтыру және спорт менеджменті» білім беру бағдарламасының бітіруші курс студенті, Қаз.тұтыну одағы Қарағанды университеті, Қарағанды қ.

 **Аңдатпа:** Бастауыш сынып оқушыларының дене шынықтыру сабақтарына деген қызығушылығының төмендеуі – білім беру саласындағы маңызды мәселелердің бірі. Бұл – тек психикалық емес, сонымен қатар физиологиялық дамуы да ерекше цифрлық ұрпақ – Альфа-балаларға қатысты. Сондықтан педагогтар олардың ерекшеліктерін ескерулері қажет. Зерттеудің мақсаты – Альфа-буын балаларын дене тәрбиелеуде заманауи технологияларды қолдану мүмкіндіктерін көрнекі түрде көрсету. Зерттеу барысында бастапқы материалдарды зерделеу және бақылау әдістері қолданылды. Бұл тәсілдер мәселені ғылыми тұрғыда дәлелдеп, шешу жолдарын ұсынуға мүмкіндік берді. Альфа-буын балаларын дене тәрбиелеуге жаңа технологияларды енгізу – репродуктивтік және прокреативтік әдістерге жатады.

 **Түйін сөздер:** Альфа-буын, дене тәрбиесі, физиологиялық ерекшеліктер, инновациялық технологиялар, дене шынықтыру.

FORMS AND METHODS OF PHYSICAL EDUCATION FOR ALPHA GENERATION CHILDREN

Syrymbetova L.S.

Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Physical Education and Sports Management, Karaganda University of Kazpotrebsoyuz, Karaganda

Berimov N.T.

Cross-country skiing and biathlon coach-teacher of the second category of the highest qualification level, Deputy Director of the Regional Specialized Children and Youth School of Olympic Reserve for Winter Sports, Karaganda

Omelchuk A.A.

Final-year student of the educational program «Physical Education and Sports Management,» Karaganda University of Kazpotrebsoyuz, Karaganda

 **Abstract:** One of the key challenges in education today is the declining interest of primary school children in physical education classes. This issue concerns representatives of the digital generation – Alpha children, who differ from their predecessors not only in mental but also in physical development. Therefore, educators must take these specific features into account. The aim of the study is to visually demonstrate the potential of applying modern technologies in physical education for Alpha generation children. The study involved the analysis of primary sources and observation methods, which allowed for a qualitative substantiation and formulation of approaches to address the issue. The introduction of new technologies in physical education for Alpha children refers to reproductive and procreative methods.

 **Keywords:** Alpha generation, physical education, physiological characteristics, innovative technologies, physical culture.

Введение. В области физической культуры и спорта всё чаще подчёркивается значимость современных поколений, особенно в контексте их влияния на подходы к физическому воспитанию и обучению [1]. Современные поколения, в частности поколение Альфа, выросшие в условиях цифровой эпохи, существенно отличаются от предыдущих по своим потребностям, интересам и способам восприятия информации. Это вызывает необходимость пересмотра и модернизации подходов к физическому воспитанию, учитывая влияние цифровых технологий и особенности восприятия учащихся.

Актуальность темы обусловлена необходимостью адаптации методик физического воспитания к новым реалиям, чтобы повысить мотивацию и эффективность обучения физической культуре среди детей и подростков.

Цель исследования. Определить и обосновать современные подходы и методы физического воспитания поколения Альфа с учётом их цифровой грамотности, особенностей восприятия и взаимодействия с технологиями для повышения эффективности и привлекательности занятий физкультурой.

Задачи исследования. Проанализировать характеристики современных поколений, в частности поколения Альфа, и их влияние на физическое воспитание.

- Изучить преимущества и вызовы цифровой эпохи в контексте физического обучения.
- Рассмотреть и описать инновационные методы физического воспитания, адаптированные для поколения Альфа.
- Выявить роль современных гаджетов (умные часы, обучающие видеоролики) в повышении мотивации и активности учащихся.

Методология. К современным поколениям принято относить людей, родившихся после Второй мировой войны, включая: Поколение ВВ (родившиеся в 1946–1964 годах), Поколение X (1965–1980), Поколение Y (миллениалы, 1981–1996), Поколение Z (1997–2010), Поколение Альфа (2011–2025) [2]. Каждое из этих поколений обладает уникальными характеристиками, однако все они разделяют схожие ценности, такие как стремление к счастью, желание изменить мир к лучшему и интеграция с технологиями. Особое внимание уделяется поколению Альфа, родившемуся в начале XXI века. На данный момент самым старшим представителям этого поколения исполнилось 13 лет, а младшие родятся до конца 2025 года [3]. Поколение Альфа является первым, которое полностью выросло в условиях цифровой эпохи. Для них характерен постоянный доступ к информации и удалённое общение, что стало нормой с раннего возраста. Это поколение не знает мира без технологий, и их повседневная жизнь тесно связана с цифровыми устройствами и онлайн-средой [4]. Положительным аспектом цифровой эпохи является возможность мгновенного общения и взаимодействия с людьми по всему миру. Однако, с другой стороны, это приводит к трудностям в фильтрации и отборе релевантной информации, что может затруднять процесс обучения и принятия обоснованных решений. Кроме того, чрезмерное использование технологий способствует развитию зависимости, что оказывает негативное влияние на физическое и психическое здоровье [5]. Современные исследования в области физической культуры указывают на снижение интереса учащихся к урокам физической культуры, особенно среди старшеклассников [6].

В ходе наблюдения за уроками физкультуры в школах было выявлено, что применяемые методики недостаточно привлекательны для учащихся среднего поколения. Однако стоит отметить, что их технологическая грамотность способствует более быстрому усвоению материала. Благодаря широкому доступу к информации, они способны к более самостоятельному обучению по сравнению с предыдущими поколениями. Кроме того, благодаря изменяющимся онлайн-тенденциям, они становятся более гибкими и открытыми к различным изменениям [7]. Таким образом, использование ресурсов поколения Альфа открывает перед учителями перспективы применения инновационных инструментов для повышения привлекательности школьного физического воспитания.

Применение современных технологий в физическом воспитании поколения Альфа возможно лишь в рамках определённых методов. Особенно творческие подходы исключают использование новейших гаджетов. Это связано с тем, что такие методы ориентированы на активное вовлечение детей в физическую деятельность, развитие их воображения и моторики без зависимости от цифровых устройств. В рамках данного исследования применялись комплексные методы, направленные на изучение эффективности современных подходов к физическому воспитанию представителей поколения Альфа. Основным методом стало наблюдение за уроками физической культуры в общеобразовательных школах, где проводился мониторинг используемых методик и анализа реакции учащихся на предлагаемые упражнения и технологии. Это позволило выявить особенности восприятия учебного материала и уровень мотивации школьников к занятиям физической культурой.

Особое внимание уделялось анализу применяемых педагогических методик с целью выявления их эффективности и привлекательности для поколения, которое выросло в цифровую эпоху. В ходе исследования рассматривались и тестировались следующие методы физического воспитания:

Метод программируемого обучения — заключается в самостоятельном освоении учебного материала учащимися посредством использования различных информационных ресурсов, таких как брошюры, стенды и обучающие видеоролики [8]. При этом роль учителя сводится к наблюдению за процессом и контролю за выполнением заданий. Данный метод предполагает развитие самостоятельности и критического мышления, что особенно важно для детей поколения Альфа с их высокой технологической грамотностью. Имитационно-игровой метод — направлен на формирование мотивации к физической активности через использование воображения и моделирование движений. В школьной практике это выражается в выполнении упражнений, подражающих определённым объектам или

действиям, а также в организации классических игр с чёткими правилами. Данный метод способствует развитию моторики, творческого мышления и социального взаимодействия.

Метод целесообразности — предусматривает последовательное выполнение двигательных заданий, начиная с исходной позиции и постепенно повышая уровень сложности. Учитель направляет и контролирует процесс, что способствует формированию устойчивых двигательных навыков и умению самостоятельно оценивать правильность выполнения упражнений [9].

Для реализации указанных методов использовался широкий спектр образовательных ресурсов, адаптированных под интересы и особенности поколения Альфа:

Обучающие видеоролики с платформы YouTube, созданные популярными инфлюенсерами, которые пользуются доверием и вызывают интерес у детей. Просмотр видео осуществляется на личных смартфонах учащихся, что способствует вовлечению и повышению мотивации к выполнению физических упражнений.

Печатные материалы, такие как брошюры и стенды, дополняют цифровой контент и предоставляют учащимся возможность визуально воспринимать и структурировать информацию.

Цифровые устройства — смартфоны и умные часы играют важную роль в организации учебного процесса. Умные часы позволяют детям отслеживать физическую активность в реальном времени — количество шагов, затраченные калории и другие параметры. Это создаёт дополнительную мотивацию к поддержанию активности и способствует формированию позитивного отношения к физическим нагрузкам.

Результаты. Результаты проведённого исследования показали, что традиционные методики физического воспитания оказываются недостаточно привлекательными для современных учащихся. В то же время, высокий уровень технологической грамотности представителей поколения Альфа способствует более быстрому и самостоятельному усвоению учебного материала. Широкий доступ к информации и умение использовать цифровые технологии позволяют детям лучше ориентироваться в образовательном процессе и проявлять инициативу в обучении.

Использование современных технологий и ресурсов, присущих поколению Альфа, открывает широкие перспективы для внедрения инновационных инструментов в систему школьного физического воспитания. Это позволяет не только повысить интерес к занятиям, но и улучшить их качество и эффективность.

Метод программируемого обучения продемонстрировал высокую результативность за счёт вовлечения учащихся через видеоконтент и предоставления возможности самостоятельного освоения материала.

Такой подход помогает развивать у детей навыки самостоятельной работы и критического мышления, что особенно важно в условиях быстрого информационного потока.

Имитационно-игровой метод способствовал развитию воображения, моторики и внутренней мотивации к физической активности, что особенно актуально на ранних этапах дошкольного и младшего школьного возраста. Игровая форма занятий позволила сделать процесс обучения более интересным и естественным для детей.

Метод целесообразности в сочетании с использованием умных часов способствовал повышению физической активности и более тщательному контролю за выполнением двигательных заданий. Отмечена значительная динамика в улучшении двигательных навыков, что подтверждает эффективность такого подхода в физическом воспитании поколения Альфа.

Современное поколение Альфа уникально тем, что его представители развивают свои компетенции одновременно в виртуальной и реальной средах, что предъявляет новые требования к методам физического воспитания. Результаты исследования подтверждают, что интеграция цифровых технологий в образовательный процесс способствует повышению интереса и мотивации учащихся к занятиям физической культурой. При этом технологическая грамотность и постоянный доступ к информации создают условия для более самостоятельного и эффективного усвоения материала, что соответствует ожиданиям и опыту детей поколения Альфа.

Важно отметить, что технологии для данного поколения — неотъемлемая часть повседневной жизни, органично встроенная в их социальное и образовательное пространство. Это позволяет им эффективно обрабатывать большие объёмы информации, включая важные темы, такие как здоровье, устойчивое развитие и экология. Следовательно, применение инновационных методов физического воспитания с использованием цифровых ресурсов становится не просто возможным, но и необходимым условием успешного обучения и формирования навыков, актуальных для жизни в современном мире.

Вместе с тем, результаты исследования подчеркивают, что успешность внедрения современных технологий во многом зависит от готовности и технологической зрелости педагогов. Старшие поколения учителей, часто обладающие меньшим опытом работы с цифровыми инструментами, сталкиваются с определёнными трудностями при адаптации учебного процесса. Это требует системной поддержки и профессионального развития педагогов, направленных на освоение современных приложений и образовательных платформ, а также

формирование у них компетенций по эффективному взаимодействию с цифровой средой.

Адаптация преподавателей к особенностям поколения Альфа также подразумевает развитие у них навыков работы как в офлайн-, так и в онлайн-пространстве, что создает условия для полноценного наставничества и поддержки учащихся. В этом контексте педагог играет ключевую роль не только как источник знаний, но и как проводник цифровой грамотности и здоровых социальных практик, что особенно важно для формирования у детей устойчивых моделей поведения и осознанного отношения к собственному здоровью.

Однако следует учитывать ряд ограничений исследования. Применение качественного подхода и теоретических обобщений ограничивает возможность получения полностью объективных и универсальных выводов. Кроме того, неоднородность образовательных условий и различия в доступе к цифровым ресурсам среди школ и учащихся создают дополнительные барьеры для массового внедрения инновационных методов. Эти факторы необходимо учитывать при разработке и реализации программ физического воспитания, адаптированных к конкретному образовательному контексту.

Таким образом, результаты исследования подтверждают актуальность и потенциал интеграции цифровых технологий в физическое воспитание поколения Альфа, одновременно указывая на необходимость комплексного подхода, включающего подготовку педагогов и учет специфики образовательных условий. Дальнейшие эмпирические исследования в этой области позволят более точно оценить эффективность конкретных методов и инструментов, а также разработать рекомендации для их практического применения.

Заключение. В результате проведенного исследования было выявлено, что традиционные методы физического воспитания недостаточно отвечают потребностям и интересам современного поколения Альфа. Высокий уровень технологической грамотности и доступ к цифровым ресурсам позволяют детям этого поколения усваивать материал быстрее и более самостоятельно, что открывает новые возможности для повышения эффективности и привлекательности уроков физической культуры.

Интеграция современных технологий, таких как обучающие видеоролики с популярными инфлюенсерами, а также использование цифровых устройств — смартфонов и умных часов — способствует повышению мотивации к физической активности и развитию ключевых двигательных навыков. Особое значение имеют методы программируемого обучения, имитационно-игровой метод и метод целесообразности, каждый из которых, с учётом цифрового опыта

детей, позволяет оптимизировать процесс обучения и сделать его более увлекательным и результативным.

Вместе с тем успешное внедрение инновационных подходов в школьное физическое воспитание требует от педагогов готовности к профессиональному развитию, освоения современных цифровых инструментов и умения эффективно взаимодействовать с учениками в виртуальном и реальном пространствах.

Таким образом, комплексный подход к использованию технологий и адаптации педагогических методов к особенностям поколения Альфа открывает широкие перспективы для формирования у младших школьников не только физической, но и цифровой грамотности, что способствует всестороннему развитию личности и подготовке к жизни в современном цифровом обществе.

Дальнейшие исследования должны быть направлены на эмпирическую оценку эффективности отдельных методик и технологий, а также на разработку рекомендаций для педагогов, учитывающих разнообразие образовательных условий и обеспечивающих равный доступ к инновационным ресурсам для всех учащихся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Piepiora PA, Piepiora ZN, Stackeová D and Bagińska J (2023) Editorial: Physical culture from an interdisciplinary perspective. *Front. Psychol.* 14:1254027. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1254027
2. Piepiora, P., Kalina, R. (2023). Hypothesis on the supreme value criteria of the global civilization. In: Jay Kalra and Nancy Lightner (eds) *Healthcare and Medical Devices. AHFE (2023) International Conference. AHFE Open Access*, vol 79. AHFE International, USA. <http://doi.org/10.54941/ahfe1003498>
3. Миллер, Д. (2023). Принятие технологической метаморфозы: взгляд на высшее образование поколения Альфа в условиях меняющегося образовательного ландшафта. *International Journal Software Engineering and Computer Science (IJSECS)*, 3(2), 88–96.
4. Gill, A. and Mathur, A. (2023). Exploring the futuristic landscape of artificial intelligence for alpha generation: A comprehensive study. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 20(2), 1250–1264. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2023.20.2.2369>
5. Garaigordobil, M. (2023). Educational Psychology: The Key to Prevention and Child-Adolescent Mental Health. *Psicothema*, 35(4), 327–339. <https://doi.org/10.7334/psicothema2023.1>
6. Drygas, W., Gajewska, M., & Zdrojewski, T. (Eds.). (2021). *Niedostateczny poziom aktywności fizycznej w Polsce jako zagrożenie i wyzwanie dla zdrowia publicznego*. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny. ISBN 978-83-65870-35-3.

7. Karatayev, D., Matyakubov, U., Mutaliyeva, L., Filimonau, V., Ermolaev, V., Generation Alpha and family business: a perspective article // Journal of Family Business Management. 2023. <https://doi.org/10.1108/JFBM-10-2023-0259>.

8. Ferriz-Valero, A., Agulló-Pomares, G. & Tortosa-Martínez, J. (2023). Benefits of Gamified Learning in Physical Education Students: A Systematic Review. Apunts Educación Física y Deportes, 153, 39-51. DOI: 10.1108/JFBM-10-2023-0259



МРНТИ 77.31.03

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 15-16 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Мадиева Галия Баянжановна

Кандидат педагогических наук, доцент, Казахский национальный университет имени аль-Фараби, г. Алматы

Мартыненко Ирина Ивановна

Старший преподаватель, Казахский национальный университет имени аль-Фараби, г. Алматы

Онгарбаева Дамет Туралбаевна

Кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Казахский национальный университет имени аль-Фараби, г. Алматы

 **Аннотация:** Статья посвящена исследованию одной из актуальных проблем совершенствования спортивной подготовки спортсменов, а именно общей физической подготовленности волейболисток в подготовительном периоде. В результате исследования, доказана эффективность применения в учебно-тренировочном процессе программы повышения физической подготовки волейболисток в подготовительном периоде, что позволило существенно повысить уровень подготовленности спортсменок и их двигательного потенциала.

 **Ключевые слова:** волейбол, общая физическая подготовка, подготовительный период.

INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE GENERAL PHYSICAL TRAINING OF 15-16 YEAR OLD OF FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS IN THE PREPARATORY PERIOD

Madieva Galiya Bayanzhanovna

candidate of pedagogical sciences, associate professor,

Martynenko Irina Ivanovna

senior lecturer,

Ongarbaeva Damet Turalbaevna

candidate of pedagogical sciences, senior lecturer

Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan

 **Abstract:** The article is devoted to the study of one of the current problems of improving the sports training of athletes, namely the general physical training of female volleyball players in the preparatory period. As a result of the study, the effectiveness of using a program to increase the physical training of female volleyball players in the preparatory period in the educational and training process has been proven, which has significantly increased the level of preparedness of female athletes and their motor potential.

 **Keywords:** volleyball, general physical training, preparatory period

ДАЙЫНДЫҚ КЕЗЕҢІНДЕГІ 15-16 ЖАСТАҒЫ ВОЛЕЙБОЛШЫ ҚЫЗДАРДЫҢ ЖАЛПЫ ДЕНЕ ЖҰМЫСЫНЫҢ ӘСЕРІ

Галия Баянжановна Мадиева

Педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы қ.

Ирина Ивановна Мартыненко

Аға оқытушы, Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы қ.

Дамат Туралбаевна Онгарбаева

Педагогика ғылымдарының кандидаты, аға оқытушы, Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы қ.

 **Аңдатпа:** Мақала спортшылардың спорттық дайындығын арттырудың өзекті мәселелерінің бірін, атап айтқанда дайындық кезеңіндегі волейболшы қыздардың жалпы дене дайындығын зерттеуге арналған. Зерттеу нәтижесінде оқу-жаттығу процесінде дайындық кезеңінде волейболшы қыздардың дене дайындығын арттыру бағдарламасын қолданудың тиімділігі дәлелденді, бұл спортшылардың дайындық деңгейін және олардың моторлық әлеуетін айтарлықтай арттыруға мүмкіндік берді.

 **Түйін сөздер:** волейбол, жалпы дене шынықтыру, дайындық кезеңі

Введение. На современном этапе развития спорта проблема повышения эффективности самой системы подготовки спортсменов занимает одно из первых мест. Она непосредственно связана с управлением тренировочным и соревновательным процессами. Одним из основных факторов, обеспечивающих надежность соревновательной деятельности, является фактор методики подготовки, позволяющий спортсмену надежно выполнять целевые задачи спортивной деятельности за счет оптимального использования всех резервов организма.

Ведущие специалисты в области волейбола [1,2] убедительно доказывают, что уровень физической подготовленности волейболистов в первую очередь определяется степенью развития скоростных, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливостью.

В то же время, исследования специалистов волейбола [3,4] показывают, что целенаправленное и системное мощное воздействие на мышцы верхних и нижних конечностей, которые несут основную нагрузку при выполнении различных действий в волейболе, в целях повышения уровня скоростных и скоростно-силовых качеств,

отрицательно влияют на качество действий с мячом, иначе говоря «чувство мяча».

Необходимо также учитывать и то обстоятельство, что повышение эффективности физической подготовки юных волейболисток посредством разработки совершенно новых подходов к планированию тренировочного процесса предполагает использование ранее разработанных методик тренировки, которые показали свою эффективность при их применении в юношеских волейбольных командах.

Однако обязательным условием при этом является учет, с одной стороны, физических возможностей юных волейболисток 15-16 лет, а с другой стороны – физиологической зрелости организма акселераторов, что в целом требует адаптации разработанных ранее методов и средств физической подготовки к условиям тренировочной и соревновательной деятельности волейболисток данной возрастной группы.

Таким образом, сложившиеся противоречия между необходимостью целенаправленной подготовкой волейболисток 15-16 лет в подготовительном периоде, практическая потребность и не разработанность данной проблемы в научно-педагогической литературе определили целесообразность оценки уровня физической подготовленности волейболисток и поиска наиболее эффективной методики подготовки юных волейболисток 15-16 лет в подготовительном периоде.

Цель исследования. Исследование влияния физических нагрузок на общую физическую подготовленность волейболисток 15-16 лет в подготовительном периоде.

Для достижения основной цели исследования необходимо было оценить уровень физической подготовленности юных волейболисток данного возраста и разработать методику использования средств физической подготовки, а затем провести экспериментальную проверку на предмет её эффективности.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных в работе задач нами использовались такие методы исследования как: педагогическое тестирование, констатирующий педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Сущность эксперимента заключалась в следующем: экспериментально апробировать более эффективную программу для развития физических качеств волейболисток в подготовительном периоде, провести тестирование и сравнить результаты. Данные, полученные в результате исследования, были обработаны с помощью *методов математической статистики*. В работе рассчитывались основные статистические характеристики: среднее значение, стандартное отклонение, стандартная ошибка средней арифметической [5]. Определение достоверности сдвигов исследуемых

признаков осуществлялось по критерию Стьюдента (t). Математическая обработка результатов выполнялась на персональном компьютере с использованием пакета прикладных программ «Статистика».

Тестирование проводилось периодически в сентябре, октябре и ноябре. В исследовании приняли участие 28 юных волейболисток (15 – 16 лет) СДЮШОР № 4 г. Алматы. Были определены две группы по 14 человек в каждой группе: контрольная и экспериментальная. Волейболистки до начала эксперимента уже прошли 5-6 лет обучения в группах начальной подготовки и числились в учебно-тренировочной группе четвертого года обучения. В контрольной группе волейболистки занимались физической подготовкой по общепринятой методике, рекомендуемой программой для ДЮСШ. В экспериментальной группе была использована методика, направленная на повышение уровня общей физической подготовленности в подготовительном периоде. Предложенная нами программа повышения физической подготовки волейболисток в подготовительном периоде включала 3 программы:

Программа № 1: В первый втягивающий микроцикл, в течение 12 занятий проводили постепенную адаптацию организма к длительным равномерным нагрузкам умеренной мощности, с постоянным определением ЧСС, в рамках 140-160 уд/мин:

- бег 12-20 минут;
- ОРУ в движении, легкоатлетические беговые и прыжковые упражнения (15-20 м);
- силовые комплексы с собственным весом, с дозировкой от 10 до 20-25 повторений: отжимания от пола – приседания – упражнения на мышцы живота – упражнения на мышцы спины – подъем на носки с повышенной опоры – приседания в широкой стойке.

Так же использовались спортивные и подвижные игры в большом объеме.

В конце каждого занятия обязательно проводили «Стретчинг» (упражнения на развитие гибкости) в течение 5-7 минут.

Программа № 2: Следующим этапом повышения физической подготовки были два базовых микроцикла 3–1–3, в которые были включены упражнения с применением:

- беговой нагрузки: равномерного метода на фоне «критического порога» и методом «Фартлек» - 1 раз в первом микроцикле и 2 раза во втором;
- силовой выносливости с собственным весом, с дозировкой от 20 до 40 повторений: - отжимания от пола – приседания – упражнения на мышцы живота – упражнения на мышцы спины – подъем на носки с повышенной опоры – приседания в широкой стойке;
- легкоатлетические беговые и прыжковые упражнения (20-30 м);
- спортивные и подвижные игры;
- стретчинг.

Программа № 3: Этап совершенствования физической подготовки, в течение двух микроциклов включал в себя:

- беговые нагрузки интервального метода с постепенным увеличением интенсивности скорости бега и изменениями пауз отдыха по мере индивидуального восстановления ЧСС до 120-140 уд/мин. – один раз в неделю;
- фартлек – два раза в неделю, с ускорениями 10 секунд x 50 секунд медленный бег – 6 повторения x 2 серии, отдых между сериями – 3 минуты;
- силовые упражнения с отягощениями 50-70% от предельного (вес партнера, штанги, гири и т.п.).
- легкоатлетические беговые и прыжковые упражнения (20-30 м);
- стретчинг;
- спортивные игры, единоборства по упрощенным правилам, военно-гимнастическая полоса препятствия.

Результаты исследования и обсуждение. Анализ исходных показателей общей физической подготовки волейболисток 15 – 16 лет осуществлялся с целью сравнения изучаемых нами признаков с существующими в литературе возрастными нормами, а также для последующего анализа динамики исследуемых показателей.

Для оценки общей выносливости испытуемые экспериментальной и контрольной групп выполняли бег на 1000 м на время и 6-минутный бег на максимально возможное расстояние, которое они могли преодолеть за это время. На первом испытании лучшие результаты в беге на 1000 м и 6-минутном беге показали волейболистки контрольной группы. Результаты экспериментальной и контрольной групп в данных видах упражнений достоверно не отличались друг от друга, что указывает на их однородность в начале педагогического эксперимента. Необходимо отметить, что общая выносливость у исследуемых волейболисток находится на невысоком уровне.

Нам представлялось весьма важным оценить эффективность экспериментальных занятий с применением предложенной методики повышения физической подготовки аэробно-анаэробного характера, особенно для развития общей выносливости волейболисток, которая, по данным первых испытаний, несколько отставала от других показателей физической подготовленности. Из показателей, представленных в рисунках 1 и 2, видно, что результаты в беге на 1000 м выросли у всех испытуемых, однако наиболее выраженный прирост отмечен в экспериментальной группе.

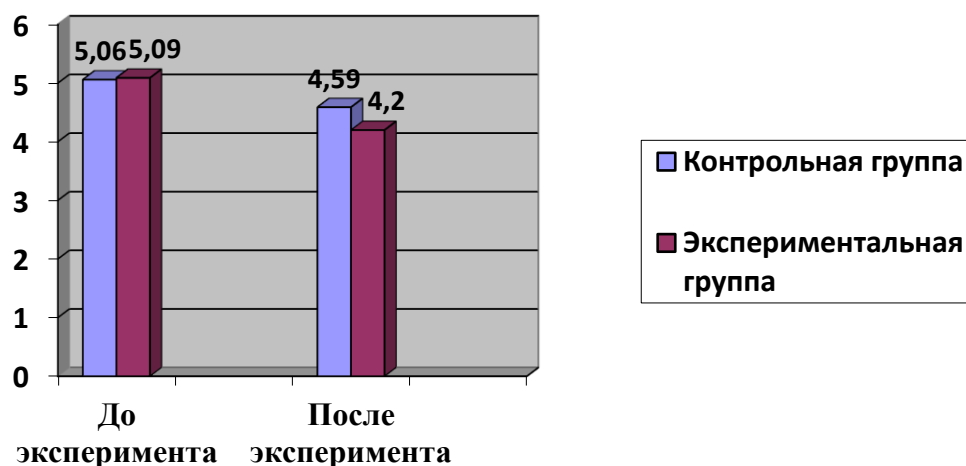


Рисунок – 1. Показатели уровня прироста общей выносливости на 1000 м у волейболисток 15 – 16 лет в начале и конце подготовительного периода

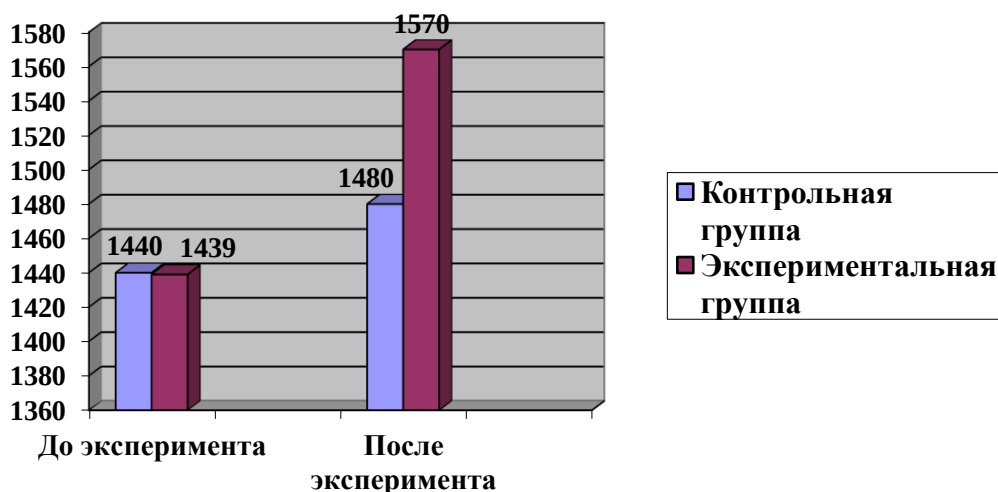


Рисунок – 2. Показатели уровня прироста общей выносливости в 6-ти минутном беге у волейболисток 15 – 16 лет в начале и конце подготовительного периода

Относительный прирост результатов на 1000 м в контрольной группе составил 5,9%, в экспериментальной группе -14,4%. Следует отметить, что не только волейболистки экспериментальной группы имели высокие величины прироста результатов в беге на 1000 м, но и учебно-тренировочные занятия по общепринятой программе, в подготовительном периоде, также привели к достоверному приросту данного физического качества у волейболисток контрольной группы.

Во втором тесте, повторилась та же закономерность, о которой было сказано выше. Во всех случаях по показателям прироста результатов в 6-минутном беге по отношению к исходному уровню волейболистки экспериментальной группы добились более заметных сдвигов, чем волейболистки контрольной группы. Так, средний относительный показатель прироста результатов в 6-минутном беге в экспериментальной группе составил 12,8%, а у волейболисток контрольной группы – 6,2%. Во всех

случаях прирост результатов по отношению к первому испытанию был достоверным.

Таким образом, исследования показали, что целенаправленная подготовка волейболисток 15 – 16 лет в подготовительном периоде по повышению физической подготовки аэробно-анаэробного характера, способствует эффективному развитию общей выносливости.

Силовая выносливость оценивалась по результатам выполнения упражнения подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях (Рисунок 3). В тестах на силовую выносливость волейболистки экспериментальной группы так же достоверно превосходили своих сверстниц из контрольной группы. Так, при выполнении данного упражнения на силовую выносливость волейболистки экспериментальной группы увеличили свой результат на 2,4%, а волейболистки контрольной группы – только на 5,9%.

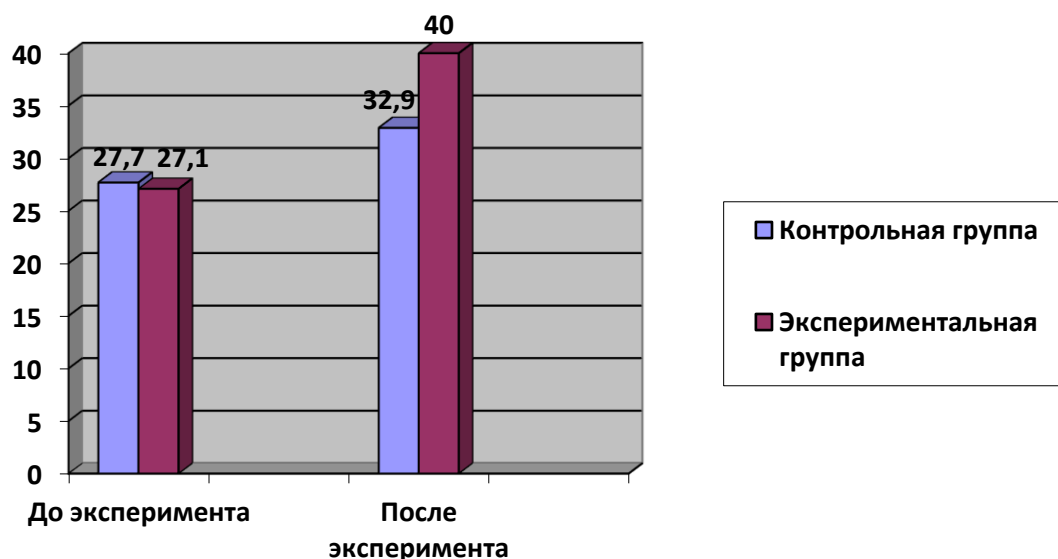


Рисунок – 3. Показатели уровня прироста развития силовой выносливости в подъеме туловища из положения, лежа на спине у волейболисток 15 – 16 лет в подготовительном периоде

Если в первом случае отмечался очень высокий уровень прироста силовой выносливости ($P < 0,01$), то в контрольной группе силовая выносливость по данным первого упражнения не обнаружила статистически достоверного изменения ($t = 0,5$ при $P > 0,05$).

Выполнение теста бросок набивного мяча сидя оказалось самым трудным для волейболисток 15 – 16 лет в начале подготовительного периода (Рисунок 4). Именно в этом упражнении выявился низкий уровень физической подготовленности волейболисток. Так, например, многие из них на первом испытании не могли добросить мяч до 5 метров. Исходный показатель в броске набивного мяча сидя ниже среднего во всех группах. Так, в первом испытании волейболистки экспериментальной группы сумели бросить мяч в среднем на 4,7 метра, контрольной группы – 4,9 метра.

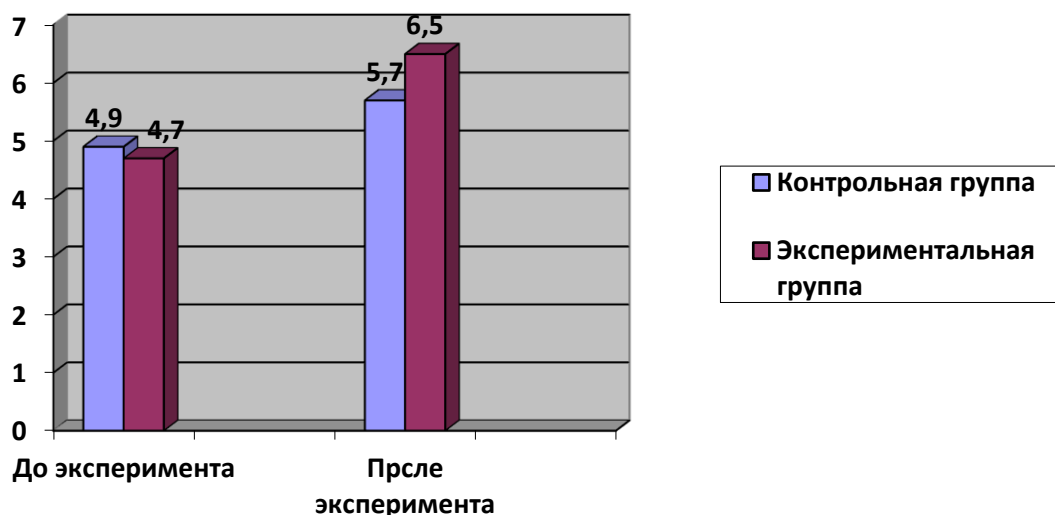


Рисунок – 4. Показатели уровня прироста развития силы в броске набивного мяча сидя у волейболисток 15 – 16 лет в подготовительном периоде

На первом этапе исследований достоверных различий в уровне развития силовой выносливости у волейболисток контрольной и экспериментальных групп обнаружено не было.

Подготовка с применением экспериментальной методики позволила волейболисткам экспериментальной группы не только превзойти испытуемых из контрольной группы по абсолютному показателю, но и показать достаточно высокий уровень прироста результатов в броске набивного мяча сидя.

Так, в конце общеподготовительного этапа относительный прирост результатов в броске набивного мяча сидя у волейболисток контрольной группы составил – 1,7%, а у экспериментальной группы – 3,8%. В то же время уровень силовой выносливости у волейболисток контрольной группы увеличился лишь на 5,4%. В среднем волейболистки экспериментальной группы в конце подготовительного периода бросали набивной мяч на 6,5 метра, а контрольной группы – 5,7 метра.

Таким образом, очевиден факт, что экспериментальная программа оказывает весьма заметное положительное воздействие на уровень силовой выносливости волейболисток 15 – 16 лет в подготовительном периоде. Причем увеличение объема этих занятий приводит к выраженному улучшению показателей уровня развития силовой выносливости у данной возрастной категории волейболисток.

Для оценки показателей уровня развития скоростно-силовых качеств были использованы прыжок в длину и в высоту с места толчком двумя ногами, которые широко используются в практике научных исследований и для практического тестирования. Вышеперечисленные тесты в наибольшей степени позволяют оценить уровень развития такого важнейшего качества человека, как скоростно-силовые способности.

В первом тестовом упражнении – прыжок в длину с места, средний

исходный показатель у волейболисток 15 – 16 лет экспериментальной группы – 188,6 и у волейболисток контрольной группы – 189,3 см. Во всех случаях эти показатели не отличались друг от друга. Следовательно, можно говорить о равных возможностях всех испытуемых в начале эксперимента (Рисунок 5).

В тесте прыжок в высоту с места средние показатели исходных испытаний у волейболисток опытных групп также не имели статистически достоверных отличий друг от друга.

Очевиден факт, что исходный уровень развития скоростно-силовых способностей у испытуемых всех опытных групп одинаков.

Динамика показателей уровня развития скоростно-силовых качеств волейболисток за экспериментальный период (Рисунок 6) в рамках реализации программы позволила выявить её несомненное преимущество по сравнению с традиционной программой учебно-тренировочного процесса.

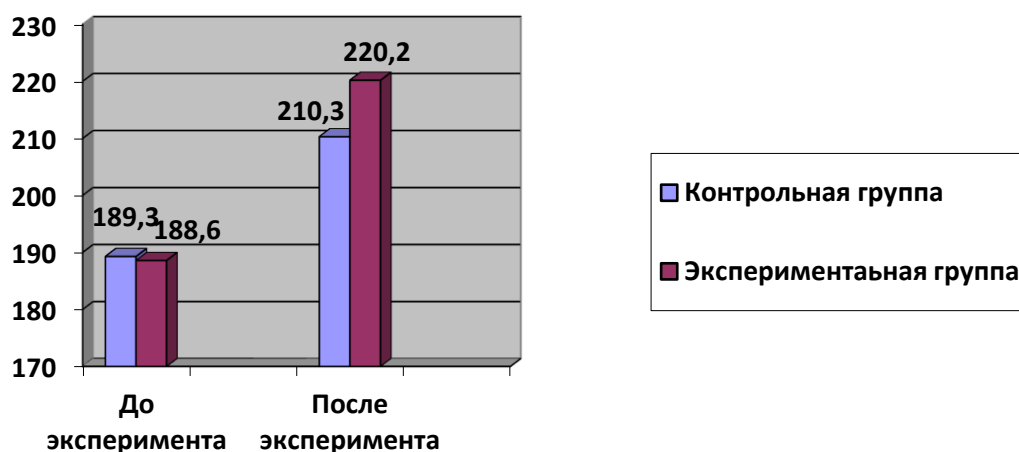


Рисунок – 5. Показатели уровня прироста прыжка в длину с места волейболисток 15 – 16 лет в подготовительном периоде

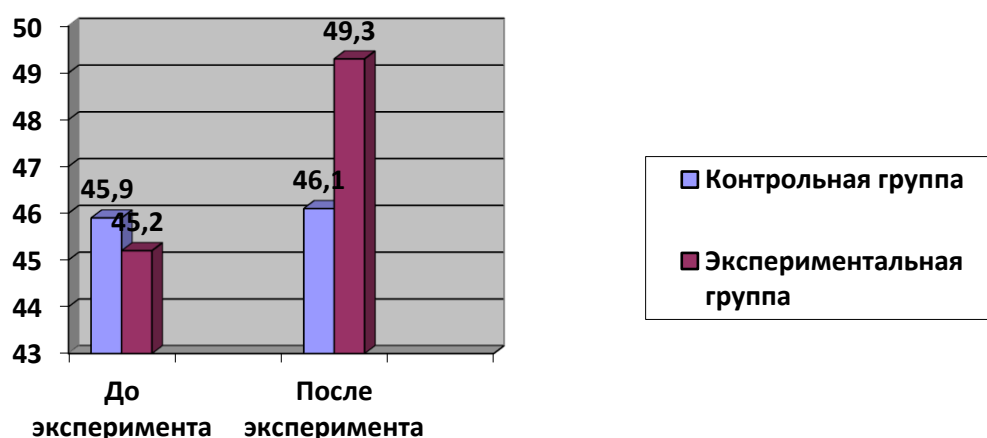


Рисунок – 6. Показатели уровня прироста прыжка в высоту с места у волейболисток 15– 16 лет в подготовительном периоде

Если сравнить показатели относительного прироста этих тестовых упражнений, то оказывается, что наименьший уровень относительного прироста результатов в конце подготовительного периода был отмечен при выполнении прыжка в длину с места. На втором месте оказались показатели прироста при выполнении прыжка в высоту с места толчком двумя ногами. Но во всех случаях, в конце общеподготовительного этапа волейболистки экспериментальной группы достоверно увеличили свои исходные показатели при выполнении скоростно-силовых упражнений. Волейболистки контрольной группы в конце общеподготовительного этапа лишь незначительно улучшили свои первоначальные результаты.

Занятия по разработанной методике в течение подготовительного периода, на которых волейболистки экспериментальной группы преимущественно выполняли упражнения аэробно-анаэробного характера, привели к более выраженному приросту результатов в прыжковых упражнениях. Наибольшие показатели относительного прироста в этих упражнениях были в экспериментальной группе и составили соответственно 5,5% и 14,5%, тогда как в контрольной группе уровень прироста был значительно ниже и составил соответственно – 0,4 и 0,5% в подготовительном периоде нагрузок.

Таким образом, по итогам тестирования уровня развития скоростно-силовых качеств можно сделать вывод о том, что включение в учебно-тренировочный процесс волейболисток в подготовительном периоде нагрузок аэробно-анаэробного характера позволяет достоверно повысить уровень развития скоростно-силовых качеств.

Оценка уровня развития быстроты определялась на основании двух тестовых испытаний: бег на 60 м и 30 м в максимальном темпе (Рисунки 7 и 8). Во всех случаях фиксировалось время выполнения упражнения в секундах.

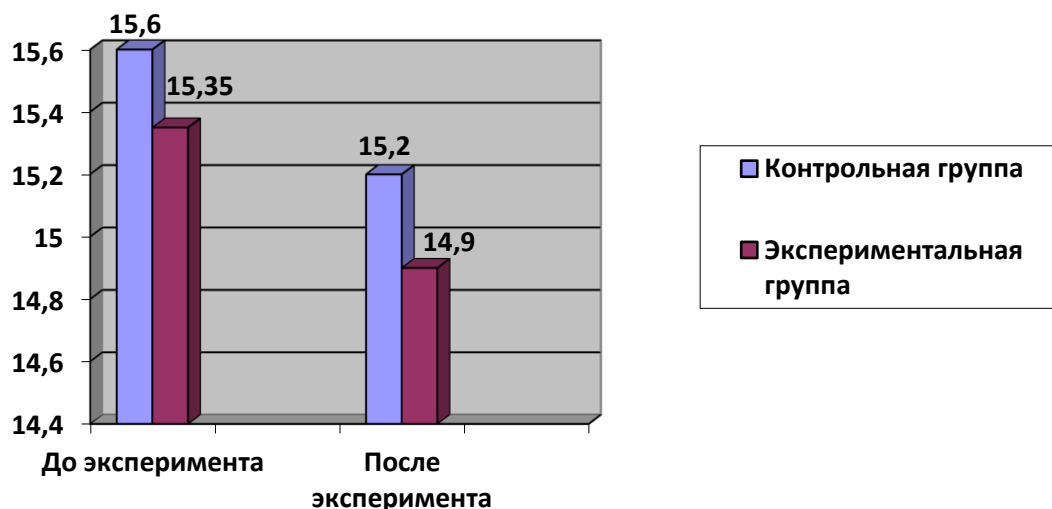


Рисунок – 7. Показатели уровня прироста скоростных качеств в беге на 60 м у волейболисток 15 – 16 лет в подготовительном периоде

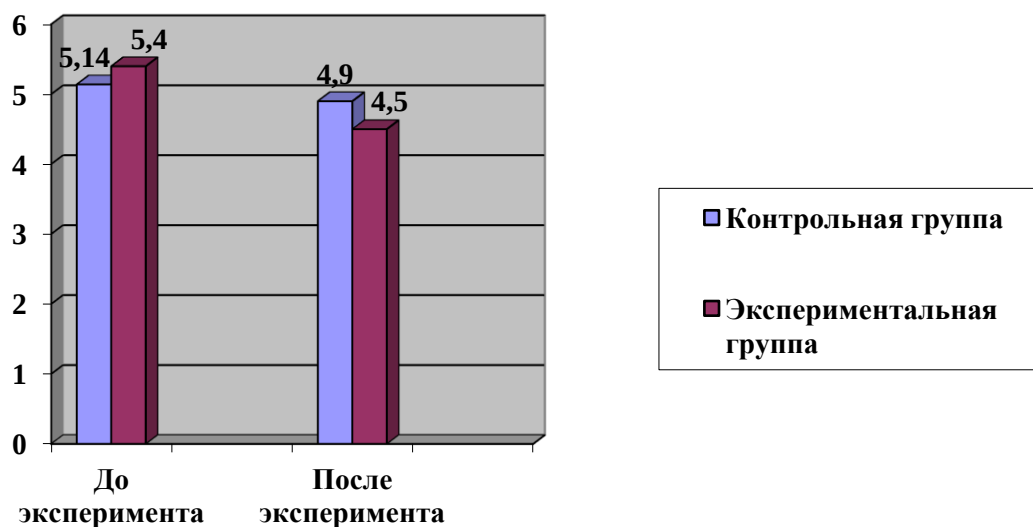


Рисунок – 8. Показатели уровня прироста скоростных качеств в беге 30 м у волейболисток 15 – 16 лет в подготовительном периоде

Результаты исходного тестирования показателей быстроты позволили установить, что в беге на 60 м в исходном тесте не значительно лучшими были волейболистки экспериментальной группы. Достоверно низкие показатели 60-метрового теста – 16,6 сек. были зарегистрированы у волейболисток контрольной группы.

В беге на 30 метров достоверно не высокий исходный результат был показан волейболистками экспериментальной группы (5,4 сек.). Волейболистки же контрольной группы показали более низкие секунды. Следует заметить, что такое распределение результатов между группами испытуемых были получены в начале эксперимента, когда волейболистки только приступили к систематическим учебно-тренировочным занятиям, что указывает действительно на случайную выборку испытуемых.

Реализация упражнений с применением разработанной методики в течение подготовительного периода экспериментальной программы у волейболисток, которая использовалась для развития аэробно-анаэробных механизмов, привела к достоверному приросту показателей быстроты в экспериментальной группе. Наиболее выраженный прирост результатов в беге на 60 м оказался в экспериментальной группе и составил 26,55%. В контрольной группе результаты в беге на 60 м изменились на 15,8% (при $P > 0,05$).

При выполнении бега 30 м заметное преимущество к окончанию общеподготовительного этапа отмечалось у волейболисток экспериментальной группы. Относительный показатель прироста у них был равен 10,9 %, тогда как в контрольной группе – 4,6%.

Положительный прирост результатов в беге на 30 м, но с различным уровнем значимости. Так, если в экспериментальной группе уровень значимости был в пределах $P < 0,01$, то в контрольной группе при $P < 0,05$. Исследования показали, что реализация программы

учебно-тренировочного процесса подготовительного периода с использованием аэробно-анаэробного характера приводит к более выраженным изменениям показателей уровня развития быстроты у волейболисток 15 – 16 лет.

Таким образом, целенаправленная аэробно-анаэробная подготовка волейболисток 15 – 16 лет в подготовительном периоде, привела к выраженному приросту не только силовых качеств. Волейболистки 15 – 16 лет экспериментальной группы показали высокий процент прироста показателей общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств по сравнению с результатами контрольной группы.

Но наибольшие показатели прироста были зафиксированы в развитии скоростно-силовых качеств и силовой выносливости. Очевиден факт, что использование упражнений аэробно-анаэробного характера у волейболисток 15 – 16 лет в подготовительном периоде оказывают значимый положительный прирост уровня общей физической подготовленности, что в целом подтверждает эффективность предложенной программы физической подготовки.

Вывод. Исследования показали, что целенаправленная физическая подготовка в подготовительном периоде с применением упражнений аэробно-анаэробного характера в объеме 5 микроциклов, способствует эффективному развитию общей физической подготовки волейболисток 15-16 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. - Минск: МЕТ, 2007. - 329 с.
2. Чачин А.В. Взаимосвязь специальной физической и технической подготовки волейболистов 15-17 лет в процессе тренировки: дис. канд. пед. наук. - М., 1998. - 157 с.
3. Гаврилов В.И. Исследование эффективности обучения прыжковым действиям в волейболе на основе применения технических средств: дис. канд. пед. наук. - JL, 1979. - 174 с.
4. Шерстнев С.Ю. Повышение специальной выносливости и надежности игровой деятельности высококвалифицированных волейболистов: дис. канд. пед. наук. - СПб, 1994. - 131 с.
5. Ботагариев Т.А. Основы научно-исследовательской работы в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов специальности 031100 «Физическая культура и спорт». – Актобе: Актюбинский государственный университет им. К.Жубанова, 2003. – 212 с.

 FTAMP 77.31.13

ОЛИМПИАДАЛЫҚ ҚОЗҒАЛЫСТЫҢ ҚАЛЫПТАСУЫ МЕН ДАМУЫ

Доскараев Бауржан Мелдебекович

Педагогика ғылымдарының докторы, профессор, М.Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан университеті, Шымкент қ.

 **Аңдатпа:** Бұл мақалада олимпиадалық идеялардың тарихи қалыптасуы мен даму үдерісі қарастырылады. Авторлар олимпиадалық қозғалыстың негізгі ұстанымдары мен олардың қазіргі спорттағы және білім берудегі рөлін талдайды. Зерттеу барысында олимпиадалық құндылықтардың қоғамдағы маңызы мен оның тәрбиелік мүмкіндіктері де ашып көрсетіледі.

 **Түйін сөздер:** Олимпиадалық қозғалыс, құндылықтар, мұраттар, спорттық тәрбие, идеология, тарих, даму.

ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

Доскараев Бауржан Мелдебекович

Доктор педагогических наук, профессор, Южно-Казахстанский университет имени М.Ауэзова, г. Шымкент

 **Аннотация:** В данной статье рассматривается историческое формирование и развитие олимпийских идей. Авторы анализируют основные принципы олимпийского движения и их роль в современном спорте и образовании. В процессе исследования также раскрывается значение олимпийских ценностей в обществе и их воспитательные возможности.

 **Ключевые слова:** Олимпийское движение, ценности, идеалы, спортивное воспитание, идеология, история, развитие.

FORMATION AND DEVELOPMENT OF THE OLYMPIC MOVEMENT

Doskaraev Bauyrzhan Meldbekovich

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, M. Auezov South Kazakhstan University, Shymkent

 **Abstract:** This article examines the historical formation and development of Olympic ideas. The authors analyze the fundamental principles of the Olympic movement and their role in modern sports and education. The study also highlights the importance of Olympic values in society and their educational potential.

 **Keywords:** Olympic movement, values, ideals, sports education, ideology, history, development.

Зерттеудің өзектілігі. Қазіргі заманда жастарды жан-жақты дамыту мен олардың салауатты өмір салтын ұстануын қалыптастыру маңызды мәселеге айналды. Олимпиадалық қозғалыстың құндылықтары – әділдік, достық, ынтымақ, табандылық – жастар тәрбиесінде үлкен рөл атқарады. Сондықтан олимпиадалық

идеялардың дамуын зерттеу заманауи білім беру мен спорттық саясат үшін өзекті болып отыр.

Қазіргі заманғы олимпиадалық қозғалыстың жүз жылдан астам тарихын саралай отырып, ежелгі Грекиядағы Олимпиада ойындарының негізінде жатқан идеалдардың мәңгілік және адамзат үшін тартымды екеніне көз жеткізу қиын емес. Осы идеалдар үшін күрес Олимпиада ойындарын қайта жандандыруға ғана емес, сондай-ақ олимпиадалық спортты бүкіл құрлықтар мен елдерді қамтыған, жаһандық қоғамдық құбылысқа айналған ерекше танымал құбылыс етуге мүмкіндік берді. Қазіргі олимпиадалық қозғалыста спорттық, тәрбиелік және білім беру аспектілері әлеуметтік-философиялық, экономикалық және саяси шындықтармен тығыз байланысты. Бұл оны әмбебап құбылысқа айналдырып, адамның үйлесімді дамуы, бейбітшілік пен достық қарым-қатынастарды нығайту, мемлекеттер мен халықтар арасындағы өзара түсіністікті арттыру жолындағы елдердің тиімді ынтымақтастығының үлгісіне айналдырды. Мұның бәрі олимпиадалық қозғалысқа қазіргі саяси, экономикалық, демографиялық және экологиялық шиеленістер жағдайында да айрықша тұрақтылық пен беделге ие болуға, жаһандық қауымдастық тарапынан жан-жақты қолдауға ие болуға мүмкіндік берді.

[1]

Зерттеудің мақсаты. Олимпиадалық идеялардың тарихи негіздерін, даму кезеңдерін және қазіргі қоғамдағы рөлін ғылыми тұрғыда талдау.

Зерттеудің әдістері. Зерттеу барысында тарихи-салыстырмалы әдіс, мазмұндық талдау, жүйелеу және жалпылау әдістері қолданылды. Сондай-ақ, олимпиадалық қозғалысқа қатысты халықаралық құжаттар мен зерттеу еңбектеріне шолу жасалды.

Зерттеу нәтижелері және оларды талдау. Зерттеу нәтижесінде олимпиадалық идеялардың көне дәуірден басталып, Пьер де Кубертен еңбектерінде жаңаша сипат алғаны анықталды. XX ғасырдан бастап олимпиадалық қозғалыс жаһандық сипатқа ие болып, білім беру мен мәдениет салаларында кеңінен тарала бастады. Олимпиадалық құндылықтар тек спорттық жарыстарда ғана емес, тұлғаны жан-жақты дамыту құралы ретінде маңызды екені дәлелденді. Талдау барысында олимпиадалық мұраттардың жастар тәрбиесіндегі әлеуеті жоғары екені көрсетілді.

Ежелгі және қазіргі заманғы олимпиадалық қозғалыс философиялық-педагогикалық тұжырымдама ретінде өзінің басты міндеті етіп адамның дене дамуы мен жан-жақты жетілуін қойған. Олимпизмнің даму тарихын талдау оның әрдайым белгілі бір әлеуметтік-экономикалық және саяси жағдайлардың ықпалында дамығанын көрсетеді. Олимпизм қоғамның даму сатысымен тығыз байланыста болып, әрбір қоғамдық формация үшін жаңа идеялық мазмұнға ие болды. Ол қоғамдағы таптық құрылымға байланысты

өзгеріп отырды және әрдайым қоғамдық қатынастар мен таптық айырмашылықтарды бейнеледі.

Олимпиада ойындары алғашқы кезде бес күнге созылған, оның ішінде шын мәнінде жарыстық сипаттағысы үш күн ғана болған. Ал бірінші және бесінші күндер құдайларға құрбандық шалу рәсімдеріне арналатын. Бұл күндері арнайы рәсімдер аясында құрбандыққа мал шалынған. Көптеген тарихшылардың пікірінше, үй жануарларын жаппай құрбандыққа шалу — тек мал шаруашылығымен айналысқан қауымдарға ғана тән көне дәстүр. Шын мәнінде, грек Олимпиада ойындарының пайда болуы палеолит дәуіріндегі Солтүстік Азияның мұзды аймағында өмір сүрген аңшы тайпалардың және олардың тікелей этномәдени мұрагерлері – Ұлы Еуразия даласындағы прототүркілік мал шаруашылығымен айналысқан тайпалардың ежелгі әскери-спорттық дәстүрлерімен тығыз байланысты. [2]

Олимпизмнің мәні бір мезгілде үстем таптың идеологиясына қызмет ете отырып, сонымен қатар бүкіл қоғам үшін адамгершілік пен гуманизмнің, демократия мен гуманизация идеяларының жаршысы болды. Бұл құбылыстың тарихи дамуы белгілі бір заңдылыққа ие. Алайда әрбір дәуірде оның өзіндік ерекшелігі байқалды.

Қоғамдық өзгерістердің тамыры тереңде жатыр және олар өндірістік қатынастар мен адамдар арасындағы жаңа байланыстардың пайда болуына негізделген. Олимпизмнің әлеуметтік құбылыс ретінде пайда болуы да осындай жағдайлармен түсіндіріледі: адамның материалдық өндіріске қатысуы, білім алу мүмкіндігі, педагогикалық ой-пікірдің дамуы – барлығы да олимпиадалық қозғалыстың қалыптасуына әсер етті.

Ежелгі олимпиадалық ойындардың генетикалық сипаты – грек антикалық қоғамының таптық табиғатының көрінісі. Бұл қоғамда адам рөлін айқындайтын бай мәдениет қалыптасты. Олимпиада ойындары – азаматтардың рухани және дене жағынан жетілуін қамтамасыз ететін әлеуметтік институт болды. Бұл институттар еркін азаматтарды тәрбиелеу арқылы құл иеленушілік қоғамның тұрақтылығын сақтауға бағытталды.

Классикалық Грекия кезеңінде әлеуметтік институттар қоғамдық құрылымның бір бөлігіне айналды. Олардың ішіндегі ең маңыздысы – ежелгі Олимпия ойындары еді. Бұл ойындар тәрбиелік жүйенің құрамдас бөлігі ретінде қызмет етті, бірақ олар әлеуметтік шектеулерге ұшырады. Олимпия ойындары грек қалалары мен тайпалары арасындағы бейбітшілікті орнатуға және бірлікті нығайтуға сеп болды.

Феодалдық кезеңде әлеуметтік-экономикалық жағдайлар үстем таптың өмір сүру деңгейін жақсартуға ғана бағытталды. Өндірістік процесте тікелей қатыспайтын үстем тап материалдық байлықты иеленді. Бұл кезде, әсіресе Европада қоғамдық өмірге христиан діні енді. Дін рухани өмірге үстемдік етіп, аскетизмді уағыздады. Дене

сұлулығы мен өмірлік белсенділік кейінге ысырылды. Соған қарамастан, феодалдық қоғамда әскери дайындыққа арналған турнирлер сақталды. Бұл турнирлер олимпиада ойындарындай қатаң тәртіппен өткізілмесе де, дене тәрбиесінің, мәдениет пен өнердің көрінісі ретінде қызмет етті.

Педагогикалық және әлеуметтік-мәдени ойдың орта ғасырдың соңғы кезеңі мен жаңа дәуірде дамуы — тікелей болмаса да, Олимпиадалық идеяға, атап айтқанда, дене тәрбиесі мен спорттың адам денесін жетілдірудегі маңызды рөлін сақтауға өз үлесін қосты.

Олимпиадалық қозғалысты — Олимпиада ойындарын өткізуді қамтамасыз ететін институттар жүйесі ретінде — заманауи қоғам мен мемлекеттің бір бөлшегі ретінде ғана қарастыру қажет. Бұл қозғалыс XIX ғасырдың соңында, әлемнің әлеуметтік-экономикалық және саяси өмірінде өзгерістер орын алған тұста пайда болды. Сол өзгерістер Олимпиадалық ойындарды қайта жандандыруға алғышарттар қалыптастырды.

Бірақ бірден кемел түрінде пайда болған, жетілдіруді немесе өзгерісті қажет етпеген құбылыстар мен заттар да болды. Мысалы, көне дәуірдегі ұлы шеберлердің мүсіндері, Мысыр пирамидалары, құпиялы Гомердің «Илиадасы» мен «Одиссеясы» сондай туындыларға жатады. Мұндай бірден кемел дүниелер тек көне заманда ғана болған деп ойламаңыз. Біз қазір сізге Боттичеллидің картиналарын, Моцарттың музыкасын, Ле Корбюзье шығармашылығын мысал етіп айта аламыз. Осындай бірден кемел дүниелердің қатарына Олимпиада ойындарының идеясын да жатқызуға болады [3].

1912 жылы Пьер де Кубертен «Олимпизм» ұғымын енгізіп, оны былай деп сипаттады: «Олимпизм — күн сәулесіндей жарық түсіретін барлық қағидаларды біріктіретін философиялық-педагогикалық жүйе, оның мақсаты — адамды жетілдіру». Олимпизм — әртүрлі әлеуметтік-экономикалық, саяси және мәдени даму үдерістерінің әсерімен қалыптасатын философиялық жүйе. Оның түпкі мақсаты—үйлесімді дамыған тұлғаны тәрбиелеу.

Пьер де Кубертен Олимпиада ойындарын қайта жандандыру туралы шешім қабылдағанда, ол негізге осы идеяны — адамды жан-жақты тәрбиелеуді алды. Бұл қазіргі заманғы Олимпизмнің әлеуметтік функцияларын, оның мәні мен рөлін айқындайды.

Жалпы алғанда, Олимпиадалық білімнің негізгі құралы — бұл Халықаралық Олимпиада академиясы (Грекияда), ұлттық олимпиада академиялары мен ұлттық олимпиада комитеттеріне бағынышты болады. Сонымен қатар, уақыт өткен сайын олимпиадалық ғылым да дамып келеді. Бұл Олимпиадалық қозғалыс маңына шоғырланған интеллектуалды қауымдастық қызметінің ажырамас бір бөлігі іспеттес. Айта кетерлік бір өкінішті мәселе, Олимпиадалық білім тек мамандандырылған арнайы білім және ғылыми зерттеулермен ғана

шектеліп отыр. Ал, егер, Олимпиадалық білім мен ғылым мәселелерін арнайы орта және орта және жоғары оқу орындары қабырғасында кең түрде оқытып, зерттеп, насихаттау бастау алар болса, онда нұр үстіне нұр болары анық. Сол үшін де Олимпизмдегі мәдениет пен білім ережелері «кішігірім» сипатта қалып отыр. Мұны дамыту барысында спорттық бағдарламамен қатар толыққанды екі бағдарлама жасайтын ұйымдастырушыларға қосымша қиындықтар туғанымен, оның Олимпизм идеясын түбегейлі түйсініп, зерделеуде және өскелең ұрпаққа тәлім беруде пайдасы мол болмақ. [4]

Соңғы болып өткен Олимпиаданың көрсеткіштерін алып қарасақ, оның мәліметтері қазіргі заманның феномен құбылысы екеніне ешқандай күмән жоқ.

Париж – 2024 Олимпиадасының жалпы статистикасы

Көрсеткіш	Мәлімет
Сатылған билеттер	9,5 миллионнан астам
Онлайн қаралым	153,44 миллион сағат (YouTube, Twitch және т.б.)
Жалпы шығын	\$8,2 миллиард (инфрақұрылым және ұйымдастыру)

Енді бір ғасыр кейінге шегініп, әлемдегі ең қиын кезеңдерге көз жүгіртейік. Олимпиадалық ойындардың халық арасында сүйіспеншілікке оранғанын біз I – ші және II – ші дүниежүзілік соғыс кезіне қарамастан өткенінен байқауға болады. Мұндай ауыр кезеңдерде Олимпиада ойындары жойылып, тарих қойнауына кетуі тиіс еді. Алайда ашаршылыққа, соғысқа, геноцид пен фашизмге қарамастан, бұл ойындар өз жалғасын тапты. Олимпиада ойындары тек сақталып қана қоймай, Азиялық, Африкалық, бүкіләлемдік, студенттік сынды ауқымды спорттық сайыстардың дүниеге келуіне себеп болды. Дүниежүзілік соғыстар арасында өткен Олимпиадалық ойындардың нәтижелері.

№ қ/с	Өткізу жылы	Өткізетін елдер мен қалалар	Қатысушы елдер саны	Қатысушы спортшыл ар саны	Спорт түрлерінің саны	I жалпы командалық орынды жеңіп алған ел
VII	1920	Антверпен, Бельгия	29	2591	25	АҚШ
VIII- жазғы I- қысқы	1924	Париж, Франция Шамони Франция	44 16	3075 294	20 5	АҚШ Норвегия
IX- жазғы II- қысқы	1928	Амстардам Голландия Санкт – Мориц Швейцария	46 25	2971 363	17 6	АҚШ Норвегия

X- жазғы	1932	Лос – Анжелес АҚШ	38	1331	17	АҚШ
III- қысқы		Лейк – Плесид АҚШ	17	278	5	АҚШ
XI- жазғы	1936	Берлин Германия	49	3980	22	Германия
IV- қысқы		Гармиш – Партен – кирхен Германия	28	756	5	Норвегия

Олимпиадалық қозғалыс – бұл қоғамдық қозғалыс ретінде бірқатар маңызды әлеуметтік мақсаттарды көздейді. Солардың ең маңыздыларының бірі – спортты адамды жан-жақты үйлесімді дамытуға қызмет ететін құралға айналдыру, адам қадір-қасиетін құрметтейтін, бейбіт өмірге ұмтылған қоғам құруға ықпал ету.[5]

2008 жылдың Олимпиялық алауы, қазақ топырағына, Алматыға да келді.

Осы арада біздің заманымыздағы Олимпиялық ойындардың хартиясында айтылғандай «Олимпиялық алауды қолына ұстаған халық, оның жалынын одан әрі қарай шалқыта түсуге тиіс». Бұл қазақ халқына, Қазақстанды мекендеген басқа да ұлттардың өкілдеріне арналған сөз сияқты. Біздің елімізде Олимпиялық қозғалыс одан әрі дамып, спорт түрлері мен дене тәрбиесі өркен жайып, халқымыздың денсаулығын нығайту жолында еңбек ете беруге тиіс.

Олимпизмнің даму ерекшеліктері негізінде мынадай қорытындылар жасауға болады:

1. Олимпизм — өткен мен қазіргі қоғамның әлеуметтік қарым-қатынастарын бейнелейді. Оның мазмұны мен қоғамдық маңыздылығы қоғам дамуының деңгейімен анықталады.

2. Олимпизм — белгілі бір тарихи кезеңнің мәдени құбылысы ретінде адамның денелік және рухани дамуына ықпал ететін маңызды фактор болып табылады.

3. Ежелгі дәуірде Олимпизм халықтық сипатқа ие болған. Қазіргі заманда оның ең басты ерекшелігі — интернационализм. Олимпизмнің мақсаты — бейбітшілік пен достықты нығайту, халықтар арасындағы түсіністік пен ынтымақтастықты арттыру.

4. Олимпизм әрқашан таптық күрестің айнасы болған. Қазіргі Олимпизмде белгілі бір әлеуметтік, тарихи, басқарушылық және басқа да теорияларды біріктіру үрдісі байқалады.

Қазіргі Олимпизм — бейбітшілік идеясына негізделген. Олимпиада ойындары ежелгі замандағыдай тек діни рәсім емес, қазіргі кезде де Жер бетіндегі өмірдің сақталуы мәселесімен тығыз байланысты. Ақырғы Олимпиадаларды өткізген Жапония, Қытай және Франция елдері Олимпиадалық қозғалыстың халықтық және интернационалдық

сипатын алға тартып, спорттағы халықаралық ынтымақтастық пен бейбіт саясатты дамытуда жетекші рөл атқарды.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. Олимпийский спорт. 1 том. В.Н. Платонов, М.М. Булатова, С.Н. Бубка. Киев. Олимпийская литература, 2009, С.9
2. Ж.Г. Байжумин, К.К. Закирьянов. Великая степь и олимпийские игры древней Греции. Происхождение спорта. Алматы, 2018 С.5
3. Твой олимпийский учебник. Советский спорт, 2007. С.5
4. Қазақстандағы олимпиадалық білім және спорт тарихының очерктері. Б.М. Доскараев, Е.К. Сейсенбеков, Е.Т. Алтынбек. Алматы, 2019. С.15
5. Олимпийский учебник студента. В.С. Родиченко и др. Советский спорт, 2007. С.103.



МРНТИ 77.05.13

МОТИВАЦИЯ В ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЯХ: ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЕ И ОСОБЕННОСТИ

Сырымбетова Ляйля Саркытовна

Кандидат педагогических наук, профессор, Карагандинский университет Казпотребсоюза, г. Караганда

Юлиана Хиврина

Тренер КГКП «Областная специализированная спортивная школа плавания олимпийского резерва», г. Караганда

Валерия Манохина

Студентка выпускного курса образовательной программы 6B01402 «Физическая культура и спортивный менеджмент», г. Караганда

 **Аннотация:** В статье анализируется феномен мотивации как определяющего психологического механизма в спорте высших достижений. Рассмотрены базовые понятия мотивационной теории, классификации видов мотивации, а также их проявления в условиях интенсивной спортивной деятельности. Обосновывается необходимость индивидуализированного подхода к формированию мотивации у спортсменов, подчеркивается роль тренера и спортивного окружения в поддержании устойчивого стремления к результату. Отдельное внимание уделяется различиям между внутренней и внешней мотивацией и их влиянию на эффективность подготовки и выступлений.

 **Ключевые слова:** мотивация, спорт высших достижений, внутренняя мотивация, внешняя мотивация, психологическая устойчивость, спортивная психология.

ЖОҒАРЫ СПОРТТЫҚ ЖЕТІСТІКТЕРДЕГІ МОТИВАЦИЯ: НЕГІЗГІ ҰҒЫМДАР МЕН ЕРЕКШЕЛІКТЕР

Сырымбетова Ляйля Сарқытқызы

педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор, Қазтұтынуодағы Қарағанды университеті, Қарағанды қ.

Юлиана Хиврина

Қарағанды облыстық олимпиадалық резервтің мамандандырылған жүзу спорт мектебінің жаттықтырушысы, Қарағанды қ.

Валерия Манохина

6B01402 – «Дене шынықтыру және спорт менеджменті» білім беру бағдарламасының бітіруші курс студенті, Қарағанды қ.

 **Аңдатпа:** Мақалада мотивация құбылысы жоғары жетістіктер спортындағы анықтаушы психологиялық механизм ретінде талданады. Мотивациялық теорияның негізгі ұғымдары, мотивация түрлерінің жіктелуі, сондай-ақ олардың қарқынды спорттық іс-әрекет жағдайында көрінісі қарастырылады. Спортшылардың мотивациясын қалыптастыруға жеке көзқарастың қажеттілігі негізделеді, нәтижеге деген тұрақты ұмтылысты сақтаудағы жаттықтырушы мен спорттық ортаның рөлі атап өтіледі. Ішкі және сыртқы мотивация арасындағы айырмашылықтарға және олардың дайындық пен сөйлеу тиімділігіне әсеріне ерекше назар аударылады.

 **Түйін сөздер:** мотивация, жоғары жетістіктер спорты, ішкі мотивация, сыртқы мотивация, психологиялық тұрақтылық, спорттық психология.

MOTIVATION IN HIGH SPORTS ACHIEVEMENTS: KEY CONCEPTS AND FEATURES

Syrymbetova Laila Sarkytovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Karaganda University of Kazpotrebsoyuz, Karaganda

Yuliana Khivrina

Coach at the Regional Specialized Olympic Reserve Swimming School, Karaganda

Valeria Manokhina

Final-year student of the educational program 6B01402 "Physical Education and Sports Management," Karaganda

 **Abstract:** The article analyzes the phenomenon of motivation as a determining psychological mechanism in high-performance sports. The basic concepts of motivation theory, classification of types of motivation, as well as their manifestations in conditions of intense sports activity are considered. The necessity of an individualized approach to the formation of motivation among athletes is substantiated, the role of the coach and the sports environment in maintaining a steady desire for results is emphasized. Special attention is paid to the differences between internal and external motivation and their impact on the effectiveness of preparation and performances.

 **Keywords:** motivation, high-performance sports, internal motivation, external motivation, psychological stability, sports psychology.

Введение. Достижение высоких результатов в современном спорте предъявляет к личности спортсмена чрезвычайно высокие требования не только на физическом, но и на психологическом уровне.

Мотивация, как один из важнейших факторов успеха, выступает центральным объектом внимания в спортивной психологии. Её наличие и качество определяют уровень вовлеченности, готовность к преодолению препятствий, а также способность к саморегуляции и психологической устойчивости спортсмена.

В современных условиях развития спорта понимание мотивационных механизмов необходимо не только спортсменам, но и тренерам, спортивным психологам, медицинскому персоналу и родителям, участвующим в процессе подготовки. Особенно важны особенности мотивации в спорте в период перехода спортсмена с любительского на профессиональный уровень, когда требования к результатам возрастают в несколько раз [1].

Исследуя мотивацию и мотивационные процессы в спорте необходимо обратить внимание на то, что в последние десятилетия внимание исследователей сосредоточено на изучении внутренней и внешней мотивации, а также выявление специфических особенностей мотивационного профиля профессиональных спортсменов [2].

Так, в психологической науке существует устойчивая позиция, согласно которой ориентация личности на «эго» рассматривается как менее эффективная стратегия по сравнению с ориентацией на решение задачи (А.Реан, С.Бидл, Ц.Амес, Й.Дуда, Е.П.Ильин, А.Р.Пилюн и др.). На основе этих исследований можно сделать вывод, что в эго-ориентированной установке основным ограничивающим фактором является отсутствие возможности субъекта контролировать поведение и результаты других людей. При данной установке критерии оценки собственного результата, успеха формируются на основе социального сравнения, что в свою очередь, оказывает непосредственное влияние на самооценку и чувство личной значимости.

В противоположность этому, установка на решение задачи предполагает, что субъект оценивает свою деятельность, исходя из индивидуального прогресса, то есть на основе сопоставления текущих результатов с предыдущими достижениями. Данная модель признана более адаптивной, поскольку способствует устойчивой мотивации, развивает чувство компетентности и ориентирует индивида на совершенствование, а не на внешнюю конкуренцию. Такой подход на наш взгляд акцентирует внимание на личностном прогрессе и развитии, способствует формированию устойчивой внутренней мотивации, саморегуляции и позитивной динамики профессионального или учебного поведения.

Исследуя мотивацию в контексте спортивных достижений, особого внимания заслуживает исследование А.В.Шаболтас [3], рассматривающего мотивацию как динамическую систему, включающую как устойчивые личностные структуры – мотивы, цели, так

и ситуативные факторы, влияющие на активность спортсмена. Особое внимание уделяется корреляции между доминирующим типом мотивации – внутренней или внешней и эффективностью спортивной деятельности. По мнению автора, приоритетная ориентация на задачу, а не результат – признание, награды. Ориентация на задачу обеспечивает более устойчивое и продуктивное функционирование в условиях интенсивных нагрузок.

Среди исследователей значительный вклад в изучении мотивации в спорте внес Е.П.Ильин. В своих работах он акцентирует внимание на физиологических и психологических аспектах мотивации. Автор выделяет мотивацию достижения как ключевой компонент в спорте, противопоставляя ее мотивации избегания неудачи. Е.П.Ильин акцентирует внимание на значимости осознанного целеполагания и устойчиво положительной самооценки как ключевого фактора, обеспечивающего сохранение высокой мотивации в долгосрочном проекте [4]. Таким образом, с позиции автора, не только уровень мотивации, но и ее качественные характеристики играют решающую роль в достижении высоких результатов в спорте.

Цель данной статьи — систематизировать теоретические основы мотивации в спорте, выделить её специфические особенности в контексте высоких достижений, а также обозначить практические рекомендации по её поддержанию и формированию.

Методика исследования. В настоящем исследовании нами использовались методы теоретического анализа и систематизации научной литературы по проблеме мотивации в спорте высших достижений. В выборку также вошли эмпирические исследования, систематические обзоры и мета-анализы, посвященные мотивационным аспектам у спортсменов высокого уровня. Особое внимание уделялось эмпирическим исследованиям, посвященным внутренней и внешней мотивации, а также их влиянию на результаты спортсменов.

На основе анализа научных исследований, с целью выявления особенностей мотивации в контексте высоких спортивных достижений, определения индивидуальных и общих мотивационных факторов нами проведено анкетирование спортсменов, представляющих различные виды спорта, дополнительно осуществлялось наблюдение в тренировочном процессе для оценки влияния мотивационных методов на поведение и результаты спортсменов.

Данная методика позволила комплексно рассмотреть проблему мотивации, выявить ключевые мотивирующие факторы и психологические барьеры, а также определить эффективные стратегии повышения мотивации.

Результаты факторного анализа выявили три ключевые мотивационные компоненты, где внутренняя мотивация включает

стремление к самосовершенствованию, удовольствие от процесса тренировок и личное удовлетворение от достижения целей, внешняя мотивация связана с признанием со стороны тренеров, болельщиков и семьи, а также желанием завоевать медали и призовые места, мотивация избегания неудачи – стремление избежать поражений и негативной оценки, которое проявлялось непосредственно на этапах высокой соревновательной нагрузки (рисунок 1).

В ходе исследования также выявлены значительные различия в мотивационных профилях в зависимости от вида спорта. Спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта, чаще проявляли выраженную внутреннюю мотивацию – 68%, спортсмены командных видов спорта ориентировались на внешние стимулы – 35% респондентов. Вместе с тем, мотивация избегания неудач была распределена между группами, и возрастала при проведении подготовительных сборов и перед проведением соревнований.

Статистический анализ с помощью критерия χ^2 подтвердил значимость различий мотивационных факторов между группами ($P < 0.05$).

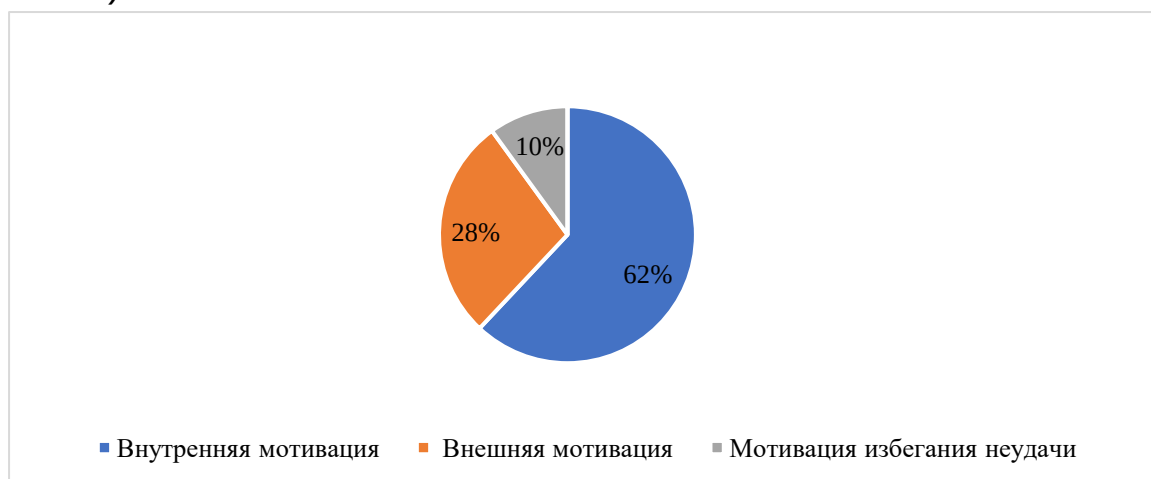


Рисунок – 1. Результаты факторного анализа

Корреляционный анализ выявил положительную связь между уровнем внутренней мотивации и самоуверенностью спортсменов ($r = 0.52$, $p < 0.01$), что указывает на важность развития внутреннего стимулирования для повышения психологической устойчивости.

Практическое применение. Результаты нашего исследования могут быть использованы, прежде всего, специалистами по подготовке спортсменов, тренерами, спортивными психологами для выявления индивидуальных мотивационных профилей. Это позволит адаптировать тренировочный процесс, повысить вовлеченность спортсменов и увеличить эффективность их подготовки. На наш взгляд, понимание мотивационных особенностей может способствовать разработке персональных стратегий мотивационного сопровождения,

что несомненно принесет пользу спортсмену, при условиях психологических нагрузок и конкуренции между участниками соревнований.

Рекомендации. На основании проведенного анализа и мотивационного анкетирования можно констатировать, что такая практика позволит осуществлять мониторинг изменений мотивационной сферы, выявлять актуальные изменения, которые могут быть связаны с этапами подготовки, внешними или внутренними психо-соматическими изменениями в личности. Регулярное отслеживание таких изменений может способствовать своевременной психолого-педагогической коррекции.

Кроме того, анализ полученных анкетных данных позволяет предположить целесообразность разработки и внедрения программ, направленных на стимулирование внутренней мотивации, формирование устойчивых смысловых ориентиров в спортивной деятельности, а также овладение спортсменами базовыми техниками саморегуляции мотивационного состояния. Указанные составляющие могут оказывать положительное влияние на устойчивость мотивов и способствовать более стабильному проявлению спортивных результатов в условиях высокой соревновательной нагрузки.

Заключение. На основании полученных данных в ходе исследования позволило выявить особенности мотивационной сферы спортсменов на различных этапах спортивной подготовки, также подтверждается актуальность систематического изучения мотивационных факторов как необходимого условия для эффективного психолого-педагогического сопровождения в спорте высоких достижений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Conroy, D. E. (2017). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 3-23). Human Kinetics.
2. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
3. Шаболтас А.В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.03 / Санкт-Петербург. ун-т. - Санкт-Петербург, 1998. - 21 с.
4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. /Е.П.Ильин.СПб.: «Питер», 2006 – 508 с.

 МРНТИ 77.03.05

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Сесоров Виталий Александрович

учитель физической культуры, педагог-эксперт, КГУ «Первая гимназия»

 **Аннотация:** В последние годы в начальных классах наблюдается рост числа детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Дети с СДВГ испытывают сложности в планировании, концентрации, контроле поведения, что влияет на их успешность и адаптацию в образовательном процессе. В статье рассматриваются особенности поведения гиперактивных детей, их потребности и методы эффективной адаптации в школьной среде через физические упражнения. Приводятся методические подходы и конкретные упражнения для физической культуры, которые помогают улучшить эмоциональную стабильность, развить навыки самоконтроля и повысить мотивацию.

 **Ключевые слова:** гиперактивные дети, физическая культура, синдром дефицита внимания, начальная школа, адаптация, методы коррекции.

БАСТАУЫШ МЕКТЕПТЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ГИПЕРАКТИВТІ БАЛАЛАРМЕН ЖҰМЫС ЖҮРГІЗУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Сесоров Виталий Александрович

Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі, педагог-сарапшы, «Бірінші гимназия» КММ

 **Аңдатпа:** Соңғы жылдары бастауыш сыныптарда назар жетіспеушілігі мен гиперактивтілік синдромы (НЖГС) бар балалардың саны артып келеді. Мұндай балалар жоспарлау, зейінді шоғырландыру, мінез-құлықты бақылау сияқты мәселелерге тап болады, бұл олардың оқу жетістігі мен білім беру процесіне бейімделуіне әсер етеді. Мақалада гиперактивті балалардың мінез-құлық ерекшеліктері, олардың қажеттіліктері және дене жаттығулары арқылы мектеп ортасына тиімді бейімделу әдістері қарастырылады. Дене шынықтыру сабағында эмоционалды тұрақтылықты жақсартуға, өзін-өзі бақылау дағдыларын дамытуға және мотивацияны арттыруға көмектесетін әдістемелік тәсілдер мен нақты жаттығулар ұсынылады.

 **Түйін сөздер:** гиперактивті балалар, дене шынықтыру, назар жетіспеушілік синдромы, бастауыш мектеп, бейімделу, түзету әдістері.

FEATURES OF WORKING WITH HYPERACTIVE CHILDREN IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN PRIMARY SCHOOL

Sesorov Vitaliy Aleksandrovich

Physical Education Teacher, Pedagogical Expert, KSU «First Gymnasium»

 **Abstract:** In recent years, there has been an increase in the number of children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in primary school. Children with ADHD face difficulties in planning, concentration, and behavior control, which affects their academic success and adaptation within the educational process. This article explores the behavioral characteristics of hyperactive children, their specific needs, and effective

methods of adaptation in the school environment through physical exercises. Methodological approaches and specific physical education exercises are presented to help improve emotional stability, develop self-regulation skills, and increase motivation.

 **Keywords:** hyperactive children, physical education, attention deficit disorder, primary school, adaptation, correction methods.

В последние годы отмечается рост количества детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) среди учеников начальных классов. СДВГ - это неврологическое расстройство, которое характеризуется высокой двигательной активностью, импульсивностью и дефицитом внимания. Гиперактивные дети испытывают трудности в организации своей деятельности, концентрации внимания и контроле поведения, что затрудняет их включение в образовательный процесс. У них проявляются трудности планирования и организации сложных видов деятельности. Большинству из них присущи слабая психоэмоциональная устойчивость при неудачах, низкая самооценка, упрямство, лживость, вспыльчивость, агрессивность, неуверенность в себе и проблемы в коммуникациях [1]. Учащимся с СДВГ свойственно отрицание авторитетов, незрелое и безответственное поведение, нарушение семейных и общественных правил. Они не могут поддерживать определенную поведенческую реакцию на протяжении длительного времени. Для них характерно деструктивное, оппозиционно вызывающее, а иногда и разрушительное поведение. Из-за непонимания со стороны окружающих у гиперактивного ребенка формируется трудно исправляемая агрессивная модель защитного поведения [2].

Описание таких детей в клинической литературе появилось уже более века назад. Начало изучения проблемы гиперактивности положил немецкий врач-психоневролог Генрих Хоффман, впервые описав чрезвычайно подвижного ребенка, который ни секунды не мог спокойно усидеть на стуле, дав ему прозвище «Непоседа Фил». Широкое распространение синдрома дефицита внимания и гиперактивности в наши дни привело к активному исследованию этой проблемы специалистами в области медицины, психологии и педагогики (Н. Н. Заваденко, Н. Ю. Суворина, М. В. Румянцева, Е. Д. Белоусова, М. Ю. Никанорова, Е. С. Чикина, А. Л. Сиротюк, З. Тржесоглава и др.).

Уроки физической культуры могут стать важным компонентом адаптации гиперактивных детей в школьной среде, способствуя не только физическому развитию, но и коррекции поведения, улучшению социальной адаптации и повышению мотивации к обучению [3].

Особенности гиперактивных детей в начальной школе:

1. Повышенная двигательная активность: гиперактивные дети не могут длительное время сохранять неподвижность, что проявляется в постоянном движении, жестикуляции, перебирании предметов.

2. Сложности с концентрацией внимания: такие дети часто отвлекаются, им трудно сосредоточиться на выполняемом задании.

3. Импульсивное поведение: гиперактивные дети часто принимают решения быстро, не обдумывая последствия своих поступков.

4. Эмоциональная нестабильность: гиперактивные дети могут быстро переходить от одного эмоционального состояния к другому, что затрудняет их взаимодействие с учителем и одноклассниками [4].

Уроки физической культуры для гиперактивных детей должны быть адаптированы с учётом их особенностей и направлены на решение следующих задач:

1. Снижение уровня тревожности. Движение способствует выделению эндорфинов, что снижает уровень стресса и улучшает общее психоэмоциональное состояние детей.

2. Развитие способности к самоконтролю и улучшение концентрации внимания. Занятия физической культурой, особенно с элементами координации и точности, помогают гиперактивным детям лучше управлять своим телом и вниманием.

3. Социализация. Командные виды спорта и групповые упражнения развивают навыки взаимодействия и совместного выполнения задач, что важно для улучшения социальных навыков гиперактивных детей.

4. Повышение мотивации к обучению. Интересные и разнообразные задания на уроках физической культуры могут укрепить мотивацию детей и заинтересованность в процессе обучения.

Методики работы с гиперактивными детьми на уроках физической культуры:

1. Чёткая структура урока. Для гиперактивных детей важны предсказуемость и структура. Каждое занятие должно начинаться с объяснения задач, плана и последовательности действий.

2. Короткие, разнообразные задания. Поскольку гиперактивные дети имеют трудности с концентрацией, важно делить занятия на короткие блоки и чередовать виды деятельности.

3. Чёткие инструкции и простая демонстрация. Команды должны быть короткими, чёткими и понятными. Учитель должен сам продемонстрировать движения, чтобы снизить риск непонимания.

4. Поощрение и положительное подкрепление. Гиперактивные дети особенно нуждаются в поощрении. Похвала и поощрение за выполненное упражнение укрепляют положительное поведение и уверенность ребёнка.

5. Индивидуальный подход. При необходимости учитель может адаптировать задания под возможности конкретного ученика, уменьшая или увеличивая сложность движений.

6. Активные упражнения на свежем воздухе. Свежий воздух способствует снижению уровня возбуждения, улучшению настроения и самочувствия, поэтому полезно проводить занятия на улице.

Примеры упражнений для гиперактивных детей:

1. Игры на координацию и точность. Например, игры с мячом, где детям нужно ловить и бросать мяч по определённым правилам, помогают улучшить координацию и концентрацию.

2. Прыжки и бег на короткие дистанции. Эти упражнения помогают направить излишнюю активность ребёнка в позитивное русло.

3. Йога и дыхательные упражнения. Простые дыхательные техники и асаны йоги помогают детям расслабиться и учат контролировать своё дыхание, что способствует улучшению самоконтроля.

4. Игры на внимание. Например, игра «Слушай и выполняй», где дети должны быстро реагировать на команды учителя, помогает развивать внимание и самоконтроль.

Результаты применения методик на уроках физической культуры.

Адаптация уроков физической культуры для гиперактивных детей может значительно улучшить их поведение и успешность на уроках. Использование структурированных заданий, коротких активных упражнений и положительного подкрепления помогает уменьшить гиперактивность и повысить мотивацию детей. Положительное влияние физических упражнений также сказывается на когнитивных способностях, в частности на улучшении концентрации и памяти [5].

Рассмотрим, как занятия физической культурой способны скорректировать развитие и поведение гиперактивных детей.

Во втором классе начальной школы учился мальчик по имени Артём, у которого был диагностирован синдром дефицита внимания и гиперактивности. Артём испытывал сложности с концентрацией внимания, был очень импульсивен, часто отвлекался на уроках и испытывал трудности во взаимодействии с одноклассниками. Учителя отмечали, что он быстро терял интерес к заданиям и нуждался в постоянном контроле, а также эмоциональной поддержке.

Я как учитель физической культуры, учитывая особенности Артёма, разработал для него адаптированную программу, которая включала:

1. Четкую структуру урока - каждый урок начинался с подробного, но краткого объяснения задач, что позволяло Артёму предвидеть ход занятия и снизить тревожность.

2. Короткие и разнообразные упражнения - на уроках чередовались задания, не требующие долгой концентрации, а задания на координацию и ловкость выполнялись в форме игр (например, «Ловля мяча по сигналу» и «Слушай команду»).

3. Поощрение и положительное подкрепление - за каждое выполненное задание Артём получал похвалу, что укрепляло его самооценку и мотивацию.

4. Игры на развитие самоконтроля - в программе регулярно использовались командные игры с правилами, как «Защита крепости»,

где Артёму нужно было выполнять задания по очереди с другими учениками.

После трёх месяцев занятий по данной методике учителя заметили позитивные изменения:

- Артём стал более сосредоточенным, смог выполнять задания дольше и уже меньше отвлекался.

- Его импульсивность снизилась - благодаря регулярным упражнениям на самоконтроль, он стал внимательнее реагировать на команды учителя и реже вмешивался в работу других.

- Улучшилась его социализация: командные игры помогли ему лучше взаимодействовать с одноклассниками, и он стал увереннее чувствовать себя в коллективе.

Адаптированная методика, включающая четкую структуру, разнообразие задач и позитивное подкрепление, помогла Артёму не только улучшить поведенческие навыки, но и повысила его интерес к физической культуре и учебе в целом. Этот успех служит примером того, как корректные методики на уроках физической культуры могут способствовать адаптации гиперактивных детей в школьной среде.

Работа с гиперактивными детьми на уроках физической культуры требует терпения, гибкости и творческого подхода. Учителю важно учитывать особенности поведения таких учеников и использовать адаптированные методы обучения, которые помогут направить их энергию в продуктивное русло. Эффективные методы работы с гиперактивными детьми включают структурирование уроков, разнообразие упражнений, индивидуальный подход и постоянное положительное подкрепление. Подобный подход позволит не только развить физические навыки гиперактивных детей, но и улучшить их поведенческие и социальные способности, способствуя общей адаптации к школьной жизни и повышению успешности обучения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Алдашева, К. Е. «Синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей: диагностические и коррекционные подходы». Казахстанский журнал педагогики и психологии, 2020.
2. Бейсенова, Г. К. «Методические аспекты работы с гиперактивными детьми на уроках физической культуры». Журнал физического воспитания в Казахстане, 2021.
3. Куаныш, С. А. «Психологические и педагогические методы коррекции поведения у детей с СДВГ в начальной школе». Вестник психологии Казахстана, 2019.
4. Тлеубергенова, М. Н., Ахметова, А. С. «Физическая культура как средство социальной адаптации гиперактивных детей». Научные исследования Казахстана, 2022.

5. Жакупова, Л. Б. «Проблемы социальной адаптации детей с СДВГ в образовательных учреждениях». Педагогика и психология, Казахстан, 2020.



МРНТИ 77.03.09

УРОКИ БАСКЕТБОЛА – ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКА

Перепелица Инна Григорьевна

КГУ «Общеобразовательная школа №7» отдела образования города Шахтинска, управления образования Карагандинской области

Аннотация: В настоящей статье рассматривается одна из актуальных тем физического и психического развития школьника на уроках физической культуры при занятиях спортивными играми, а именно баскетболом. Автор приводит примеры упражнений для развития физических качеств – силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, и психических качеств ребенка при занятиях баскетболом. А также приводит примеры соревновательно - игровых заданий, которые развивают не только физические качества, но и игровое мышление.

Ключевые слова: баскетбол, физическая и психические подготовка школьников, периферическое зрение функциональные свойства организма.

БАСКЕТБОЛ САБАҚТАРЫ – ОҚУШЫНЫҢ ПСИХОФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫ

Перепелица Инна Григорьевна

«№7 жалпы білім беретін мектеп» КММ, Шахтинск қаласының білім бөлімі, Қарағанды облысының білім басқармасы

Аңдатпа: Бұл мақалада спорттық ойындармен, атап айтқанда баскетболмен айналысу кезінде дене шынықтыру сабақтарында оқушының физикалық және психикалық дамуының өзекті тақырыптарының бірі қарастырылады. Автор физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулардың мысалдарын келтіреді – күш, жылдамдық, жалпы және жылдамдыққа төзімділік, секіру, икемділік және Баскетболдағы баланың психикалық қасиеттері. Сондай - ақ, әр бала өзінің жеке стилін, физикалық қасиеттерін және ойын ойлауын дамытатын бәсекеге қабілетті ойын тапсырмаларының мысалдарын келтіреді. Мақалада осы зерттеудің кейбір нәтижелері келтірілген, атап айтқанда, арнайы мотор қасиеттерін жақсарту-жылдамдық, үйлестіру, тепе-теңдік сезімі және психикалық қасиеттер – концентрация.

Түйін сөздер: Баскетбол, оқушылардың физикалық және психикалық дайындығы, перифериялық көру, дененің функционалдық қасиеттері.

BASKETBALL LESSONS - PSYCHOPHYSIOLOGICAL PREPARATION OF A SCHOOLCHILD

Perepelitsa Inna Grigoryevna

KSU «Secondary School № 7» of the Shakhtinsk City Education Department
of the Karaganda Region Education Department

 **Annotation:** This article examines one of the relevant topics of physical and mental development of a student in physical education lessons while playing sports games, namely basketball. The author gives examples of exercises for the development of physical qualities – strength, speed, general and high-speed endurance, jumping ability, flexibility, and mental qualities of a child when playing basketball. He also gives examples of competitive play tasks in which each child develops his own individual style, physical qualities, and game thinking. The article presents some of the results of this study, in particular, the improvement of special motor qualities-speed, coordination, sense of balance and mental qualities – concentration of attention, motor asymmetry of the hands and peripheral vision.

 **Keywords:** basketball, physical and mental training of schoolchildren, peripheral vision, functional properties of the body.

Введение. Баскетбол – это один из видов спорта, который развивает не только физические качества школьников, но и способствует развитию таких качеств, как собранность, быстрота реакций, коммуникабельность, игровое мышление. Баскетбол развивает физически (улучшает осанку, мышечную массу), способствует укреплению функциональных свойств организма (укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает зрительную функцию, развивает периферическое зрение), содействует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств. Большая роль отводится и психической подготовке школьников. Баскетбол, в школьной программе представлен как основной материал, который широко используется во внеклассной работе. Это один из видов спорта, который представлен в Национальной школьной лиге Казахстана. Для сравнения в соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников в США баскетбол является одним из средств применяемых на уроках физкультуры. А в США есть такое понятие, как High school или Баскетбольная школа, в которой можно учиться и строить спортивную карьеру в Баскетболе, зарабатывать гранты на обучение. В США довольно широко распространено мнение о том, что спорт готовит молодых людей к жизни. Как отмечает спортивный журналист Дж. Андервуд, "уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном площадке, затем пригодятся и в битвах, и на дипломатических переговорах, и в сенате США".[1]. Эта точка зрения подкрепляется многими высказываниями известных американских деятелей. И многие американские деятели в свое время были членами сборных по видам спорта, а в большинство в школьном баскетболе. Для сравнения в России, как и Казахстане баскетбол вид спорта, который изучается во

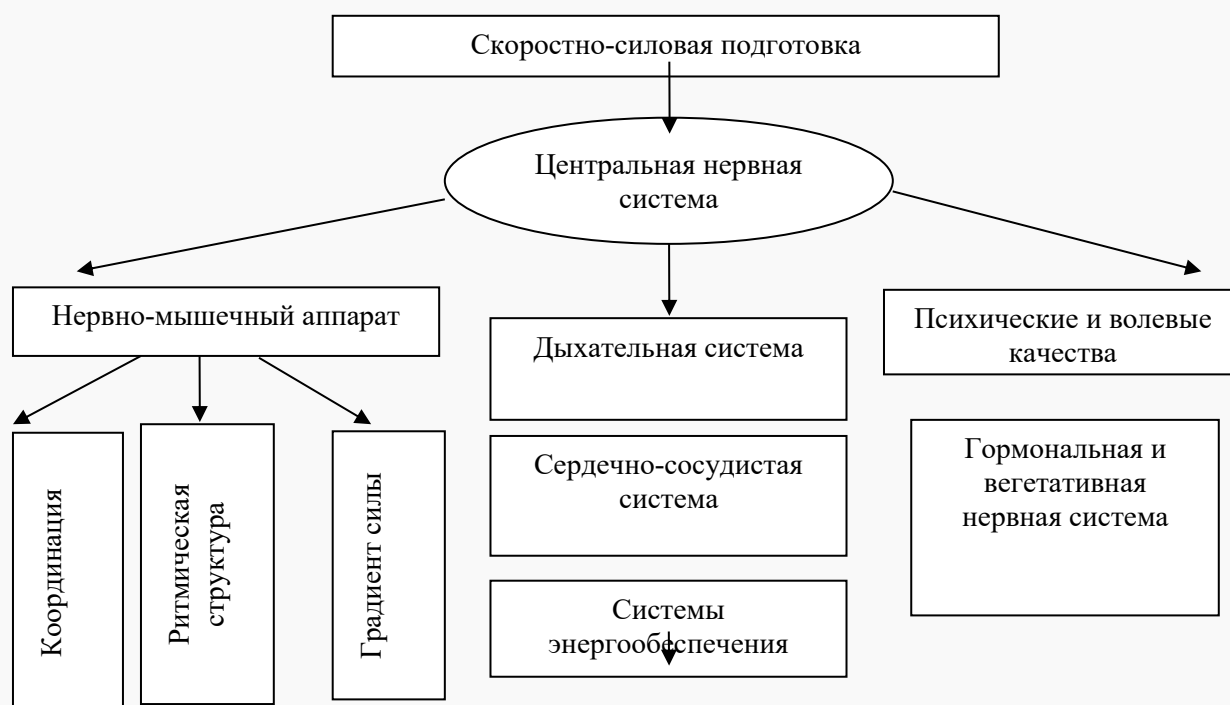
школьной программе по физической культуре и представлен как обязательный вид в государственном образовательном стандарте.

Бег и прыжки – это основные виды передвижений в игре баскетбол. Но при этом, помимо своей непосредственной функции, они активизируют рост тела в длину. Бросок – технический прием, бросок мяча в высоко расположенную цель (баскетбольный щит, корзина) способствуют формированию правильной осанки, длинные пасы мяча и борьба за мяч у щита развивают силу мышц. Под влиянием физической нагрузки, полученной на занятиях баскетболом, совершенствуется деятельность сердечно - сосудистой системы, увеличивается окружность груди, жизненная емкость легких. В баскетболе, где спортсмену постоянно нужно зорко следить за передвижениями игроков и мяча, роль зрения особенно велика. В процессе изучения игры баскетбол, регулярной тренировки именно в зрительной функции происходят наибольшие изменения.

Глаз игрока видит большую часть пространства, чем глаз нетренированного человека. Это облегчает ориентировку игроков на поле, улучшает их взаимодействие, повышает эффективность технических и тактических действий. Когда изучали влияние слуха, зрения и кожной чувствительности на эффективность выполнения бросков в прыжках, то оказалось, что наибольшее ухудшение вызвало ограничение бокового зрения. При утомлении игрока во время игры, зрение ухудшается, и это снижает результативность его действий. Для точного выполнения различных приёмов, особенно бросков, очень важна способность зрения, оценивать удалённость предметов в пространстве. По этой способности, объёму воспринимаемого пространства и остроте зрения баскетболисты занимают одно из первых мест среди спортсменов других видов спорта. Особенно важно влияние баскетбола на внутренние мышцы глаза, от которых зависит приспособление глаза видеть на различных расстояниях. Занятия баскетболом тренируют внутренние мышцы глаза, и поэтому являются средством предупреждения и лечения близорукости у подростков. Занятия баскетболом способствуют значительному расширению границ периферического зрения, что оказывает положительное влияние на быстроту и точность зрительного восприятия. Периферическое зрение, быстрота движения рук, точный расчёт и тактическое мышление – вот те качества, которые характеризуют баскетболистов, умеющих безошибочно передавать мячи.

Техника игры характеризуется отличным владением мяча, ведением мяча без зрительного контроля, различными кистевыми передачами, неожиданными бросками с точек, бросками в прыжке со средних дистанций. Все эти приёмы прочно вошли в технический арсенал наших баскетболистов.

Схема формирования функциональной специализации основных систем организма



Никто, не будет оспаривать того, что игра в баскетбол в значительной степени определяется психической деятельностью. Как пример, приведем один из главных технических приемов игры – это бросок мяча в корзину. Знание того, как производить бросок, и умение выполнить его в условиях игры, определяется психическим аспектом броска. Игрок, имея сильные физические качества, но не подготовлен психически, не сможет в полном объеме реализовать себя в игре во время атаки при броске. Для этого необходима собранность, уверенность и умение расслабиться при броске, это один из важнейших моментов, чтобы стать отличным снайпером.

Собранность - или по-другому умственная дисциплина. Концентрация внимания на выполняемой работе.

Умение расслабиться – это качество присуще только спокойному, уравновешенному человеку, которому окружающая обстановка, не являются помехой. В условиях напряженного поединка, например при выполнении штрафного броска – собранность и в то же время умение расслабиться достигают высшего предела.

Уверенность – или по-другому, «чувство мяча», подсознание, что ты реализуешь бросок. Существует несколько причин, по которым у игрока может отсутствовать уверенность – это досада после серии промахов, усталости и растерянности. В этом случае очень важно психически восстановиться.[2]

Ниже приводятся примерные комплексы упражнений для занятий с баскетбольной направленностью, состоящих из упражнений для

развития таких качеств, как сила, быстрота, общая и скоростно-силовая выносливость, прыгучесть, гибкость, скорость реакции, развития периферического зрения, упражнения на координацию. Эти упражнения эффективно используются мной на уроках физической культуры: [3]

Примерный комплекс упражнений для развития силы.

1. Ходьба «гусиным» шагом в полуприседе, выпадами, ходьба с отягощениями.
2. Приседания на одной, двух ногах с отягощениями
3. Прыжки 1 мин с отягощением на ногах
4. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук),
5. Отжимание от пола. Упражнение выполняется на пальцах или кулаках в несколько подходов
6. Подтягивание на перекладине. Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-12 раз

Примерный комплекс упражнений для развития быстроты.

1. Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.
2. Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.
3. Бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30-40 м с переходом в ускорение на такую же дистанцию, с ведением и без ведения мяча.
4. Прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 30-40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию. Это упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.
5. Эстафеты с ведением мяча различными способами.

Примерный комплекс упражнений для развития общей и скоростной выносливости

1. Многократное пробегания отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега.
2. Кросс по пересеченной местности от 300-1500 м
3. Рывки поперек баскетбольной площадки
4. Бег от одной лицевой линии до другой и обратно по восьмерке, обегая зону штрафного броска и центральный круг.
5. Ведение мяча вдоль площадки на время.

Примерный комплекс упражнений для развития прыгучести

1. Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении
2. Стоя на носках на возвышении 7-10 см, подниматься на носки, ступни попеременно ставить носками внутрь и наружу.
3. Приседания с отягощениями.
4. Прыжки на правой и левой ногах, прыжки на носках, из приседа,
5. Прыжки в длину с места.

6. Бег-прыжок, прыжки по ступенькам в заданном ритме и темпе.

Примерный комплекс упражнений для развития гибкости

1. Ходьба выпадами, скрестным шагом
2. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагата, шпагата
3. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости
4. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад, из различных исходных положений

Примерный комплекс упражнений для развития периферического зрения

1. Комбинированные упражнения с двумя, тремя, четырьмя мячами, при встречном, параллельном, противоположном движении по кругу, восьмерке, передача и ловля мяча от одного, двух, трех, партнеров.
2. Передача мяча без зрительного контроля
3. Салки с непрерывным ведением мяча
4. Подвижные игры с плотной опекой.

Для улучшения плотности урока и воспитания различных физических и психических качеств обучающихся использую соревновательно-игровой метод. Под этим методом подразумевается способ совершенствования двигательных навыков, морально-волевых качеств, развития периферического зрения и памяти на двигательные действия. Его характерной особенностью, отличающих от других методов физической подготовки, является обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельности двух противоборствующих сторон. [4]

Примерные соревновательно - игровые задания для улучшения психофизиологических качеств обучающихся

«Салки с мячом»

Задачи: Совершенствование ведение мяча без зрительного контроля, воспитание навыков периферического зрения.

Содержание	Правила	Методические указания
Два игрока «водящие» стараются осалить других учеников, но при этом выполняют ведение мяча правой, левой рукой.	Нельзя бросать мяч, необходимо дотронуться рукой, но при этом не потерять мяч	Игроки которых осалили, садятся на скамейку. Дается 2 мин времени.

«Поточный бросок»

Задачи: Совершенствование броска в корзину с левой, правой стороны, воспитание навыков собранности уверенности, умении расслабиться.

Содержание	Правила	Методические указание
Играют по 3 игрока, один непрерывно бросает, двое снимают и падают, после 10 бросков меняются.	Броски с одной точки, слаженность команды, взаимодействие в «тройке». Выигрывает тройка забившая больше из 30 бросков	Бросок выполняется сбоку от кольца, через щит. Дается 30 бросков по 10 на каждого играющего.

«21»

Задачи: закрепление техники штрафного броска, воспитания качеств - уверенности, умении расслабиться.

Содержание	Правила	Методические указания
Команды выстраиваются в две колонны на линии штрафного броска. Выполняют бросок, при удачной попытке - попадании, игрок передает мяч впереди стоящему сам становится в конец колонны, при неудачной попытке, передает мяч и бежит к противоположному кольцу и не возвращается пока не попадет там.	Счет идет до 21 попадания штрафного. Победа команды, которая быстрее попала 21 раз.	Бросок на противоположной стороне выполняется сбоку на усах, после попадания игрок имеет право вернуться к кольцу для выполнения штрафного.

«Игра в баскетбол без ведения»

Задачи: научить точной передачи мяча, взаимодействию на площадке. Передал - выйди на свободное место. Воспитание качеств – умение оценить удаленность предметов в пространстве, острота зрения, игровое мышление

Содержание	Правила	Методические указания
Все правила действующие в баскетболе, но мяч вести нельзя, бегать с мячом нельзя, чаще передавать мяч и перебегать на свободное место	Все правила баскетбола. Можно выполнять один удар перед атакой кольца.	Точное передача и четкая остановка без пробежки.

«Внимание – мяч»

Задачи: освоение техники передач мяча на месте и при встречном движении в условиях игры, развитие быстроты и двигательной реакции.

Содержание	Правила	Методические указания
Игроки команды располагаются по кругу, в центре - водящий с мячом. Он передает мяч любому партнеру и, следуя за мячом, занимает место поймавшего мяч. Последний, став водящим, продолжает игру. И так до тех пор, пока все участники не побывают водящими.	Побеждает команда первой закончившая игру.	Можно установить определенный временный отрезок

Заключение. Обучение и тренировка физических и психических качеств неотделимы друг от друга - это две стороны целостного учебно-тренировочного процесса, именно так можно назвать занятие по спортивным играм. Что касается Баскетбола, это настолько универсальная игра, где есть место и высокорослым и менее рослым учащимся, активным и рассудительным. Имея большой педагогический опыт и проводя исследования по данной теме, могу с уверенностью сказать, что ребята, которые даже на протяжении одного года занятий баскетболом демонстрируют улучшение физических качеств: быстроты, выносливости, прыгучести.

Улучшаются психофизические качества и свойства личности: свойства нервной системы, скорость и точность двигательных реакций, скорость приёма информации, точность оценок пространственно-временных характеристик движений, дифференцировку мышечных усилий, свойства внимания, оперативность мышления, периферическое зрение.

Для мониторинга психофизиологических качеств я использую метод тестирования и провожу его в соревновательно-игровой форме на уроках. Ребята с интересом следят за приростом своих психофизиологических качеств.

Метод тестирования для анализа развития координации, моторики и концентрации внимания при броске, контроль мяча, развитие периферического зрения, пример:

Серик Ерасыл ученик 6А класса 2021-2022 учебный год.
(Эмоционально-лабильный тип характера, увлечения не стабильны, не может сконцентрироваться на одном действии)

Серик Ерасыл ученик 8А класса, 2023-2024 учебный год - занимается баскетболом более двух лет, имеет награду «Самый результативный игрок».

Развитие психических качеств при выполнении броска по кольцу, Серик Ерасыл, период 2021-2024 учебный год

Таблица – 1.

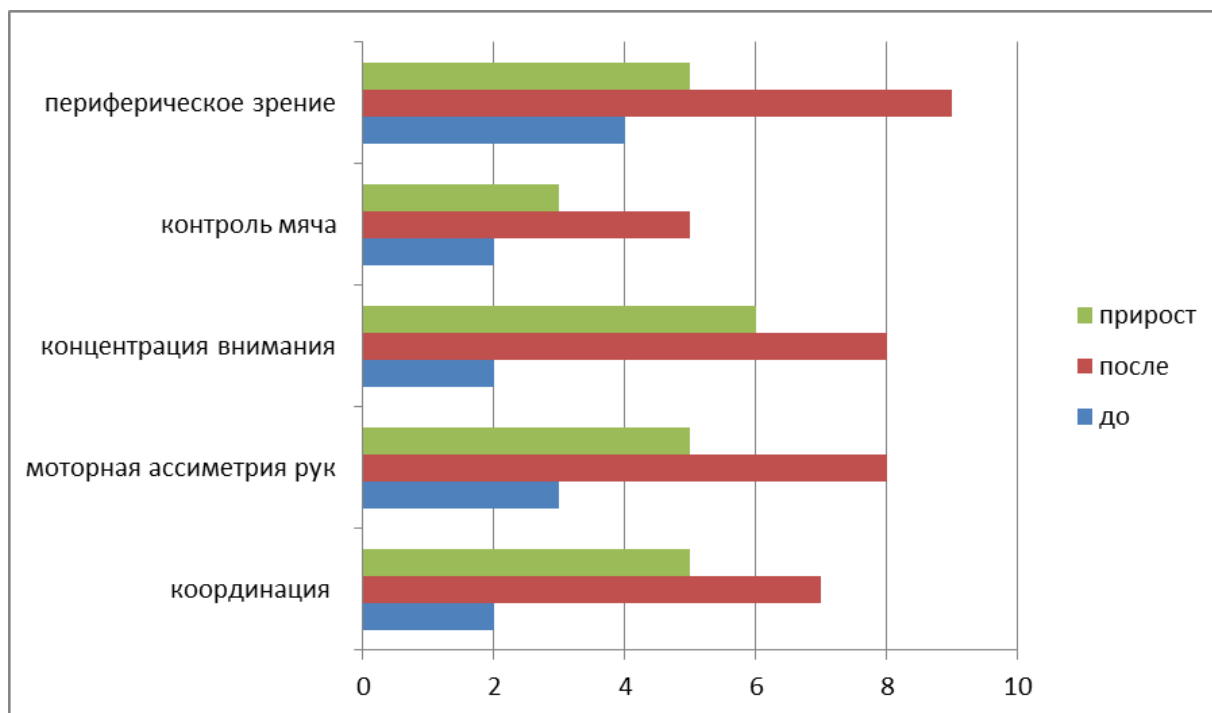
	Координ ация Броски боковые (10 атак)	Учет моторной асимметрии и рук (10 бросков)	Концентра ция внимание Штрафной бросок (10 бр)	Контроль мяча. (5 бросков 10 сек)	Развитие периферического зрения Бросок после передачи мяча (10 бросков)
До*	10\2	10\3, 10\1	10\2	5\2	10\4
После **	10\7	10\8, 10\6	10\8	5\5	10\9
Прирост***	+5	+5, +5	+6	+3	+5

Примечание:

*замеры до применения методики

** замеры после применения методики

*** прирост результата благодаря развитию психических качеств за указанный период



Занятия баскетболом поможет более стеснительным найти уверенность и веру в себя, недисциплинированным и «трудным» научит быть в коллективе и подчиняться законам команды. А самое

главное научит преодолевать себя в сложных условиях игры, уметь концентрироваться и быть собранным во время штрафного и дальнего броска. Видеть мяч «боковым зрением», «чувствовать мяч» и быть уверенным, уметь «видеть площадку» и своих партнеров в игре. Уметь взаимодействовать, а самое главное быть физически и психически сильным и здоровым. «Полюбите баскетбол - вы станете выше, стройнее, сильнее и приобретете ряд качеств, которые очень необходимы для формирования стойкости характера» В.В. Гомельский

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Sasha Skryagin «Как устроен школьный баскетбол в США» vk.com/alexskryagin
2. Bob Cousy Frank G. Power «Баскетбол концепции и анализ» Allyn and Bacon Inc Boston 1970 – с 11-13
3. Еремин Д.А. Факторная структура физической работоспособности юных баскетболистов Теор. и практ. физ. культ., 1981, № 8, с. 27-30
4. Яхонтов Е.Р. Григорьев Г.Н. Факторная структура начальной подготовки баскетболистов // Теор. и практ. физ. культ., 1976, № 12, с. 27-29.



МРНТИ 87.01.01

ИЗ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ В КАЗАХСТАНЕ

Сырымбетова Ляйля

кандидат педагогических наук, профессор, Карагандинский университет Казпотребсоюза, г. Караганда

Масленникова Татьяна

учитель физической культуры общеобразовательной школы им. Г.Мустфина, г. Караганда

Карапов Амир

студент выпускного курса образовательной программы 6B01402 «Физическая культура и спортивный менеджмент»

Аннотация: Статья посвящена анализу становления и развития студенческого волонтерства в республике Казахстан в историческом контексте. Целью исследования является выявление особенностей этапов формирования волонтерского движения среди студентов, начиная с советского периода и до начала XXI века. В рамках поставленной цели были решены следующие задачи: раскрыты предпосылки появления и особенности развития студенческого волонтерства в различных исторических периоды и деятельность судейских отрядов в советское время до становления молодежных инициативных условий

постсоветской трансформации; проанализированы влияние социально-экономических, политических факторов и государственной молодежной политики на формирование волонтерской активности. В статье рассмотрены ключевые этапы развития добровольческого движения, обозначены специфические черты волонтерства в разные исторические периоды, а также показана трансформация его функции - от идеологически обусловленной общественной активности до формы гражданской самоорганизации молодежи.

Результаты исследования могут быть использованы при разработке молодежных программ, в сфере воспитательной работы в вузах, а также в контексте формирования государственной политики по поддержке волонтерства.

 **Ключевые слова:** студенческое волонтерство, волонтерское движение, молодежная политика, Республика Казахстан, социально-политические факторы, история добровольчества, советский период, постсоветский этап, гражданская активность, молодежные инициативы.

ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ ВОЛОНТЕРЛІК ҚОЗҒАЛЫСТЫҢ ДАМУ ТАРИХЫНАН

Сырымбетова Ляйля

педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор, Қазтұтынуодағы Қарағанды университеті, Қарағанды қаласы

Масленникова Татьяна

Г. Мұстафин атындағы жалпы білім беретін мектептің дене шынықтыру пәні мұғалімі, Қарағанды қаласы

Карапов Амир

6B01402 «Дене шынықтыру және спорт менеджменті» білім беру бағдарламасының бітіруші курс студенті, Қарағанды қаласы

 **Аңдатпа:** Бұл мақала Қазақстан Республикасындағы студенттік волонтерліктің қалыптасуы мен дамуын тарихи контексте талдауға арналған. Зерттеудің мақсаты – студенттер арасындағы волонтерлік қозғалыстың кеңестік кезеңнен бастап ХХІ ғасырдың басына дейінгі қалыптасу кезеңдерінің ерекшеліктерін анықтау. Қойылған мақсат аясында келесі міндеттер шешілді: студенттік волонтерліктің пайда болу алғышарттары мен әртүрлі тарихи кезеңдердегі даму ерекшеліктері, кеңестік дәуірдегі студенттік отрядтардың қызметінен бастап посткеңестік трансформация жағдайындағы жастар бастамаларының қалыптасуына дейінгі аралық қарастырылды; әлеуметтік-экономикалық, саяси факторлар мен мемлекеттік жастар саясатының волонтерлік белсенділіктің қалыптасуына ықпалы талданды. Мақалада еріктілер қозғалысының негізгі даму кезеңдері қарастырылып, әр тарихи кезеңдегі волонтерліктің өзіндік ерекшеліктері сипатталып, оның функциясының трансформациясы көрсетілді – идеологиялық негізделген қоғамдық белсенділіктен жастардың азаматтық өзін-өзі ұйымдастыру формасына дейінгі эволюциясы. Зерттеу нәтижелері жастарға арналған бағдарламаларды әзірлеу, жоғары оқу орындарындағы тәрбие жұмысы саласында, сондай-ақ волонтерлікті қолдау бойынша мемлекеттік саясатты қалыптастыруда қолданылуы мүмкін.

 **Түйін сөздер:** студенттік волонтерлік, волонтерлік қозғалыс, жастар саясаты, Қазақстан Республикасы, әлеуметтік-саяси факторлар, еріктіліктің тарихы, кеңестік кезең, посткеңестік кезең, азаматтық белсенділік, жастар бастамалары.

FROM THE HISTORY OF VOLUNTEER MOVEMENT DEVELOPMENT IN KAZAKHSTAN

Syrymbetova Laylya

Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Karaganda University of Kazpotrebsoyuz, Karaganda

Maslennikova Tatyana

Physical Education Teacher, G. Mustafin Secondary School, Karaganda

Karapov Amir

Final-year student of the educational program 6B01402 "Physical Education and Sports Management", Karaganda

 **Abstract:** The article is devoted to the analysis of the formation and development of student volunteering in the Republic of Kazakhstan within a historical context. The aim of the study is to identify the specific stages of the student volunteer movement, from the Soviet period to the beginning of the 21st century. To achieve this goal, the following objectives were addressed: the prerequisites and features of student volunteering development in different historical periods were revealed—from the activities of student brigades during the Soviet era to the emergence of youth initiatives in the context of post-Soviet transformation; the influence of socio-economic and political factors, as well as state youth policy, on the formation of volunteer activity was analyzed. The article outlines the key stages of the volunteer movement, identifies its specific characteristics in various historical periods, and demonstrates the transformation of its function—from ideologically driven public activity to a form of civil self-organization among youth. The research findings can be used in the development of youth programs, in the field of educational work at universities, and in the context of shaping state policies to support volunteering.

 **Keywords:** student volunteering, volunteer movement, youth policy, Republic of Kazakhstan, socio-political factors, history of volunteering, Soviet period, post-Soviet stage, civic engagement, youth initiatives.

Введение. Волонтерская деятельность в современном обществе приобретает все большее значение как важный инструмент социальной активности, гражданской ответственности и формирования нравственных ценностей, особенно среди молодежи. Одной из наиболее активных и динамичных групп волонтерского движения являются студенты - социально мобильная, креативная, инициативная часть населения, способная оказывать реальное влияние на развитие гражданского общества. В условиях трансформации общественных институтов и реализации государственной молодежной политики в республике Казахстан особенно актуальным становится обращение к истокам и этапам становления студенческого волонтерства, которое сегодня развивается в рамках крупных программ, таких как «Жасыл ел» и других.

Актуальность изучения истории студенческого волонтерства в Казахстане обусловлено несколькими факторами. Во-первых, это позволяет проследить эволюцию гражданской активности молодежи и оценить вклад студенческих инициатив в социальное развитие страны.

Во-вторых, анализ исторического опыта помогает выявить закономерности, трудности и достижения в становлении волонтерского движения, что, в свою очередь, способствует совершенствованию современных практик молодежного участия. В-третьих, в конце глобальных вызовов становится очевидной потребность в устойчивом, основанном на исторических традициях подходе к развитию добровольчества среди студентов.

Целью настоящей статьи являются анализ становления и развития студенческого волонтерства в Казахстане в историческом контексте, а также выявление особенностей этапов его формирования.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи: 1) раскрыть предпосылки появления и особенности развития студенческого волонтерства в различные исторические периоды Казахстана: от советского времени до начала 21 века; 2) проанализировать влияние социально-политических факторов и государственной молодежной политики на формирование волонтерской активности студентов республики Казахстан.

Методы и материалы. История волонтерского движения в Казахстане имеет глубокие исторические корни, восходящие к традициям коллективизма, взаимопомощи, общественной мобилизации. В разные исторические периоды, особенно в постсоветское время, формы и содержание волонтерской активности студентов претерпевали изменения в зависимости от политических, идеологических и социально-экономических условий.

1. Советский период (1920-1991 годы). Советская система добровольчества существовала в рамках массовых общественных движений, организуемых государственными структурами. Основной формой участия студентов в общественной жизни были: комсомольские субботники, участие в строительных отрядах, профсоюзная активность, агитационно-просветительская работа в составе «десантов» (медицинских, педагогических, культурных и так далее).

Добровольчество трактовалось как форма трудового и патриотического воспитания молодежи, а участие в таких мероприятиях рассматривалось как обязательный элемент социалистической идентичности. Формы студенческого волонтерства Казахстана: студенческие строительные отряды, активно участвующие в освоении целины, строительстве объектов народного хозяйства, в том числе за пределами республики. Эти отряды выполняли функции, близкие к современному пониманию волонтерства, однако были жестко централизованы и подчинялись плановой дисциплине.

Также важной формой была добровольная работа в рамках движения добровольной народной дружины, участие студентов в антиалкогольных и профилактических акциях, борьбе с

правонарушениями [2].

2. Период перехода (1991-2000 годы). После распада СССР 1991 году Казахстан оказался в условиях социально-экономического и институционального кризиса. Роспуск комсомола, слабая поддержка молодежных объединений и отсутствие единой идеологической системы привели к деструкции организованных форм молодежного участия. На этом фоне начали появляться первые негосударственные и инициативные волонтерские объединения, особенно в сфере гуманитарной помощи и социальной поддержки населения.

В этот период волонтерство студентов в основном проявлялось в таких формах: благотворительные акции, сбор одежды, еды для малоимущих; участие в экологических субботниках и мероприятиях, организованных НПО; просветительские программы, часто при поддержке международных организаций [3]

3. Начало институционализации (конец 1990-х годов. Это стало временем постепенного возвращения внимания государства к молодежной политике. Появляются первые молодежные общественные объединения, в которых волонтерство рассматривается как инструмент воспитания гражданственности и социальной ответственности. Однако в целом это характеризуется отсутствием централизованной поддержки волонтерства и зависимости от внешних грантов и международных проектов цифра четыре

4. Этап становления волонтерской инфраструктуры (2010 годы). С начала 2000-х годов в Казахстане началась системная работа по формированию государственной молодежной политики. Принятие Закона Республики Казахстан «О государственной молодежной политике» (2004 год) стало отправной точкой для институционализации волонтерства как формы молодежной активности [4]. В этот период создаются: молодежно-ресурсные центры; студенческий волонтерские клубы при вузах; программы «Жасыл ел» (2005 год), предоставляющие возможность студентам участвовать в трудовых и экологических акциях в летний период. На данном этапе волонтерство начинает восприниматься как: инструмент социальной занятости студентов; форма патриотического воспитания; средства повышения социальной мобильности молодежи. Однако характерной чертой периода является ограниченность масштаба, то есть волонтерство развивается в отдельных вузах и регионах, в основном по инициативе энтузиастов или молодежных лидеров.

5. Развитие студенческого волонтерства в Казахстане до начала XXI века проходило через несколько ключевых этапов: институционализированное идеологическое добровольство в советский период; спонтанная форма самоорганизации в девяностые годы; начало системной поддержки со стороны государства в 2000 годах, Каждый этап оставил определенный след в формировании

современной модели волонтерства, где сочетаются элементы традиционного до международных подходов и цифровой самоорганизации молодежи.

Формирование студенческого волонтерства в Казахстане - это результат сложного взаимодействия социально-политических условий и стратегических направлений государственной молодежной политики. С момента обретения независимости Республика Казахстан прошла путь от спонтанных молодежных инициатив до создания институциональной системы поддержки и развития добровольческой деятельности.

Переход к суверенному государственному устройству в 1990-е годы сопровождался масштабными социально-экономическими трансформациями. В условиях распада прежней идеологической системы и кризиса традиционных институтов (комсомол, профсоюзы) возникла острая необходимость развития новых форм социальной самоорганизации молодежи.

Волонтерская активность стала ответом на вызовы времени: рост безработицы, снижение доступности социальных услуг, потребность в социальной солидарности. Развитию негосударственного сектора, появление первых молодежных общественных объединений, а также привлечение международных организаций способствовали приобщению казахстанских студентов к практике социального служения. Это положило начало распространения новой модели добровольчества, основанные на инициативе «снизу». Ключевыми факторами, повлиявшими на развитие волонтерства, стали: интернационализация молодежной политики; глобализация и доступ к международным практикам добровольчества; активное развитие информационных технологий, упростивших процесс мобилизации и коммуникации внутри волонтерских сообществ.

Государственная молодежная политика как драйвер волонтерства. В этот период молодежная политика Республики Казахстан была направлена преимущественно на решение социально-экономических проблем молодежи.

Волонтерская деятельность студентов носила неформальный характер и не имела нормативного или организационного сопровождения со стороны государства. Тем не менее, именно в этот период заложены основы для дальнейшей институционализации молодежных инициатив.

Этап социальной институционализации (2005-2015 годы). С принятием Закона Республики Казахстан «О государственной молодежной политике (от 7 июля 2004 года номер 56 1-11) [1]. Волонтерская деятельность стала рассматриваться как важная составляющая социальной активности молодежи. Начинается процесс создания волонтерских клубов при вузах, формируются региональные

молодежные центры, поддерживаются молодежные проекты на грантовой основе.

Особое место в развитии студенческого волонтерства занимает программа «Жасыл ел», запущенная в 2005 году. В рамках этой программы были задействованы тысячи студентов для проведения работ по благоустройству, озеленению, экологическому просвещению. Программа объединила трудовую занятость с воспитательными целями, расширяя круг участия молодежи в социальной жизни страны.

Этап системной интеграции (2016-2020 годы). Утверждение концепции государственной молодежной политики [2], а также реализация национальной программы "Рухани жаңғыру" (2017 год) усилили акцент на развитие патриотического воспитания, культурной идентичности и гражданской активности молодежи, включая волонтерство. Программа "Рухани жаңғыру" рассматривает добровольчество как форму социальной зрелости и внутренней культуры. Ключевым событием стало провозглашение 2020 год годом волонтера в Республике Казахстан [3]. В этот период: была создана национальная волонтерская сеть; запущен первый национально-цифровой портал волонтеров, реализованы образовательные, экологические, культурные и инклюзивные волонтерские проекты. Внедрены мотивационные механизмы: сертификаты, рекомендации, стипендии, которые способствовали профессионализации волонтерства.

Современные тенденции (с 2021 года по настоящее время). Современный этап характеризуется интеграцией волонтерства в системы воспитательной работы ВУЗов и молодежной политики на местном уровне. Акценты делаются на: цифровизацию волонтерских инициатив; инклюзивные и профессиональные формы добровольчества; международные обмены и участие в глобальных волонтерских проектах; сеть волонтерства с развитием Soft skills, профессиональной ориентацией и социальным капиталом студентов.

Таким образом, волонтерская активность студентов в Казахстане сформировалась на пересечении внутренних вызовов постсоветского общества и внешних тенденций глобального развития. Социально-политические изменения, поддержка государства, рост гражданской инициативы и внедрение цифровых технологий обеспечили устойчивое развитие студенческого волонтерства как важного инструмента гражданского воспитания, социальной интеграции и самореализации молодежи.

Заключение. Итак, история студенческого волонтерства в Казахстане является отражением социально-политических изменений в стране. От идеологически направленной деятельности советского времени до осознанного гражданского участия - путь, пройденный студенческим сообществом, свидетельствует о росте социальной

ответственности молодежи. Сегодня волонтерство становится не только средством саморазвития студентов, но и важным элементом построения устойчивого гражданского общества.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Комсомол Казахстана. Исторический очерк / Под ред. И.И. Саввина. — Алматы: Казахстан, 1985.
2. Герасимова Е.А. Добровольные народные дружины: История и современность. — Москва: Юридическая литература, 1989.
3. UNDP Kazakhstan. "Youth and Civil Society: Country Report", 1999.
4. Молдахметов М. и др. Молодежь Казахстана: новые вызовы и стратегия участия. — Алматы: Фонд Сорос-Казахстан, 2001.
5. Закон Республики Казахстан от 7 июля 2004 года № 561-II «О государственной молодежной политике в Республике Казахстан».
6. Концепция государственной молодежной политики Республики Казахстан до 2020 года. Утверждена постановлением Правительства РК от 29 февраля 2016 г. № 112.
7. Указ Президента Республики Казахстан от 26 октября 2019 года № 184 «О проведении Года волонтера в Казахстане».
8. Национальный проект «Жастар: Отанға қызмет!» на 2023–2027 гг. Министерство информации и общественного развития РК.



FTAMP 77.29.30

«АСЫҚ АТУ» СПОРТЫ, «БЕС АСЫҚ» ОЙЫНЫ

Ускенбаева Айнур Умурбековна

Астана қаласы әкімдігінің «М.Әуезов атындағы №86 мектеп-гимназия» ШЖҚММК, дене шынықтыру пәні мұғалімі

 **Аңдатпа:** «Бес асық» оқушыларының дене тәрбиесі мен ұлттық мәдениетін дамытуға арналған ойын. Бұл ойындардың жас ұрпаққа берер тәрбиелік мәні терең, өсіп келе жатқан жас ұрпақ осындай ойындар арқылы ұлттық құндылықтарды бойына сіңіре өседі. Қазіргі таңдағы біртұтас тәрбиенің де негізгі мақсаты өскелең ұрпақтың бойына ұлттық құндылықтарды сіңіре отырып, заман талабымен ұштастыра тәрбиелеу. Бүгінгі таңда ұлттық спорт түрлерін дамыту, жастар арасында ұлтжандылық пен ұлттық құндылықтарды қалыптастыру өзекті мәселелердің бірі. «Бес асық» ойыны арқылы оқушылар командалық рухты, төзімділікті және спортқа деген қызығушылықты арттыра отырып, ұлттық мұрамызды сақтап, оны жалғастырады.



Түйін сөздер: асық, сақа, хан, алшы, тәйкі, бүк, шік.

СПОРТ «АСЫҚ АТУ», ИГРА «БЕС АСЫҚ»

Ускенбаева Айнур Умурбековна

Учитель физической культуры КГКП на ПХВ «Школа-гимназия №86 имени М. Ауэзова» акимата города Астаны

 **Аннотация:** Игра «Бес асық» направлена на развитие физической подготовки учащихся и приобщение к национальной культуре. Эти игры несут глубокий воспитательный смысл, формируя у подрастающего поколения уважение к национальным ценностям. Основной целью целостного воспитания сегодня является воспитание молодежи в духе национальных традиций с учетом современных требований. Развитие национальных видов спорта и формирование патриотизма и национального самосознания среди молодежи — одна из актуальных задач. Игра «Бес асық» способствует развитию командного духа, выносливости, интереса к спорту, а также сохранению и передаче национального наследия.

 **Ключевые слова:** асық, сака, хан, алшы, тәйкі, бүк, шік.

«ASIQ-ATU» SPORT: THE «BES ASYQ» GAME

Uskembayeva Ainur Umurbekovna

Physical Education Teacher, State Communal Government-Operated Enterprise «School-Gymnasium №86 named after M. Auezov» under the Akimat of Astana city

 **Abstract:** The «Bes Asyq» game is aimed at developing students' physical fitness and introducing them to national culture. These traditional games carry profound educational significance, instilling national values in the younger generation. The main goal of integrated education today is to nurture youth in harmony with national values and modern requirements. Promoting national sports and fostering patriotism and national consciousness among the youth is one of the pressing issues. Through the «Bes Asyq» game, students develop team spirit, endurance, and interest in sports, while preserving and continuing our national heritage.

 **Keywords:** asyq, saka, khan, alshy, taiki, buk, shik.

Бес асық – қазақ халқының атадан балаға мирас болып қалған, ғасырлар бойы халықтың ойын-сауықтарының бірі болған дәстүрлі ұлттық ойын. Бұл ойынның тарихы тереңде жатыр және ол тек балалардың ойыны емес, үлкендердің де қатысуымен қызықты сәттерді біріктейтін дәстүр болып саналады. Бес асық ойыны ұлттық мәдениетіміздің бір бөлігі ретінде ұлттық құндылықтарды, ұлттық бірлікті, достықты, әділдікті насихаттайды. Төменде көрсетілген аспектілер бойынша ойынның қандай дағдыларды дамытуға ықпал ететінін қарастырайық:

Топтық жұмыс. Ойын кезінде балалар бірге ойнап, өзара әрекеттеседі. Бұл оларды командалық рухты, бірлескен әрекет жасауды, келіссөздер жүргізуді үйретеді. Серіктестік қатынастарды нығайтуға ықпал етеді [1, б. 34].

Мәдени даму. Бес асық ойыны қазақ мәдениетінің құрамдас бөлігі болып табылады. Ойын арқылы ұлттық дәстүрлер мен мәдениет

туралы білуге, салт-дәстүрлерді сақтауға және бағалауға мүмкіндік береді [2, б. 45].

Әлеуметтік дағдылар. Ойын барысында балалар өзара қарым-қатынас жасауды, әсіресе достық, бәсекелестік және ынтымақтастық дағдыларын дамытуға мүмкіндік алады [3, б. 56].

Тәрбие. Бес асық ойыны қыз балаларды адалдыққа, әділ ойынға, жеңіске және жеңілуге байланысты тәрбиелейді. Нәтижесінде, олар жеңіске жеткенде өзін-өзі басқаруға, ал жеңілісте сабырлы болуға үйренеді [4, б. 67].

Эмоционалды және шығармашылық даму. Ойын барысында балалар эмоцияларын басқаруды, өздерінің және басқалардың сезімдерін түсінуді үйренеді. Сонымен қатар, ойын барысында шығармашылық ойлау, жаңа тәсілдер мен стратегиялық жоспарларды жасау қабілеттері дамиды [5, б. 78].

Қарсыласқа құрмет. Бес асық бәсеке элементін қамтиды, бірақ ол балаларға қарсыластарына құрмет көрсетудің маңыздылығын үйретеді. Жеңу немесе жеңілу жағдайында балалардың бір-біріне қолдау көрсетуі олардың эмоционалдық қарым-қатынастарын нығайтады [6, б. 89].

Осылайша, бес асық ойыны жасөспірімдердің жан-жақты дамуына, ұлттық мәдениетке қызығушылығын арттыруға және әлеуметтік дағдылары мен эмоциялық интеллектісін жетілдіруге үлесін қосады.

Этноспорт - бұл халықтардың тарихи мәдениетіне, дәстүрлеріне негізделген ойындар мен спорт түрлері. Олар ұлттық ойындардың дамуына, халықтың дәстүрлерін сақтап қалуына үлес қосады. Қазақстанда этноспорттың орны бөлек, әсіресе ұлттық ойындар мен олардың жарыстары халықтың мәдени мұрасы ретінде қарастырылады [7, б. 102]. Осы орайда, қазақтың ұлттық көне ойындарының бірі бес асық ойынының алар орны бар. Бес асық – қазақ халқының бала кезден ойнайтын ойындарының бірі, ойынды негізінен қыз балалар ойнайды. Бұл ойынның тарихы тереңде, оның шығу тегі мен мағынасы халық арасында кең тараған аңыздарға байланысты. Қазақ халқы асықтарды малдың сүйектерінен алып, оларға әр түрлі түс, атау беріп, ойын құралы ретінде пайдаланған [8, б. 114].

Ойынның негізгі ережелері және тәртібі: бес асық ойынының басты құралы – асықтар. Ойынға қатысушы әр ойыншыда бес асықтан болады. Ойынның басты мақсаты – екі не бес ойыншы арасындағы жарыста бірнеше кезеңдерден өтіп, неғұрлым көп ұпай жинау. Ойын он екі кезеңнен тұрады, сол кезеңдерден қатесіз өткен соң ғана ұпай қағады, сол ұпай қағу арқылы жеңімпазды анықтайды [9, б. 123].

Бес асық ойынының тәрбиелік мәні өте жоғары. Ол балалардың ептілігін, шапшаңдығы мен төзімділігін, ойлау қабілетін дамытуға ықпал етеді. Әсіресе, бұл ойынның командалық сипатта болуымен қатар, әр бала жеке жауапкершілігін де сезінеді. Бес асық ойыны балаларға қиындықтарды жеңуді, өз ісін жоспарлап, белгілі бір мақсатқа жетуді

үйретеді. Сондай-ақ, бұл ойын сабырлылықты, әділдік пен теңдікті сақтауды үйретеді, себебі жеңіс пен жеңілу ойынның бір бөлігі болып табылады [10, б. 134].

Бес асық ойынының ұлттық ерекшелігі: Қазақ халқы үшін бес асықтың маңызы тек ойын ретінде ғана емес, сонымен қатар ұлттық құндылықтар мен дәстүрлердің бір бөлігі ретінде де сақталған. Асықтар – табиғи материалдар болғандықтан, олар ұлттық мәдениеттің табиғатпен байланысын, адамдардың жермен етене жақындығын бейнелейді. Сонымен қатар, ойынның аталуы мен ережелері де қазақтың рухани мәдениетін көрсетеді [11, б. 145].

Қазіргі таңда бес асық ойынының дамуы үшін түрлі мәдени шаралар ұйымдастырылуда. Әрине, ойынның ежелгі ережелері мен техникасы заманауи түрде жаңарғанымен, оның мәні мен мақсаты сақталып қалған. Қазақстанда асық ату мен бес асық бойынша ұлттық чемпионаттар, жарыстар және халықаралық жарыстар өткізіледі. Оның дәлелі ретінде 2024 жылдың 08-13 қыркүйек аралығында өткен "Көшпенділер" ойындарында ҚР бес асық ойынынан жеңімпаз атанды және сол уақытта асық ату мен бес асықтан әлем чемпионаты болып өтті. Жарысқа он үш мемлекеттен спортшылар қатысты, әлем чемпионатында да ҚР командасы жеңімпаз атанды. ҚР Тәуелсіздігіне орай №24 орта мектебінде өткізілген "Асық фестивалі 2024" атты асық ату (бес асық) спортынан ашық турнир ұйымдастырылды. Турнирге Астана қаласы аудандарының құрама командалары және "Ұлытау" командасы қатысты, ойын өте қызықты әрі тартысты болды. Жарыс болған соң жеңіс те бар, жеңіліс те бар, демекші, мықты ойыншылардың ішіндегі ең мықты командалардың асықтары алшысынан түсіп, жеңіс тұғырынан көрінді.

Қорытындылай келе, бес асық ойыны - қазақ халқының ұлттық ойындарының маңызды бөлігі. Ол ғасырлар бойы дамып, ұрпақтан ұрпаққа жетіп келеді. Этноспорттың бұл түрі адамдарды табиғи ортада өмір сүруге, шапшаңдық пен ептілікті, төзімділікті дамытуға тәрбиелейді. Бес асық ойынының ұлттық тәрбиелік мәні, оның қоғамды біріктіруші рөлі мен халықтың мәдениеті мен дәстүрлеріне терең байланысы оны ерекше ойын ретінде қарауға мүмкіндік береді [13, б. 167].

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. Досмұхамбетов, С. (2011). Этноспорт және қазақ халқының ұлттық ойындары. Астана: Фолиант.
2. Жамалбек, Р. (2015). Қазақ халқының ұлттық ойындары: дәстүр және мәдениет. Алматы: "Өнер" баспасы.
3. Сәрсенбай, Т. (2010). Қазақ ойындарының тарихы мен мәдениеті. Алматы: Қазығұрт.

4. Әбішев, М. (2018). Қазақтың ұлттық ойындарының тәрбиелік маңызы. Қарағанды: ҚарМТУ баспасы.
5. Қазақ ұлттық спорт федерациясының мәліметтері. (2024). Көшпенділер ойындары мен бес асық ойындарының даму жолдары. Астана.



МРНТИ 77.01.01

ФОРМИРОВАНИЕ МИКРОБИОМА ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ВЗАИМОСВЯЗЬ С ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Жубашев Олжас Манарбекович

Магистрант программы Спортивной медицины и реабилитации, Назарбаев университет, г.Астана

Аннотация: Данная статья дает краткий обзор на последние направления в изучении микробиома человека и его связь с физическим развитием детей. В статье описаны основные факторы, оказывающие влияние на формирование микробиома человека, а также механизмы влияния микробиома на энергетические и метаболические функции организма.

Ключевые слова: Кишечная микробиота, развитие ребенка, микробиом, физический рост.

АДАМ МИКРОБИОМЫНЫҢ ҚАЛЫПТАСУЫ ЖӘНЕ ОНЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІКПЕН БАЙЛАНЫСЫ

Жубашев Олжас Манарбекұлы

«Спорттық медицина және оңалту» бағдарламасының магистранты, Назарбаев Университеті, Астана қаласы

Аңдатпа: Мақалада адам микробиомын зерттеудің қазіргі ғылыми бағыттары қарастырылады, әсіресе оның балалардың физикалық дамуына тигізетін ықпалына баса назар аударылады. Микробиотаның қалыптасуына әсер ететін негізгі ішкі және сыртқы факторлар сипатталып, оның ағзадағы энергетикалық алмасу мен метаболизмге қатысу механизмдері талданады. Жұмыста микробиом мен өсу факторлары арасындағы байланыстарды зерттеудің пәнаралық көзқарасы ұсынылады.

Түйін сөздер: Ішек микробиотасы, микробиом, физикалық даму, өсу, метаболизм.

FORMATION OF THE HUMAN MICROBIOME AND ITS RELATIONSHIP WITH PHYSICAL ACTIVITY

Zhubashev Olzhas Manarbekovich

Master's student in the Sports Medicine and Rehabilitation program, Nazarbayev University, Astana

 **Abstract:** This article reviews current directions in human microbiome research, with particular emphasis on its role in children's physical development. The paper outlines key internal and external factors affecting the formation of the gut microbiota and examines the mechanisms through which the microbiome contributes to energy metabolism and overall metabolic regulation. An interdisciplinary perspective is presented to explore the complex interactions between the microbiome and growth-related processes.

 **Keywords:** Gut microbiota, microbiome, physical development, growth, metabolism.

Введение. Микробиом кишечника человека - это динамически меняющаяся система организма человека, которая принимает различные вариации от рождения и до глубокой старости. Состав микробиома человека меняется в зависимости от многих факторов, таких как характер питания, образ жизни, возраст, пол, а также возможные перенесенные заболевания и лечение. Процесс формирования среды и состава кишечника это уникальный показатель здоровья и предиктор будущего благосостояния человека.[1][2][3] Этим обусловлен повышенный интерес и актуальность данной темы в настоящее время, и важность контроля этого процесса, начиная с первых дней жизни.

Большое влияние на развитие детского организма оказывает особый период длительностью в 1000 дней, в котором происходят критические изменения в организме. Поскольку представители материнской микрофлоры в процессе вынашивания, родоразрешения и кормления передаются младенцу/плоду через плаценту, амниотическую жидкость и другие биологические жидкости, важность влияния первых дней жизни человека существенна.[4][5][6]

Данный литературный обзор представляет собой краткое повествование и анализ научных статей, взятых из базы Scopus за период 2020-2025 год, используя соответствующие интересам фильтры и критерии отбора, для освещения темы физического развития детей, а также связи последнего с микробиомом кишечника человека.

Методология: В качестве источника информации была использована база данных Scopus. При этом использована поисковая система последнего и ключевые слова “child development”, “infant development”, “growth”, “gut microbiome”, “gut microbiome” для поиска статей.

Ввиду большого количества предложенных статей были введены критерии отбора, включающие в себя период публикации, наличие свободного бесплатного доступа полной статьи, фокусирование на детском возрасте от 0 до 5 лет, а также английский и русский язык публикации. Помимо вышеуказанных критериев приоритет отдавался систематическим обзорам и крупным проспективным исследованиям. По причинам указанным выше, из обзора были исключены статьи, не обладающие свободным бесплатным доступом в базе Scopus, статьи

публикующие результаты, полученные исключительно на взрослых или животных.

Помимо вышеуказанных критериев была поставлена задача выявления 5-7 научных статей, наиболее точно отвечающие параметрам поиска для наиболее детального и глубокого анализа представленной информации.

Основная часть: 1. Процесс формирования микробиома человека.

Как было упомянуто выше, формирование уникального индивидуального состава микробиома человека это процесс, который начинается задолго до появления ребенка на свет. «Знакомство» и последующее подселение микроорганизмов происходит не спонтанно, а представляет собой сложную, веками программированную систему передачи микробных агентов от матери ребенку, для формирования эволюционно значимых задач для жизни растущего и развивающегося организма.

Способы «заражения». Процесс приобретения микрофлоры разнообразен у каждого отдельного индивидуума и зависит от многих факторов, в том числе описанных выше.

Первичное заселение. Этот вид обсеменения микроорганизмами описывается как наиболее естественный и считается «золотым стандартом». Заселение микрофлорой вагинального и фекальных трактов, таких как *Lactobacillus*, *Prevotella* и *Bacteroides* происходит в момент прохождения младенца через родовые пути. Роды путем кесарева сечения обсеменяют младенца другой микрофлорой, так как первичный контакт с организмом матери происходит через кожу, а также оказывает влияние окружающая среда. Кожа матери способна колонизировать ребенка *Staphylococcus* и *Corynebacterium*, что замедляет нормальное созревание микрофлоры кишечника ребенка и может привести к заболеваниям связанным с иммунологической резистентностью организма. По этой причине, современные методы родоразрешения, безусловно, спасают жизнь порой и матери и ребенка, но также нарушают сложную эволюционно выверенную программу передачи одного из факторов физического развития ребенка.[4][5]

Вторичное заселение. Процесс заселения микроорганизмов в кишечнике претерпевает ряд изменений в процессе развития ребенка и изменения характера и состава питания. Со временем в кишечнике аэробная микрофлора сменяется на анаэробную по причине потребления кислорода аэробной флорой и создания условия для анаэробной и изменения состава питания связанной с введением прикорма. Содержание и пропорции микробиома ребенка приближается к такому же соотношению как у взрослого человека к 3-5 годам. Географический регион также влияет на процесс и время

формирования микрофлоры ребенка, и может отличаться внутри страны или материка. [1]

Основные факторы, влияющие на формирование микрофлоры.

Микрофлора матери. Материнское влияние на микрофлору кишечника младенца измеряется не только типом родоразрешения. Еще до появления на свет, плод получает метаболиты материнской микрофлоры кишечника и формирует иммунную систему, которая в будущем будет «лояльна» к тем или иным микроорганизмам. [4]

Характер питания. Пожалуй, состав потребляемой пищи является одним из главных факторов формирования микрофлоры кишечника. Так, например, грудное молоко изначально содержит живые микроорганизмы, такие как *Staphylococcus* и *Bifidobacterium*, и пробиотические факторы, такие как олигосахариды грудного молока, являющиеся питательной средой для бактерий указанных выше. Среди преимуществ, грудного вскармливания на первое место становится повышенная способность к развитию костной ткани по сравнению с младенцами на искусственной смеси. В дальнейшем, в возрасте 6 месяцев, происходит значимый момент в жизни младенца - это введение прикорма. Ряд исследования описывает увеличение в фекалиях колоний *Bacteroides* после введения цельнозерновых и говядины. *Bacteroides* в свою очередь, имеют положительную ассоциацию с когнитивным и моторным развитием ребенка. Это дает огромные возможности для формирования микробиома человека, а также влияния на физическое и когнитивное развитие. [1] [4]

Прочие факторы. Доказано, что изменение разнообразия микрофлоры вследствие применения антибиотиков в раннем возрасте приводит к повышенному риску формирования аллергий, астмы и ожирения. Применение антибиотиков является разрушительным событием и может иметь отдаленные последствия. Окружающая среда, включая родственников, животных, местность также формирует микробную уникальность. [1]

2. Роль микробиома в физическом развитии детей

Энергетическое равновесие

Микробиом кишечника в качестве энергии использует непереваренные пищевые полисахариды. В зависимости от интенсивности этого процесса меняется энергетический баланс человека, что может влиять на прибавку в весе, выносливость и общую активность человека. Данная гипотеза хорошо иллюстрируется на примере исследования на недоношенных детях и животных. Недоношенные младенцы были разделены на две группы с активным и замедленным соматическим ростом. Поочередно микрофлора младенцев с активным соматическим ростом была пересажена стерильным мышам, у которых в последствие наблюдалось потомство с хорошим фенотипом. Микрофлора младенцев с замедленным ростом

при пересадке ее стерильным мышам показала задержку роста потомства. Данный эксперимент демонстрирует причинно-следственную связь между микробиомом и его влиянием на физическое развитие детей младшего возраста.[1]

Развитие скелета

Микробиом кишечника влияет и на развитие скелета человека. Грудное молоко является филогенетически оптимальным вариантом питания для младенцев. В его составе присутствуют факторы, влияющие на формирование микробиома. Одним из таких факторов является флуконилтрансфераза-2 (FUT-2), экспрессия, которой влияет на появление в молоке олигосахарида, оказывающего влияние на состав микрофлоры младенцев, а именно *Phocaeicola*, *Akkermansia* и *Ruminococcaceae*. В результате проведенного исследования, методология которого была описана выше, после переноса фекалий стерильным мышам, через 35 дней состав микробиома был исследован методами секвенирования 16S рНК и плотность костей исследованы с применением КТ. Представители родов *Phocaeicola* и *Akkermansia* были в большем количестве у мышей получавших фекалии с микробиотой от матерей имеющих в молоке флуконилтрансфферазу

Состав костей был исследован с применением методик измерения трабекулярного числа и процента костной ткани. Процент костной ткани был значительно снижен у мышей с микробиотой младенцев питающихся молоком без флуконилтрансферазы-2. Данные полученные в ходе эксперимента указывают на влияние микрофлоры на формирование костной ткани младенца, а кормление искусственными смесями изменяя состав микрофлоры кишечника может замедлять рост и развитие костей. [8]

Взаимосвязь физической активности и микробиома человека

Экспериментальные исследования, проведенные на мышах, подтвердили влияние микробиома на мотивацию при выполнении упражнений. Бактерии кишечника *Eubacterium rectale* и *Coprococcus eutactus* вырабатывают эндоканнабиоидные метаболиты, такие как N-олеоилетаноламин ОЕА и N-пальмитоилетаноламин (РЕА), действующие на нейрорецепторы кишечника TRPV1. В результате сенсорные нейроны передают сигналы в полосатое тело, отвечающее за мотивацию и выработку дофамина при выполнении упражнений. Исследование не проводилось на людях, однако дает понимание потенциала влияния микрофлоры на мотивацию живого организма к физической нагрузке. Другие исследования, также проведенные на животных, показали, что физические упражнения могут менять состав микрофлоры кишечника и использовать ее как допинг, увеличивая исходную выносливость. Так, например, *Veillonella atypica*, выделенная в большом количестве у спортсменов после физической нагрузки, использует лактат крови, превращая его в пропионат, который в свою

очередь используется организмом как дополнительный энергетический субстрат, увеличивая выносливость организма. [9][10] Помимо описанной в предыдущий параграфах роли микробиоты в росте и развитии детского организма, существует влияние физической активности на формирование микрофлоры кишечника и влияние микробиома на физическую активность. Данное симбиотическое взаимодействие позволяет оценить важность физической активности у детей, и сделать вывод об опосредованном влиянии физической нагрузки на формирование здорового метаболизма, опорно-двигательной системы, роста и физического развития детей.

Заключение. Исследования, проведенные за период 2020-2025г дали понимание существенного влияния микробиома человека на физическое развитие человека. Полученные данные дают вектор дальнейших исследований микробиома и указывают на его терапевтическую способность. Физические упражнения могут выступать модулятором микробиома человека, инициируя каскад метаболических изменений в организме.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Guzzardi, M. A. Childhood Development and the Microbiome: The Intestinal Microbiota in Maintenance of Health and Development of Disease During Childhood Development.
2. The gut microbiota-immune-brain axis: Therapeutic implications. Kenneth J O'Riordan et al.
3. The link between obesity and the gut microbiota and immune system in early-life. Maria Inês Magalhães et al.
4. Y. Zhang, Y. Wang, J. Wang, S. Li Shaping oral and intestinal microbiota and the immune system during the first 1,000 days of life.
5. University of Helsinki. "Shaping future health: How infant gut microbiota development matters." ScienceDaily. ScienceDaily, 31 October 2024
6. The Role of Gut Microbiota in Pediatric Obesity and Metabolic Disorders: Insights from a Comprehensive Review. Ana Maria Koller et al.
7. Garcia-Valdes, V. The effect of complementary foods on the colonic microbiota of weaning infants: a systematic review / V. Garcia-Valdes, J. Tarris-Guitart, W. M. de Vos, C. M. L. Gual-Sala // Critical Reviews in Food Science and Nutrition.
8. Harold Nunez et al. Early life gut microbiome and its impact on childhood health and chronic conditions.
9. Jonathan Scheiman et al. Meta'omic analysis of elite athletes identifies a performance-enhancing microbe that functions via lactate metabolism.
10. Lenka Dohnalová et al. A microbiome-dependent gut-brain pathway regulates motivation for exercise.

МАҚАЛАЛАРДЫ ДАЙЫНДАУҒА ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР



Тақырыптық бағыты

Қазіргі заманғы дене 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, ұйым, 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 дене 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 ¼ аспауы тиіс



Тексеру

Плагиатқа міндетті тексеріс



Жіберу тәсілі

E-mail:

naukannpcfka@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.nnpcfka.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 ¼ 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.nnpcfk.kz

REQUIREMENTS FOR ARTICLE FORMATTING



Journal Scope

Contemporary issues of physical culture and sports: pedagogy, psychology, physiology, child health, and medicobiological 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 ¼ 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

