

# ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖАРШЫСЫ ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ғылыми-практикалық журнал  
научно-практический журнал

**“БІЛІМ КЕЛЕШЕГІ:  
АДАЛ АЗАМАТ, КӘСІБИ  
МАМАН”**



**“Біз жаппай цифрландару және жасанды  
интеллект технологиясын енгізу ақылы  
экономиканы жаңғыртуымыз қажет”**

*Қасым-Жомарт Тоқаев*

**№3 (79) 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*

**№3(79)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  
Нұрлыхасым Н.Н. – магистр, жетекші сарапшы



## Мекенжайы:

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



8-775-930-30-19



: [nnpcfk2020@yandex.kz](mailto:nnpcfk2020@yandex.kz)

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



# МАЗМҰНЫ/СОДЕРЖАНИЕ

## ҰЛТТЫҚ ИДЕЯ МЕН ҰСТАЗ МӘРТЕБЕСІ – ЕЛ БОЛАШАҒЫНЫҢ КЕПІЛІ

### 01

#### БІЛІМ БЕРУ ҮДЕРІСІНДЕГІ ЗАМАНАУИ БАҒЫТТАР СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ MODERN TRENDS IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту мазмұнын жетілдірудегі басым бағыттар <i>М.Н. Ерманова</i>	8
Исследование эффективности модульного подхода в обучении на примере игры тогызкумалак <i>Ушакова С.Б.</i>	14
Бастауыш сынып оқушыларына арналған жылдамдық жаттығуларын тәжірибелерде жүзеге асыру <i>Х.Б. Туленова, Ж.Т. Сейдуалы</i>	19
Научно-методический алгоритм использования Lesson Study на уроках физической культуры <i>Котов С.О.</i>	24
Дене шынықтыру сабағында құндылыққа бағдарланған және саралап оқытудың ерекшеліктері <i>Н.А. Гасанов, Б.Ж. Алтынбекова</i>	31
Обеспечение инклюзивности на уроках физической культуры в контексте НИШ международный бакалавриат <i>Орынбекқызы А., Ерғалиева А.Б.</i>	36
Дене шынықтыру сабағында ұлттық ойындарды ұйымдастырудың маңызы <i>Р.С. Нугманов</i>	43
Альтернативные методы обучения физической культуре детей младшего школьного возраста в период реабилитации после перенесённых респираторных и аллергических заболеваний <i>Корнилова Л.А.</i>	49
«QAZ-НОК» жаңа командалық-спорттық ойын форматында «Қазан» қазақ ұлттық ойынын жаңғырту <i>С.К. Темірғалиев</i>	57
Метод кейс - стади на занятиях физического воспитания <i>Туленова Х.Б., Салиева А.Ж., Мырзаев М.О.</i>	62

### 02

#### ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТТАҒЫ ИННОВАЦИЯЛАР МЕН ЦИФРЛАНДЫРУ ИННОВАЦИИ И ЦИФРОВИЗАЦИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ INNOVATIONS AND DIGITALIZATION IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Дене шынықтыру және спортта жасанды интеллект қолданудың тиімділігін зерттеу <i>Б.М. Досқараев, Г.Н. Алтаева, А.К. Демеев, К.С. Наханов</i>	66
Искусственный интеллект на уроках физической культуры: трансформация образовательного процесса; <i>Карпова Н.П.</i>	76
Дене шынықтыру сабағында жасанды интеллектті қолдану мүмкіндіктері <i>Т.М. Авезов</i>	82
Цифровые технологии в физическом воспитании: возможности и риски для школьников <i>Макарова М.В.</i>	86
Физическая культура 4.0: подготовка будущих специалистов к цифровой и здоровой жизни <i>Касенов Ханат Нурбинович</i>	91
Развитие профессиональных навыков учителей физической культуры в сельских школах Казахстана <i>Тлеулов Е.Э., Курманалиева Ж.А.</i>	96
Развитие педагогического мастерства педагога с учётом современных реалий <i>Медведева Н.В.</i>	103
Сравнение оценок достоверностей изменений результатов спортивно-педагогических исследований; <i>Мусаев Б.Б., Акбаров А., Юсупова З.Х., Мусаева А.Р.</i>	111



# МАЗМҰНЫ/СОДЕРЖАНИЕ

## 03

### САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ, ӘЛЕУМЕТТІК БЕЙІМДЕЛУ ЖӘНЕ СПОРТТЫҚ ҚОЗҒАЛЫС ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ И СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ HEALTHY LIFESTYLE, SOCIAL ADAPTATION AND SPORTS MOVEMENT

Основные показатели эффективности социальной адаптации лиц, имеющих инвалидность в Казахстане <i>Отаралы С.Ж., Мамырханова А.М., Токтарбаева А.Е., Абдумомунов М., Аликей А.</i>	120
Қазіргі қоғамдағы дене шынықтырудың рөлі <i>Б.Д. Игимбетов</i>	131
Учитель физической культуры, как модель здорового образа жизни учащихся школы для одарённых детей <i>Жетписов Р.К.</i>	135
Роль военно-спортивных игр в развитии социальных навыков детей <i>Гаак А., Васюнькин А., Руди А.</i>	142
Студенттердің салауатты өмір салтына байланысты көзқарастары <i>Б.Т. Сахаев, А.М. Зикенов, Р.А. Асқаров</i>	155
Студенческое волонтерство в сфере физической культуры и спорта: основные понятия и особенности <i>Сырымбетова Л.С., Биржанова А., Ункунов Е.</i>	163
Қазақстан мектептеріндегі спорттық сыныптарды дамыту: өзектілігі мен болашағы <i>Д.С. Қуанаев</i>	172
Влияние футбольных тренировок на когнитивные способности и психоэмоциональное состояние учащихся <i>Есембердиев К.Х.</i>	175
Игровые методы в адаптивной физической культуре для детей с РАС <i>Зикенов А.М., Сахаев Б.Т., Жуманбаев А.Ж.</i>	180
Влияние комплексов метода круговой тренировки в учебном процессе для обучающихся 8 классов по физической культуре <i>Балуанов Е.М.</i>	192
Студенттік спорттың дамуы және Қазақстанның халықаралық студенттік ойындарға қатысуы <i>М.Б. Мұхамадиева</i>	202
Почему урок физкультуры так же важен, как математика и язык <i>Король Ю.В.</i>	206
Здоровье школьников и физическая культура: потенциал айкуне-гимнастики в образовательной среде <i>Байсерикова Н.С.</i>	211
Функциональные возможности сердца студентов-спортсменов <i>Калин А.М., Аубакирова Т.С., Мусеева Н.А.</i>	221

## 04

### ШИРЕК ҒАСЫРЛЫҚ ШЕЖІРЕ: 25 ЖЫЛ ЧЕТВЕРТЬВЕКОВАЯ ЛЕТОПИСЬ: 25 ЛЕТ QUARTER-CENTURY CHRONICLE: 25 YEARS

Вспоминая о приятном ... <i>Рамазанов Б.Н.</i>	230
Биікке бірге қадам <i>Мұхамадиева М.Б.</i>	236
След трудового пути <i>Джуванышева А.М.</i>	238

## ҰЛТТЫҚ ИДЕЯ МЕН ҰСТАЗ МӘРТЕБЕСІ – ЕЛ БОЛАШАҒЫНЫҢ КЕПІЛІ



**Ташметов Арман Бахытжанович**  
Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту  
министрлігі Ұлттық ғылыми-  
практикалық дене тәрбиесі  
орталығының бас директоры

Еліміздің ертеңі – жас буынның терең білімінде және саналы тәрбиесінде екені баршаға мәлім. Қасым-Жомарт Кемелұлы Тоқаевтың «Білім келешегі: адал азамат, кәсіби маман» атты Тамыз конференциясындағы баяндамасы білім беру жүйесінің дамуына бағытталған маңызды бағдарлам болды.

Мемлекеттік деңгейде көтерілген әрбір мәселе стратегиялық маңызға ие. Ол тек білім саласына ғана емес, қоғамның өсіп-өркендеуіне, ұлттық құндылықтарды сақтауына, жас буынның азаматтық тұлға болып қалыптасуына тікелей ықпал етеді.

### ***Білім мен тәрбие – егіз құндылық***

Жоғары мінберден айтылғандай, оқыту мен тәрбиелеу бір-бірінен бөлек қарастырылмайды. Оқыту тек академиялық жетістікке жетумен шектелмей, жас буынның адами қасиеттерін, құндылыққа негізделген дүниетанымын қалыптастыруы қажет. «Адал азамат» бағдарламасы осы сұранысқа жауап беріп отыр. Балалардың бойына отансүйгіштік, әділеттілік, еңбекқорлық, үнемшілдік сияқты қасиеттерді дарыту – әрбір педагогтің басты миссиясы.

Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы үшін де бұл бағдарлама аса маңызды. Себебі дене шынықтыру тек спорттық машықтарды үйрету емес, ол – тәртіпке, ынтымаққа, әділдікке баулудың және салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі тетігі.

### ***Педагог мәртебесі – ел дамуының көрсеткіші***

Соңғы жылдары ұстаздарға қолдау көрсететін маңызды қадамдар жасалды: арнайы заң қабылданды, еңбекақы артты, артық міндеттер қысқартылды. Бұл шаралар жас буынның педагогикалық мамандыққа қызығушылығын күшейтіп отыр.

Шәкірт тәрбиелеушінің еңбегін бағалау – болашаққа салынған инвестиция. Дене тәрбиесі пәнінің өкілдері де жасөспірімдердің денсаулығын нығайтып қана қоймай, өмірге құштарлықты, табандылықты және жеңіске деген жігерді қалыптастырады.

### ***Жаңа дәуір: цифрландыру мен жасанды интеллект***

Заманауи технологиялар білім саласына жаңа серпін беруде. Қазіргі таңда электрондық платформалар арқылы оқушылардың физикалық дамуын бақылау, жаттығу процесін даралау мүмкіндігі кеңейіп келеді.

Орталық алдағы уақытта да заманауи цифрлық шешімдерді оқу-тәрбие жүйесіне енгізіп, қала мен ауыл мектептері арасындағы алшақтықты азайтуға күш салмақ.

### ***Жас ұрпақты әлеуметтік қатерлерден сақтау***

Жастарды нашақорлық, құмар ойын, буллинг сияқты келеңсіз құбылыстардан қорғау – қоғам алдындағы үлкен міндет. Мұндай теріс әдеттердің алдын алуда спорт пен қозғалыс мәдениетінің рөлі зор. Салауатты өмір салты жас буынға дұрыс бағдар беріп, олардың қоғамға пайдалы тұлға болып қалыптасуына ықпал етеді.

Тамыз конференциясында көтерілген мәселелер – еліміздің білім жүйесін жаңа сапалық деңгейге көтеруге арналған нақты бағдарлама. Әрбір педагог осы бастамалардың жүзеге асуына атсалысуы тиіс.

Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы білім беру саласының өкілдерімен бірлесе отырып, өскелең ұрпақты дені сау, білімді, адал әрі еңбекқор азамат етіп тәрбиелеуді басты міндет деп санайды.

Ұстаз – ұлттың шамшырағы. Ал елдің болашағы – жас ұрпақтың қолында. Біз осы жауапкершілікті терең сезіне отырып, Қазақстанның жарқын келешегі үшін аянбай еңбек ете береміз.



МРНТИ 14.01.07

## МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУ МАЗМҰНЫН ЖЕТІЛДІРУДЕГІ БАСЫМ БАҒЫТТАР

**Ерманова Мария Наятовна**

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігінің Балаларды ерте дамыту институтының директоры, Астана қ.

**Аңдатпа:** Мақалада мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту мазмұнын жетілдірудегі басым бағыттар қарастырылған. Мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту жүйесіндегі өзекті бағыттар, мектепке дейінгі ұйымдар мен мектепалды сыныптарда тәрбиелеу-білім беру процесін сапалы ұйымдастыру, балалардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету, педагогтердің кәсіби біліктілігін арттыру туралы жазылған.

**Түйін сөздер:** модель, үлгілік оқу жоспары, үлгілік оқу бағдарламасы, құзыреттілік орталығы, мобильді топтар, мониторинг.

## ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ

**Ерманова Мария Наятовна**

Директор Института раннего развития детей Министерства просвещения Республики Казахстан, г. Астана

**Аннотация:** В статье рассматриваются приоритетные направления совершенствования содержания дошкольного воспитания и обучения. Освещены актуальные направления в системе дошкольного воспитания и обучения, качественная организация воспитательно-образовательного процесса в дошкольных организациях и предшкольных классах, обеспечение безопасности детей, повышение профессиональной квалификации педагогов.

**Ключевые слова:** модель, типовой учебный план, типовая учебная программа, центр компетенций, мобильные группы мониторинг.

## PRIORITY AREAS FOR IMPROVING THE CONTENT OF PRESCHOOL EDUCATION AND TRAINING

**Ermanova Maria Nayatovna**

Director of the Institute for Early Childhood Development of the Ministry of Education of the Republic of Kazakhstan, Astana

**Abstract:** The article examines the priority areas for improving the content of preschool education and training. The article highlights current trends in the system of preschool education and training, the high-quality organization of the educational process in preschool organizations and pre-school classrooms, ensuring the safety of children, and improving the professional qualifications of teachers.

**Keywords:** model, standard curriculum, standard curriculum, competence center, mobile monitoring groups.



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту саласындағы мемлекеттің саясаты бірінші кезекте баланың отбасында, мектепке дейінгі ұйымда өмірінің қауіпсіздігін қамтамасыз етуге, мектепке дейінгі тәрбие мен оқытуға қолжетімділікті кеңейту арқылы ерте жастан бастап балалар үшін тең бастапқы мүмкіндіктер жасауға және тәрбиелеу-білім беру процесіне қатысушылардың барлығының жауапкершілігін арттыру арқылы мектепке дейінгі білім беру сапасын жақсартуға бағдарланған.

2020 жылы Қазақстан Республикасының Президенті Қасым-Жомарт Кемелұлы Тоқаев мектепке дейінгі білім беруді қарқынды дамыту және оның моделін әзірлеу міндетін қойды.

Мемлекет басшысының тапсырмасы аясында 2021 жылы Мектепке дейінгі тәрбиелеу мен оқытуды дамыту моделі әзірленіп, Үкімет қаулысымен бекітілді [1,2]. Модель мектепке дейінгі білім беру жүйесін кешенді өзгертуге серпін берді. Осыған сәйкес мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту мазмұнын нормативтік құқықтық сүйемелдеу, мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту мазмұнын трансформациялау бойынша зерттеулер мен ғылыми жұмыстар жүргізілді.

2022 жылдан бастап нормативтік-құқықтық актілер, оның ішінде Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты, Үлгілік оқу жоспары мен Үлгілік оқу бағдарламасы мазмұны қайта қаралып, қолданысқа енгізілді. Баланы ерте жастан тәрбиелеу тәсілі түбегейлі қайта қаралды. Оқу жоспары педагогтерге балалармен күн бойы, уақытқа қарамастан, режимдік сәттерде топтық бөлмеде үстел үстінде ғана емес, сонымен қатар ойын алаңында серуендеу кезінде де тәрбиелеу-білім беру процесін ұйымдастыруға мүмкіндік берді.

Үлгілік оқу бағдарламасының мазмұнында балалардың күні бойы тәрбиелеу мен даму процесінде алатын дағдылары, оларды дамытудың әдістері мен тәсілдері, ұйымдастырылған іс-әрекетті тиімді кіріктіру қарастырылды [2,3].

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытуда балаларды физикалық дамытуға ерекше мән беріледі. Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту, спорттық қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылығын арттыру, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу басым міндеттердің бірі.

### **Негізгі бөлім**

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 23.01.2025 ж №12 бұйрығымен Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың мемлекеттік жалпыға міндетті стандартының 12-тармағына өзгерістер мен толықтырулар енгізіліп, Дене шынықтыру, Дене тәрбиесі болып өзгертілді. Физикалық дамыту физикалық дені сау баланы тәрбиелеуді, өз денсаулығына саналы түрде қарауды, салауатты өмір салты негіздерін, қауіпсіз өмір сүру дағдыларын қалыптастыруды қарастырады [3,2]. Сонымен қатар күн сайын ойын түрінде және

балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып (ерекше білім беру қажеттіліктері бар балаларға арналған бейімделген дене шынықтыру), жүзу (жүзу бассейні болған кезде) дене тәрбиесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет жүзеге асады.

Мектеп жасына дейінгі балалардың Үлгілік оқу бағдарламасының мазмұнын меңгеру деңгейін айқындау үшін жылына 3 рет бастапқы, аралық, қорытынды мониторинг жүргізілді. Мониторинг критерийлері мен индикаторларына сәйкес дағдылардың жоғары, орташа, төмен деңгейлері айқындалды. Осыған сәйкес балалардың физикалық дамуы бойынша аралық кезеңмен қорытынды кезеңге салыстырмалы талдау жасалды. (1,2 кесте)

1-кесте. Аралық кезең

Физикалық даму	Дағдылардың жоғары деңгейі	Дағдылардың орташа деңгейі	Дағдылардың төмен деңгейі
4-Ф.1	өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді		
Ересек топтар (4-жас)	133007	117594	43638
	45,2	40,0	14,8
4-Ф.2	сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді		
Ересек топтар (4-жас)	123374	118637	52228
	44,0	39,0	17,0

Физикалық даму	Дағдылардың жоғары деңгейі	Дағдылардың орташа деңгейі	Дағдылардың төмен деңгейі
5-Ф.1	сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүреді, белгі бойынша заттардан бір қырымен аттап жүреді		
Мектепалды топтар/сыныптар (5-жас)	99151	68896	24980
	48,5	37,4	14,1
5-Ф.2	өртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен тоқтамай жүгіреді		
Мектепалды топтар/сыныптар (5-жас)	90272	73767	28988
	45,4	39,9	14,6

2-кесте. Қорытынды кезең

Физикалық даму	Дағдылардың жоғары деңгейі	Дағдылардың орташа деңгейі	Дағдылардың төмен деңгейі
4-Ф.1	өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді		

Ересек топтар (4-жас)	189038	85690	21005
	63,9	29,0	7,1
4-Ф.2	сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді		
Ересек топтар (4-жас)	185028	87140	23565
	61,6	30,5	7,9

Физикалық даму	Дағдылардың жоғары деңгейі	Дағдылардың орташа деңгейі	Дағдылардың төмен деңгейі
5-Ф.1	сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүреді, белгі бойынша заттардан бір қырымен аттап жүреді		
Мектепалды топтар/сыныптар (5-жас)	132705	56692	11160
	64,3	29,7	6,1
5-Ф.2	өртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен тоқтамай жүгіреді		
Мектепалды топтар/сыныптар (5-жас)	132888	55169	12499
	64,5	29,1	6,4

Жаңартылған мониторинг форматы тәрбиеленушілердің Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасының күтілетін нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін кеңінен талдауға мүмкіндік берді.

Мектеп жасына дейінгі балаларды тәрбиелеу мен оқытуда педагогтер үлкен рөл атқарады. Қазіргі уақытта республика бойынша мектепке дейінгі ұйымдарда 103 989 педагог еңбек етуде, оның ішінде 3101 дене тәрбиесі нұсқаушылары мектепке дейінгі ұйымдарда жұмыс атқаруда (3-кесте). Дене тәрбиесі нұсқаушылары дене тәрбиесі саласындағы білімді меңгеріп қана қоймай, оларды балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып қолдана білуі, сондай-ақ сабақтарда қауіпсіздікті қамтамасыз етуі және қимыл белсенділігіне деген сүйіспеншілікті оятуы тиіс.

### 3-кесте. Дене шынықтыру нұсқаушыларының сапалық құрамы

Педагог	Педагог-модератор	Педагог-сарапшы	Педагог-зерттеуші-	II санат	I санат	Жоғары санат
1590	972	257	103	92,	52	41

Балаларды дамытуда педагог түсіндіруге уақытты көп бөлмей, балалардың әрекеттерді орындауына мән беруі қажет. Педагогтің кәсіби біліктілігін арттыру мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту сапасына ықпал етеді. Мектепке дейінгі білім беру саласы педагогтері кәсіби біліктілігін арттыру үшін практикаға - бағдарланған курстар өткізілді. Осыған орай педагогтердің сұранысы бойынша кәсіби біліктілігін арттыру үшін жаңа бағдарламалар: меңгерушілер үшін «Мектепке



дейінгі ұйымдарды басқарудағы тиімді менеджмент», әдіскерлер үшін «Мектепке дейінгі ұйымдарда әдістемелік жұмысты ұйымдастыру», тәрбиешілер үшін «Күні бойы ойын технологияларын қолдану», педагог-психологтер үшін «Мектепке дейінгі ұйымдарда тәрбиелеу-білім беру процесі сапасын арттыру бойынша педагог-психологтың кәсіби қызметі» бағдарламалары әзірленді.

2025 жылы 2500 педагогті курстан өткізу жоспарланса, I-II тоқсанда 1402 педагог курстан өтті. Оның ішінде 101 меңгеруші, 201 әдіскер, 1100 педагогтер кәсіби біліктілігін арттыру курсымен қамтылды. Көшпелі сабақтар Құзыреттілік орталықтарында өткізілді. Тыңдаушыларға курсты аяқтағаннан кейін курстан кейінгі сүйемелдеу көрсетілді.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үздік тәжірибелерін тарату үшін 330 мектепке дейінгі ұйымдардың базасында тұрақты негізде «Құзыреттілік орталықтары» құрылды. Басқа серіктес – ұйымдардың ресурстары мен мүмкіндіктерін пайдалана отырып, мектепке дейінгі ұйымдарды әдістемелік сүйемелдеу сапалы жаңа деңгейге көтерілді.

Әдістемелік кабинеттердің жанында мазмұнды жаңарту аясында мектепке дейінгі ұйымдарды әдістемелік сүйемелдеу және тәрбиешілерге оңтайлы көмек көрсету бойынша мобильді топтар құрылды. Бүгінгі таңда мобильді топтардың саны – 279. Олардың құрамына мектепке дейінгі ұйымдардың жетекші әдіскерлері, педагогтері, тәрбиешілер, мамандар, педагогтер мен психологтар қауымдастығының мүшелері кірді.

2024-2025 оқу жылында Ақмола, Қарағанда, Қостанай, Солтүстік Қазақстан облыстарында және Астана қаласында басқа тілде оқытатын мектепке дейінгі ұйымдарда қазақ тілін үйрету, ана тілі қазақ тілі болып табылмайтын балабақша балаларының тілдік дағдыларын дамыту мақсатында «Тілге бойлау» пилоттық жобасы жүзеге асты. Пилоттық жобамен 135 мектепке дейінгі ұйым (Ақмола облысы – 30, Қарағанды облысы – 25, Қостанай облысы – 30 бөбекжай-бақшасы, СҚО – 30 бөбекжай-бақшасы, Астана қаласы - 20 балабақша) қамтылды.

«Тілге бойлау» пилоттық жобасына қатысушы мектепке дейінгі ұйымдардың 741 педагог (93 меңгеруші, 114 - әдіскер, 534 - педагог) біліктілікті арттыру курстарынан өтті. Жобаны жүзеге асыру үшін Институт мамандарымен 2024-2025 оқу жылына арналған іс – қимыл жоспары, «Тілге бойлау» бағдарламасы, «Кәусар бұлақ» хрестоматиясы, «Тілге бойлау» бағдарламасы мазмұнын меңгеру бойынша мониторинг, қазақ тіліндегі дамытушы анимациялық ойындар, ертегілер, жаттығулар топтамасы бейне роликтер жасақталды.

Баланың өмір қауіпсіздігін қамтамасыз ету мақсатында «Мектепке дейінгі ұйымдарда тәрбиеленушілердің қауіпсіздігін қамтамасыз ету бойынша әдістемелік ұсынымдар», «Тәрбиеленушілердің мектепке дейінгі ұйымдарда және мектептердің, лицейлер мен гимназиялардың

мектепалды сыныптарында қауіпсіз болуын қамтамасыз ету бойынша нұсқаулық», «Қолданыстағы НҚА-ді ескере отырып, мектепке дейінгі ұйымдарда тамақтануды ұйымдастыру және бақылау бойынша әдістемелік ұсынымдар» әзірленді.

Балаларды ерте дамыту институты [www.irrd.kz](http://www.irrd.kz) сайтында Виртуалды әдістемелік кабинет жұмыс істейді. Педагогтер үшін Менің қауіпсіз әлемім, Тілге бойлау жобасы, Қазақ тіліндегі сөйлеу синтезі, Ұйымдастырылған іс-әрекет, Режимдік сәттер, Әжелер мектебі, Аналар мектебі, Әкелер мектебі, Іс-шаралар, ертеңгіліктер және басқалар, Заттық-кеңістіктік дамыту ортасы, Құзыреттілік орталықтары, бағыттары бойынша мектепке дейінгі ұйымдар жұмысы, Қазақ тілін үйрету айдарлары, ата-аналар үшін Мектепалды даярлық, Логопед, Психолог, Кеңестер, Дамытушы 1000 ойын айдарлары орналасқан. Сонымен бірге Негізгі құжаттар айдарында Стандарт, Үлгілік оқу бағдарламасы, Үлгілік оқу жоспары, Мектепке дейінгі тәрбиелеу мен оқытуды дамыту моделі берілген.

### **Қорытынды**

Мектепке дейінгі білім беру жүйесі мазмұнын жетілдірудегі басым бағыттар мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту сапасын арттыруда, үздік тәжірибені таратуда, педагогтердің құзыреттілігін және мәртебесін нығайтуда тиімділігін көрсетті.

### **ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:**


1. Мектепке дейінгі тәрбиелеу мен оқытуды дамыту моделі  
<https://adilet.zan.kz/kaz/docs/P2100000137>
2. Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы  
<https://adilet.zan.kz/kaz/docs/V1600014235>
3. Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты. <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/V2200029031>


 МРНТИ 77.01.01

## ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МОДУЛЬНОГО ПОДХОДА В ОБУЧЕНИИ НА ПРИМЕРЕ ИГРЫ ТОГЫЗКУМАЛАК

**Ушакова Светлана Борисовна**

Учитель физической культуры, педагог-эксперт, КГУ ОСШ №33 имени Кенесары Қасымұлы, г. Шымкент


 **Аннотация:** В статье рассматривается эффективность модульного подхода в обучении на примере традиционной игры тогызкумалак. Модульное обучение позволяет структурировать материал по отдельным блокам и осваивать его в удобном темпе. Такой подход способствует развитию внимания, памяти, логического и стратегического мышления, повышая образовательную ценность игры.


 **Ключевые слова:** тогызкумалак, интеллектуальные игры, модульное обучение, мотивация, когнитивные способности, стратегия.

## ТОГЫЗҚУМАЛАК ОЙЫНЫ МЫСАЛЫНДА ОҚЫТУДАҒЫ МОДУЛЬДІК ТӘСІЛДІҢ ТИІМДІЛІГІН ЗЕРТТЕУ

**Ушакова Светлана Борисовна**

Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі, педагог-сарапшы, №33 жалпы білім беретін орта мектеп КММ, Шымкент қ.


 **Аңдатпа:** Мақалада тоғызқұмалақ ойыны мысалында модульдік оқытудың тиімділігі қарастырылады. Модульдік тәсіл оқу материалын жеке блоктарға бөліп, оны ыңғайлы қарқында меңгеруге мүмкіндік береді. Бұл әдіс назарды, есте сақтауды, логикалық және стратегиялық ойлауды дамытып, ойынның білім беру құндылығын арттырады.


 **Түйін сөздер:** тоғызқұмалақ, зияткерлік ойындар, модульдік оқыту, мотивация, танымдық қабілеттер, стратегия.

## RESEARCH ON THE EFFECTIVENESS OF THE MODULAR APPROACH IN TEACHING USING THE EXAMPLE OF THE GAME TOGYZKUMALAK

**Ushakova Svetlana Borisovna**

Physical education teacher, teacher expert, Secondary School №33 named after Кенесары Kasymuly, Shymkent

 **Annotation:** The article examines the effectiveness of the modular approach in teaching through the example of the traditional game togyzkumalak. Modular learning structures the material into separate blocks, allowing students to master it at a comfortable pace. This approach enhances attention, memory, logical and strategic thinking, thereby increasing the educational value of the game.

 **Keywords:** togyzkumalak, intellectual games, modular training, motivation, cognitive abilities, strategy.



## **Введение**

Современное образование ставит задачу развития критического мышления, стратегического планирования и навыков принятия решений. Одним из инструментов для достижения этой цели может стать использование интеллектуальных игр, таких как тогызкумалак. Однако, эффективное обучение сложным играм требует применения современных педагогических подходов. Данное исследование посвящено изучению эффективности модульного подхода в обучении тогызкумалак. Модульное обучение, благодаря своей гибкости и адаптивности, позволяет индивидуализировать процесс обучения и поэтапно осваивать сложные концепции. Целью исследования является оценка влияния модульного подхода на усвоение материала, мотивацию и вовлеченность учащихся в процесс обучения тогызкумалак. Результаты исследования могут быть использованы для разработки и внедрения новых образовательных методик, направленных на развитие когнитивных навыков. [1] [2]

## **Цель исследования.**

Целью данного изучения подхода является анализ эффективности применения модульного подхода в образовательном процессе на примере обучения правилам и стратегии интеллектуальной игры тогызкумалак, а также определить, способствует ли данный подход повышению уровня усвоения материала, мотивации и вовлечённости обучающихся.

## **Методы исследования**

В исследовании принимали участие ученики вторых классов, в каждой группе по 15 человек.

С целью объективной оценки уровня усвоения знаний было разработано диагностическое тестирование, включающее задания по теоретическим и практическим аспектам игры тогызкумалак. Тестирование проводилось в два этапа:

1. входное тестирование — до начала учебного курса,
2. итоговое тестирование — после завершения обучения.

Такой подход позволил: установить исходный уровень знаний учащихся; зафиксировать прирост знаний после применения модульного подхода; сопоставить эффективность традиционного и модульного обучения на основе конкретных результатов. [3]

В течение всего учебного процесса велось систематическое наблюдение за активностью и вовлечённостью учащихся, их участием в обсуждениях, игре и выполнении заданий. Это обеспечило сбор качественных данных о поведении обучающихся в условиях различных методик. [4]

Проводился анализ содержания модульной программы по обучению игре тогызкумалак: её структуры, логики подачи материала, соответствия возрастным и психологическим особенностям учащихся.

Также были изучены учебно-методические материалы и наглядные пособия, применяемые в рамках модулей. [5]

Для количественной обработки экспериментальных данных использовались методы математической статистики. Сравнительный анализ результатов тестирования и анкетирования в контрольной и экспериментальной группах позволил определить достоверность различий и подтвердить эффективности целесообразность модульного подхода.

### **Результаты исследования**

По итогам педагогического эксперимента были получены следующие данные:

#### **1. Уровень знаний:**

В экспериментальной группе (обучение по модульной программе) средний балл по итоговому тестированию повысился на 35% по сравнению с входным тестом.

В контрольной группе (традиционное обучение) прирост составил лишь 18%.

Разница между итоговыми результатами двух групп оказалась статистически значимой ( $p < 0.05$ ).

Как видно из таблицы 1, у обучающихся экспериментальной группы наблюдается более высокий прирост по сравнению с контрольной группой, что подтверждает эффективность модульного подхода в обучении.

*Таблица-1. Результаты диагностического тестирования в контрольной и экспериментальной группах*

Группа	Средний балл до обучения	Средний балл после обучения	Прирост (%)	Статистическая значимость
Экспериментальная	7,2	9,7	+35%	$p < 0.05$
Контрольная	7,3	8,6	+18%	$p < 0.05$

Примечание: Максимальный балл за тест — 15. Различие в приросте баллов между группами указывает на эффективность модульного подхода.

#### **2. Мотивация и вовлечённость:**

По результатам анкетирования, что видно из Таблицы 2, 82% (n=12) учащихся экспериментальной группы отметили, что модульная форма занятий помогла им лучше понять материал и заинтересовала игрой тоғызқұмалак.

В контрольной группе положительно оценили процесс обучения только 56% (n=9) респондентов.

*Таблица-2. Результаты анкетирования по мотивации и вовлечённости учащихся в контрольной и экспериментальной группах*

Группа	Процент учащихся, положительно оценивших обучение (%)	Основные причины положительной оценки	Особенности вовлечённости
Экспериментальная	82% (n=12)	Модульная форма позволила лучше понять материал; интерес к игре, активное участие в обсуждениях и практических заданиях.	Высокий уровень активности на занятиях, частые вопросы по стратегии игры и правилам.
Контрольная	56% (n=9)	Традиционный подход, недостаток мотивации; недостаточная вовлечённость в игру и заинтересованность в материале.	Низкая активность на занятиях, ограниченное участие в обсуждениях.

**Примечания:** В экспериментальной группе наибольшее количество положительных оценок связано с интерактивностью модульного подхода, который включал игровые элементы и практическую деятельность.

В контрольной группе учащиеся проявили меньшую заинтересованность и мотивацию, что отражает ограниченность традиционного подхода.

### **3. Активность на занятиях:**

По наблюдениям преподавателя, учащиеся экспериментальной группы чаще задавали вопросы, охотнее участвовали в практических сессиях, активно обсуждали игровые стратегии.

В контрольной группе активность носила эпизодический характер.

### **Выводы**

Полученные данные убедительно свидетельствуют о преимуществах модульного подхода в обучении игре тогызкумалак. Учащиеся, осваивающие материал по модулям, демонстрируют более глубокое понимание правил и стратегий игры. Этот метод также значительно повышает их учебную мотивацию и интерес, делая процесс обучения более увлекательным и вовлекающим.

Модульная структура позволяет разложить сложную игру на доступные блоки, что облегчает усвоение материала и способствует развитию практических навыков. Экспериментальная группа, обучавшаяся по модульной программе, показала существенный прирост знаний по сравнению с традиционными методами. Кроме того,



такой подход стимулировал самостоятельную и активную работу учащихся, обеспечивая логичное и последовательное освоение материала.

Интеграция тоғызкумалак в учебный процесс через модули не только развивает логическое мышление и стратегическое планирование, но и пробуждает интерес к национальной культуре и истории. Высокий уровень мотивации и вовлеченности учащихся в модульной программе напрямую отразился на качестве усвоения материала. Таким образом, модульный подход зарекомендовал себя как эффективный и перспективный метод, особенно при использовании игровых технологий и культурных практик.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Жумагалиева, Г. М. Модульное обучение как способ активизации познавательной деятельности учащихся / Г. М. Жумагалиева // Вестник педагогических наук. — 2021. — № 2. — С. 45–49.
2. Беспалько, В. П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения / В. П. Беспалько. — М.: Педагогика, 2002. — 192 с.
3. Иванова, В. П. Методы модульного обучения в практике педагогики/ В.П.Иванова. - Москва: Издательство «Просвещение», 2021 – С.-124.
4. Слостёнин, В. А. Педагогика: учеб. пособие для студентов пед. вузов / В. А. Слостёнин, Е. Н. Исаев, Е. Н. Шиянов. — М.: Академия, 2013. — 256 с.
5. Иванова, Т. Н. Игровые технологии в обучении: теория и практика / Т. Н. Иванова. — СПб.: Лань, 2019. — 176 с.

 FTAMP 77.01.01

## БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНА АРНАЛҒАН ЖЫЛДАМДЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ТӘЖІРИБЕЛЕРДЕ ЖҮЗЕГЕ АСЫРУ

**Туленова Холидин Бектурганқызы**, PhD Доктор, қауымдастырылған профессор м.а.

**Сейдуалы Жұмабек Төребекұлы**, аға оқытушы, қауымдастырылған профессор м.а., С.Сейфуллин атындағы Қазақ агротехникалық зерттеу университеті, Астана қаласы

**Аңдатпа:** Оқушылар үшін ерікті қозғалыстар (жүру, жүгіру, ойнау) тәуліктің азғана дене тәрбиесінің ұйымдастырылған түрлеріне жұмсалады. Өртүрлі оқу тоқсандарындағы физикалық белсенділік мөлшерінің өзгеруі байқалды. Сонымен, әсіресе қыста төмен (үшінші оқу тоқсанында), ал көктем мен күзде артады. Әдеби дереккөздерді талдау және өзіміздің эксперименттік нәтижелерге сүйене отырып, 7-10 жас аралығындағы мектеп оқушыларына дене жаттығуларын оқыту жүйесін теориялық тұрғыдан негіздеу болып табылады. Жаттығудың кезеңдерін ескере отырып, моторлы спорт дағдыларын қалыптастыру әдістемесінің негізгі бағыттарын әзірлеу. Қимыл-қозғалыс жаттығуларының тиімділігін қамтамасыз ететін факторларды анықтау және қалыптасқан дағдылардың сапасына ішкі және сыртқы факторлардың әсерін тексеру қажет болады.

**Түйін сөздер:** спорт түрлері, оқыту жүйесін, жасына байланысты, тыныс алу жүйесі, физикалық белсенділікке, денеге жоғары талаптар, жүктелермен дағдылар, дененің реакциясы, денсаулықты нығайту, дағды, қозғалыс, жылжымалы әрекет, жылдамдық.

## IMPLEMENTATION OF SPEED EXERCISES IN PRACTICE FOR PRIMARY SCHOOL STUDENTS

**Kholidin Bekturgankyzy Tulenova**, PhD, Acting Associate Professor

**Zhumabek Torebekuly Seidually**, Senior Lecturer, Acting Associate Professor  
S. Seifullin Kazakh Agro-Technical Research University, Astana

**Annotation:** For students, voluntary movements (walking, running, playing) are spent on organized forms of physical education for a small part of the day. Changes in the amount of physical activity in different academic terms have been observed. So, it is especially low in winter (in the third academic term), and increases in spring and autumn. Based on the analysis of literary sources and our own experimental results, the aim is to theoretically substantiate the system of teaching physical education to schoolchildren aged 7-10. To develop the main directions of the methodology for the formation of motor sports skills, taking into account the stages of training. It will be necessary to identify the factors that ensure the effectiveness of motor training and examine the influence of internal and external factors on the quality of the skills developed.

**Keywords:** sports, training system, age-related, respiratory system, physical activity, high demands on the body, load, skills, body reaction, health promotion, skills, movement, mobility, speed.

## РЕАЛИЗАЦИЯ СКОРОСТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРАКТИКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

**Туленова Холидин Бектурганкызы**, доктор PhD, и.о. ассоциированного профессора

**Сейдуалы Жумабек Торебекулы**, старший преподаватель, и.о. ассоциированного профессора, Казахский агротехнический исследовательский университет им. С. Сейфуллина, г. Астана

**Аннотация:** У учащейся на произвольные движения (ходьба, бег, игры) тратится небольшая часть дня на организованные формы физического воспитания. Наблюдались изменения объема двигательной активности в разные учебные семестры. Так, особенно низкая она зимой (в третьем учебном семестре), а весной и осенью увеличивается. На основе анализа литературных источников и собственных экспериментальных результатов проведено теоретическое обоснование системы обучения физическому воспитанию школьников 7-10 лет. Разработка основных направлений методики формирования двигательных навыков с учетом этапов обучения.

Необходимо будет выявить факторы, обеспечивающие эффективность двигательной подготовки, а также изучить влияние внутренних и внешних факторов на качество формируемых навыков.

**Ключевые слова:** спорт, система тренировок, возрастные особенности, дыхательная система, физическая активность, высокие требования к организму, нагрузка, навыки, реакция организма, укрепление здоровья, умения, движение, подвижность, скорость.

Қазіргі уақытта шамадан тыс физикалық белсенділіктің оқушы балалардың ағзасына әсері туралы ақпараттың үлкен көлемі жиналды. Осыған қарамастан, оқушылардың жас дене бітімінің ерекшеліктерін ескермей, оқушыларды бірдей дене күшінің белсенді жүктеу жағдайлары кездеседі.

А.П. Матвеевтің пікірінше, дене жаттығуларының қалыпты жүктемесі белгілі бір дәрежеде оқушылардың ағзасына әсер етеді және бұлшық еттердің жұмыс істеу қабілетін арттыру неғңзі болып табылады [1,2].

Бағдарламада негізгі жаттығулар балалардың жасы, жынысы және дене дайындығы бойынша үлгіленіп өлшелінбеген. Сонымен қатар, дене шынықтыру сабағында ұлдар мен қыздарға бөлек санаттық көзқараспен жасына байланысты дене белсенділігі мәселесі толық зерттелмеген.

Осы сала мамандары мен ғалымдардың пікірінше, дене жаттығуларын (бағдарламада көрсетілген спорт түрлері) дұрыс, тиімді пайдалану және бөлу оқушылардың табиғи, морфоқызметінің дамуына және дене шынықтыру дайындығына ықпал етеді. Сонымен қатар, бұл үдерістердің реттелуі қызметтік қабілеттердің мөлшері ағзаның өсуін қамтамасыз етеді.



Көп жылдық тәжірибесі мен спорттық жаттығулардағы дағдысы бар спортшылардың дене қасиеттерін дамытуда дене жүктемесін мөлшерлеу мәселелері Н.Г. Озолин (1970), В.П. Филин (1970), П.Ходжаев (1996), Ю.В. Верхошанский (1988), Т.С. Усмонходжаев (1999). Мектеп оқушыларының жалпы жүктемесін анықтау және нормалау мәселелері Р.С. Саломов (1997), А.Т. Содиков (1997).

Дене белсенділігінің жетіспеушілігі дененің қызметіне және оның қимылына теріс әсер етеді. Сонымен бірге дене күшінің өсуін, негізгі ұтқырлық қасиеттерінің дамуын төмендетеді.

Көптеген ғылыми еңбектерде мектеп жасындағы балалардың жүрек-тамыр және тыныс алу жүйесі белгілі бір мөлшермен дене күшін белсенділікке дұрыс жауап беретіні атап өтілді [3,4].

Ішкі көрсеткіштер дене белсенділігінің дене қызметінің әсерін, дененің күш белсенділуіне бейімделуін және спортшының дене күшінің мүмкіндіктеріне сәйкестігін бағалауға мүмкіндік береді. Бұл көрсеткіштер жүктемені ғана емес, берілген жүктемеге дененің іс-қимылын да көрсетеді.

Сондықтан дене жаттығуларының нәтижелі орындалуын бағалау үшін жүктеменің сыртқы және ішкі жақтарының жаңаруын есте ұстаған жөн.

11-14 жас аралығындағы ұл балалардың оқу жүктемесін нормалау мәселелері Б.Бойбобоевтың (1999) ғылыми еңбегінде және басқа ғалымдардың ғылыми еңбектерінде қамтылған.

Білім беру алдына қойылған міндеттерді шешу үшін белгілі бір шектеу қажет. Дене тәрбиесіне қойылған міндеттерді шешуде денеге жоғары талаптар қойылады және оған жүктемені дұрыс реттеу арқылы қол жеткізуге болады.

Жаттығу процесі кезінде жүктемені басқару мәселелерін ғалымдар әртүрлі әдістермен көрсетеді: жаттығулардың қайталану саны; қозғалыс қарқыны; әртүрлі жүктемелер мен тапсырмаларды орындау амплитудасы; қарсылас пен өзіне қарсы тұру; демалыс уақытын ұзарту және оның сипаттамаларын өзгерту, жаттығуларды орындау шарттарын өзгерту; жаттығуларды орындаудың бастапқы қалпын және әдістерін ішінара өзгерту, жаттығуды басқа әрекеттермен бірге орындау арқылы қиындату.

Жүктеме стандарты - бұл белгілі бір өлшемдердің көлемі мен жылдамдығы. Стандарт – белгілі бір қажетті міндетті шешуге арналған нақты өлшем, яғни жүктеме нормасы – бұл дене шынықтырудағы денсаулықты нығайту, дағды мен қозғалыс біліктілігі арасындағы дене шынықтырудың қажетті жылжымалы әрекетінің критерийінің деңгейін сақтау.

Оқушылардың дене қабілеттерінің дамуы олардың жасына, жынысына, денсаулығына, дене дайындығының деңгейіне және тапсырмаға байланысты. Осы ерекшеліктерді ескеру жаттығулардың

құрылымын анықтап қана қоймай, жаттығуларды практикада қолдану әдістемесін де анықтайды. Балалық және жасөспірімдік кезеңде дене күші қозғалыс қасиеттерінің, атап айтқанда ұтқырлықтың дамуы біркелкі емес.

Дене қимыл-қозғалысы қасиеттерінің қарқынды даму кезеңін сензитивтік кезең деп атайды және ол 7-10 жас аралығындағы балаларда кездеседі.

Бақылаушыларымыздың нәтижелері бойынша «жылдамдық» техникасы арқылы орындалған қозғалыстар жинақталып, жылдамдық күші ретінде көрінді.

Жылдамдық қасиеттерін дамыту үшін жаттығу кезінде келесі жаттығуларды орындау ұсынылды: 30 м., 60 м., жылдамдықпен жүгіру.

Жоғары жылдамдықты қозғалыс – оқушының белгілі бір жағдайы үшін ең қысқа мерзімде қозғалысты тиімді орындалуын қамтамасыз етті.

Жоғары жылдамдықты қозғалыстың көрінісі 3-элементарлы түрде байқалады:

1. Қозғалыстың жасырын (латент) реакция уақыты.
2. Жеке қозғалыстардың жылдамдығы (сыртқы кедергісі аз).
3. Қозғалыс жиілігі (уақыт бірлігіндегі қозғалыстың қайталану саны).

Бұл қозғалыстар жылдамдық қозғалысының элементар түріне қатысты бір-бірімен байланысты емес. Атап айтқанда, қозғалыстың кейбір жылдамдығымен немесе қозғалыс жиілігімен бірге жылдамдықтың реакция уақыты жақсы түзету бермейді.

Дене тәрбиесі тәжірибесінде жоғарыда аталған жоғары жылдамдықты қозғалыс түрлері кешен ретінде кездеседі. Мысалы, жүгірудің нәтижесі старт кезіндегі реакция уақытына, жеке қимылдардың жылдамдығына (табу, жамбаспен алға адымдау) және қадамдардың қарқынына байланысты болды.

Максималды жылдамдықпен орындалатын көптеген қозғалыстарда 2 фаза бар:

I – жеделдету кезеңі

II – жылдамдықпен салыстырғанда тұрақтылық кезеңі.

Бірінші фаза іске қосу жылдамдығымен, екінші фаза қашықтық жылдамдығымен сипатталады.

Бастауыш сынып оқушыларында жоғары жылдамдықты қозғалысты дамыту үшін жекелеген оқушылардың қозғалғыштығы мен реакциясына байланысты арнайы жаттығулар қолданылады.

Оқушылардың ұтқырлығы (оперативтілігі) - бұл жоғары жылдамдықтағы қозғалыстың сипаттамаларын және қозғалыстың реакция уақытын тікелей анықтайтын қызметтік белгілер кешені. Мысалы, жүгіру кезінде басып озу жылдамдығы адым ұзындығымен, демек, аяқтың өлшемімен және оқушының тепкіш күшімен байланысты.

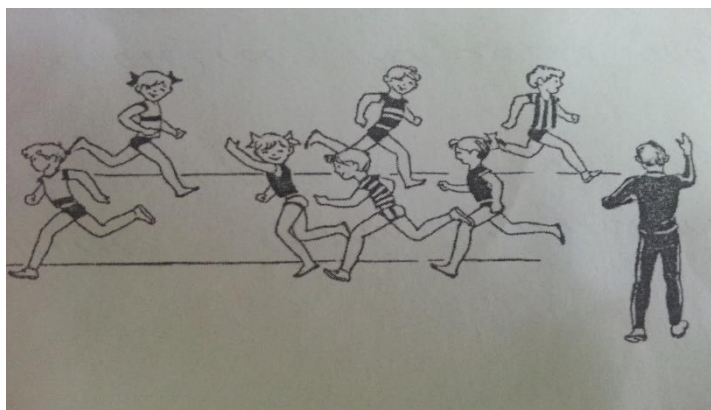
Сондықтан бүкіл қозғалыстың жылдамдығы баланың қозғалыс жылдамдығын тек тікелей анықтайды. Егжей-тегжейлі талдауда

жылдамдық қозғалысының көрінуінің элементарлы пішіндері ғана маңызды.

Жоғарғы жылдамдықта орындалатын көптеген қозғалыстарда екі кезең ажыратылады: 1) жылдамдықты арттыру кезеңі (үдеу кезеңі); 2) жылдамдықты салыстырмалы тұрақтандыру кезеңі.

Спорттық жылдамдық бірінші кезеңмен сипатталады, ал қашықтық жылдамдығы екінші кезеңмен анықталады.

Жылдамдықты жеделдету қабілеті мен қашықтықты жоғары жылдамдықпен жүгіру мүмкіндігі салыстырмалы түрде байланысты емес. Жақсы іске қосу жылдамдығымен төмен жылдамдық болуы мүмкін және керісінше, жоғары жылдамдық болуы мүмкін (1-сурет).



1-сурет

Адамның қозғалыс мәселелерін орындау қабілетін білдіру үшін көптеген жылдар бойы «тиімділік» (энергия) термині қолданылады. Жоғары жылдамдықты (энергетикалық) қозғалыстардың көптеген түрлерінің болуын және олардың бірегей ерекшеліктерін ескере отырып, бұл термин соңғы уақытта «жылдамдық қабілеті» терминімен ауыстырылды.

Қосымша түрде төмендегі дайындық жаттығуларын орындады және өткізуге арналған әдістемелік ұсыныстар:

1. Табанының алдыңғы бөлігімен тегіс, бірқалыпты жүгіру, табанын толық қоймай, салмақты тек аяқ ұшына түсіру;

2. Доптардың үстінен қысқа адым ұзындығында өту және допты керекті орында алып жүру не доп үстінен асып, біртегіс және тез-тез жүгіру; доптар арасындағы қашықтықты жайлап арттырып біркелкі жүгіру;

3. Тегіс, тыныш және жалғастыра отырып (4 минутқа дейін) жүгіру кезінде кеуде мен бастың қалпын, қол және аяқ қимылын дұрыс сақтау;

4. Түзу сызық бойымен табаныңды толық қойып, еркін жүгіру;

Спорттың негізгі түрлерінің бірі болған жеңіл атлетикаға төмендегілер жатады: сөреге стартқа тұру, старттан шығу, қашықтыққа



жүгіру, мәреге жетіп келуге әрекеттену, тұрған жерде биікке секіру, жүгіріп келіп биіктікке секіру, найза сияқты ағашты лақтырып көру.

### ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. Озолин Н.Г., Макаров Д.П. Учебник по легкой атлетике. -М.: Физкультура и спорт, 1972. -672 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. - М., 1991. -360 с.
3. Махкамжанов К. Дене тәрбиесі: 4-сынып оқушыларына арналған оқу құралы/ К. Махкамжанов, Ф. Хужаев. — Жетінші басылым.-Ташкент: «O‘qituvchi» БПУШ. 2017 -176 б
4. Кечкин Д.Д. Формирование универсальных учебных действий младших школьников в процессе освоения физкультурной деятельности: автореф. дис. канд. пед. наук. -Тула, 2013. -24 с.



МРНТИ 77.01.01

### НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ АЛГОРИТМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ LESSON STUDY НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

#### **Котов Станислав Олегович**

Магистр педагогических наук, учитель-эксперт, член всемирной ассоциации исследований урока (WALS), Назарбаев Интеллектуальные школы, Тараз


**Аннотация:** В статье представлен алгоритм применения Lesson Study на уроках физической культуры. Подчеркивается роль данного подхода как инструмента профессионального развития педагогов, совершенствования образовательной практики. Особое внимание уделено циклу Lesson Study (планирование, проведение урока и наблюдение, анализ и коллективная рефлексия, повторное планирование) и использованию индикаторов (например, скорость бега, количество подтягиваний) для оценки долгосрочной эффективности. В работе приведены примеры междисциплинарных связей физической культуры с биологией, физикой, химией и другими дисциплинами.

**Ключевые слова:** Lesson Study, физическая культура, профессиональное развитие, педагогическая практика, индикаторы.

### ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА LESSON STUDY ҚОЛДАНУДЫҢ ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК АЛГОРИТМІ

#### **Котов Станислав Олегович**

Педагогика ғылымдарының магистрі, сарапшы-ұстаз, Lesson Study бүкіләлемдік қауымдастығының (WALS) мүшесі, Назарбаев Зияткерлік мектептері, Тараз қ.


 **Аңдатпа:** Бұл мақалада Lesson Study әдісін дене шынықтыру сабақтарында қолданудың ғылыми-әдістемелік алгоритмі қарастырылады. Lesson Study педагогтердің кәсіби дамуын қамтамасыз ететін тиімді құрал ретінде сипатталады. Автор зерттеу барысында педагогикалық тәжірибені жетілдірудің нақты кезеңдерін, индикаторларды қолдану тәсілдерін және пәндер арасындағы интеграция мүмкіндіктерін талдайды.


 **Түйін сөздер:** Lesson Study, дене шынықтыру, кәсіби даму, педагогикалық тәжірибе, индикаторлар.

## SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL ALGORITHM FOR USING LESSON STUDY IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

**Stanislav Olegovich Kotov**

Master of Pedagogical Sciences, Expert Teacher, Member of the World Association of Lesson Studies (WALS), Nazarbayev Intellectual Schools, Taraz

 **Abstract:** The article presents a scientific and methodological algorithm for applying Lesson Study in physical education classes. It emphasizes the role of this approach as a tool for teachers' professional development and educational practice improvement. Special attention is given to the Lesson Study cycle (planning, teaching and observation, analysis and reflection, re-planning) and the use of indicators (e.g., running speed, number of pull-ups) to assess long-term effectiveness. The paper also highlights interdisciplinary connections of physical education with biology, physics, chemistry, and other disciplines.

 **Keywords:** Lesson Study, physical education, professional development, teaching practice, indicators.

### Введение

Современные тенденции в образовательной науке и практике свидетельствуют о возросшей потребности в эффективных инструментах совершенствования педагогического мастерства, одним из которых является Lesson Study. Этот подход, зародившийся в Японии, получил широкое распространение благодаря своей универсальности и доказанной эффективности в различных образовательных контекстах, включая физическую культуру. В многочисленных международных исследованиях подчеркивается, что Lesson Study способствует профессиональному развитию педагогов через систематическое наблюдение и коллективную рефлекссию практики преподавания [1].

Исследования, проведенные Питом Дадли [2], показали, что «Lesson Study позволяет учителям глубже понимать потребности учащихся и адаптировать свои педагогические подходы соответственно, что особенно важно в контексте уроков физической культуры». Также, Фернандес и Йошида в своем фундаментальном труде отмечают, что «Lesson Study предоставляет педагогам инструменты для тщательного анализа и улучшения преподавания через совместное планирование, наблюдение и обсуждение уроков» [3].

В контексте физической культуры Lesson Study представляется особенно актуальным инструментом, поскольку позволяет педагогам совместно выявлять и анализировать эффективные практики, ориентированные на повышение физической активности и мотивации учащихся. Как отмечает исследование, «использование Lesson Study в физической культуре помогает лучше понять поведенческие реакции учащихся и повысить эффективность взаимодействия в классе» [4].

Физическая культура является одним из наиболее важных школьных предметов, поскольку она не только способствует физическому и психологическому здоровью учащихся, но и является уникальным примером междисциплинарности. На уроках физической культуры применяются и интегрируются знания из таких предметных областей, как математика (измерение расстояний, расчет скоростей и траекторий движения), физика (законы механики и кинематики), биология (анатомия, физиология, влияние упражнений на организм), химия (энергетический обмен, биохимические процессы при физической активности), география (ориентирование на местности, изучение климатических условий), история (эволюция видов спорта и физической подготовки) и другие дисциплины [5-6].

### **Основная часть**

Традиционно Lesson Study представляется как циклический процесс, включающий планирование, преподавание и наблюдение, а также рефлексию [2,3]. Однако важно отметить, что данный подход должен быть интегрирован в более широкие процессы школьного развития и не может функционировать изолированно от них. Таким образом, необходимо не только проводить цикл Lesson Study, но и адаптировать его к специфическим условиям школы и потребностям учащихся, чтобы максимизировать его эффективность и устойчивость [1,4].

Например, для указанного на рисунке-1 исследования, Lesson Study использовался для адаптации практики преподавания под новые программы в Англии [7]. Это часто запускает механизм обратного дизайна, когда обсуждения внутри сообщества перерастают в изменения подхода управления. Похожие подходы могут использоваться и для нашей системы, но подход должен быть чётко продуман и спланирован.

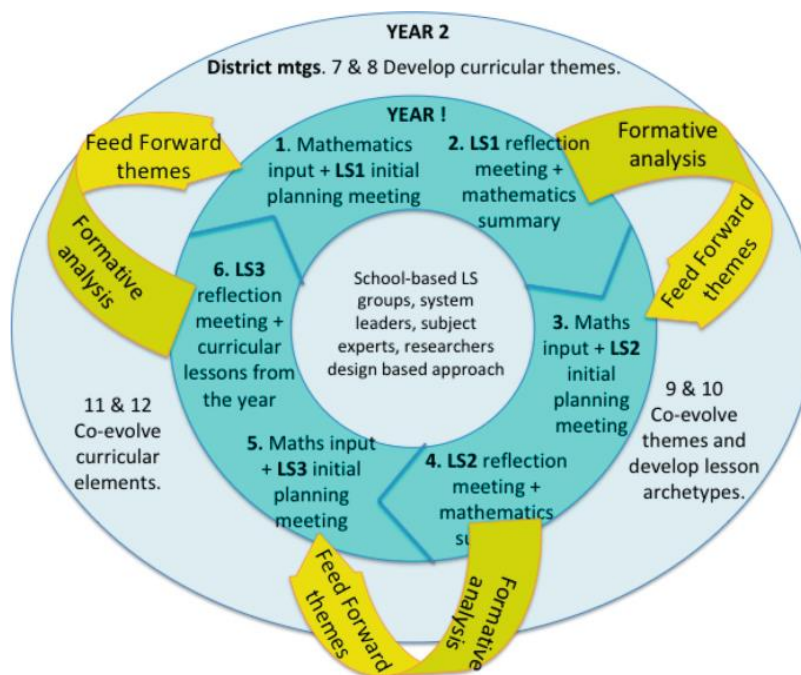


Рисунок-1. Схема исследования Wood

Практика показывает, что многие неудачные исследования формата Lesson Study заканчиваются из-за недостаточно продуманного планирования, как по инструментам (критерии оценки, график наблюдения, единое понимание подходов и т.п.), так и по причине нехватки опорных данных для корректировки самого процесса. Так, например, наиболее частой ошибкой является использование «качества знаний» в качестве ключевого индикатора, которое зависит от большого объема факторов или отсутствие индикаторов вовсе. С другой стороны, успешные исследования отличают четкое планирование и точность ключевых индикаторов (критериев). На основании опыта сопровождения проектов Lesson Study был разработан универсальный алгоритм исследования, который позволил организовать множество успешных практик, представленных на международных конференциях (WALS, ECER и других), публикаций и семинарах. При этом, автор подразумевает, что каждый Lesson Study уникален, имеет собственный контекст и задачи, и следование только одному алгоритму может лишить исследование глубины и практического смысла.



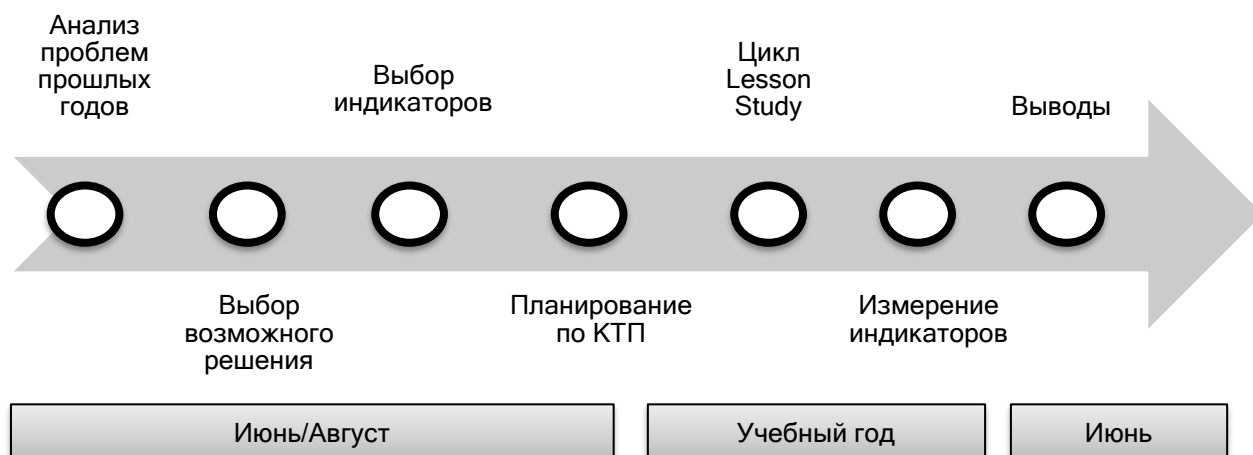


Рисунок-2. Методический алгоритм Lesson Study

На рисунке-2 представлен алгоритм полного процесса Lesson Study, который включает несколько важных этапов. В августе проводится анализ данных прошлых лет, отбираются наиболее распространенные проблемы в преподавании физической культуры. Затем предлагаются возможные инструменты решения этих проблем, такие как комплексы упражнений, педагогические методики и подходы. Далее выбираются подходящие индикаторы для оценки эффективности предложенных решений (например, скорость бега, количество отжиманий и другие физические показатели) [2,4]. На основе календарно-тематического плана определяются конкретные уроки для проведения исследования. В течение учебного года проводятся запланированные исследования, во время которых систематически измеряются выбранные индикаторы, ведутся подробные наблюдения и записи [1,3]. В конце года осуществляется анализ собранных данных, подводятся итоги и формулируются выводы, которые затем используются для дальнейшего совершенствования педагогической практики [7].

Цикл Lesson Study включает четыре основных этапа:

- **Планирование:** Учителя совместно определяют цели урока, выбирают педагогические подходы и планируют последовательность упражнений, например, комплекс упражнений на развитие выносливости [2].

- **Преподавание и наблюдение:** Один педагог проводит урок, а другие ведут подробные наблюдения. Например, на уроке по легкой атлетике наблюдается, насколько эффективно учащиеся справляются с беговыми упражнениями, фиксируются трудности и достижения учащихся [3].

- **Анализ и рефлексия:** после урока проводится коллективное обсуждение наблюдений и анализ данных, таких как скорость бега или

техника выполнения упражнений. Учителя совместно выявляют проблемы и сильные стороны проведенного урока [1].

• Повторное планирование: на основе полученных данных и анализа проводится коррекция подходов и составляется улучшенный план для следующего урока. Например, корректируется комплекс упражнений для более эффективного достижения целей урока [7].

Тут важно отметить: Lesson Study часто помогает адаптировать инструмент, но сам по себе даёт возможность оценить результат в долгосрочной перспективе. Для этого нужны индикаторы.

Индикаторы показывают изменения в среднесрочной или долгосрочной перспективе. Например, скорость бега, выносливость при беге, количество подтягиваний и т.д. Для исследования выбирается достаточное количество индикаторов, но чем больше индикаторов, тем тяжелее анализировать. Выбирайте оптимальное количество индикаторов, подходящее цели исследования. Начните с одного индикатора, потом больше... Главное помнить, что индикаторы дают возможность оценить результат, но дают мало данных для изменений.

В качестве примера можно взять проблему дифференциации скорости бега учащихся: около 40% учащихся в классе демонстрируют низкую скорость, 35% высокую. Как можно заметить, проведение уроков затруднено сложностью планирования, поскольку должно учитывать и проблемы учащихся с низким уровнем навыков, и развитию для среднего и высокого уровней. В качестве инструмента был разработан специальный комплекс упражнений для подготовки, который будет использоваться на всех уроках, связанный с бегом. В качестве ключевого индикатора – динамика индивидуальной скорости каждого из учащихся в течение всего учебного года. Наблюдение организовано на четырёх уроках, где происходят замеры как учебных достижений, так и не учебных. В этом случае, количественные измерения (скорость бега) используются для понимания эффективности самого комплекса, качественные (обратная связь учащихся, состояние на начало урока, эмоции учащихся, соблюдение инструкций и т.п.) как основа изменений разминки, так и самого урока. Кроме того, включение в исследование учителей биологии, физики, медсестры даст более точные и актуальные результаты для учащихся. Такой подход позволит взглянуть на ситуацию с разных сторон: действительно ли помогает разминка для разных когорт учащихся, какие компоненты влияют больше всего, с чем связаны изменения и можно ли на них влиять без потери эффективности и т.д. При этом, на выходе получается большое количество данных, как доказательства исследовательской практики.

### **Заключение**

Таким образом, Lesson Study представляет собой эффективный инструмент для профессионального развития педагогов и совершенствования образовательной практики в области физического

воспитания. Это способствует формированию более глубокого понимания потребностей учащихся и повышению качества преподавания. Сам цикл Lesson Study позволит адаптировать отобранные подходы для всех учащихся. При этом, для качественного исследования, необходимо включать измерение индикаторов, которые покажут долгосрочную эффективность подхода. Регулярное применение цикла Lesson Study позволяет педагогам систематически выявлять и устранять возникающие проблемы, улучшать учебные показатели учащихся и укреплять междисциплинарные связи в рамках школьного образования.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Lewis C., Perry R., Murata A. How should research contribute to instructional improvement? The case of lesson study // Educational Researcher. – 2006. – Vol. 35, No. 3. – P. 3–14.
2. Dudley P. Lesson study: Professional learning for our time. – London: Routledge, 2015. – 126 p.
3. Fernandez C., Yoshida M. Lesson study: A Japanese approach to improving mathematics teaching and learning. – New York: Routledge, 2004. – 264 p.
4. Cope E., Bailey R., Parnel D. Outsourcing physical education: A critical discussion // International Journal of Physical Education. – 2015. – T. 52. – №. 4. – С. 2-11.
5. Hardman A. E., Stensel D. J. Physical activity and health: The evidence explained. – 2nd ed. – London: Routledge, 2009. – 376 p.
6. Armour K., Macdonald D. Research methods in physical education and youth sport. – London: Routledge, 2012. – 290 p.
7. Wood K. The many faces of lesson study and learning study // Teachers' Professional Development in Global Contexts: Insights from Teacher Education / Eds. M. Ko, M. Lee. – Singapore: Springer, 2018. – P. 273–296.



FTAMP 14.07.07

## ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ҚҰНДЫЛЫҚҚА БАҒДАРЛАНҒАН ЖӘНЕ САРАЛАП ОҚЫТУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

**Гасанов Нураддин Атаханович**, «Назарбаев Зияткерлік мектептері» дербес білім беру ұйымының «Шымкент қаласы Абай ауданындағы жаратылыстану-математика бағытындағы Назарбаев Зияткерлік мектебі» филиалы НЗМ Шымкент-Абай, NIS-эксперт ұстазы, спорт менеджменті және жаттықтырушылық қызмет магистрі.

**Алтынбекова Балжан Жүсіпқызы**, «Назарбаев Зияткерлік мектептері» дербес білім беру ұйымының «Астана қаласы Нұра ауданындағы жаратылыстану-математика бағытындағы Назарбаев Зияткерлік мектебі» филиалы НЗМ Астана-Нұра

**Андатпа:** Дене шынықтыру сабақтарында қолданылатын оқыту әдістерінің ішінде құндылыққа бағдарланған оқыту мен саралап оқыту қазіргі білім беру парадигмасына сәйкес келеді. Біріншісі оқушылардың адамгершілік, әлеуметтік және мәдени құндылықтарын қалыптастыруға бағытталса, екіншісі олардың жеке ерекшеліктерін ескеріп, әр оқушының мүмкіндігіне қарай дамуына жағдай жасайды. Осы мақалада аталған екі тәсілдің ерекшеліктері мен дене шынықтыру сабағында қолданылу тиімділігі жан-жақты қарастырылады.

**Түйін сөздер:** Физикалық белсенділік, құндылыққа бағдарланған оқыту, дене жаттығулары, бұлшық ет, т.б.

## ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО И ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Гасанов Нураддин Атаханович**, магистр, учитель- NIS эксперт Филиал «Назарбаев Интеллектуальная школа естественно-математического направления района Абай города Шымкента» автономной организации образования «Назарбаев Интеллектуальные школы» НИШ Шымкент-Абай

**Алтынбекова Балжан Жүсіпқызы**, филиал «Назарбаев Интеллектуальная школа естественно-математического направления района Нура города Астаны» автономной организации образования «Назарбаев Интеллектуальные школы» НИШ Астана-Нура

**Анотация:** В системе методов обучения на уроках физической культуры ценностно-ориентированное и дифференцированное обучение соответствуют современным образовательным подходам. Первое направлено на формирование у учащихся нравственных, социальных и культурных ценностей, тогда как второе учитывает их индивидуальные особенности и создает условия для развития каждого ученика в соответствии с его возможностями. В данной статье всесторонне рассматриваются особенности этих двух подходов и эффективность их применения на уроках физической культуры.


**Ключевые слова:** Физическая активность, ценностно-ориентированное обучение, физические упражнения, мышца итд.



## FEATURES OF VALUE-ORIENTED AND DIFFERENTIATED INSTRUCTION IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

**Gassanov Nuraddin Atakhanovich**, master, teacher-NIS expert «Nazarbayev Intellectual school of Science and Mathematics in Abay district of Shymkent», branch of Autonomous Educational organization «Nazarbayev Intellectual schools» NIS Shymkent-Abay

**Altunbekova Balzhan**, “Nazarbayev Intellectual school of Science and Mathematics in Nura district of Astana”, branch of Autonomous Educational organization “Nazarbayev Intellectual schools” NIS Astana-Nura

 **Abstract:** Among the teaching methods used in physical education lessons, value-oriented and differentiated instruction are the ones that most closely align with the modern educational paradigm. The former is aimed at fostering students' moral, social, and cultural values, while the latter takes into account their individual characteristics and creates conditions for each learner's development in accordance with their abilities. This article provides a detailed examination of the features of these two approaches and the effectiveness of their application in physical education classes.

 **Keywords:** Physical activity, value-oriented learning, physical exercises, muscle, etc.

### Кіріспе

Қазіргі заманда білім беру жүйесі жаңа талаптарға сай қарқынды дамып келеді. Қазақстан Республикасының мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандартында білім беру үдерісінің басты мақсаты – оқушыларды жан-жақты дамыған, құндылықтарға негізделген, бәсекеге қабілетті тұлға ретінде қалыптастыру екендігі атап көрсетілген. Бұл міндеттерді жүзеге асыруда әрбір пәннің өзіндік орны мен рөлі зор. Солардың ішінде дене шынықтыру пәні – оқушылардың денсаулығын нығайтып қана қоймай, олардың тұлғалық дамуына, әлеуметтік бейімделуіне және құндылықтарды бойына сіңіруіне ықпал ететін маңызды пәндердің бірі.

Құндылыққа бағдарланған оқытудың теориялық негіздері

Құндылыққа бағдарланған оқыту – білім алушының тек академиялық жетістігін ғана емес, сонымен бірге рухани-адамгершілік, әлеуметтік, мәдени құндылықтарын қалыптастыруды көздейтін әдіс. Ол Қазақстандық білім беру жүйесінде «Мәңгілік Ел» жалпыұлттық идеясы, тәрбие мен білімнің интеграциясы арқылы іске асырылып келеді.

Дене шынықтыру сабағындағы құндылыққа бағдарланған оқытудың негізгі қырлары:

### 1. Салауатты өмір салтын қалыптастыру

Дене шынықтыру пәнінің негізгі міндеттерінің бірі – оқушыларды салауатты өмір салтын ұстануға баулу. Сабақ барысында қозғалыс белсенділігінің адам ағзасына тигізер оң әсері түсіндіріліп, оны күнделікті өмірде қолдану дағдылары қалыптастырылады. Таңертеңгілік жаттығу жасау, таза ауада серуендеу, дұрыс тамақтану және зиянды әдеттерден аулақ болу сияқты дағдылар оқушылардың өмірлік ұстанымына айналуы тиіс. Бұл бағыт болашақта дені сау,

еңбекке қабілетті, қоғамға пайдалы азамат қалыптастырудың алғышарты болып табылады.

## **2. Әлеуметтік құндылықтарды қалыптастыру**

Дене шынықтыру сабағында ұйымдастырылатын топтық ойындар мен жаттығулар оқушыларды ынтымақтастыққа, өзара сыйластыққа және әділдікке тәрбиелейді. Мысалы, командалық жарыстарда әрбір оқушының жеке нәтижесі маңызды болғанымен, негізгі мақсат – жалпы топтың жеңісі. Мұндай жағдайлар оқушыларды бір-бірін қолдауға, ортақ жауапкершілік алуға, ұжымдық жетістікке үлес қосуға үйретеді. Осылайша, сабақ барысында әлеуметтік қарым-қатынас мәдениеті дамып, оқушылардың өмір бойына қажет болатын құндылықтары қалыптасады.

## **3. Жауапкершілік пен тәртіпке тәрбиелеу**

Дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік ережелерін сақтау – басты талаптардың бірі. Жаттығуларды дұрыс орындау, спорттық құралдарды ұқыпты пайдалану, сабақ барысында тәртіп сақтау – оқушылардың жауапкершілік сезімін арттырады. Бұл қасиеттер оқушының тек сабақтағы емес, жалпы өмірдегі тәртібін реттеуге ықпал етеді. Сонымен қатар, қоғамдық мүлікті қорғауға, жеке және ортақ заттарға құрметпен қарауға баулу арқылы мектептің тәрбиелік мақсаты жүзеге асады.

## **4. Эмоциялық-еріктік сапаларды дамыту**

Дене шынықтыру сабағы оқушылардың ерік-жігерін, төзімділігін және эмоционалды тұрақтылығын дамытуда маңызды орын алады. Қиын жаттығуларды орындауда табандылық таныту, жарыс барысында шыдамдылық көрсету, жеңіске жету жолында күш салу – оқушылардың ерік-жігерін қалыптастырады. Сонымен қатар, әділ бәсекелестікке бейімделу, жеңілісті дұрыс қабылдау, жеңген қарсыласын құрметтеу сияқты дағдылар оқушылардың спорттық мәдениетін жетілдіреді. Бұл қасиеттер тұлғаның өмірлік қиындықтарға төтеп беру қабілетін арттырады.

## **5. Өмірлік дағдыларды дамыту**

Дене шынықтыру сабағы оқушыларды тек қозғалыс әрекеттеріне ғана үйретпейді, сонымен қатар өмірлік маңызы бар дағдыларды қалыптастырады. Мысалы, уақытты тиімді пайдалану, мақсат қою және оған жету жолында жүйелі еңбек ету, стресске қарсы тұру, өз денсаулығына жауапкершілікпен қарау сияқты қасиеттер оқушылардың өмір бойы қажет болатын құндылықтарына айналады. Бұл дағдылар олардың мектептен тыс өмірде де табысты болуына ықпал етеді.

Саралап оқытудың ғылыми негіздері

Саралап оқыту – оқушылардың жеке ерекшеліктерін ескеріп, әрқайсысының даму деңгейіне сәйкес оқыту процесін ұйымдастыру әдісі. Бұл тәсіл оқытудағы әділдікті қамтамасыз етеді, себебі әр оқушы өзінің шама-шарқына қарай табысқа жету мүмкіндігіне ие болады.

*Дене шынықтыру сабағында саралап оқытудың жүзеге асу жолдары:*

*1. Дене дайындығына қарай саралау*

Дене шынықтыру сабақтарында оқушылардың физикалық мүмкіндіктері бірдей емес. Сондықтан саралап оқытудың негізгі қағидаларының бірі – дене дайындығына сәйкес тапсырма беру. Ғылыми тұрғыдан алғанда, әрбір оқушының ағзасының функционалдық мүмкіндігі, бұлшықет күші, төзімділік деңгейі әртүрлі (Выготский, 2006). Осыған байланысты бір оқушыға жеңілдетілген жаттығулар ұсынылса, екіншісіне күрделірек жаттығулар беріледі. Мысалы, секіру жаттығуларында бір топ қысқа қашықтыққа секірсе, екінші топ ұзақ қашықтыққа орындауы мүмкін. Мұндай тәсіл оқушылардың шамасына қарай жетістікке жетуіне ықпал етеді және сабақта әділдікті қамтамасыз етеді.

*2. Жаттығу қарқындылығын саралау*

Физикалық белсенділіктің қарқыны ағзаның жұмыс қабілеттілігіне тікелей әсер етеді. Педагогикалық тұрғыда жаттығу қарқынын саралау – әр оқушының физиологиялық ерекшеліктерін ескерудің тиімді жолы. Жоғары дайындықтағы оқушыларға жылдам орындау немесе көп қайталау ұсынылса, бастапқы деңгейдегі оқушыларға баяу қарқын және аз қайталау беріледі. Мысалы, жүгіру жаттығуында бір оқушыға 200 метрді жоғары қарқында жүгіру жүктелсе, екіншісіне 100 метрді баяу қарқында орындау тапсырылады. Бұл тәсіл балалардың шамадан тыс шаршап қалуына жол бермейді әрі жеке даму қарқынын ескеруге мүмкіндік береді.

*3. Тапсырманың күрделілік деңгейін саралау*

Саралап оқытудың тағы бір маңызды бағыты – тапсырмалардың күрделілік деңгейін өзгерту. Ғалымдардың айтуынша (Блум таксономиясы), оқыту міндеттері қарапайымнан күрделіге қарай құрылады. Дене шынықтыруда бұл тәсіл нақты көрініс табады: мысалы, гимнастика жаттығуларында бастапқы деңгейде қарапайым қимылдар орындалса, орта деңгейде оларды үйлестіріп орындау, ал жоғары деңгейде күрделі комбинация құрастыру ұсынылады. Осылайша әр оқушы өзінің даму деңгейінде табысты тәжірибе жинақтайды, бұл оның өзін-өзі бағалауын арттырады.

*4. Оқыту әдістерін саралау*

Әрбір оқушының үйрену стилі әртүрлі: бірі көру арқылы жақсы қабылдаса, екіншісі тыңдау немесе тәжірибе арқылы тез меңгереді (Краевский, 2012). Сондықтан дене шынықтыру сабағында оқыту әдістерін саралау ерекше маңызды. Мұғалім бір жағдайда жаттығуды көрсетіп орындаса (визуалды әдіс), басқа жағдайда нұсқау арқылы түсіндіреді (аудиалды әдіс). Сондай-ақ жұптық және топтық жұмыс әдістерін қолдану арқылы оқушылар бір-бірінен үйренеді. Бұл тәсіл әр оқушының жеке ерекшелігіне бейімделіп, олардың оқу процесіне

белсенді қатысуына ықпал етеді.

#### **5. Бағалау критерийлерін саралау**

Дене шынықтыру сабағында бағалау тек қана нақты нәтиже арқылы жүргізілмеуі тиіс. Саралап оқытудың ғылыми қағидаларына сәйкес, бағалауда оқушының жеке даму динамикасы басты назарға алынады (Андресон & Кратвол, 2001). Мысалы, оқушының ұзындыққа секірудегі көрсеткіші орташа деңгейден төмен болуы мүмкін, бірақ алдыңғы нәтижемен салыстырғанда 10 см ілгерілеу байқалса, бұл – оң өзгеріс. Бағалауды осы тұрғыда жүргізу оқушылардың өзін-өзі дамытуға ынталандырады, олардың ішкі мотивациясын күшейтеді.

Құндылыққа бағдарланған және саралап оқытудың өзара байланысы

Бұл екі тәсіл бірін-бірі толықтырады. Саралап оқыту оқушылардың жеке мүмкіндіктерін ашуға жағдай жасаса, құндылыққа бағдарланған оқыту олардың тұлғалық дамуына ықпал етеді. Мысалы, командалық ойында әр оқушы өзінің қабілетіне қарай рөл атқара отырып, ынтымақтастық пен сыйластық құндылықтарын меңгереді. Сонымен қатар, жаттығуды күрделендіріп орындаған оқушы табандылық пен шыдамдылықты үйренсе, жеңілдетілген нұсқаны орындаған оқушы да өз деңгейіне сәйкес жетістікке жетіп, өзіне сенімділігін арттырады.

Екі тәсілдің өзара байланысы:

1. Құндылықтарды дамытуда тең мүмкіндік беру. Саралап оқыту әр оқушыға өзінің деңгейіне сәйкес тапсырма орындауға жағдай жасайды, сонымен қатар құндылыққа бағдарланған тәсіл осы үдерісте барлық оқушыға сыйластық, қолдау көрсету, ынтымақтастық мәдениетін қалыптастырады.

2. Жеке жетістікті бағалау. Саралап оқыту барысында оқушы өзінің қабілетіне қарай жетістікке жетсе, ол өзін бағалай білуге, сенімге, табандылыққа тәрбиеленеді – бұл құндылықтық тұрғыдан өте маңызды.

3. Ортақ құндылықтарды тәжірибеде қолдану. Мысалы, топтық жұмыста әртүрлі деңгейдегі тапсырмалар ұсынылса, құндылыққа бағдарланған оқыту сол топта ынтымақтастықты, сыйластықты қамтамасыз етеді.

4. Мотивация мен құндылықтың сабақтастығы. Саралап оқыту оқушылардың ішкі уәжін оятса, құндылыққа бағдарланған тәсіл сол уәжді дұрыс бағыттап, қоғамға пайдалы көзқарастарды қалыптастырады.

#### **Қорытынды**

Қорыта айтқанда, дене шынықтыру сабағында құндылыққа бағдарланған және саралап оқытуды қатар қолдану – оқыту процесінің тиімділігін арттыратын заманауи әдіс. Құндылыққа бағдарланған оқыту оқушыларды салауатты өмір салтына, әділдік пен сыйластыққа, жауапкершілік пен ынтымақтастыққа тәрбиелесе, саралап оқыту олардың жеке қабілетін ескеріп, табысқа жетуіне мүмкіндік береді. Екі



әдістің үйлесімді қолданылуы білім беру сапасын арттырып қана қоймай, болашақта елжанды, саналы, дені сау ұрпақ тәрбиелеуге ықпал етеді.

### ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігі. Қазақстан Республикасында білім беруді және ғылымды дамытудың 2020–2025 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы. – Астана, 2019.
2. Қазақстан Республикасының жалпы орта білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты. – Астана: ҚР БҒМ, 2018.
3. Жүнісбеков Ә. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі. – Алматы: Қазақ университеті, 2016.
4. Қойлыбаева Г.Қ. Құндылыққа бағдарланған білім беру: теориясы мен тәжірибесі. – Алматы: Рауан, 2019.
5. Төлеуова А., Смайлова Ж. Саралап оқытудың педагогикалық негіздері. // Педагогика және психология, №2(45), 2020. – Б. 112–118.





МРНТИ 77.01.07

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ ИНКЛЮЗИВНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОНТЕКСТЕ НИШ МЕЖДУНАРОДНЫЙ БАКАЛАВРИАТ

**Орынбекқызы Альмира**, учитель -модератор физической культуры и здоровья, Назарбаев Интеллектуальная школа, г.Астаны

**Ерғалиева Айнұр Болатбекқызы**, учитель физической культуры и здоровья, Назарбаев Интеллектуальная школа, г.Астаны

 **Аннотация:** Статья посвящена исследованию особенностей обеспечения инклюзивности на уроках физической культуры в контексте образовательных подходов Назарбаев Интеллектуальных школ (НИШ) и программы Международного бакалавриата (IB). Рассматриваются проблемы, с которыми сталкиваются учащиеся с физическими травмами, а также методы адаптации занятий посредством применения кейс-менеджмента, индивидуальных упражнений и использования онлайн-дневников. Анализ результатов показал, что адаптивные физические упражнения способствуют не только физической реабилитации, но и эмоциональной благополучию школьников. Выводы исследования подтверждают важность индивидуализированного подхода, активного участия педагогов и создания поддерживающей инклюзивной среды, что является актуальным как для образовательных учреждений, так и для общества в целом.

 **Ключевые слова:** инклюзия, физическая культура и здоровье, адаптивные упражнения, Международный бакалавриат, НИШ, кейс-менеджмент, образовательная среда.

## ХАЛЫҚАРАЛЫҚ БАКАЛАВРИАТ НАЗАРБАЕВ ЗИЯТКЕРЛІК МЕКТЕБІ КОНТЕКСТІНДЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ИНКЛЮЗИВТІЛІКТІ ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ

**Орынбекқызы Альмира**, дене шынықтыру және денсаулық пәнінің педагог-модераторы, Назарбаев Зияткерлік мектебі, Астана қ.

**Ерғалиева Айнұр Болатбекқызы**, дене шынықтыру және денсаулық пәнінің мұғалімі, Назарбаев Зияткерлік мектебі, Астана қ.

**Аңдатпа:** Мақала Назарбаев Зияткерлік мектептерінің (НЗМ) және Халықаралық Бакалавриат бағытының (IB) білім беру тәсілдері контекстінде дене шынықтыру сабақтарында инклюзивтілікті қамтамасыз ету ерекшеліктерін зерттеуге арналған. Оқушылардың физикалық жарақаттарды алу мәселелері, сондай-ақ кейс-менеджментті қолдану, жеке жаттығулар және онлайн күнделіктерді пайдалану арқылы сабақтарды бейімдеу әдістері қарастырылады. Нәтижелер талдауы көрсеткендей, бейімделетін физикалық жаттығулар тек физикалық оңалтуға ғана емес, сонымен қатар мектеп оқушыларының эмоционалды әл-ауқатына да ықпал етеді. Зерттеу қорытындылары білім беру мекемелері үшін де, жалпы қоғам үшін де өзекті болып табылатын жеке дара тіл табу әдісінің, мұғалімдердің белсенді қатысуының және қолдау көрсететін инклюзивті ортаны құрудың маңыздылығын растайды.

**Түйін сөздер:** инклюзия, дене шынықтыру және денсаулық, бейімделу жаттығулары, Халықаралық бакалавриат, НЗМ, кейс-менеджмент, білім беру ортасы.

## ENSURING INCLUSIVITY IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN THE CONTEXT OF THE INTERNATIONAL BACCALAUREATE

**Orynbeekyzy Almira**, teacher - moderator of physical and health education, Nazarbayev Intellectual School of Astana

**Ergalieva Ainur**, is a teacher of physical and health education, Nazarbayev Intellectual School of Astana

**Abstract:** The article is devoted to the study of the features of ensuring inclusivity in physical education lessons in the context of the educational approaches of Nazarbayev Intellectual Schools (NIS) and the program of International Baccalaureate (IB). The problems faced by students with physical injuries are considered, as well as methods of adapting classes through the use of case management, individual exercises and the use of online portfolio. An analysis of the results showed that adaptive physical exercises contribute not only to physical rehabilitation, but also to the emotional well-being of schoolchildren. The findings of the study confirm the importance of an individualized approach, the active participation of teachers and the creation of a supportive inclusive environment, which is relevant both for educational institutions and for society as a whole.

**Keywords:** inclusion, physical education and health, adaptive exercises, International Baccalaureate, NIS, case management, educational environment.

**Введение.** Современное образование стремится к созданию равных условий для всех учащихся, независимо от их физических возможностей, особенностей здоровья или социальных факторов. Концепция инклюзии в образовании, по определению Cambridge

Dictionary, предполагает, что каждый человек должен иметь возможность пользоваться одними и теми же удобствами, участвовать в одних и тех же мероприятиях и получать одинаковый образовательный опыт. В контексте уроков физической культуры и здоровья это приобретает особую значимость, так как именно здесь чаще всего возникают ограничения для детей с травмами или особыми образовательными потребностями.

В условиях образовательной модели НИШ и Международного бакалавриата (ХБ) инклюзивность рассматривается не только как педагогическая стратегия, но и как ценностный ориентир, способствующий формированию личности, готовой к уважению и принятию различий. Настоящее исследование направлено на выявление проблем и возможностей обеспечения инклюзии на уроках физической культуры у учащихся с физическими травмами, а также на разработку практических рекомендаций по созданию адаптивной образовательной среды.

#### *Теоретические основы инклюзии в физическом воспитании*

Инклюзивное образование — это не статичная модель, а динамический процесс, требующий постоянной адаптации. В физическом воспитании инклюзия играет ключевую роль, так как физическая активность напрямую связана с эмоциональным и социальным благополучием школьников. Включение всех детей, включая тех, кто временно или постоянно ограничен в движениях, формирует у них чувство принадлежности, уверенность в собственных силах и мотивацию к обучению.

Исследователи и педагоги отмечают, что создание инклюзивной среды в спорте и физическом воспитании является шагом к равенству, развитию толерантности и социальной сплоченности. Таким образом, задачи учителя физической культуры выходят за рамки тренировки физических навыков и включают формирование культуры взаимопомощи, уважения и поддержки.

#### *Проблема исследования*

Несмотря на значимость инклюзии, учащиеся с травмами или особыми потребностями сталкиваются с рядом трудностей. Физические ограничения, сопровождающиеся эмоциональным напряжением и опасением повторных травм, затрудняют полноценное участие в уроках. Это приводит к чувству отчужденности, снижению учебной мотивации и интереса к занятиям физической культурой. Проблема заключается в том, что традиционные уроки физической культуры редко учитывают индивидуальные различия в состоянии здоровья учащихся. В частности, студенты с полученными травмами не могут выполнять упражнения в полном объеме, что требует разработки персонализированных адаптаций и внедрения инновационных методов работы.

Цель исследования состояла в создании такой инклюзивной среды, которая позволит учащимся с травмами оставаться активными участниками образовательного процесса, выполняя упражнения в соответствии со своими возможностями.

#### Методология исследования

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы:

1. Индивидуальные интервью с учащимися, позволяющие выявить их физическое состояние, эмоциональные переживания и страхи.
2. Онлайн-дневник, где фиксировались показатели самочувствия, настроения и уровня активности.
3. Разработка индивидуальных комплексов упражнений (АФК — адаптивная физическая культура) с учетом типа травмы и уровня физической подготовки.
4. Рефлексия и оценка эффективности: анализ изменений физического, эмоционального и психического состояния учащихся в процессе занятий.

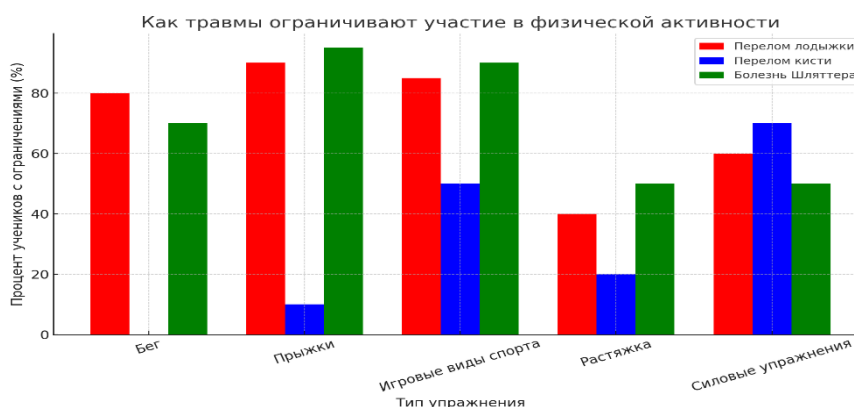
Подход case-management (управление каждым индивидуальным случаем) стал ключевым инструментом адаптации, так как позволил учитывать личные потребности каждого ребенка и разрабатывать соответствующие образовательные стратегии.

#### Профиль учащихся и виды травм

В исследовании приняли участие учащиеся с различными типами травм:

- Перелом кисти — ограничение в игровых и силовых упражнениях.
- Перелом лодыжки — значительные ограничения в беге и прыжках.
- Болезнь Шляттера — сложности при выполнении динамических упражнений, особенно прыжков и бега.
- Ушибы и растяжения — временные ограничения, снижающие участие в подвижных играх.

#### Влияние травм на участие в физической активности





Схожести	Различия
Все испытали <b>негативные эмоции</b> после травмы: страх, дискомфорт, огорчение.	Ученик с <b>переломом кисти</b> чувствовал себя комфортно, а ученики с <b>болезнью Шляттера и переломом лодыжки</b> испытывали сильную боль.
У всех присутствует <b>страх перед нагрузками</b> , опасение повторного повреждения.	Ученик с <b>переломом кисти</b> опасается только сильного напряжения, а ученица с <b>переломом лодыжки</b> боится даже ходить.
Все участники <b>не могут полноценно участвовать на уроке физкультуры</b> .	Ученик с <b>переломом кисти</b> выполняет специальную программу, а ученики с <b>травмами ног</b> не могут участвовать в активных играх и беговых упражнениях.
Всем требуется <b>помощь и поддержка</b> – физическая реабилитация, советы, понимание со стороны учителя и одноклассников.	Ученик с <b>переломом кисти</b> считает полезными упражнения и массаж, а ученики с <b>травмами ног</b> нуждаются в физиотерапии и напоминаниях о необходимости снизить нагрузку.
Все участники <b>заметили улучшения</b> в процессе восстановления.	Один из учеников с <b>болезнью Шляттера</b> все еще испытывает сильную боль при нагрузке, в отличие от другого, у которого состояние улучшилось.

Каждый из перечисленных случаев требовал индивидуального подхода, поскольку влияние травм на участие в физической активности существенно различалось.

### Результаты исследования

Анализ интервью и наблюдений выявил как общие черты, так и различия в опыте учащихся.

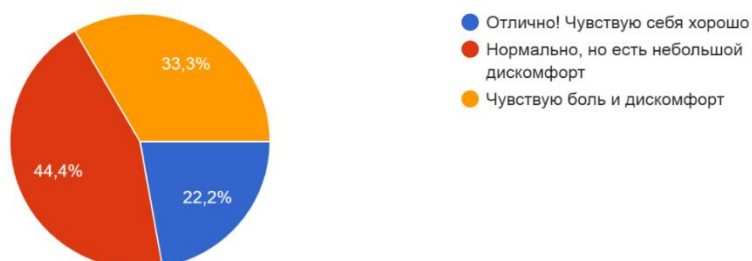
Учащиеся с травмами ног нуждались в физиотерапии и дополнительных мерах реабилитации, тогда как ученик с переломом кисти ограничивался массажем и специальными упражнениями.

Онлайн-дневник показал положительную динамику: дети отмечали постепенное улучшение физического и эмоционального состояния, повышение уверенности и снижение уровня тревожности.

Процентное количество учащихся с разным эмоциональным профилем

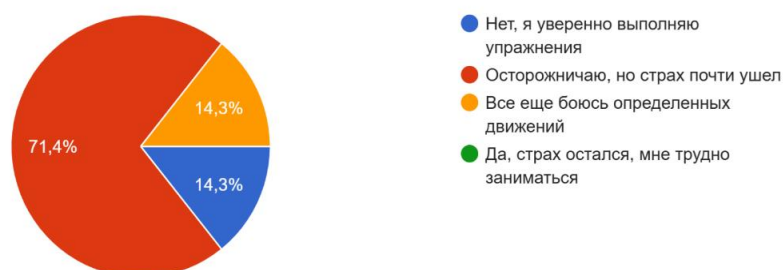
Как ты себя чувствуешь после занятия? Оцени свое эмоциональное состояние.

9 ответов



## Процентное количество учащихся с разным эмоциональным профилем

Чувствуете ли вы страх перед физическими нагрузками после курса реабилитации?  
7 ответов

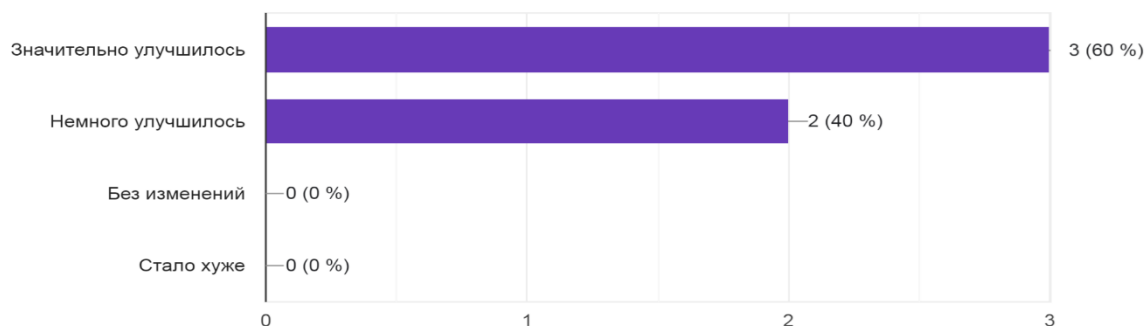


### Обсуждение

Полученные данные показывают, что адаптивные методы физического воспитания эффективны для поддержания активности, эмоциональной устойчивости и социальной интеграции учащихся..

Важную роль сыграли учителя которые проявили внимание и понимание к потребностям каждого ученика. Педагоги, применяющие гибкие методы, формируют более справедливую и поддерживающую образовательную среду, где ценится вклад каждого ребенка.

Как вы сейчас оцениваете свое физическое состояние по сравнению с момента травмы?  
5 ответов



### Заключение

Проведённое исследование подтвердило, что обеспечение инклюзивности на уроках физической культуры и здоровья требует системного и гибкого подхода. Эффективная организация занятий возможна при условии разработки индивидуализированных программ, которые учитывают особенности здоровья и потребности каждого учащегося. Важно регулярно отслеживать не только физическое, но и эмоциональное состояние детей, что позволяет своевременно корректировать процесс реабилитации.

Ключевым фактором успеха является активное вовлечение самих учеников: предоставление им возможности участвовать в выборе

упражнений и формировании расписания способствует росту мотивации и формированию ответственности за собственное развитие. Не менее значимым условием становится профессиональная подготовка педагогов — обучение методам инклюзивного образования помогает учителям эффективно работать с учащимися с особыми потребностями и с учениками освобождённых от уроков физической культуры и здоровья.

Создание поддерживающей атмосферы в классе формирует у детей чувство значимости, уверенность в себе и готовность к сотрудничеству. Таким образом, инклюзивное физическое воспитание в школе становится не только средством физической реабилитации, но и мощным инструментом социальной интеграции и формирования толерантного общества.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**


1. Cambridge Dictionary. (2022). Definition of inclusion. Retrieved from: <https://dictionary.cambridge.org>
2. Педагогический Диалог. (2022). Инклюзия в образовании: новые вызовы и решения. – Москва: Издательство «Просвещение».
3. Booth, T., & Ainscow, M. (2011). The Index for Inclusion: Developing learning and participation in schools. Bristol: CSIE.
4. UNESCO. (2020). Inclusive Education: Guidelines for Policy Makers. Paris: UNESCO Publishing.
5. Slee, R. (2018). Inclusive Education Isn't Dead, It Just Smells Funny. London: Routledge.
6. Назарбаев Интеллектуальные школы. (2021). Программа инклюзивного образования в НИШ. Астана: НИШ.
7. International Baccalaureate Organization (IBO). (2019). Learning diversity and inclusion in IB programmes. Geneva: IBO.
8. Ходос, Л.В. (2020). Адаптивная физическая культура: теория и практика. – Санкт-Петербург: Питер.
9. Florian, L., & Black-Hawkins, K. (2011). Exploring inclusive pedagogy. British Educational Research Journal, 37(5), 813–828.


 FTAMP 77.01.03

## ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ МАҢЫЗЫ

**Нугманов Руслан Сайрашович**

Дене шынықтыру пәні мұғалімі, Астана қаласы әкімдігінің «№111 жалпы орта білім беретін мектеп» КММ


 **Аңдатпа:** Бұл мақалада дене шынықтыру сабағында ұлттық ойындарды дәріптеудің маңызы туралы жазылған. Өскелең ұрпақ бойына ұлттық құндылықтарды сіңіре отыра, халқымыздың құнды дүниелерімен таныстыру, қарым – қабілеттерін арттыру, адамгершілікке тәрбиелеу басы мақсат. Аталмыш жұмыста ұлттық ойын түрлері таныстырылып, оны дене шынықтыру сабағында ұйымдастырудың артықшылықтары да айқын көрініс табады.


 **Түйін сөздер:** дене шынықтыру, ұлттық ойын, оқушы, тәрбие, сабақ, қоғам, балалар, спорт, мұғалім.

## ЗНАЧЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Нугманов Руслан Сайрашович**

Учитель физической культуры, КГУ «Общеобразовательная школа №111» акимат города Астаны, Ақмолинская область, город Астана


 **Аннотация:** В этой статье говорится о важности организации национальных игр на уроках физической культуры. Для подрастающего поколения целью является ознакомление с ценностями нашего народа посредством поглощения национальных ценностей, повышение их способностей, нравственного воспитания. В данной работе представлены национальные виды игр, а также расскажут о ходе их реализации на уроке физкультуры.


 **Ключевые слова:** физическая культура, национальная игра, ученик, воспитание, урок, общество, дети, спорт, учитель.

## THE IMPORTANCE OF ORGANIZING NATIONAL GAMES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

**Ruslan Sayrashovich Nugmanov**

Physical education teacher, MSI 'Secondary school №111' of akimat of Astana, Akmola region, Astana

 **Abstract:** This article talks about the importance of organizing national games in physical education classes. For the younger generation, the goal is to familiarize themselves with the values of our people through the absorption of national values, increasing their abilities, and moral education. This work presents national types of games, and will also talk about the progress of their implementation in a physical education lesson.

 **Key words:** physical education, national game, pupils, upbringing, lesson, society, children, sports, teacher.

## Кіріспе

Дене шынықтыру сабағы мектеп жасындағы балалар үшін аса үлкен маңызға ие. Оқушылардың дұрыс өсіп жетілуіне тікелей әсері бар аталмыш пәнді барынша жүйелі ұйымдастыру ұстаздың алдында тұрған үлкен міндет. Біз дені сау ұрпақ қалыптастыра отыра, кемелдеген келешекке жол ашып, болашақ үшін алаңдамайтын боламыз. Салауатты өмір салтына ерте жастан баулау арқылы, тазалыққа жаны құмар, спортсүйгіш тұлғалар қатарын арттыра аламыз. Әрине, дене шынықтыру сабағының өзіндік өрнегі, алға қойған мақсаты, жүйелі жұмысы бар екені баршаға мәлім. Дегенмен, оның ең басты, ажырамас бөлігі, кез – келген сабақта көрініс табатын дүние ол – ойындар екені анық.

Ойын – баланың дамуына ерекше әсер ететін маңызды алғышарттардың бірі. Мектеп жасындағы балалардың дұрыс өсіп – жетілуіне, денсаулығының мықты болып, ақыл – ойдың қалыптасуына түрткі болатын бұл сәт әсіресе дене шынықтыру сабағында сәтті ойластырылып, жақсы жүзеге асырылуы шарт.

Қазақ халқының дәстүрлік танымында адамның балалық шағы – ойын баласы деп аталады. Бұл – заңды құбылыс. Өйткені баланың өсіп, өркендеуі, дүниені танып білуі ойынмен байланысты. Қай заманда да қай халықтың өмірінде болсын бала үшін ойынның атқаратын қызметінің мәні орасан зор. Ойын өмір қажетінен туған балалық шақтың ажырамас шарты. Бала үшін ойын – іс – әрекет, еңбекке бастайтын қимыл – қозғалыстың жебеуші шарты болуымен қатар дүниені танып білу, түсіну, ұғынудың кілті. Сондықтан ойын туралы ғылыми зерттеу жүргізген ғалымдар да, тәлім – тәрбие ісімен шұғылданушы педагогтер де ересек адамдар үшін жұмыс, қызмет, еңбектің мәні қандай болса, бала үшін ойынның да мәні сондай деген орынды тұжырым жасайды. [1, 6 б.]

Қазақ ұлттық ойындарының жастарға тигізетін тәрбиелік мәні орасан зор және де дене тәрбиесінің баға жетпес құрамы. Қазақтың ұлттық ойындары тек ойын сауық жағынан ғана емес ол – спорт, ол – өмір сүру үшін маңызы бар үлкен тәрбие құрамы, сонымен қоса ұлттық ойындар ерлікті, ептілікті, тапқырлықты, табандылықты тағы басқа мінез ерекшеліктерін қалыптастырады. Дене тәрбиесі сабағында ұлттық ойындар бала денесін шынықтырады, рухани жағынан өсіреді, ой – өрісін кеңейтеді. Ұлттық ойындарды пайдаланумен оқушылардың денсаулығын жақсарту жолында, қан айналымын, тыныс органын, зат алмасу процесін және жүйке жүйелері жұмысын нығайтуда маңызы зор. Қазақтың ұлттық ойындары дененің шынығуын қажет етеді. Сол секілді қозғалыс спорт ойындары да адамның еңбекке деген қажырлығын және шыдамдылығын талап етеді. Бала жасынан ойнаған ойындарының әсерінен болашақ жұмысшы ғана тәрбиеленіп қоймай, мүсінді, дені сау, қоғамның қиындығына төзімді азамат шығады, - деп атақты педагог



А.С.Макаренко айтқандай, дене қозғалыстарын жүйелі қалыптастыру Отанның болашақ азаматтарын жан – жақты тәрбиелеуге әсерін тигізеді.

### **Негізгі бөлім**

Жалпы, тарихқа терең назар аударар болсақ, әр кезеңнің өзіне тән ойын түрі, оның мән – мағынасы мен мәнін айқын аңғаруға болады. Қазақ халқында да ұлттық нақышты дәріптейтін, ақыл – ойды таразыға салып, дене бітімінің дұрыс қалыптасуына негіз болатын, жас ерекшелігіне сай түрлі ойындар тізбегін байқауға болады. Әр ойынның маңызына үңілетін болсақ, біздің халқымыздың көрегендігі мен данышпандығын, халқымыздың даналығын көреміз. Төрт түлікті жанына серік еткен еліміз тіпті оның сүйегін де пайдаға жаратып, тамаша ойындардың жарыққа шығуына түрткі болған. Оның дәлелі «Асық», «Ақсүйек» ойындары.

Әрине, асық ойынын білмейтін қазақ кемде кем. Оның өзіне тән ережесі мен атауларын өкінішке орай жылдар өткен сайын ұлтымыз ұмытып, тек ойын атауын ғана есте сақтағандығы бір жағынан қынжылтады. Ал, аталмыш ұлттық ойын түрін мектеп бағдарламасына енгізу арқылы, оқушылардың ойын элементтерін меңгеруіне түрткі боламыз. Асық ойынына жекелей сабақ жоқ екендігі мәлім. Тек оны ұстаз өз шеберлігімен ұштастырып, оқу жүйесіне кіріктіріп, оқытып жүргендері көңілге қуаныш ұялатады. Аталмыш ұлттық ойын түрінің адамдар үшін пайдасы ұшан теңіз. Ол ең алдымен ұқыптылыққа, ептілікке және қырағылыққа тәрбиелейді. Белгіленген нысанаға дәлдікпен өлшем жасауға баулып, дене мүшелерін басқара алу секілді маңызды шарттарды орындауға бейімдейді. Оқушылар үшін бұл саусақ жаттығуының бір түрі. Олар кіші моториканы дамыта отыра мидың жақсы жұмыс жасауына ықпал етіп, қимыл – қозғалыстың, еркіндіктің маңызын сезіне алады. Әрине, ғалымдардың кейіннен ашқан жаңалықтарын қазақ халқы көне замандардан бері біліп, асық ойынының маңыздылығын спорттық жағынан да тәлім – тәрбиелік тұрғысынан да дәріптей алған. Ал, біз өз кезегінде ата – бабаларымыздың бізге қалдырған асыл мұрасын одан әрі жандандырып, ұрпақтан ұрпаққа аманаттай алуымыз қажет.

Жалпы, ұлттық ойындар қатарында ақыл – ойды дамытуға арналған ойындар қатары жетіп артылады. Солардың бірі және бірегейі тоғызқұмалақ ойыны. Атауы айтып тұрғандай ол да төрт түлік малмен тығыз байланысты. Қазақ халқы кең жазиралы далада көсіле малын өріске жайлай отыра, өзінің парасаттығы мен ақыл – ойын жұмылдырып, аталмыш ойынды ойлап табуының өзі үлкен данышпандық. Тоғызқұмалақ әлі күнге өзінің өзектілігін жоймай, қашан да құндылығын байқатып келеді. Оқушыларды есепке, жүйріктікке, алдын ала жоспар құруға дағдыландыратын, қарсыласының әрекетін бақылап мүлт кетпеуге баулитын бұл ойын расымен өте қызықты. Өз

кезегінде дене шынықтыру сабағында тоғызқұмалаққа үйретіп, сынып ішінде жарыс ұйымдастыру арқылы математикалық біліктіліктерін дамытып, есепке деген құлшыныстарын оята аламыз. Балалар тарихты тануға құлшыныс білдіріп, өткен күндердің еншісіндегі мәліметтермен танысуға одан әрі ниет білдіреді. Осылайша, бір ғана ойын элементі арқылы пәнаралық байланысты нығайтып, балаларға тек дене шынықтырудан ғана емес, тәлім – тәрбиелік мәні бар тағылымды сабақ ұйымдастыра аламыз.

Қазіргі таңда қоғамдық өмірге жалпыласқан ұлттық ойын түрлеріне асық ату мен тоғызқұмалақты жатқызуға болады. Өйткені бұл екі түрден республикалық деңгейде жарыстар ұйымдастырылады және шеберлік атақтары беріледі. [2, 4 б.]

Ұлттық ойындар түрі сан алуан. Бірақ олардың бәрін біріктіретін ортақ бір нәрсе – ол қазақ халқына тән болмыс, рух, ерекшелік. Ата – бабаларымыздың болмысына тән, тұрмыс – тіршілігімен тұтасып, бітесе қайнаған болмысы. Жауырыны қақапай, жұдырығы тоқпай ер – азаматтарымыздың күші, шапшаңдығы шаңмен көмкерілген, жылдамдығы желмен ескен жеткіншектердің ісі. Мұның бәрін өскелең ұрпақ бойына дарытып, қарым – қабілеттерін арттыру біздің алдымызда тұрған үлкен міндет. Белбеуменен алысып, балуандарды боз кілемде күрестірген, «қазақша күресі» бар елдің машығы ұмыт қалмауы тиіс. Соңғы жылдары ел көлемінде қазақша күрестің жанданып, жарыстардың жиі ұйымдастырылуы расымен қуанарлық жағдай. Мектеп қабырғасында да оқушылар қазақша күресті еркін меңгерулері тиіс. Айта кетейік, қазақша күресті жан – жақты үйрене отыра жас жеткіншектердің дені сау, денесі шымыр болып, ептілікке дағдыланады.

Дене шынықтыру сабағында сондай – ақ, ұлттық ойындарымыздың бірі – «қазан допты» да кіріктіруге болады. Бұл ойын XVIII ғасырда ойналғаны жөнінде Ә.Кекілбаевтың «Елең - алаң» романында айтылады. Қазанның жан – жағын қоршап тұрған балалар оған доп түсірмеуге тырысуларымен отанын жаудан қорғау, шекараны күзету секілді тағылымды тәрбие алады.

Дене шынықтыру сабағында ұлттық ойындарды оқушыларға таныстыру барысында ұстаздың шеберлігі үлкен рөл атқарады. Өз ісінің маманы балалардың жас ерекшелігі мен бейімін, қарым – қабілеттерін ескеріп, уақыттың регламентін сақтай отырып, сабақты қызықты ұйымдастыра білуі шарт. Ойын ережесі мен оның тәрбиелік мәні, қатысушылардың денені шынықтыруы, білімділік қабілеттерін арттыру барысы жан – жақты ескерілуі қажет. Ұлттық құндылықтарымызға деген құрметті қалыптастыру – ұстаздың еншісінде екендігін ұмытпағанымыз абзал.

Ойындар сабақтың тиімділігін арттырумен бірге оқушылардың белсенділігін, шығармашылық ойлау қабілетін дамытады, бүгінгі таңда басты мәселеге айналған, сөйлеу білу әрекетін тездетеді және

танымдарын күшейтеді.

Ойын кезінде бала белсенді қарым – қатынастағы әсері ерік – жігеріне, эмоциясына ықпал етіп, олардың жақсы – жаманды ажыратып, адамгершілік әдептеріне жаттығады. Ойын арқылы баланың бойына сіңірген машығы – тәуелсіздікке қолы жеткен елдің ертеңгі азаматының азаттық келбетінің бастауы, болашақ бағыт – бағдарының қозғаушы күші.

Халық ойындарына тән сипат – өмірге үйлесімділік шындықтан туындайды. Онда қойылған талаптарды орындау барысында дене ширап, көңіл көтеріліп, дербестік дамып, баланы ұғымтылдыққа ұмтылдырады. Қазақ халқының ұлттық ойындарына тән басты ерекшелік – ойын адамгершілік әдептеріне баулудың тиімді жолы, тәлім, тәрбие мектебіне саналған. Оның әсіресе, балалардың психологиясына тигізетін әсері көп, ойын кезінде балалардың ортамен қарым – қатынасы кеңейіп, таным қабілеті өсіп, мінез – құлқы қалыптасады. Ойын арқылы көңіл көтеру, түйсік сезімін арттыру, күлу, айтылмақ пікірін дәл жеткізу, тапқырлық, сыйластық, мейірімділік, кешірімділік, төзімділік, сабырлылық сияқты қасиеттер жан – жақты игеріледі.

Ұлттық қозғалмалы ойындарымыз баланың ақыл – ойын дамытуға көмектеседі. Ойын әрекеті зейінділікті, ұлтымыздың қадір – қасиетін ұғынуды, түсінікті бағдарды анықтауды, қиялдауды, есте сақтағыштықты, тапқырлықты, ой сергектігін дамытуға көмектеседі.

Қазақ халқының ұлттық ойындары жеке адамды ғана тәрбиелеу құралы емес, ол бүкіл қоғамдық ортаны өз соңынан ертетін ұлттың азаматын тәрбиелеп, үлгі берерліктей әлеуметтік орта моделін жасаушы ретінде күрделі қызмет атқарады.

### **Қорытынды**

Дене мәдениеті – адамдардың дене, мүсін сұлулығын, қимыл – қозғалыс үйлесімділігін, әдемілігін, дене қуатын жетілдіруге қолданылатын мемлекеттің, қоғамның материалдық және рухани байлығын құрайтын, халықтың жалпы мәдениетінің бір саласы. [3, 5 б.].

Жалпы білім беретін орта мектептердің дене тәрбиесі жүйесінде қазақ халық педагогикасы материалдарын кеңінен пайдалану арқылы балаларды жан – жақты дамыған жеке тұлға ретінде тәрбиелеп, олардың бірегей дүниетанымын, саналы көзқарасын қалыптастыруға мүмкіндік туып отыр. Қазақ ұлттық ойындарын бүгінгі мектептерде пайдалану арқылы біз оқушы жастарды қазақстандық рухта тәрбиелей аламыз. [4, 4 б.]

Ұлттық ойындар – ата – бабамыздан бізге жеткен, өткенімен бүгінгі байланыстыратын баға жетпес байлығымыз, асыл қазынамыз. Сондықтан оны үйренудің, күнделікті тұрмысқа пайдаланудың заманымызға сай ұрпақ тәрбиелеуге пайдасы орасан зор. Ойын баланың алдынан өмірдің есігін ашып, оның шығармашылық қабілетін

оятып, бүкіл өмірмен ұштастыра біледі.

Ұлттық ойындармен шұғылданған ұлдар мен қыздардың қандай іске болсын қабілеттерінің артатындығын, жылдамдық, шыдамдылық сияқты сапа қасиеттері өсетінін байқадық. Бұл қасиеттердің дамуы ақыл – ойының өсуі мен денесінің дамуына жәрдемдеседі. Ұлт спорты да спорттың басқа түрлері сияқты, барлық спорттық ойындармен ұқсастығы бар. Біріншіден, ойындар барлық дәуірлерде, тарихи кезеңдерде де болған, екіншіден адам алғашқы қауымнан бастап, мәдениеттің жоғары даму сатысына дейінгі кезеңде қозғалыс қимылдарымен дене дамуының небір жетістіктерін дәлелдеп келеді. [5, 7 б.].

Дені сау ұрпақ – ұлт болашағы. Саламатты Қазақстан қалыптастыру үшін дене шынықтыру сабағында оқушыларға үздік білім беріп, өздеріне сенімді, ұлттық рухы басым, жігері мол шәкірттері қатарын тәрбиелей аламыз.

### **ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:**


1. Ұлттық ойын арқылы балаларды адамгершілікке тәрбиелеу / Төленова, Ұлдай Талқашқызы ; Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігі ; Х. Досмұхамедов атындағы Атырау мемлекеттік университетінің Жаңа ақпараттық технологиялар орталығы. Атырау : [б. ж.], 2006. - 98 б.
2. Қайратұлы, Б. Ұлттық спорт дегеніміз не? / Б. Қайратұлы // Egeмен Qazaqstan (Егемен Қазақстан). - 2017. - № 195. – 11 қазан. – 11 б.
3. Спорт және дене тәрбиесі пәнін оқыту әдістемесі: оқу құралы / Е. Қ. Уанбаев . – 4-бас., өңд., толықт. Өскемен, 2014.
4. Қазақтың ұлттық қозғалмалы ойындары = Казахские национальные подвижные игры: әдістемелік құрал / ; [авт.-құраст.: И. Б. Маркос, Е. А. Айкенова]. – 2-шығ. Қостанай : [б. ж.], 2009. - 116 б.
5. Ұлттық ойындарды оқу үрдісінде қолдануға арналған - әдістемелік құрал : оқу әдістемелік құрал / ; Ә. Қ. Ахметов, Қазақстан Республикасы білім және ғылым министрлігі; Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті. Астана : Л. Н. Гумилев атындағы ЕҰУ, 2008. - 88 б.


 МРНТИ 77.01.07

## АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЁННЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ И АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**Корнилова Любовь Александровна**

Педагог-исследователь, Международный колледж непрерывного образования «Столичный», г. Астана


 **Аннотация:** В статье рассматриваются альтернативные формы и методы организации физкультурной деятельности для детей младшего школьного возраста, перенёсших грипп, ОРВИ, COVID-19 и сезонные аллергии. Обосновывается необходимость щадящего и адаптивного подхода, предложены игровые, дыхательные и теоретические методики, подходящие для восстановительного периода. Освещаются данные о сезонной заболеваемости в г. Астане, рекомендации Минздрава РК и ИМП на 2025–2026 учебный год. Учитываются психологические особенности детей и специфика организации урока при наличии освобождённых от физкультуры.


 **Ключевые слова:** физическая культура, начальная школа, восстановление, альтернативные методы, дыхательная гимнастика, ОРВИ, адаптивное обучение.

## РЕСПИРАТОРЛЫҚ ЖӘНЕ АЛЛЕРГИЯЛЫҚ АУРУЛАРДАН КЕЙІН ОҢАЛТУ КЕЗЕҢІНДЕ БАСТАУЫШ МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУҒА ҮЙРЕТУДІҢ БАЛАМА ӘДІСТЕРІ

**Корнилова Любовь Александровна**

Педагог-зерттеуші, «Столичный» Халықаралық үздіксіз білім беру колледжі, Астана қ.

 **Аңдатпа:** Мақалада тұмау, ЖРВИ, Ковид-19 және маусымдық аллергиядан кейін қалпына келіп жатқан бастауыш сынып оқушыларына арналған дене шынықтырудың баламалы нысандары мен әдістері қарастырылады. Қалпына келтіру кезеңі үшін ойын, тыныс алу және теориялық әдістер ұсынылады. Астана қаласындағы эпидемиологиялық деректер, ҚР Денсаулық сақтау министрлігінің ұсынымдары және 2025–2026 оқу жылына арналған әдістемелік нұсқаулықтар енгізілген. Баланың психологиялық ерекшеліктері мен мұғалімдердің жұмыс тәсілдері қарастырылады.


 **Түйін сөздер:** дене тәрбиесі, бастауыш мектеп, қалпына келтіру, баламалы әдістер, тыныс алу жаттығулары, ЖРВИ, бейімделген оқыту.




## ALTERNATIVE METHODS OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION TO PRIMARY SCHOOL-AGE CHILDREN DURING REHABILITATION AFTER SUFFERING FROM RESPIRATORY AND ALLERGIC DISEASES

**Kornilova Lyubov Aleksandrovna**

Researcher-Teacher, «Stolichny» International College of Continuing Education, Astana

 **Abstract:** The article discusses alternative forms and methods of physical education for primary school children recovering from flu, ARVI, COVID-19, and seasonal allergies. The need for a gentle and adaptive approach is justified. Breathing exercises, games, and theoretical methods suitable for the recovery period are proposed. Epidemiological data from Astana, recommendations from the Ministry of Health, and guidelines for the 2025–2026 academic year are included. Psychological aspects and class management strategies for teachers are addressed.

 **Keywords:** physical education, primary school, recovery, alternative methods, breathing exercises, ARVI, adaptive learn.

Современное школьное образование требует гибкости и адаптивности, особенно в сфере физической культуры. После массовых эпидемий ОРВИ, гриппа, COVID-19 и в условиях обострений сезонной аллергии число учащихся, временно освобождённых от активной физической деятельности, значительно возросло[1]. Следует отметить, что в ходе эпидемического подъема заболеваемости гриппом и сразу за ним возрастает число осложнений к наиболее частым из них относятся – сердечно-сосудистые и легочные заболевания. [2] Согласно инструктивно-методическому письму Министерства просвещения РК на 2025–2026 учебный год, особое внимание рекомендуется уделить адаптивным формам физического воспитания. В письме подчёркивается необходимость индивидуализации подходов к детям, перенёсшим вирусные и аллергические заболевания, а также разработки специальных заданий на период временного освобождения [3]. Психолого-педагогическим аспектом является то, что ученики начальной школы особенно чувствительны к социальной среде. Освобождение от физкультуры нередко вызывает у ребёнка: чувство вторичности по отношению к активным одноклассникам, эмоциональный дискомфорт от отсутствия движения, негативные реакции учителя или сверстников при вынужденном бездействии, утрату интереса к предмету в целом. Кроме того, наличие освобождённых учеников мешает организации урока: учителю приходится либо исключать их из общей деятельности, либо перегружаться, пытаясь занять их отдельно.

Цель данной статьи — обосновать и представить научно и практически проверенные альтернативные формы и методы работы с учащимися, временно освобождёнными от уроков физической культуры, которые позволяют сохранить здоровье, мотивацию и активную включённость детей в образовательный процесс без риска

для их организма и без дополнительной нагрузки для учителя.

### Основная часть

Ежегодно с октября по апрель месяц в республике регистрируется сезонный подъем заболеваемости ОРВИ и гриппа. В эпидсезон 2023–2024 гг. в республике зарегистрировано 4 262 317 случаев заболевания ОРВИ (21,2% от численности населения РК), с показателем заболеваемости на 100 тысяч населения 22 101,2, что выше аналогичного периода предыдущего эпидсезона в 1,9 раза (сезон 2022–2023 гг. – показатель на 100 тыс. заб. – 1 1506,9). Основную долю заболевших ОРВИ составили дети до 14 лет – 60,8% (2 607 119 сл.). [4]

На основе общепринятой клинической практики и рекомендаций врачей, определены примерные сроки временного освобождения учащихся от физических нагрузок после распространённых заболеваний: ОРВИ, гриппа и COVID 19

Заболевание/состояние	Примерный срок освобождения
Лёгкое ОРВИ без осложнений	3–5 дней
ОРВИ с осложнениями	До 14 дней
Грипп с высокой температурой	21–28 дней
ОРЗ/простуда	7–10 дней (общая рекомендация)
Лёгкий грипп	3–5 дней — 1–2 недели (вариант)
Другие инфекционные болезни (ангина, бронхит и др.)	От 2–4 недель и более, в зависимости от диагноза

Учителю физкультуры очень важно понимать, что освобождение не означает полное бездействие. Медицинское освобождение от физкультуры чаще всего касается интенсивных нагрузок (бег, прыжки, игры), но не исключает полностью двигательной активности. Врачи часто рекомендуют щадящий режим, а не полное бездействие. Дети, долго находившиеся в постельном режиме, нуждаются в постепенном возвращении к движению, чтобы избежать осложнений. Применение альтернативных форм и методов обучения, помогает не «освободить от физкультуры», а адаптировать нагрузку к состоянию здоровья ребёнка и ускоряет процесс восстановления организма после болезни. Правильно подобранные упражнения улучшают дыхание, особенно после вирусных инфекций, сопровождающихся кашлем или одышкой, укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует давление и пульс, предотвращают осложнения — например, застой в лёгких после ОРВИ или COVID 19. После болезни дети часто чувствуют вялость, апатию, тревожность. Лёгкая физическая активность помогает улучшить настроение, концентрацию, сон. Возвращение к движению на уроке, помогает снять страх перед активностью и повысить

уверенность в себе. Физическая активность в мягком формате, является элементом психоэмоциональной поддержки. Учитель физкультуры — участник оздоровительного процесса, наряду с медперсоналом школы. Он должен обеспечить безопасность и не допустить перегрузки, особенно если ребёнок вернулся на урок после болезни. Правильный подход формирует доверие со стороны родителей и учеников. Восстановительный период после острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ), гриппа и других сезонных заболеваний требует щадящего, но при этом активного включения ребёнка в двигательную деятельность. Игровые методики позволяют решать сразу несколько задач: мягко возвращать физическую активность, поддерживать мотивацию, снимать тревожность, формировать позитивное отношение к предмету «Физическая культура». Игры не только снижают риск повторного заболевания, но и улучшают дыхательную, сердечно-сосудистую и психоэмоциональную функции ребёнка.

*Основные принципы игровой реабилитации:*

1. Щадящая нагрузка — игры не должны вызывать переутомления и одышки.
2. Сюжетность — использование образов и ролевых моделей (животные, профессии, герои).
3. Минимум соревнования — акцент на участие, а не на победу.
4. Краткая продолжительность — 5–7 минут на одно игровое задание.
5. Плавная подача — от спокойных игр к более активным.

Примеры игр, рекомендованных в восстановительный период

Название игры	Описание	Цель	Материалы
«Надуй облачко»	Дети дуют в трубочку, перемещая ватный шарик по столу или полу	Тренировка выдоха, развитие лёгких	Трубочка, вата
«Тихие шаги»	Ходьба на цыпочках по воображаемой «линии» или «мосту»	Баланс, координация, дыхание	Без оборудования
«Догони шарик»	Надувной шарик подбрасывается и ловится ладонями, можно парами	Работа рук, концентрация, ритм	Воздушные шары
«Лёгкие пёрышка»	Дети должны подуть на лёгкое перо или салфетку и не дать ей упасть	Укрепление дыхания, игра на выдох	Салфетки, перья
«Животные просыпаются»	Изображение животных с имитацией звуков, дыхания и движений	Дыхание, образное мышление	Без оборудования

Название игры	Описание	Цель	Материалы
«Ловцы звука»	Дети прислушиваются к звукам зала, замирают, реагируют на голос	Тренировка слуха, внимание, спокойствие	Без оборудования
«Пузырьковое дыхание»	Дети дуют в стакан с водой через трубочку, образуя пузыри	Выдох, контроль дыхания, веселье	Стакан воды, трубочка

### *Рекомендации по организации:*

- Проводите игровые упражнения в начале и в конце урока для мягкого вхождения и выхода из активности.
- Используйте фоновую спокойную музыку (темп 60–80 ударов в минуту).
- Применяйте индивидуальные материалы (трубочки, шарики) из гигиенических соображений.

Игровые дыхательные методики признаны высокоэффективными в восстановлении после респираторных заболеваний. Исследования (Ананьев В.А., 2021; WHO, 2022) показывают: увеличение объёма форсированного выдоха у детей на 15–25% уже после 10 дней регулярных занятий, снижение риска вторичного инфицирования, повышение мотивации и вовлечённости в образовательный процесс.

Теоретическая подготовка — важная, но часто недооцениваемая часть школьной физической культуры. Особенно актуальной она становится в работе с учащимися, временно освобождёнными от активных форм занятий по состоянию здоровья. Современные интерактивные платформы позволяют сделать изучение теории не только полезным, но и вовлекающим, особенно для детей младшего школьного возраста. Через игровые механики, соревновательный дух и визуальную подачу, ребёнок включается в учебный процесс, даже находясь вне двигательной активности [5], [6].

Такой подход:

- компенсирует отсутствие физической активности интеллектуальной вовлечённостью;
- развивает здоровьесберегающие знания (ЗОЖ, гигиена, режим дня, питание);
- способствует мотивации и повышает интерес к предмету;
- снижает стресс, часто сопровождающий временное освобождение от уроков.

## Примеры заданий и тем

Тема	Тип задания	Платформа	Цель
«Правила личной гигиены»	Вопрос с выбором	Kahoot	Проверка знаний, мотивация
«Что брать на урок физкультуры?»	Игра "соответствие"	LearningApps	Закрепление состава спортивной формы
«Полезные и вредные привычки»	Квиз	Quizizz	Формирование ЗОЖ-ориентированного мышления
«Дыхание и здоровье»	Кроссворд	LearningApps	Расширение понятийного аппарата
«Физкультура и спорт»	Блиц-викторина	Kahoot	Игровое повторение терминологии

Платформы, такие как Quizizz, Kahoot и LearningApps, предоставляют учителям возможность создавать не только тестовые задания, но и игровые уроки, которые легко адаптируются под уровень подготовки и эмоциональное состояние ребёнка [15], [16], [17].

Согласно исследованиям ЮНИСЕФ и методистов в области цифрового образования, дети, участвующие в интерактивных теоретических заданиях, на 37% лучше усваивают ЗОЖ-компонент учебной программы [8], [9].

Использование цифровых платформ снижает уровень тревожности у временно освобождённых учеников и повышает мотивацию к урокам даже при отсутствии двигательной активности [5], [6].

Сравнительный анализ традиционных и альтернативных форм обучения в физической культуре предоставляет важные преимущества и позволяет выявить более эффективные подходы для работы с учащимися, особенно с теми, кто временно освобождён от активных занятий (после гриппа, ОРВИ, аллергий, COVID-19).

Критерий	Традиционный подход	Альтернативный подход
Методика	Фронтальная, групповая	Индивидуализированная, щадящая
Роль освобождённого	Наблюдатель	Активный участник в адаптированной форме
Формы занятий	Спортивные игры, ОРУ	Игровые дыхательные, теоретические
Инструментарий	Стандартный	Трубочки, шарики, планшеты



Критерий	Традиционный подход	Альтернативный подход
Эмоциональное вовлечение	Снижается	Сохраняется
Здоровьесберегающая направленность	Частично	Высокая

Подтверждение эффективности результатов исследований:

- дыхательная гимнастика и подвижные игры ускоряют восстановление функций дыхания на 27%[5].
- альтернативные упражнения повышают мотивацию в 1,6 раза[6].
- лёгкие аэробные нагрузки рекомендованы детям с постковидным синдромом.
- восстановительный подход снижает тревожность детей младшего школьного возраста [8].

Рекомендации педагогам физической культуры:

- Интеграция платформы BilimLand для оценки знаний в форме тестов.
- Ведение карты восстановительных упражнений.
- Разработка индивидуальных маршрутов физического развития для детей, часто освобождаемых от физкультуры

**Заключение:** Результаты анализа и практических наблюдений подтверждают, что альтернативные формы и методы обучения физической культуре учащихся начальной школы после перенесённых заболеваний (грипп, ОРВИ, COVID-19, сезонная аллергия) являются не только необходимыми, но и высокоэффективными. В отличие от традиционного подхода, предполагающего исключение освобождённых детей из процесса, альтернативные методы обеспечивают:

- плавное восстановление функций организма без перегрузок;
- вовлечённость и мотивацию учащихся благодаря использованию игровых, дыхательных и теоретических упражнений;
- эмоциональный комфорт и снижение тревожности, что особенно важно для младшего школьного возраста;
- снижение педагогической нагрузки за счёт чёткой организации и интеграции освобождённых в учебный процесс;
- повышение уровня гигиенической и оздоровительной грамотности, что формирует ответственное отношение к собственному здоровью.

Таким образом, предложенная система альтернативных форм — это не компромисс, а полноценная часть современной педагогики, соответствующая как требованиям времени, так и физиологическим, психологическим и образовательным особенностям младших школьников.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Министерство здравоохранения Республики Казахстан. Санитарно-эпидемиологическая ситуация по ОРВИ и гриппу в 2024–2025 учебном году: статистический обзор. — Астана: Минздрав РК, 2025. — 18 с.
2. Национальный центр общественного здравоохранения Министерства здравоохранения Республики Казахстан. URL: <https://hls.kz/ru/archives/45370> (дата обращения: 09.09.2025).
3. <https://www.gov.kz/memleket/entities/zhambyldensaulyk/press/news/details/445076?lang=ru>
4. Министерство просвещения Республики Казахстан. Инструктивно-методическое письмо на 2025–2026 учебный год: физическая культура и ОБЖ. — Астана: РНМЦ, 2025. — 24 с.
5. Ананьев В. А. Адаптивная физическая культура для детей младшего школьного возраста: методическое пособие. — М.: Просвещение, 2021. — 112 с. — ISBN 978-5-09-081345-0.
6. Губанов С. В. Альтернативные методы физического воспитания: игровые и дыхательные технологии. — СПб.: Лань, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-8114-4163-5.
7. Всемирная организация здравоохранения (WHO). Physical activity and post-COVID recovery in children: clinical guidance. — Geneva: WHO, 2022. — 52 p.
8. ЮНИСЕФ. Психология школьников в постковидный период: методические рекомендации для педагогов. — Нью-Йорк: UNICEF, 2021. — 33 с. URL: <https://www.unicef.org>.
9. Foxford. Онлайн-курсы по ЗОЖ и физической культуре для младших школьников. URL: <https://foxford.ru>.
10. Stepik. Образовательная платформа. Мини-курс «Основы ЗОЖ для детей 7–10 лет». URL: <https://stepik.org>.
11. BilimLand. Цифровая образовательная платформа. URL: <https://bilimland.kz>.
12. Трошин А. А., Ильина Н. В. Методика преподавания физической культуры в начальной школе. — М.: Академкнига, 2020. — 128 с. — ISBN 978-5-94628-549-4.
13. Губанов С. В. Интерактивные методы преподавания в школьном курсе физической культуры: учебно-методическое пособие. — СПб.: Лань, 2019. — 152 с.
14. Ананьев В. А. Теоретико-практические основы физической культуры в начальной школе. — М.: Просвещение, 2021. — 104 с.
15. Kahoot! Learning through Play: The Power of Game-Based Learning. URL: <https://kahoot.com>.
16. Quizizz Inc. Game-Based Learning Platform for Schools. URL: <https://quizizz.com>.
17. LearningApps.org. Интерактивные упражнения для школ. URL:

<https://learningapps.org>.


18. BilimLand. Цифровая образовательная платформа. URL: <https://bilimland.kz>.

 МРНТИ 77.01.09


## ВОЗРОЖДЕНИЕ КАЗАХСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИГРЫ «ҚАЗАН» В ФОРМАТЕ НОВОЙ КОМАНДНО-СПОРТИВНОЙ ИГРЫ «QAZ-НОК»

**Темирғалиев Серик Карымсакович**

Учитель физической культуры. Гимназия №3 для одаренных детей города Павлодар

 **Аннотация:** У казахского народа есть очень много различных национальных игр, носящих чаще всего состязательный характер. Все эти игры имели определенные цели: определение силы, выносливости, смекалки, умения держаться в седле, меткости и быстроты реакции. Одна из таких игр называется «Қазан».


По условиям игры водящий игрок должен попасть мячом в қазан, совершив удар палкой. В это время остальные участники образуют круг возле қазана и защищают его от ударов водящего. Так казахи из покон веков отработывали навыки защиты своих поселений от набегов врага, отражали нападения волков на отары овец и прочее. То есть даже во время игры наши предки все равно оттачивали жизненно важные навыки.

 **Ключевые слова:** Молодому поколению, казахского народа, определение силы, выносливости, держаться в седле, навыки защиты, навыки, игры.

## «QAZ-НОК» ЖАҢА КОМАНДАЛЫҚ-СПОРТТЫҚ ОЙЫН ФОРМАТЫНДА «ҚАЗАН» ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНЫН ЖАҢҒЫРТУ


**Темирғалиев Серік Қарымсақұлы**

Дене шынықтыру мұғалімі. Павлодар қаласының дарынды балаларға арналған №3 гимназиясы

 **Аңдатпа:** «Жаһандану дәуірінде өз тарихын, мәдениетін және тілін құрметтеген ғана табысқа жетеді». Бұл Елбасы сөздері жас ұрпаққа арналды және еліміздегі қоғамды жаңғырту үдерісінің ұранына айналды.

Қазақ халқының сан алуан ұлттық ойындары бар, олардың көбісі жарыс сипатында өтеді. Бұл ойындардың барлығы белгілі бір мақсатқа бағытталған: күш-қайратты, төзімділікті, тапқырлықты, ат үстінде шебер отыруды, дәлдік пен шапшаңдықты анықтау. Осындай ойындардың бірі – «Қазан» деп аталады.

Ойын шарты бойынша, жүргізуші ойыншы таяқпен допты қазанға дәл түсіруі керек. Осы кезде қалған ойыншылар қазанның айналасында шеңбер құрып, жүргізушінің соққысынан оны қорғауға тырысады. Мұндай ойындар арқылы қазақтар ертеден-ақ жау шапқыншылығынан ауылдарын қорғау, қасқырлардың қой отарына шабуылын тойтару сияқты өмірлік маңызы бар дағдыларды жетілдірген. Яғни, ойын үстінде де ата-бабаларымыз маңызды қабілеттерін шыңдаған.

 **Түйін сөздер:** Жас ұрпаққа, қазақ халқына күш, төзімділік, ер-тоқымда ұстау, қорғау дағдылары, дағдылар, ойындар.

## REVIVAL OF THE KAZAKH NATIONAL GAME «KAZAN» IN THE FORMAT OF THE NEW TEAM SPORTS GAME «QAZ-HOK»

**Temirgaliev Serik Karymsakovich**

Physical Education Teacher. Gymnasium №3 for Gifted Children in Pavlodar

**Abstract:** «In the age of globalization, only those who respect their history, culture and language succeed.» These words of Elbasy were addressed to the younger generation and became the motto of the process of modernization of society in our country. There are many national games of the Kazakh people, many of which are held in the form of competitions. All these games are aimed at a specific goal: to determine strength, endurance, ingenuity, skillful sitting on a horse, accuracy and agility.

One of these games is called «October». According to the terms of the game, the driving player must accurately shoot the ball into the pot with a stick. At this point, the rest of the players form a circle around the cauldron and try to protect it from the driver's blow. Through such games, Kazakhs have long improved such vital skills as protecting their villages from enemy invasions, repelling wolf attacks on sheep flocks. That is, even in the game, our ancestors honed important abilities.

**Keywords:** To the young generation, of the Kazakh people, definition of strength, endurance, to stay in the saddle, skills of protection, skills, games.

### Актуальность выбранной темы исследований

«В эпоху глобализации успешным может быть только тот народ, который ценит свою историю, культуру и язык». Данные слова Н. Назарбаева были обращены молодому поколению и стали неким девизом в процессе модернизации общества в нашей стране.

У казахского народа есть очень много различных национальных игр, носящих чаще всего состязательный характер. Все эти игры имели определенные цели: определение силы, выносливости, смекалки, умения держаться в седле, меткости и быстроты реакции. Одна из таких игр называется «Қазан».

По условиям игры водящий игрок должен попасть мячом в қазан, совершив удар палкой. В это время остальные участники образуют круг возле қазана и защищают его от ударов водящего. Так казахи из поколений отработывали навыки защиты своих поселений от набегов врага, отражали нападения волков на отары овец и прочее. То есть даже во время игры наши предки все равно оттачивали жизненно важные навыки.

Ссылаясь на особенности данной игры была разработана новая игра «QAZ-HOK». После разработки всех игровых моментов, правила игры прошли этап сертификации, результатом чего стало получение свидетельства об авторском праве. Были организованы внутришкольные соревнования, городской турнир. На сегодняшний день разработанная игра «QAZ-HOK» получила широкий отклик от учащихся и учителей нескольких школ города Павлодар.

Исходя из этого актуальностью нашего проекта является создание эскиза для спортивной формы игрока.

В данный момент работа идет над созданием собственной формы и инвентаря.

### **Методы исследовательская часть**

#### **1.1. История создание игры “QAZ-HOK”**

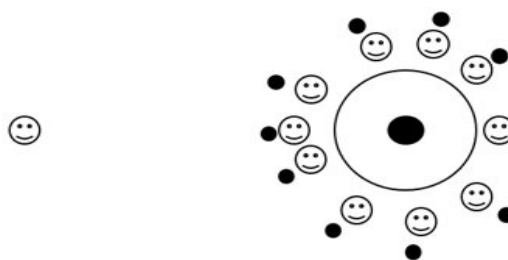
История создания игры, которая рассматривается в данном проекте, представлена одной из казахских национальных игр под названием «Қазан».

У казахского народа есть очень много различных национальных игр, носящих чаще всего состязательный характер. Все эти игры имели определенные цели: определение силы, выносливости, смекалки, умения держаться в седле, меткости и быстроты реакции. Одна из таких игр называется «Қазан».

По условиям игры водящий игрок должен попасть мячом в қазан, совершив удар палкой. В это время остальные участники образуют круг возле қазана и защищают его от ударов водящего. Так казахи из поконов веков отработывали навыки защиты своих поселений от набегов врага, отражали нападения волков на отары овец и прочее. То есть даже во время игры наши предки все равно оттачивали жизненно важные навыки.

Казахская национальная игра «Қазан» - это игра, в которую можно играть как летом на поляне, так и зимой на льду. В "Қазан" могут принимать участие от 3 до 10 человек. Согласно условиям игры, на земле или на льду очерчивается круг. Все участники кроме водящего встают по этому кругу, а водящий за кругом. В центре круга заранее делается небольшая ямка, также по одной небольшой ямке делается перед каждым участником. Каждый участник, включая ведущего держит в руках палку или клюшку. Также для игры понадобится деревянный шар, радиусом в 7-10 сантиметров. Водящий пытается палкой загнать шар в центральную лунку, а остальные участники игры защищают лунку своими палками и не дают ему это сделать, отбивая шар за круг. Если бьющий по шару участник игры не сумел ударить по нему и занять свою ямку (для этого нужно поставить в нее одним концом палку), ее занимает (тем же способом) водящий. Проигравший игрок становится водящим и игра начинается сначала. Если водящему удастся ввести шар в центральную ямку, все участники игры должны быстро поменяться местами. Во время перебежки водящий старается занять чью-нибудь ямку. Игру возобновляет участник, оставшийся без места (без ямки).





*Рисунок-1. Схема расстановки игроков в игре «Казан»*

Наше внимание привлекла функциональность данной игры, то есть свойство игры развивать в игроках определенные жизненно важные навыки: меткость, ловкость, выносливость, пространственное мышление, планирование траекторий своих движений и др.

В условиях современной реальности, данная игра уступает многим известным спортивным играм, например, хоккею, футболу, баскетболу и т.д. Все перечисленные игры направлены, в первую очередь, на воспитание командного духа, сплоченности. Известны во всем мире клубы футбольных фанатов. Футбольные матчи собирают полные стадионы практически во всем мире.

### **Результаты исследовательская часть**

Составление эскиза спортивной формы игрока и инвентаря

Турниры, проходившие на школьном и городском уровнях проходили с использованием инвентаря, предназначенного для игры «Флорбол». Игроки были в футбольной или баскетбольной спортивных формах. Отсутствие специального спортивного костюма игроков значительно умаляет уникальность данной игры.

Одной из самых важных задач для дальнейшей популяризации игры «QAZ-НОК» является разработка модели спортивных костюмов и инвентаря. Для того чтобы определиться с концепцией, которая должна преобладать в спортивной одежде, необходимо было провести социальный опрос. В данном опросе приняли участие 96 учащихся нашей школы. Перед респондентами были поставлены следующие вопросы:

1. Согласны ли вы с мнением о том, что спортивная одежда в спорте предопределяет характер игры?

(Варианты ответов: да, нет, не знаю)

2. Какие детали могут придать национальный колорит спортивной одежде?

(Варианты ответов: свой ответ)

3. Форму какого цвета вы бы хотели видеть на игроках QAZ-НОК?

(Варианты ответов: свой ответ).

Результаты проведенного опроса:

## Выводы

В результате проектной работы были достигнуты поставленные цели и задачи. Для того чтобы придать национальный колорит командно-спортивной игре "QAZ-НОК" нами был проведен обзор национальной одежды казахского народа для понимания или точнее, чтобы пропустить через себя бытие наших предков, всю сущность казахских степей. Следующий шаг для нас был: модели казахской национальной одежды конструктивно адаптировать для игры «QAZ-НОК». Были изучены все тонкости одежды, сделаны начальные рисунки. Затем через конструкторскую проработку моделей были сделаны эскизы для швейного салона, чтобы получить готовый продукт.

Полученная модель содержит национальный колорит, практичная и может использоваться на товарищеских матчах или чемпионатах по игре «QAZ-НОК». Так же полученная модель будет важным атрибутом игры и занесена в правила игры.

В дальнейшем развитии игры планируется сделать программу или приложение для подсчета очков и фиксации нарушения.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. «Казахи»-Алматы: Казахстан 1995 г.
2. Казахская ССР, краткая энциклопедия. Том 3
3. Глухов, В. И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. // Здоров'я, – 1989. – 72 с.
4. Усин Ж.А., Хисматулин Р.А. Инновационные формы и методы проведения занятий по физическому воспитанию в учебных заведениях // Павлодар, – 2014
5. Усин К.А., Усин Ж.А., Усина Ж.А., Солтанбеков С.Е., Кистаубаев Е.А. Инновационная здоровьесберегающая направленность физического воспитания в избранных видах спорта школьников и учащейся молодёжи // Павлодар, – 2016
6. <http://www.bilu.kz/kazah-igry.php>
7. <https://catch.today/istorii/kazahskie-nacionalnye-igry>
8. <https://ru.sputnik.kz/lifestyle/20190818/11293770/kazakhskie-sportivnye-igry.html>



МРНТИ 77.01.09

## МЕТОД КЕЙС–СТАДИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Туленова Холидин Бектургановна**, PhD Доктор, и.о. аассоциированный профессор, Казахский агротехнический университет им. С. Сейфуллина

**Салиева Айгуль Жанаевна**, к. п.н. доцент, Евразийский Национальный университет имени Л.Н. Гумилева

**Мырзаев Мелекша Османович**, к.п.н. доцент, Евразийский Национальный университет имени Л.Н. Гумилева, г. Астана

**Аннотация.** Выступает как технология коллективного обучения, важнейшими составляющими которой выступают работа в группах и взаимный обмен информацией.

Интегрирует в себе технологии развивающего обучения, включая процедуры индивидуального, группового и коллективного развития, формирования многообразных личностных качеств учащихся.

**Ключевые слова:** проектной технологии, источниками кейсов, профессиональной деятельности, ситуации, жизненные ситуации.

## ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҚТАРЫНДАҒЫ ЖАҒДАЙЛАР - КЕЙС ӘДІСІ

**Туленова Холидин Бектургановна**, PhD докторы, қауымдастырылғын профессор м.а., Сейфуллин атындағы Қазақ агротехникалық университеті

**Салиева Айгуль Жанаевна**, п.ғ.к. доцент, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті

**Мырзаев Мелекша Османович**, п.ғ.к. доцент, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Астана қ.

**Аңдатпа.** Ол бірлескен оқыту технологиясы ретінде әрекет етеді, оның негізгі компоненттері топтық жұмыс және өзара ақпарат алмасу болып табылады.

Ол дамыта оқыту технологияларын, соның ішінде жеке, топтық және ұжымдық даму процедураларын және оқушылардың әртүрлі жеке қасиеттерін дамытуды біріктіреді.


**Түйін сөздер:** жоба технологиясы, істердің көздері, кәсіби іс-әрекеттер, жағдайлар, өмірлік жағдайлар.

## CASE STUDY METHOD IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES


**Tulenova Kholidin Bekturganovna**, PhD Doctor, acting associate professor, S. Seifullin Kazakh Agrotechnical University

**Salieva Aigul Zhanaevna**, D. associate professor, L.N. Gumilyov Eurasian National University

**Myrzaev Meleksha Osmanovich**, Ph.D. associate professor, L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana

 **Abstract.** It operates as a collaborative learning technology, the key components of which are group work and mutual information exchange.

It integrates developmental learning technologies, including individual, group, and collective development procedures, and the development of students' diverse personal qualities.

 **Key words:** project technology, sources of cases, professional activities, situations, life situations.

**Метод Кейс-Стади** выступает как специфическая разновидность проектной технологии. В обычной обучающей проектной технологии посредством совместной деятельности учащихся идет процесс разрешения имеющейся проблемы.

**В Кейс-Стади** основанием для выявления проблемы и поиска путей ее решения служит Кейс, который выступает одновременно и в виде технического задания, и источника информации для создания вариантов эффективного действия.

**Кейс-Стади, как метод реализует следующие функции:**

✓ обучающую: закрепление знаний по изученному материалу, ознакомление со схемами анализа практических ситуаций, отработка умений и навыков индивидуального и группового решения проблем и принятия решений.

✓ развивающую: развитие познавательных и творческих способностей, логического мышления, речи, способности адаптироваться.

✓ мотивационную: стимулирование готовности к новому, самостоятельному принятию решений

✓ воспитывающую: формирование ответственности, самостоятельности, коммуникативности, рефлексии.

✓ контрольно-аналитическую: проверка качества усвоения учебного материала.

✓ Источниками кейсов является общественная жизнь во всем ее проявлениях и многообразии и наука.

**Кейсы классифицируются на:**

❖ практические кейсы которые отражают абсолютно реальные жизненные ситуации

❖ кейсы, обучающие анализу и оценке

❖ научно-исследовательские кейсы.

**Практические кейсы:**

Основная задача-детально отразить жизненную ситуацию. Такие кейсы максимально наглядны и детальны.

**Кейсы, обучающие анализу и оценке:**

➤ Отражают типовые жизненные ситуации, с которыми придется столкнуться специалисту в своей профессиональной деятельности.

➤ Отражение жизни - с большим элементом условием, на первом месте обучающие и воспитательные цели.

### **Научно-исследовательские кейсы**

- Строится по принципам исследовательской модели
- Используется не для обучения, а для повышения квалификации, метод переподготовки профессионалов
- Используется в научно-исследовательской деятельности

### **Структура кейса:**

*Краткое, запоминающееся название*

**Ситуация** - случай, проблема из реальной жизни

**Контекст ситуации** - хронологический, исторический, контекст места, особенности действия или участников ситуации

**Коментарий ситуации:**

**Вопросы или задания для работы с кейсом**

### **Приложения**

При использовании кейс-стадии преподаватель помогает учащимся:

Изучить все аспекты вопроса, ситуации, проблемы, предлагаемых практических приемов и методов

Изменить существующие мнения или представления

Развить новые идеи или по-новому взглянуть на старые, разработать, понять и принять принципы, решения, методы, процедуры, которые могут помочь им в работе

### **Метод кейс – стадии**

№1 Практический кейс (отражает абсолютно реальные жизненные ситуации) рассказ. **«хитрит?»** или **«болен?»**

На практическом занятии преподаватель определил цели и задачи. Когда подошло время для развития общей физической подготовки, преподаватель использовал метод «Круговой тренировки». Прохождение 5-ти станций было трудным, но интересным заданиям.

1. прыжки через прыгалку в быстром темпе 30 раз.
2. отжимание на параллельных брусьях. -10 раз.
3. прыжки через препятствие 20 раз.
4. подтягивание на, турнике 10 раз
5. ходьба (на радуге) на руках, с удержанием ног < 90°. (3 м).

На одном из этапов (3) студент перепрыгнул 3 раза и перешёл на следующий этап, на 5 этапе, он не смог удержать угол 90°. При повторном втором круге студент сел на скамейку.

### **Вопросы, которые появились по ходу занятия**

**1.ВОПРОС:** Почему он сел на скамейку? (поочередно все высказывают своё мнение).

2. Преподаватель позвал студента.

**ВОПРОС:** «Что сказал педагог»?

3. Преподаватель сделал замечание студенту, и попросил продолжить задание.

**ВОПРОС:** что ответил студент преподавателю?



Ответы студентов:...

Студент высказал мнение о том, что ему трудно, он сегодня болен, у него болит живот

### **Действия педагога**

**ВОПРОС:** Действия педагога?

Например: Педагог проверил пульс.

Педагог сказал, что он хитрит.

Педагог не обратил внимание.

Педагог отправил студента к врачу.

Педагог заставил продолжать выполнять задание.

Педагог громко при всех высказал негативное суждение о студенте-«слабый,дохлый».

Закончилось занятие. Педагог подводит итоги. Оценивает студентов.

Педагог: Студент, который не хочет выполнять мои задания, оценок у него не будет, или может он не посещать мой предмет.

**ВОПРОС:** «Прав ли педагог»?

«Что необходимо сказать студентом в заключительной части занятия».

### **Варианты кейс-стади**

Дайте свое название рассказу, краткое, запоминающееся.

Названия рассказа кейса.

**ХИТРИТ? ИЛИ БОЛЕН?**

Перед тем как прочитать рассказ:

а) тема не называется.

Б) тема объявляется.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

- 1.“Білім туралы” Қазақстан Республикасының Заңы. “Егемен Қазақстан” 2007 ж.
- 2.Матвеев Л.П., Мельков С.Б. Методика физического воспитания с основания теория. М.: Просвещение, 1991 г.
- 3.Сисенбердиева А.Ж. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі. - Алматы. 2011 ж.
- 4.Huchez, A; Haering,D; Holvoet, R; Bardler F; Begon,M; Lokal versus global optimal sports techniques in a group of athletes.\computer methods in biomechanics and biomedical engineering\ Volume: 18 Issue: 8 Pages: 829-838, DOL: 10. 1080/10255842.2013.849341 Published: Taylor francis ltd, 4 park square, Milton park, Abingdon ox 14 4rn, oxon, England JUN 11 2015 View Journal Information.
5. Туленова Х.Б. К вопросу о физическом воспитании детей при подготовке к школе. // Педагогические науки. -2012. Москва. Журнал № 4. – С. 70-72.



FTAMP 77.01.01

## ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТТА ЖАСАНДЫ ИНТЕЛЛЕКТИ ҚОЛДАНУДЫҢ ТИІМДІЛІГІН ЗЕРТТЕУ

**Досқараев Бауыржан Мелдебекұлы**, педагогика ғылымдарының докторы, профессор

**Алтаева Гульноза Нурсеитовна**, жаратылыстану ғылымдарының магистрі, аға оқытушы

**Демеуов Ахан Қалыбаевич**, педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент

**Наханов Куанышбек Сабырович**, педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, М.Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан университеті, Шымкент қ.

**Аңдатпа:** Спорт ғылымы және технологиясының дамуымен кәсіби спортшыларды оқыту айтарлықтай өзгерістерге ұшырауда. Оқу процесінің заманауи тәсілдері инновациялық әдістерді, жаңа технологиялық шешімдерді және жекелендірілген жаттығуларды біріктіреді. Бұл физикалық көрсеткіштердің айтарлықтай жақсаруына, фитнес деңгейінің жоғарылауына және жарақат алу қаупінің төмендеуіне ықпал етеді. Мақалада жасанды интеллект тарихына шолу жасалды, жасанды интеллекті спортта қолданудың тиімділігі зерттелді. Спортта жасанды интеллекті қолдану жарыс нәтижелері бойынша нақты әрі сенімді болжам беретініне күмән жоқ. Бұл әлем көрермендері үшін спорттың қай түрі болсын қызықты етеді. Спорт кең аудитория үшін қызықты болған сайын, одан пайда табатын бизнес те мүмкіндіктер көп болары сөзсіз. Спорт әлемі пайда көзі болған уақытта, спорттық технологияларға инвестициялау және оларды ендіру жалғаса береді. Спортшылардың жетістіктерін арттыру мақсатында жасанды интеллекті қолданудың тиімділігін бағалау үшін жүргізілген алдын ала зерттеу жас пайдаланушылар арасындағы жасанды интеллектің одан әрі әлеуетін ескере отырып, жігерлендіретін нәтижелерге қол жеткізді, оны мансаптық перспективаны ақылды түрде анықтаудың және шешім қабылдаудың маңызды құралы ретінде қарастыруға болады.

**Түйін сөздер:** жасанды интеллект, спорт, цифрландыру, ақпараттық технологиялар, интеллектуалды әдістер, жаттығулар, жекелендірілген тәсіл.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

**Доскараев Бауыржан Мелдебекович**, доктор педагогических наук, профессор

**Алтаева Гульноза Нурсеитовна**, магистр естественных наук, старший преподаватель

**Демеуов Ахан Калыбаевич**, кандидат педагогических наук, доцент

**Наханов Куанышбек Сабырович**, кандидат педагогических наук, доцент

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

**Аннотация:** С развитием спортивной науки и технологий подготовка профессиональных спортсменов претерпевает значительные изменения. Современные подходы к процессу обучения сочетают в себе инновационные методы, новые технологические решения и персонализированное обучение. Это способствует значительному улучшению физической работоспособности, повышению уровня физической подготовки и снижению риска травм. В статье был проведен обзор истории искусственного интеллекта, изучена эффективность использования искусственного интеллекта в спорте. Нет никаких сомнений в том, что использование искусственного интеллекта в спорте дает точные и надежные прогнозы по результатам соревнований. Это делает его интересным для мировой аудитории, каким бы видом спорта он ни был. По мере того, как спорт становится более интересным для широкой аудитории, у бизнеса, который получает от него прибыль, наверняка будет больше возможностей. В то время, когда спортивный мир стал источником прибыли, инвестиции в спортивные технологии и их внедрение будут продолжаться. Предварительное исследование, проведенное для оценки эффективности использования искусственного интеллекта с целью повышения достижений спортсменов, дало обнадеживающие результаты, учитывая дальнейший потенциал искусственного интеллекта среди молодых пользователей, который можно рассматривать как важный инструмент для интеллектуального определения карьерных перспектив и принятия решений.

**Ключевые слова:** искусственный интеллект, спорт, физическая культура, инновации, менеджмент спорта, интеллектуальный агент, болельщики.

## RESEARCH ON THE EFFECTIVENESS OF USING ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN SPORTS


**Doskaraev Baurzhan Meldebekovich**, doctor of Pedagogical Sciences, Professor  
**Altayeva Gulnoza Nurseitovna**, master of Natural Sciences, senior teacher

**Demeuov Akhan Kalybaevich**, candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
**Nakhanov Kuanyshbek Sabyrovich**, candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

South Kazakhstan University named after M. Auezov, Shymkent

**Annotation:** With the development of sports science and technology, the training of professional athletes is undergoing significant changes. Modern approaches to the learning process combine innovative methods, new technological solutions and personalized learning. This contributes to a significant improvement in physical performance, an increase in physical fitness and a reduction in the risk of injury. The article reviewed the history of artificial intelligence, studied the effectiveness of using artificial intelligence in sports. There is no doubt that the use of artificial intelligence in sports provides accurate and reliable predictions of competition results. This makes it interesting for a global audience, no matter what kind of sport it is. As sports become more interesting to a wider audience, businesses that profit from them will surely have more opportunities. At a time when the sports world has become a source of profit, investments in sports technologies and their implementation will continue. A preliminary

study conducted to evaluate the effectiveness of using artificial intelligence to enhance athletes' achievements has yielded encouraging results, given the continued potential of artificial intelligence among young users, which can be considered as an important tool for intelligent career prospects and decision-making.

 **Keywords:** artificial intelligence, sports, digitalization, information technology, intelligent methods, training, personalized approach.

### Кіріспе

Қазіргі таңда заманауи спортқа әртүрлі технологиялық инновацияларды енгізудің арқасында қарқынды прогресс байқалуда. Жасанды интеллект ойын процесіне әсері ерекше назар аударады, бұл жанкүйерлер мен талдаушылардың спортты түсінуінде жаһандық өзгерістерді тудырады. Жасанды интеллект, яғни ЖИ дәстүрлі алгоритмдерге қарағанда артықшылықтарға ие, шығармашылыққа және бұрын машиналар үшін қол жетімді емес есептерді шешуге қабілеттілігін көрсетеді.

Ойын-сауық индустриясының бір бөлігіне айналып келе жатқан заманауи спортта ЖИ қолдану дамудың жаңа көкжиектерін аша отырып, саланы түбегейлі өзгертуге уәде береді.

Кең аудиторияға қол жетімді АҚШ-тың спорттық лигалары өз қызметін жақсарту үшін жасанды интеллект технологиясын белсенді қолданады [1]. Осыдан бес жыл бұрын спорттағы ЖИ сирек кездесетін, бірақ бүгінде ол машиналық көру спорт саласындағы көптеген қосымшалардың, яғни чатботтардан компьютерлік көру жүйелеріне және басқа технологияларға дейін ажырамас бөлігі болып табылады. Жасанды интеллект барлық дерлік ірі кәсіби спорт түрлеріне әсер етеді [2].

«Жасанды интеллект» термині 1956 жылы пайда болды, бүгінгі күні ЖИ деректер көлемінің ұлғаюымен, жетілдірілген алгоритмдермен және есептеу қуаты мен сақтаудың жоғарылауымен танымал болды. Жанкүйерлер спорттық командаларға, жарыстарға және т.б. көбірек қол жеткізгісі келеді, сондықтан да кәсіби спортта бұқаралық ақпарат құралдарының қатысуы маңыздырақ. 1943-45 жылдары нейрондық желілерді түсіну және дамыту үшін жасанды интеллектің негізі қаланды, ал 1950 жылы Алан Тьюринг шахматтың интеллектуалды ойынына талдау жасады. 1958 жылы жасанды интеллектке арналған алғашқы бағдарламалау тілі енгізілді.

1960-1970 жылдар аралығында бірқатар ғалымдар компьютерлердің табиғи тілді жеткілікті деңгейде түсінуге қабілетті екенін дәлелдеді. 1965 жылы ағылшын тілінде сөйлей алатын алғашқы робот көмекшісі «Элиза» жасалды. Сол жылдары бұл бағыт АҚШ, КСРО және басқа елдердің үкіметтік және әскери ұйымдарын тарта бастады. Осылайша, АҚШ Қорғаныс министрлігі 70-ші жылдары виртуалды көше карталарының жобасын — GPS прототипін іске қосты [3].

Бұл алғашқы жұмыс біздің компьютерлерімізде көретін автоматтандыру мен формальды пайымдауға жол ашты, соның ішінде шешімдерді қолдау жүйелері мен адамның қабілеттерін толықтыруға және кеңейтуге арналған интеллектуалды іздеу жүйелері дамыды.

Осы орайда дене шынықтыруда білім алушылардың нақты уақыттағы жаттығуларын бақылау үшін қаңқа талдауын пайдаланатын PoseNET желісі туралы айта кетсек, терең нейрондық желі дене шынықтыру және жаттығу ғылымы саласы үшін айтарлықтай әлеуеті бар перспективалы технология болып табылады. Осы саладағы әрі қарайғы зерттеулер қызықты жаңа әзірлемелер мен инновацияларға әкелуі мүмкін. Бұл зерттеу жұмысы дене шынықтыру мен денсаулықты бақылауға деген көзқарастың парадигмалық өзгеруін жүзеге асыра отырып, дене шынықтырудағы жасанды интеллекттің дамып келе жатқан саласына айтарлықтай үлес қосады. Ол дене шынықтырудағы дәстүрлі әдістерде төңкеріс жасау үшін жасанды интеллектке негізделген технологияның әлеуетін көрсетеді, оқытудың жекелендірілген және тиімді режимдеріне жол ашады және студенттердің денсаулығының жақсаруына ықпал етеді [4].

**Зерттеу жұмысының мақсаты** — дене шынықтыру және спортта жасанды интеллекті қолданылу саласының артықшылықтары мен кемшіліктерін анықтау.

**Міндеттері:**

- дене шынықтыру және спорт саласында жасанды интеллекті қолданудың мәнін ашу және қолдану бағыттарын талдау.
- жасанды интеллекті қолданудағы артықшылықтар мен мүмкін болатын шектеулерді сипаттау.
- спортта жасанды интеллекті қолданудың отандық және шетелдік озық тәжірибелерін салыстырмалы талдау

**Зерттеу материалдары мен әдістері:**

Зерттеу аясында жасанды интеллекті спортта қолданудың ерекшеліктерін бағалау мақсатында спортшылардың кәсіби дайындығында жасанды интеллекті қолдану мәселелеріне арналған шетел және отандық басылымдарға әдеби шолу жасалды.

Сонымен қатар, жасанды интеллекттің әр түрлі компоненттері, оның ішінде машиналық оқыту, спорттық аналитика, деректерді талдау сияқты компоненттерін қарастырдық және талдадық.

Мақала шеңберінде сарапшы мамандардың пікірлері, жұмыс тәжірибесі және салыстырмалы-теориялық талдау әдісі қолданылды.

**Зерттеу нәтижелері**

Зерттеу нәтижелері жасанды интеллекті спортта қолданудың кемшіліктеріне қарағанда артықшылықтары көбірек екенін растады. Жасанды интеллект негізіндегі технологияларды қолдану білім алу, жаттығу процесстерін оңтайландырумен қатар, жарақаттану қаупінің факторларын да анықтайды.



### Талқылау

Жасанды интеллект туралы ғылыми әдебиеттерді зерттей келе, спортта жасанды интеллекті қай жерде қолдануға болатындығы туралы қысқаша мәлімет ұсынуды жөн көрдік. Олар төмендегі бағыттарда болуы мүмкін:

- Операторсыз матчтарды түсіру.
- Командаларға ойыншыларды іріктеу.
- Матчтарды жылжыту және маркетинг.
- Жеке жаттығулар.
- Матч үшін стратегияларды таңдау.
- Жарақат алған спортшының қалпына келу ұзақтығын болжау.
- Матч нәтижелерін болжау [5].

Спортта жасанды интеллекті қолдану жарыс нәтижелері бойынша нақты әрі сенімді болжам беретініне күмән жоқ. Бұл әлем көрермендері үшін спорттың қай түрі болсын қызығушылық тудырады. Спорт кең аудитория үшін қызықты болған сайын, одан пайда табатын бизнес те мүмкіндіктер көп болары сөзсіз. Спорт әлемі пайда көзі болған уақытта, спорттық технологияларға инвестициялау және оларды ендіру жалғаса береді [6].

Жасанды интеллект тұжырымдамалары спорттағы тиімді бағалау және кері байланыс жүйелерін дамытуға өте қолайлы. 1970-1980 жылдарда жасанды интеллект әдістерін қолдану нақты сала қолданбаларымен шектелді, оның ішінде спорт та бар, өйткені оларды қолдану спорттық ақпараттарды бағалау үшін маңызды болды [7].

Ғалымдар осындай бағдарламалардың жұмысын зерттеу арқылы ақыл-ойдың табиғатын түсінуге болады деп санайды. Содан 1950 жылдардың ортасында бұл сала алғаш рет пайда болған кезде, жасанды интеллект зерттеушілері ақылға қонымды мінез-құлықтың бір немесе басқа түрін қолдайтын бағдарламалардың ондаған әдістерін ойлап тапты.

1970-1980 жылдары жасанды интеллекті техникалық емес аудиторияға арналған бірнеше кітап баспадан шықты: «Жасанды интеллект және табиғи адам» (Боден, 1977), «Жасанды туралы ғылым» (Саймон 1969), «Мәңгілік алтын өрім» (Гебдель, Эшер, Бах 1979) және т.б. Бұл кітаптарда жасанды интеллекттің маңызы, оған қатысты қызықты ақпараттар және жасанды интеллекттегі зерттеулердің өз бағдарламалары арқылы қалай дамитыны туралы айтылған [7].

Жасанды интеллекттің тағы бір қызықты міндеті-компьютерді шахмат ойнауға үйрету. Оның шешімімен көптеген ғалымдар айналысқан. Бұл тапсырманың ерекшелігі-компьютердің логикалық қабілеттерін көрсету нақты қарсылас болған жағдайда ғана мүмкін болады. Мұндай демонстрация алғаш рет 1974 жылы Стокгольмде өтті, онда шахмат бағдарламалары арасында шахматтан әлем чемпионаты өтті. Бұл жарыста Мәскеуде орналасқан КСРО Ғылым академиясының

басқару мәселелері институтының Кеңес ғалымдары құрған "Каисса" бағдарламасы жеңіске жетті.

1997 жылы белгілі шахмат бағдарламасы — шахматтан әлем чемпионы Гарри Каспаровты жеңген "Дип Блю" компьютері құрылды. Сол жылдары Жапония нейрондық желілерге негізделген 6-шы буын компьютерінің жобасын әзірлеуге кірісті [8]. Бір қызығы, 1989 жылы Deep Thought атты шахмат бағдарламасы халықаралық деңгейдегі гроссмейстер Бент Ларсенді жеңді.

Жасанды интеллект спортшылар мен спорт басқарушылары үшін ғана емес, тікелей эфирді де революциялап, аудиторияның спортты қалай қабылдайтынына әсер етуі мүмкін. Сонымен қатар, жасанды интеллект хабар таратушылардың спорттық іс-шараларды монетизациялау тәсілін өзгертетін мүмкіндікке ие. Ол көрерменнің орналасқан жері мен тілдік қалауына байланысты әр түрлі тілдердегі оқиғаларға автоматты түрде субтитрлер бере алады. Жасанды интеллект жүйелерін спорттық ареналарда көпшіліктің қабылдау деңгейіне негізделген жарнаманы көрсетудің дұрыс мүмкіндіктерін анықтау үшін де пайдалануға болады. Бұл хабар таратушыларға жарнаманы сату арқылы монетизациялауды тиімді пайдалануға мүмкіндік береді [9].

Нарықта жасанды интеллект технологиялары, машиналық көру және үлкен деректерді талдау әдістері негізінде Iceberg Sports Analytics - спорттық аналитика жүйесі пайда болды. Жүйе әр ойын бойынша миллионға жуық деректер жолын жазады және бекітеді, ал терең графикалық талдау спортшылардың техникасы мен дағдылары туралы ақпарат алуға, оларға ұсыныстар жасауға және келесі матчта жеңіске жету туралы болжам жасауға көмектеседі.

Бағдарламаны әзірлеушілер барлық ойыншылардың координаттарын есептеу үшін ойынның бейне түсірілімін қолданатын алгоритмдер мен формулалар жазды — белгілі бір спортшы қай уақытта және қай жерде, қандай жылдамдықпен жүрді және шайба одан қанша қашықтықта болды және т.с.с. Үш камера бүкіл ойынды түсіреді, егер лигада 20 команда болса, барлық ақпаратқа ие болу және қажетті мәліметтер мен статистикаға ие болу үшін 20 дан 10 түсіру жеткілікті болады [10].

Деректерді жинай отырып, өткен матчтар бойынша дайын статистиканы талдап қана қоймай, одан әрі ойындар мен комбинацияларды болжауға болады. Бұл ақпарат лиганың жеңімпазын анықтауға көмектеседі деп 100% дау айту мүмкін емес, бірақ егер сіз қарсыластың статистикасын білсеңіз — басқа команданың ойыншыларына кімді қарсы қою керектігін түсінсеңіз, жеңу әлдеқайда оңай болады. Қарсылас командадағы ең мықты ойыншыны анықтап қана қоймай, жеңіске жету үшін қалай ойнау керектігін түсіну үшін оның әлсіз тұстары мен соқыр жерлерін табуға болады. Құрал кез келген

хоккей командасына қарсыластарын зерттеуге және алынған мәліметтер негізінде ойын тактикасын толығымен өзгертуге мүмкіндік береді [11].

Тарихы ерте заманнан бастау алатын жеңіл атлетика әлі күнге дейін танымалдылыққа ие спорт түрі саналады. Елімізде 7380 үйірме бар және 384 мыңға жуық адам жеңіл атлетикамен шұғылданады [13].

Тұтастай алғанда, іс-әрекетті тануға және жасанды интеллектке негізделген толықтырылған Subway Surfers ойынының дамуы балалардың денсаулығы мен әл-ауқатына айтарлықтай әсер етуі мүмкін қызықты оқиға болып табылады. Физикалық белсенділікті технологиямен үйлестіре отырып, ойын балалардың дене дайындығын жақсартудың белсенді және салауатты өмір салтын ұстанудың көңілді, әрі тартымды әдісін ұсынады. Дегенмен, бұл ойынның сәттілігі бірнеше мәселелерді шешуге байланысты, соның ішінде әрекетті тану технологиясының дәлдігі, ойынның қолжетімділігі, қауіпсіздігі және оның балалардың спортқа деген ынтасына әсер етеді. Ойынның балалардың физикалық белсенділік деңгейіне әсерін және ойынның балаларды ойыннан тыс физикалық белсенділікпен айналысуға шынымен ынталандыратынын бағалау үшін болашақ зерттеулер қажет. Бұл ойынның сәттілігі балаларды спортпен шұғылдануға және белсенді де салауатты өмір салтын ұстануға ынталандыру үшін технологияны қолданатын ұқсас әзірлемелерді шабыттандыруы мүмкін [12].

Кәсіби майданда АҚШ Олимпиада комитетінің технологиялар және инновациялар жөніндегі директоры Мунир Зак киілетін құрылғылар АҚШ құрамасының 2016 жылғы Жазғы Олимпиада ойындарында 121 медаль жеңіп алуына ықпал етті деп мәлімдеді [14].

2020жылы коронавирустық пандемия барлығын оқшаулады. Спортпен шұғылдануды жалғастыруға рұқсат етілгенімен, стадиондарда көрермендердің қатысуы шектеулі болды. Спортшыларды жігерлендіру үшін канадалық HearMeCheer стартапы ойыншыларға жанкүйерлердің дауыстарын естуге мүмкіндік беретін шешім ойлап тапты. Киілетін құрылғылар алдағы жылдары бәсекелестіктен спорттық дайындықтың стандартты компонентіне оңай ауыса алады. HearMeCheer эфирді қарау кезінде жанкүйерлердің "шуын" жинайды және оны ойындар кезінде стадионға таратады [15].

Жалпы киілетін құрылғылар шетелдік және отандық пайдаланушылар арасында өте танымал. Бұл адамдардың өз физикалық белсенділігін бақылауға және салауатты өмір салтын ұстануға ынталандыратын құрал болып есептеледі. Сонымен қатар, қазіргі уақытта көптеген жастар физикалық белсенділігін бақылау үшін әр-түрлі фитнес-гаджеттерді қолданады: фитнес білезіктер, жүрек соғу жиілігінің мониторлары, педометрлер, ақлды сағаттар және т.б.

Біздің ойымызша жасанды интеллекті қолдануда фитнес білезіктеріне назар аудару қажет. Бұл гаджеттің артықшылығы

адамдарға олардың физикалық белсенділігін бақылап қана қоймай (санау), сонымен қатар физикалық жағдайды бақылауға мүмкіндік береді. Технологияларды жетілдіруге байланысты алынған мәліметтер білезікті пайдалану, олардың иесіне өте дәл және шындыққа жақын мәндерін көрсете алады. Қазіргі уақытта осы саланың нарығында көптеген компаниялар жұмыс істейді.

Жасанды интеллект арқылы жұмыс жасайтын озық технологияның тағы бір түрі- трекерлер. Олар спортшылардың жүрек соғу жиілігі, жүгіру жылдамдығы, жүріп өткен қашықтық немесе алаңдағы ағымдағы позиция сияқты физикалық параметрлері туралы ақпаратты жинайтын озық деректерді талдау жүйелерінің бөлігі болып табылады. Содан кейін деректер жаттықтырушылар мен медицина қызметкерлеріне ойыншылардың физикалық жағдайын жақсырақ түсінуге, олардың жаттығу жүктемесін бақылауға, жарақаттанудан сақтануға және матчқа дайындықты оңтайландыруға көмектесетін жасанды интеллект алгоритмдерімен талданады. Жилет өндірісіндегі көшбасшылар- Catapult Sports және Starsports компаниялары.

Catapult One-бұл футбол жаттығуларының тиімділігін, ойыншының алаңда орналасуын, белсенділігін және басқа да көптеген көрсеткіштерді бақылауға арналған жинақ. Жинаққа трекер, құрылғыны бекітуге арналған арнайы кеудеше, зарядтау, тасымалдау корпусы және 1 жылдық статистикасы бар қолданбаға жазылу кіреді. Осы жиынтықтың көмегімен біз футбол ойнауға арналған ең тиімді жаттығуларды өз бетімізше ұйымдастыра аламыз. Catapult One FIFA мақұлдаған, сондықтан оның көрсеткіштері Халықаралық футбол талаптары мен ережелеріне сәйкес келеді. Мұндай трекерлерді көптеген мектеп, колледж, әуесқой және кәсіби футбол командалары пайдаланады. Трекердің жұмыс принципі өте қарапайым-жаттығу алдында кеудеше киіп, оған құрылғыны бекітіп, қажетті деректерді өзі жинайды. Жаттығу аяқталғаннан кейін Catapult One қосымшасында алаңдағы жетістіктер туралы ақпарат қол жетімді болады — матч кезінде ойыншының орналасу картасы, оның белсенділігі, қашықтықтары, жылдамдығы, бір нүктеден екінші нүктеге жүгіру және өнімділік статистикасын алуға және салыстыруға мүмкіндік беретін көптеген сипаттамалар бар. Жалпы, бағдарлама 10 параметрді бақылауға мүмкіндік береді. Олардың ішіндегі ең маңыздыларының бірі- жүктемелер. Қарқындылықты бақылау арқылы біз бұл көрсеткішті басқара аламыз және жарақат алу қаупін едәуір азайта аламыз.

Catapult One футбол маусымында да, маусымнан тыс уақытта да, жаттығу кезеңдерінде де пайдалы болуы мүмкін. Қолданбаның пайдалы бонусы-бұл жүйені пайдаланатын басқа ойыншылар мен жаттықтырушылардың жаттығу жоспарларын қарау мүмкіндігі. 10 Гц GPS ақпаратты тез және дәл жинайды, өйткені ол кез-келген матчта жеткілікті болатын ең кішкентай және қысқа серпілістер мен жүгірулерді

де ескереді. Трекер футболшыларға арналған. Оның өлшемі мен минималды салмағы ойынға кедергі келтірмейді және матчтың өзінде де, жаттығу кезінде де жеке ойын тиімділігі туралы ақпарат жинауға мүмкіндік береді.

### **Қорытынды**

Зерттеу жұмысын қорытындылай келе, жасанды интеллекті спортта қолданудың артықшылықтары жеткілікті және мүмкіндіктердің кең ауқымын қамтитынын дәлелденді. Зерттеу барысында жасанды интеллект технологияларының мәнін ашып, оны дене шынықтыру мен спортта қолданудың бағыттары, сонымен қатар еліміздегі спорт саласында жасанды интеллекті қолданудың отандық және шетелдік озық тәжірибелері салыстырмалы талданды.

Дене шынықтыру және спорттағы жетістіктерге жетуді жақсартумен қатар, жаттығу процесіндегі жарақаттанудың қауіпсіздігін және ойын стратегияларын жақсартуды қамтамасыз етеді. Жасанды интеллекті дене шынықтыру мен спортта қолдану дайындық процесін жақсартып қана қоймай, спорттық ұйымдар мен жаттықтырушыларға пайдалы болатыны сөзсіз.

Бірақ, жасанды интеллекті қолданудағы жетістіктер мен қатар, кемшіліктер де жоқ емес, зерттеу барысында артықшылықтар мен мүмкін болатын шектеулер сипатталды. Оның бірі деректердің құпиялылығының сақталмай қалуының қаупі. Жасанды интеллект спортшылар туралы көптеген жеке деректерді жинайды және талдайды. Бұл деректерді құнды болғандықтан, оларды қорғау қиынға соғады. Деректерді қорғаудағы бұзушылықтар құпиялылыққа қатысты этикалық алаңдаушылықты тудыратын құпия ақпараттың ашылуына әкелуі мүмкін.

Екіншіден, жасанды интеллект керемет түсінік бере алатынына қарамастан, жаттықтырушылар, командалар мен ұйымдар жасанды интеллектке негізделген шешімдер қабылдауға тым тәуелді болуы мүмкін. Бұл интуиция, эмоционалды интеллект және көшбасшылық сияқты адами қасиеттеріне нұқсан келтіруі мүмкін. Жасанды интеллект спорттық көшбасшылықтың адами аспектісін алмастырмай, толықтыруы керек.

Сондықтан да, жасанды интеллект негізіндегі инновациялық технологияларды енгізумен қатар, мүмкіндіктердің кемшіліктері туралы ақпараттарға да ие болған дұрыс. Жасанды интеллект эволюциясының дене шынықтыру және спорттағы мүмкіндіктері мен адами құндылықтарды сақтау арасындағы тепе-теңдікті табу қажет.



## ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:


1. Под общ. ред. С. П. Евсеева: Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010
2. Постановление Правительства Республики Казахстан от 24 июля 2024 года № 592 "Об утверждении Концепции развития искусственного интеллекта на 2024 – 2029 годы".
3. Hutter M. Universal Artificial Intelligence. Berlin: Springer, 2005. P. 7.
4. [Omarov, B., Nurmash, N., Doskarayev, B., \(...\), Orazov, S., Omarov, N. A Novel Deep Neural Network to Analyze and Monitoring the Physical Training Relation to Sports Activities. International Journal of Advanced Computer Science and Applications](#) 14(9), с. 740-747. 23.10.23
5. <https://sporttomorrow.com/how-ai-is-impacting-the-world-of-sports/> Дата обращения: 03.01.2022.
6. <https://www.ncaa.org/about/resources/research/profitability-competing-beyond-high-school> Дата обращения: 03.01.2022.
7. Barr A., Feigenbaum E. A. The Handbook of artificial intelligence. 1981. Vol. 1. P. 15.
8. Poole, David; Mackworth, Alan; Goebel, Randy [1998]. Computational Intelligence: A Logical Approach. New York: Oxford University Press. ISBN 978-0-19-510270-3.
9. <https://www.ncaa.org/about/resources/research/profitability-competing-beyond-high-school> Дата обращения: 03.01.2022.
10. <https://rb.ru/longread/kak-ii-menyaet-sport/> Алгоритмом — раз или шайбой в глаз: как ИИ меняет спорт. 10 апреля 2017
11. <https://www.hearmecheer.com> Дата обращения: 03.01.2022.
12. [Omarov, N., Omarov, B., Baibaktina, A., \(...\), Doskarayev, B., Adilzhan, A. Applying Artificial Intelligence and Computer Vision for Augmented Reality Game Development in Sports International Journal of Advanced Computer Science and Applications](#) 14 (8), с. 682-689 25.09.23
13. [https://elitar.kz/kz/barlykmaterialdar/elitarkz\\_kz/aza-standy-tardy-k-bi-andaj-sport-jirmelerine-barady/](https://elitar.kz/kz/barlykmaterialdar/elitarkz_kz/aza-standy-tardy-k-bi-andaj-sport-jirmelerine-barady/)
14. Hutter M. Universal Artificial Intelligence. Berlin: Springer, 2005. P.7.
15. <https://www.sostav.ru/publication/5-porazitelnykh-primerov-togo-kak-ii-delaet-sport-privlekatelnee-bezopasnee-i-vygodnee-31217.html>  
Дата обращения: 03.01.2022


 МРНТИ 20.53.15

## ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ТРАНСФОРМАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

**Карпова Надежда Петровна**

Педагог – исследователь, учитель физической культуры  
КГУ «Пригородная средняя школа», г. Ақтөбе


 **Аннотация:** В статье рассматривается потенциал искусственного интеллекта в сфере физической культуры. Автор утверждает, что искусственный интеллект может не только улучшить эффективность занятий, но и сделать процесс обучения более интересным и мотивирующим для учеников.


 **Ключевые слова:** искусственный интеллект, физическая культура, QR кодирование, индивидуальные программы тренировок, мониторинг прогресса.

## ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ЖАСАНДЫ ИНТЕЛЛЕКТ: БІЛІМ БЕРУ ҮДЕРІСІН ТРАНСФОРМАЦИЯЛАУ

**Карпова Надежда Петровна**

Педагог-зерттеуші, дене шынықтыру пәнінің мұғалімі  
КММ «Пригородная орта мектебі», Ақтөбе қ.


 **Аңдатпа:** Осы мақалада дене шынықтыру сабағында жасанды интеллектті жүзеге асыру әлеуеті қарастырылды. Сонымен қатар автор жасанды интеллект сабақтың тиімділігін арттырып қана қоймай, оқу үдерісін оқушылар үшін қызықты әрі ынталандыра алатынын айтады.


 **Түйін сөздер:** жасанды интеллект, дене шынықтыру, QR-кодтау, жеке оқыту бағдарламалары және үлгерім мониторингі.

## ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS: TRANSFORMATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS

**Karpova Nadezhda Petrovna**

Teacher-Researcher, Physical Education Teacher  
MSI «Prigorodnaya Secondary School», Aktobe

 **Abstract:** The article discusses the potential of artificial intelligence in the field of physical culture. The author argues that artificial intelligence can not only improve the effectiveness of training sessions, but also make the learning process more interesting and motivating for students.

 **Keywords:** artificial intelligence, physical culture, QR coding, individual training programs, progress monitoring.

### Введение

Традиционные методы преподавания физической культуры часто сталкиваются с проблемой недостаточной индивидуализации и мотивации учащихся. В современном мире, где цифровые технологии становятся неотъемлемой частью жизни, их интеграция в

образовательный процесс может стать мощным инструментом для решения этих задач. Искусственный интеллект, обладающий способностью анализировать данные, адаптироваться и генерировать контент, открывает новые горизонты для модернизации преподавания физкультуры.

### **Теоретические основы**

Краткий обзор роли ИИ в образовании в целом и его применения в области спорта и физического воспитания. Обоснование необходимости применения ИИ для повышения качества обучения и формирования здорового образа жизни.

### **Основные инструменты и их применение на уроках физкультуры**

#### **1. Большие языковые модели - Chat GPT, Gemini.**

Планирование урока с помощью чатов GPT и Gemini.

ИИ может помочь учителю:

- Создать индивидуальные планы уроков на основе уровня подготовки учеников, их возраста и целей (например, развитие выносливости, силы, координации).
- Подобрать упражнения с учетом особенностей класса (например, если у некоторых учеников есть ограничения по здоровью).
- Автоматизировать рутинные задачи по физической культуре, такие как подсчет статистики при развитии индивидуальных физических качеств.
- Создание учебных материалов: Использование Chat GPT или Gemini для генерации теоретических материалов о правильном питании, анатомии, правилах игр.
- Индивидуальные программы: Разработка индивидуальных планов тренировок для учеников, учитывающих их уровень подготовки, состояние здоровья и поставленные цели.
- Обратная связь: Генерация ответов на вопросы учеников, создание интерактивных квестов и викторин по теме физической культуры.

#### **2. Платформы для создания контента – Gamma.**

**Gamma** - это инновационный сервис, который поможет создать красивую и уникальную презентацию, используя текст, изображения, анимацию и видео.

Сервис Gamma использует искусственный интеллект для упрощения процесса создания презентаций. Благодаря этой технологии пользователи могут получить помощь в выборе темы, шаблона, а также рекомендации по содержанию и структуре презентации. Искусственный интеллект также может анализировать данные и предлагать различные графические решения и визуальные элементы для создания более привлекательной и понятной презентации. Благодаря использованию ИИ в Gamma, пользователи

могут создавать профессиональные и эффективные презентации быстро и легко, даже если у них нет опыта в данной области.

- **Визуализация тренировок:** Использование **Gamma** для быстрого создания красочных и интерактивных презентаций, объясняющих технику выполнения упражнений, правила спортивных игр или историю олимпийского движения.

- **Отчеты и проекты:** Учащиеся могут использовать Gamma для подготовки собственных проектов и отчетов, демонстрируя свои знания.

### 3. Инструменты для взаимодействия - ME.QR, Wordwall

QR коды очень широко вошли в нашу жизнь, применяются в огромном количестве сфер деятельности людей и несут информацию различного рода. Смартфон позволяет получать дополнительную информацию через сканирование QR кодов.

**QR-код** (англ. Quick Response Code — код быстрого реагирования; сокр. QR code) — тип матричных штрихкодов (или двумерных штрихкодов), зародилось в Японии 1994г. QR-код используют для шифрования данных — от текста до графических элементов. Это позволяет “спрятать” большой объем информации или какое-либо действие под компактный код и открыть ее или активировать его в любой нужный момент, что позволяем быстро донести свое содержание до пользователя.

Удобство использования QR кодов очевидно. Достаточно навести камеру на его изображение, и закодированная информация выводится на экран. Для того чтобы отсканировать QR код нужно воспользоваться смартфоном или планшетом с камерой. У Вас должна быть установлена программа сканер QR-code. Эти приложения можно бесплатно скачать в интернет порталах типа android, market и других. Далее запустить программу QR-code и навести камеру устройства на код.

**Wordwall** можно использовать для разных активностей в дистанционном и [смешанном](#) обучении. Сервис иностранный, однако его интерфейс полностью переведён на русский. Здесь есть коллекция разнообразных шаблонов для интерактивных упражнений — от кроссвордов и викторин до флеш-карточек, заполнения пробелов и заданий типа «Найди пару».

- **Доступ к информации:** Создание QR-кодов с помощью **ME.QR**, которые ведут на видео с правильной техникой упражнений, правила игры, теоретический материал или дневник тренировок.

- **Бесконтактный контроль:** Учитель может размещать QR-коды на различных станциях в спортзале, чтобы ученики могли самостоятельно получать задания и информацию.



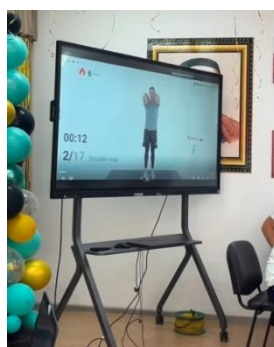
#### 4. Носимые устройства - Смарт-часы.

**Smart часы.** Фитнес-трекеры – это устройства, которые отслеживают и записывают данные о физической активности человека. Они могут измерять шаги, калории, расстояние, сердечный ритм и даже качество сна. Многие фитнес-трекеры также имеют встроенные напоминания о необходимости подняться с места и разогреться, если человек долго сидит. Обычно они соединяются со смартфоном через Bluetooth и передают все собранные данные в специальное приложение, где автоматически анализируются и отображаются в виде графиков и статистики. Это позволяет человеку лучше понять свою физическую форму и узнать, какие упражнения самые эффективные для его организма. Например, учитель может предложить учащимся использовать девайсы в течение недели и сравнивать свои результаты с другими учащимися. Это может стимулировать учащихся к более активной физической жизни и помочь им улучшить свою физическую форму. Мониторинг пульса - одна из основных функций фитнес-трекеров. Данная функция ценна в том числе и потому, что может помочь в предотвращении несчастных случаев на уроках физической культуры, участвовавших в последнее время, так как устройство следит за пульсом в режиме реального времени.

• **Объективный мониторинг:** Смарт-часы позволяют в режиме реального времени отслеживать физическую активность учеников: пульс, количество шагов, сожженные калории.

• **Персонализация нагрузок:** Учитель может использовать эти данные для индивидуальной корректировки нагрузки, предотвращения переутомления и повышения эффективности тренировок.

• **Игровая мотивация:** Использование данных со смарт-часов для создания соревновательных элементов на уроках (например, "кто наберёт больше шагов за урок?").





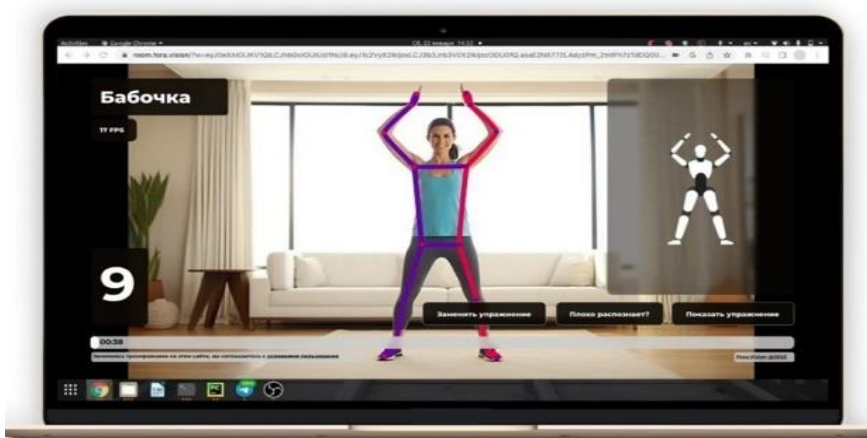
## 5. Интерактивные системы - Fora Vision.

С помощью этого приложения ИИ, учитель может:

- Оценивать технику выполнения упражнений .
- Показывать ученикам их ошибки и предлагать способы улучшения после обработки техники движений на компьютере.

• **Визуализация и анализ:** Интерактивная доска **Fora Vision** позволяет выводить данные со смарт-часов, демонстрировать видео-уроки, анализировать технику выполнения упражнений в реальном времени.

• **Совместная работа:** Ученики могут работать вместе, анализируя свои результаты и планируя будущие тренировки.



**Выводы:** использование искусственного интеллекта на уроках физической культуры, значительно улучшает процесс обучения и мониторинга прогресса учеников. Благодаря анализу данных, созданию персонализированных программ и эффективному мониторингу показателей, учитель может лучше адаптировать свои методики и помочь ученикам достигнуть наилучших результатов в физкультуре.

Исходя из вышеизложенного материала, хочется отметить преимущества использования ИИ:

- Экономия времени: ИИ берет на себя рутинные задачи, позволяя учителю сосредоточиться на работе с учениками;

автоматически собирать данные о результатах учеников (например, количество подтягиваний, время бега, точность бросков);

анализировать прогресс и показывать, как ученики улучшают свои навыки;

генерировать отчеты показателей физического развития и физической подготовленности для учителя, родителей или администрации школы.

- Объективность: ИИ оценивает всех учеников одинаково, без предвзятости;

с помощью фитнес-браслетов или умных часов каждый ученик

видит своё состояние (пульс, уровень нагрузки);

используя гаджеты на уроке, ученики могут предупреждать учителя, если у кого-то слишком высокая нагрузка.

- Мотивация: ученикам стало интересно работать с технологиями, что повысило их вовлеченность в процесс урока;

использование ИИ-технологий помогает адаптировать урок для учеников, отнесённых к специальной медицинской группе;

учитель получает готовый отчет о результатах урока и может использовать его для планирования следующих занятий.

Искусственный интеллект — это не замена учителя, а мощный инструмент, который помогает сделать уроки более современными, эффективными и увлекательными.

**Заключение.** Интеграция ИИ и современных технологий в уроки физической культуры – это не замена учителя, а мощный инструмент в его руках. Применение таких инструментов, как Chat GPT, Gemini, Gamma, ME.QR, смарт-часы и Fora Vision, позволяет трансформировать образовательный процесс, делая его более персонализированным, мотивирующим и эффективным

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:


1. Боровских, Н. В., & Лаптев, В. В. (2021). *Цифровизация образования: вызовы и перспективы*. Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена.
2. Григорьев, В. И., & Петров, И. С. (2022). *Искусственный интеллект в спорте: анализ, прогнозирование, управление*. Москва: Физкультура и Спорт.
3. Кузнецова, О. В. (2020). *Инновационные технологии в физическом воспитании студентов*. Педагогический журнал, 10(3), 45-51.
4. Смирнов, А. Н. (2023). *Применение больших языковых моделей в учебном процессе: опыт и перспективы*. Современные технологии в образовании, 15(1), 67-75.
5. Фёдоров, Д. В. (2019). *Мониторинг физической активности учащихся с помощью носимых устройств*. Вестник спортивной науки, 23(4), 112-118.
6. Макарова, Н. И. (2021). *Использование QR-кодов для организации самостоятельной работы учащихся по физической культуре*. Физическая культура в школе, 5(8), 34-39.


 FTAMP 20.53.15

## ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ЖАСАНДЫ ИНТЕЛЛЕКТТІ ҚОЛДАНУ МҮМКІНДІКТЕРІ

**Авезов Тимурлан Махмудұлы**

Педагог-зерттеуші, «Ұзынағаш ауылындағы №2 орта мектебі» КММ  
Ұзынағаш ауылы


 **Аңдатпа:** Бұл мақалада дене шынықтыру сабағында жасанды интеллектті қолданудың мүмкіндіктері қарастырылады. Жасанды интеллект оқушылардың қимыл-қозғалысын талдап, жеке нәтижелерін бағалауға, денсаулық көрсеткіштерін бақылауға және оқу мотивациясын арттыруға ықпал етеді. Сонымен қатар, интерактивті жаттығулар мен виртуалды тренерлерді пайдалану арқылы оқыту тиімділігі артады. Жасанды интеллект – дене шынықтыруды жаңғыртудың заманауи құралы.


 **Түйін сөздер:** жасанды интеллект, дене шынықтыру, қимыл-қозғалыс талдауы, виртуалды тренер, денсаулық мониторингі, оқу мотивациясы, цифрлық технологиялар.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Авезов Тимурлан Махмудұлы**

Педагог-исследователь


 **Аннотация:** В данной статье рассматриваются возможности использования искусственного интеллекта на уроках физической культуры. Искусственный интеллект способствует анализу движений учащихся, оценке индивидуальных результатов, контролю показателей здоровья и повышению учебной мотивации. Кроме того, применение интерактивных упражнений и виртуальных тренеров повышает эффективность обучения. Искусственный интеллект является современным инструментом модернизации физического воспитания.


 **Ключевые слова:** искусственный интеллект, физическая культура, анализ движений, виртуальный тренер, мониторинг здоровья, учебная мотивация, цифровые технологии.

## USING ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

**Avezov Timurlan Makhmuduly**

Research Teacher

 **Abstract:** This article explores the possibilities of using artificial intelligence in physical education classes. Artificial intelligence contributes to analyzing students' movements, assessing individual performance, monitoring health indicators, and enhancing learning motivation. In addition, the use of interactive exercises and virtual trainers increases the effectiveness of teaching. Artificial intelligence is a modern tool for the modernization of physical education.

 **Keywords:** artificial intelligence, physical education, movement analysis, virtual trainer, health monitoring, learning motivation, digital technologies.

Қазіргі таңда ақпараттық технологиялар қоғам өмірінің барлық саласын қамтып отыр. Әсіресе, білім беру жүйесінде цифрлық технологиялар мен жасанды интеллект (ЖИ) құралдары бұрын-соңды болмаған кең көлемде қолданыс тауып келеді. Жасанды интеллект – адамның танымдық қабілеттерін модельдейтін, деректерді өңдеп, үйреніп, шешім қабылдай алатын, түрлі процестерді оңтайландыратын күрделі технологиялар жиынтығы. ЖИ-дің білім беру саласына енуі мұғалім мен оқушының өзара әрекетін түбегейлі өзгертіп қана қоймай, оқыту үдерісінің сапасын арттыруға, жеке білім беру траекториясын құруға, қауіпсіз әрі тиімді орта қалыптастыруға септігін тигізеді. Бұл үрдіс тек теориялық пәндермен шектелмей, дене шынықтыру саласына да еніп келеді.

Дене шынықтыру пәні–тек физикалық белсенділікпен шектелмейтін, оқушылардың денсаулығын нығайтуға, өмірлік дағдыларды қалыптастыруға, шыдамдылық, тәртіп, өзара көмек сияқты адами қасиеттерді дамытуға бағытталған маңызды сала. ЖИ технологияларының бұл пәнге енгізілуі сабақтың құрылымын жаңартуға, оқыту әдістерін жетілдіруге, жеке көзқарас қалыптастыруға мүмкіндік береді. Атап айтқанда, қозғалыс техникасын талдау, оқушының физиологиялық көрсеткіштерін бақылау, сабақ жоспарларын автоматтандыру, мотивацияны арттыру сынды аспектілерде ЖИ-дің мүмкіндігі зор [1].

Жасанды интеллекттің ең тиімді қолданылатын бағыттарының бірі – қозғалысты талдау және оқушыға нақты кері байланыс беру. Мұндай жүйелер компьютерлік көру технологиясына негізделген. Камера арқылы түсірілген қимылдар ЖИ алгоритмдері арқылы өңделіп, қозғалыстың дұрыстығы, дене қалпы, буындар жұмысы, қозғалыс амплитудасы сияқты көрсеткіштер бағаланады. Қимылда кеткен қателіктер автоматты түрде анықталып, оны қалай түзетуге болатыны жөнінде ұсыныстар беріледі. Бұл әдіс әсіресе гимнастика, жеңіл атлетика, би сияқты қозғалыс дәлдігін талап ететін спорт түрлерінде өте пайдалы оқушының физиологиялық көрсеткіштерін бақылауда үлкен рөл атқара алады. Смарт-сағаттар мен фитнес-браслеттер сияқты киілетін құрылғылар арқылы жүрек соғу жиілігі, оттегі деңгейі, калория шығыны, қозғалыс уақыты сияқты деректер жиналып, нақты уақыт режимінде талданады. Мұндай бақылау мұғалімге әр оқушының жүктеме деңгейін бақылауға мүмкіндік береді, ал бұл өз кезегінде сабақ кезінде шамадан тыс күш түсірудің немесе жарақат алудың алдын алады. ЖИ бұл деректерді сараптап, қауіпсіз әрі тиімді жаттығуларды ұсынуға көмектеседі.

Бұған қоса, ЖИ негізінде әр оқушыға жеке бағдарлама құруға мүмкіндік бар. Әр оқушының физикалық дайындығы, денсаулығы, дене бітімі әртүрлі болғандықтан, стандартты жаттығу бағдарламалары бәріне бірдей тиімді бола бермейді. ЖИ жүйелері оқушының жас

ерекшелігіне, денсаулығына, алдыңғы жетістіктеріне сүйене отырып, жекелендірілген бағдарлама жасай алады. Бұл инклюзивті білім беру талаптарына да сай келеді. Денсаулығында ерекшелігі бар немесе дене белсенділігі шектеулі оқушылар үшін арнайы жеңілдетілген, бірақ пайдалы жаттығулар ұсынылады[2].

Жасанды интеллекттің тағы бір перспективалық бағыты – виртуалды және толықтырылған шындық технологиялары. Бұл құралдар күрделі қозғалыстарды немесе қауіпті спорт түрлерін үйренуді қауіпсіз әрі қызықты етуге мүмкіндік береді. Мысалы, оқушы AR көзілдірігі арқылы секіру техникасын визуалды түрде көріп, оны қайталап үйрене алады. VR технологиялары арқылы күрделі жағдайларды (биікке өрмелеу, шаңғы тебу, сноуборд, т.б.) виртуалды ортада имитациялап, алдын ала машықтануға жағдай жасауға болады. Мұндай әдістер тек қауіпсіздікпен ғана емес, сабақтың көрнекілігімен де ерекшеленеді.

ЖИ технологиялары оқушының мотивациясын арттыруда да тиімді құрал болып табылады. Сабаққа ойын элементтерін (геймификация) енгізу арқылы оқушылардың қызығушылығын оятуға болады. Мысалы, қозғалыс арқылы басқарылатын ойындар – exergames (би, секіру, дене қозғалысына негізделген тапсырмалар) оқушылардың белсенділігін арттырып, жаттығуды ойынмен ұштастырады. Мұндай ойындар ЖИ арқылы бағаланып, оқушының жетістігі тіркеліп, марапаттар мен виртуалды жетістіктер беріледі. Бұл тәсіл бәсекелестік рухын қалыптастырып, өздігінен даму дағдысын арттырады.

Мұғалім үшін де ЖИ үлкен көмекші құралға айналуы мүмкін. Ол сабақ жоспарын автоматты түрде жасауға, оқушылардың жетістіктерін бақылауға, бағалау өлшемдерін құруға көмектесе алады. Мысалы, оқушының дене дайындығы мен алдыңғы нәтижелері негізінде ЖИ бірнеше аптаға арналған жаттығу бағдарламасын және оны бағалау критерийлерін құрып береді. Бұл мұғалім уақытын үнемдеуге және оқу процесінің сапасын арттыруға септігін тигізеді[3].

Алайда, ЖИ қолданудың бірқатар шектеулері мен қиындықтары да жоқ емес. Ең алдымен, техникалық инфрақұрылым мәселесі өзекті. Барлық мектептерде бірдей интернет жылдамдығы, қажетті құрылғылар, сенсорлар мен заманауи техника бола бермейді. Жабдықтар қымбат, ал оны пайдалану үшін мұғалімдерге арнайы дайындық қажет. Сонымен бірге, оқушылардың жеке деректерін сақтау, қорғау, қауіпсіздік талаптарын орындау—ЖИ қолдануда аса маңызды мәселе болып отыр. ЖИ жүйелері арқылы жиналған деректерді кім, қалай және қайда сақтайды—бұл сұрақтар нақты құқықтық және этикалық реттеуді қажет етеді [4].

Жалпы алғанда, дене шынықтыру сабағында жасанды интеллектті тиімді қолдану үшін бірнеше алғышарттар қажет. Ең алдымен, мұғалімдердің технологиялық сауаттылығы артуы тиіс. Бұл мақсатта



арнайы курстар, семинарлар ұйымдастыру маңызды. Екіншіден, мектеп деңгейінде ЖИ-ге негізделген құралдарды біртіндеп енгізу, пилоттық жобалар жасау қажет. Үшіншіден, оқушылар мен ата-аналарға ЖИ-дің мақсаты мен пайдасын түсіндіріп, олардың сенімін арттыру қажет. Төртіншіден, барлық қолданылатын жүйелердің деректер қауіпсіздігіне сәйкес келетініне көз жеткізу керек [5].

Қорытындылай келе, жасанды интеллект дене шынықтыру сабағын жаңа деңгейге көтеруге мүмкіндік береді. Ол сабақ мазмұнын жаңартып, қозғалысты талдауды жетілдіріп, оқушылардың денсаулығын қорғап, мотивацияны арттыруға жол ашады. Әрине, ЖИ адам факторын толықтай алмастыра алмайды. Мұғалімнің рөлі – оқушылармен тікелей қарым-қатынас орнатып, шабыттандыру, қолдау көрсету және тәрбиелеу. Дегенмен, ЖИ құралдарын саналы, этикалық және әдістемелік тұрғыда дұрыс пайдалану–дене тәрбиесі саласын жаңа сапалық деңгейге жеткізудің бір жолы болып табылады.

### **ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:**

1. Ақшалова А. Ж., Базарбаева Б. М. Цифрлық технологиялар және жасанды интеллекттің білім беру жүйесіндегі орны. – Алматы: Білім баспасы, 2022. – 215 б.
2. Назарбаев Зияткерлік мектептері. Цифрлық білім беру ресурстары және заманауи технологиялар. – Астана: НЗМ баспасы, 2021. – 180 б.
3. Мусин А. К. Жасанды интеллект және оның дене шынықтыру саласына ықпалы // Физикалық мәдениет және спорт. – 2023. – № 2. – Б. 45–52.
4. Artificial Intelligence in Physical Education: Applications and Ethical Considerations // Frontiers in Public Health. – 2024. – Режим доступа: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2024.1484848/full>.
5. Human-AI Collaboration in Fitness Education: Lessons from a Year-Long Study // arXiv.org. – 2024. – Режим доступа: <https://arxiv.org/abs/2506.06383>



МРНТИ 14.35.09

## ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ: ВОЗМОЖНОСТИ И РИСКИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

**Макарова Марина Владимировна**

Педагог-исследователь, ТОО «Academ school»

**Аннотация:** В статье рассматриваются возможности и риски использования цифровых технологий в физическом воспитании школьников. Анализируются влияние фитнес-приложений, шагомеров, онлайн-платформ и игровых технологий на учебный процесс. Результаты исследования показывают, что цифровые инструменты могут повысить интерес и активность учащихся, способствовать индивидуализации нагрузки, однако чрезмерное экранное время и зависимость от гаджетов создают определённые угрозы для здоровья и социализации.

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

## ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЕДЕГІ ЦИФРЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР: МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫ ҮШІН МҮМКІНДІКТЕР МЕН ТӘУЕКЕЛДЕР

**Макарова Марина Владимировна**

Педагог-зерттеуші, «Academ school» ЖШС

**Аңдатпа:** Бұл мақалада мектеп оқушыларының дене тәрбиесінде цифрлық технологияларды қолданудың артықшылықтары мен тәуекелдері қарастырылады. Зерттеу барысында фитнес-қосымшалар, қадам өлшегіштер, онлайн-платформалар мен ойын технологияларының оқу процесіне әсері талданды. Нәтижелер көрсеткендей, цифрлық құралдар оқушылардың белсенділігін арттыруға және жеке жүктемені бақылауға мүмкіндік береді, алайда шамадан тыс экран уақыты мен гаджеттерге тәуелділік сияқты қауіптер де бар.

**Түйін сөздер:** цифрлық технологиялар, дене тәрбиесі, мотивация, денсаулық.

## DIGITAL TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION: OPPORTUNITIES AND RISKS FOR SCHOOLCHILDREN

**Makarova Marina Vladimirovna**

Pedagogue-Researcher, «Academ school» LLP

**Abstract:** This article explores the opportunities and risks of using digital technologies in physical education for schoolchildren. It analyzes the impact of fitness applications, pedometers, online platforms, and game-based technologies on the learning process. The findings indicate that digital tools can increase students' engagement and help individualize physical activity, yet excessive screen time and dependence on gadgets pose risks to health and social interaction.

**Keywords:** digital technologies, physical education, motivation, health.

## **Введение**

В условиях современной цифровизации системы образования перед школой встаёт задача поиска новых форм и средств организации учебного процесса. Физическая культура, традиционно основанная на двигательной активности и непосредственном взаимодействии между учителем и учащимися, также испытывает влияние цифровых технологий. Сегодня в практику школьного физического воспитания активно внедряются онлайн-платформы, мобильные приложения, шагомеры, фитнес-трекеры и игровые технологии, которые меняют подход к организации занятий.

Актуальность исследования определяется рядом факторов. Во-первых, наблюдается снижение уровня физической активности школьников, что вызывает тревогу у педагогов, медиков и родителей. Во-вторых, цифровые технологии становятся важной частью жизни детей и подростков, и их интеграция в процесс физического воспитания представляется неизбежной. В-третьих, несмотря на очевидные преимущества — повышение интереса, индивидуализация нагрузки, возможность дистанционного контроля активности, — существует и ряд рисков: рост экранного времени, снижение живого общения, формирование зависимости от гаджетов.

Таким образом, проблема использования цифровых технологий в физическом воспитании требует всестороннего научного анализа. Необходимо определить, какие инструменты действительно способствуют формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и укреплению здоровья школьников, а какие, напротив, могут снизить эффективность образовательного процесса.

## **Основная часть**

### **Методология**

Исследование проводилось в начальных классах (2–4 классы) общеобразовательной школы. В нём участвовали 86 детей (44 мальчика и 42 девочки) и 3 учителей физической культуры. Возраст учащихся составлял от 7 до 10 лет.

Главная цель работы заключалась в том, чтобы практически проверить, как использование цифровых элементов (шагомеров, простых фитнес-браслетов, мультимедийных игр на проекторе, интерактивных заданий) влияет на активность и дисциплину детей во время уроков физической культуры.

### **Организация эксперимента**

Эксперимент длился 2 месяца и включал 24 урока физической культуры. Для чистоты эксперимента классы были разделены на две группы:

- контрольная группа — занятия проводились традиционными методами (игры, упражнения без цифровых средств);
- экспериментальная группа — часть урока сопровождалась

использованием цифровых инструментов.

Примеры использования цифровых элементов:

- шагомеры и фитнес-браслеты — фиксировали количество шагов или пульс ребёнка во время игры;
- проектор с интерактивными заданиями — на экране появлялись «миссии»: «сделай 10 прыжков», «добеги до конуса за 5 секунд»;
- геймификация — дети выполняли упражнения, за которые начислялись «баллы» или «звёздочки»;
- мини-викторины — в конце урока показывались картинки/схемы движений, и дети должны были выбрать правильный ответ.

#### *Методы исследования*

1. Педагогическое наблюдение. На каждом уроке фиксировалось:
  - о количество детей, которые активно выполняют задание;
  - о количество отвлечений и дисциплинарных замечаний;
  - о эмоциональное состояние (интерес, скука, усталость).
2. Мини-анкеты для родителей. Родителям предлагалось оценить:
  - о изменилось ли отношение ребёнка к урокам физкультуры;
  - о как они относятся к использованию гаджетов на уроке;
  - о появились ли жалобы ребёнка на усталость или перегрузку.
3. Опрос детей. После уроков школьники отвечали на простые вопросы:
  - о «Тебе понравился урок?»
  - о «Что тебе понравилось больше — упражнения или игра с браслетом?»
  - о «Хочешь ли ты, чтобы такие задания повторялись?»
4. Сравнительный анализ. Полученные данные сопоставлялись между контрольной и экспериментальной группами.

#### *Фиксация результатов*

Для удобства был разработан лист наблюдений, где по каждому уроку отмечались:

- количество активно вовлечённых учеников;
- количество дисциплинарных нарушений (разговоры, отказ выполнять задание, бег не по правилам);
- настроение детей (визуальная шкала: улыбается, спокоен, скучает).

Методология позволила оценить не только количественные данные (например, процент вовлечённых учеников), но и качественные показатели (эмоции, интерес, отношение к уроку).

#### *Теоретическая база*

Вопрос использования цифровых технологий в физическом воспитании младших школьников активно обсуждается в педагогической и психологической литературе. Ряд исследований показывает, что:

- цифровые элементы (шагомеры, фитнес-приложения, интерактивные игры) могут стать эффективным мотиватором для

детей, так как они поддерживают интерес через игровую форму;

- младший школьный возраст отличается низкой устойчивостью внимания, и использование наглядных и интерактивных средств помогает удерживать дисциплину на уроках;

- вместе с тем учёные подчёркивают, что чрезмерное увлечение технологиями несёт риски — дети могут концентрироваться не на двигательных действиях, а на «баллах» и «экранных показателях»;

- педагогический стиль общения остаётся ведущим фактором: даже самые современные технологии работают только в сочетании с поддержкой, пояснением и эмоциональным включением со стороны учителя.

Анализ литературы показывает, что цифровые технологии обладают высоким потенциалом для вовлечения младших школьников в физическую активность, но требуют педагогической дозировки и контроля.

### *Результаты и обсуждение*

Анализ данных показал различия между контрольной и экспериментальной группами. Использование цифровых технологий на уроках физической культуры позволило повысить активность учащихся, снизить количество дисциплинарных замечаний и увеличить интерес к занятиям.

*Таблица -1. Сравнение показателей активности и дисциплины школьников в контрольной и экспериментальной группах*

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Активно участвовали в заданиях (%)	68	88
Количество замечаний за урок	7,5	3,5
Дети, которым «интереснее обычного» (%)	40	72
Хотели повторения цифровых игр (%)	38	64
Формальное выполнение заданий (%)	5	13

Из таблицы видно, что в экспериментальной группе активность учащихся выше (88 % против 68 %), а количество замечаний сократилось почти в два раза. Также значительно увеличилась доля детей, проявивших интерес и желание повторять уроки с цифровыми элементами.



Рисунок-1. Сравнение контрольной и экспериментальной групп по ключевым показателям

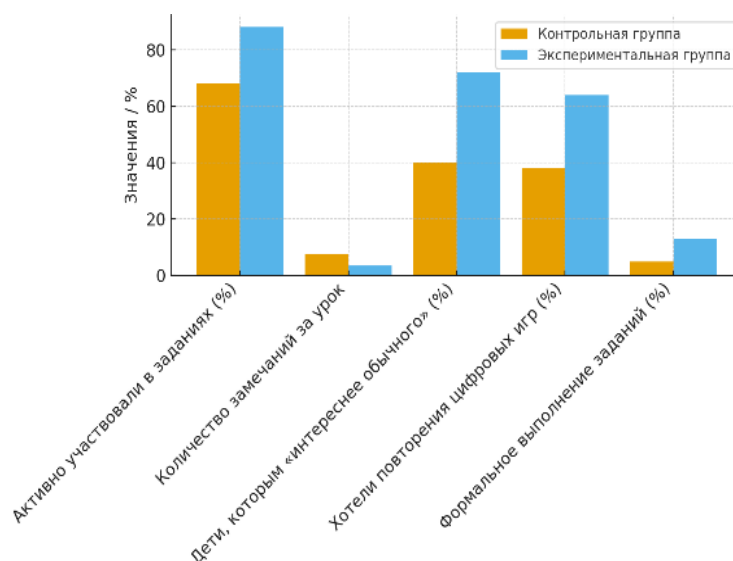


Диаграмма наглядно подтверждает результаты: цифровые технологии повышают вовлечённость и дисциплину школьников, однако у небольшой части учащихся (13 %) наблюдалось формальное выполнение заданий, что требует внимательного педагогического контроля.

### Заключение

Проведённое исследование показало, что внедрение цифровых технологий в процесс физического воспитания младших школьников имеет выраженный положительный эффект при правильной организации.

Во-первых, использование шагомеров, фитнес-браслетов и интерактивных заданий повышает двигательную активность детей. Даже обычно пассивные или застенчивые учащиеся включались в упражнения, стремясь показать результат или набрать баллы.

Во-вторых, цифровые средства способствуют улучшению дисциплины: внимание школьников дольше удерживалось на задании, количество замечаний сократилось почти вдвое по сравнению с контрольной группой.

В-третьих, наблюдался рост эмоциональной вовлечённости: дети с интересом участвовали в упражнениях, радовались успехам друг друга, чаще проявляли командный дух. Это усилило воспитательный эффект уроков.

Однако выявлены и определённые риски. У части детей наблюдалось формальное выполнение заданий ради баллов, а также чрезмерное увлечение «игровой частью», что иногда вызывало споры. Родители выразили опасения, что увеличивается экранное время.

Таким образом, цифровые технологии в начальной школе могут стать эффективным инструментом мотивации и контроля, но только как

дополнение к традиционным методам. Главная роль остаётся за учителем: именно педагог задаёт стиль общения, объясняет смысл упражнений, формирует положительное отношение к физической культуре.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой педагогических методик, которые позволяют максимально использовать преимущества цифровых технологий и минимизировать риски их чрезмерного применения.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Аманжолов К. Спортивная физиология. – Алматы: ҚазҰУ, 2020. – 256 с. <https://elibrary.kaznu.kz>
2. Бабанский Ю.К. Педагогика. – Москва: Просвещение, 2015. – 380 с. <https://elib.old.gnpbu.ru>
3. Кенжебаев С., Тлеубаева А. Инновационные подходы в физическом воспитании школьников. – Астана: Фолиант, 2021. – 212 с.
4. Селиванов В.С. Цифровизация образования: возможности и вызовы. – Москва: Академия, 2020. – 198 с. <https://turan.edu.kz>
5. World Health Organization. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. – Geneva: WHO, 2019. – 36 p <https://www.who.int/>
6. UNESCO. Digital technologies in physical education: global report. – Paris: UNESCO Publishing, 2021. – 64 p. <https://www.unesco.org/>
7. Casey A., Goodyear V., Armour K. Digital technologies and learning in physical education: Pedagogical cases. – London: Routledge, 2017. – 276 p. <https://www.routledge.com>



МРНТИ 77.01.01

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 4.0: ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ К ЦИФРОВОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

**Касенов Ханат Нурбикович**

Проректор по академической и воспитательной деятельности, PhD, доцент, Академия физической культуры и массового спорта, г. Астана

**Аннотация:** В статье рассматриваются стратегии цифровой трансформации в сфере физической культуры и подготовки будущих специалистов. На примере академии APEMS раскрываются подходы к использованию EdTech и SportTech, междисциплинарность, гибкость программ и акцент на формирование устойчивого образа жизни. Автор анализирует новую роль физической культуры как инструмента общественного здоровья и социальной ответственности.

**Ключевые слова:** физическая культура, цифровые технологии, будущий специалист, SportTech, EdTech, ЗОЖ.

## ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ 4.0: БОЛАШАҚ МАМАНДАРДЫ ЦИФРЛЫҚ ЖӘНЕ САЛАУАТТЫ ӨМІРГЕ ДАЙЫНДАУ

**Касенов Ханат Нұрбікұлы**

Академиялық және тәрбие ісі жөніндегі проректор, PhD, доцент  
Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ.

**Аңдатпа:** Бұл мақалада дене шынықтыру саласындағы цифрлық трансформация мен болашақ мамандарды даярлау стратегиялары қарастырылады. АРЕМС академиясының үлгісі негізінде EdTech және SportTech құралдарын қолдану, оқытудың икемділігі мен пәнаралықтығы, сондай-ақ салауатты өмір салтына бағытталған тәсілдер сипатталады. Автор физикалық тәрбиенің жаңа рөлін – қоғамдағы әлеуметтік жауапкершілік пен денсаулықты нығайтудың құралы ретінде талдайды.

**Түйін сөздер:** Дене шынықтыру, цифрлық технологиялар, болашақ маман, SportTech, EdTech, салауатты өмір.

## PHYSICAL EDUCATION 4.0: PREPARING FUTURE SPECIALISTS FOR A DIGITAL AND HEALTHY LIFE

**Khanat Nurbikovich Kasenov**

Vice-Rector for Academic and Educational Affairs, PhD, Associate Professor  
Academy of Physical Culture and Mass Sports, Astana

**Abstract:** The article examines strategies for digital transformation in the field of physical education and the training of future specialists. Using the APEMS academy model, the author explores the use of EdTech and SportTech tools, interdisciplinary approaches, flexible programs, and a focus on sustainable healthy lifestyles. The article also highlights the new role of physical education in public health and social responsibility.

**Keywords:** Physical education, digital technologies, future professional, SportTech, EdTech, healthy lifestyle.

В настоящее время система физической культуры переживает качественную трансформацию, обусловленную стремительным развитием цифровых технологий и изменениями в общественных потребностях. Современные вызовы требуют от специалистов в сфере физического воспитания не только традиционных предметных знаний и педагогической подготовки, но и уверенного владения цифровыми инструментами, высоких коммуникативных компетенций, аналитического мышления и способности к быстрой адаптации.

На этом фоне особую значимость приобретает концепция «Физическая культура 4.0», разработанная Академией физической культуры и массового спорта (АРЕМС), которая отражает суть современных преобразований и задаёт ориентиры в подготовке будущих специалистов нового формата.

### 1. Цифровая трансформация и содержание образования

Один из ключевых векторов модернизации – это активная цифровизация образовательного процесса. В рамках учебных планов

внедрены дисциплины нового поколения: «Цифровые технологии в спорте», «Аналитика и большие данные в физической культуре», «Интерактивные платформы и виртуальная реальность в тренировочном процессе». Эти предметы позволяют студентам не только теоретически изучать современные методы, но и на практике осваивать использование высокотехнологичных инструментов.

Например, системы видеозахвата Dartfish и трекинга движений Catapult, VR-тренажёры и носимые устройства (фитнес-браслеты, шагомеры, пульсометры) помогают в анализе двигательной активности, мониторинге физиологических показателей и оценке эффективности тренировочных программ. Всё это формирует у студентов навык работы с цифровой аналитикой и расширяет их профессиональные горизонты.

## **2. Междисциплинарность и гибкость**

Современная подготовка специалистов по физической культуре невозможна без интеграции знаний из смежных дисциплин. Программы AREMS включают в себя курсы по спортивной психологии, менеджменту, основам медицинских знаний и информационным технологиям. Это позволяет формировать у студентов комплексное представление о своей профессиональной роли и задачах.

Педагог будущего – это не просто преподаватель, а вдохновляющий наставник, мотиватор, консультант по вопросам здоровья и ментального благополучия, медиатор между наукой и практикой. Такая междисциплинарная подготовка делает будущих специалистов более конкурентоспособными и гибкими на рынке труда.

## **3. Новые профессиональные траектории**

Благодаря развитию цифровых технологий и социальной значимости физической активности, выпускники программ по физической культуре могут реализовать себя в самых разных сферах. Помимо традиционного преподавания в школах, они востребованы в фитнес-индустрии, спортивной журналистике, цифровом спорте (киберспорте), в центрах медицинской реабилитации, а также в некоммерческих организациях и бизнес-проектах, связанных со здоровым образом жизни.

При этом Академия предлагает студентам индивидуальные образовательные траектории, позволяющие развивать именно те навыки и направления, которые соответствуют их личным интересам, потенциалу и профессиональным планам. Такой подход не только мотивирует к обучению, но и способствует формированию устойчивой профессиональной идентичности.

## **4. Международное сотрудничество**

Важной частью образовательной стратегии является международное взаимодействие. В 2025 году Академия физической культуры и массового спорта совместно с Корейским институтом

спортивной науки провела Международную летнюю школу, в рамках которой прошли лекции, практические занятия и обмен опытом между преподавателями.

### **5. Цифровая экосистема и EdTech-инновации**

Развитие цифровых кампусов становится ключевым условием конкурентоспособности вузов. Академия внедряет LMS-системы, VR-лаборатории и платформы для гибридного обучения, обеспечивая интеграцию традиционных занятий с онлайн-ресурсами. Применение искусственного интеллекта и больших данных позволяет персонализировать образовательные траектории студентов, отслеживать их физическую активность, формировать рекомендации по питанию и тренировкам. Это соответствует мировым трендам развития EdTech и SportTech.

### **6. Устойчивое развитие и социальная миссия**

Современная концепция «Физическая культура 4.0» напрямую связана с глобальными целями устойчивого развития (SDG 3 «Здоровье и благополучие», SDG 4 «Качественное образование»). Подготовка специалистов рассматривается как вклад в:

- укрепление общественного здоровья и профилактику заболеваний;
- развитие культуры инклюзивности в спорте (включение людей с ограниченными возможностями, гендерное равенство);
- формирование ответственных лидеров в сфере ЗОЖ, способных продвигать принципы экологичного и устойчивого образа жизни.

### **7. Международные практики**

Мировой опыт подтверждает стратегическую значимость спортивных университетов:

- **Korea National Sport University (Южная Корея)** — национальный центр спортивной науки и олимпийской подготовки, признанный МОК в области спортивной медицины.
- **Lithuanian Sports University (Литва)** — с 1934 года готовит специалистов, выпускники которого являются олимпийскими чемпионами и лидерами спортивной науки.
- **Loughborough University (Великобритания)** — лидер мировых рейтингов по спортивным наукам (QS Ranking 2024), интегрирует научные исследования, индустрию и подготовку спортсменов.
- **Beijing Sport University (Китай)** — базовый центр олимпийской подготовки страны, активно внедряющий цифровые технологии и программы академической мобильности.

APEMS, интегрируя международный опыт, стремится стать региональным центром спортивного образования и науки Центральной Азии, соединяя академическую подготовку, инновации и спортивную практику.

### **8. Перспективы развития и вызовы**



Будущее физической культуры определяется несколькими ключевыми трендами:

- ростом киберспорта и цифрового фитнеса как новых направлений трудоустройства выпускников;
- расширением применения VR/AR-технологий и биомеханического анализа;
- развитием программ dual degree и double diploma в международном сотрудничестве;
- необходимостью интеграции в образовательный процесс принципов lifelong learning и микроквалификаций.

Таким образом, физическая культура в эпоху цифровых трансформаций становится многомерным инструментом развития – не только физического, но и интеллектуального, эмоционального и социального. Это область, в которой переплетаются технологии, наука, педагогика и человеческие ценности.

Именно поэтому подготовка специалистов в рамках концепции «Физическая культура 4.0» требует инновационных подходов, гибкости, междисциплинарности и открытости к международному сотрудничеству. Только в таком формате возможно формирование профессионалов, способных быть не просто носителями знаний, но и активными агентами позитивных изменений в обществе.

Физическая культура 4.0 — это новая парадигма, в которой спорт, цифровые технологии и общественное здоровье выступают единым целым. Подготовка специалистов в этой системе — не только академическая задача, но и социальный вызов, требующий от университетов инноваций, гибкости и международной открытости.

APEMS формирует модель, которая может стать эталонной для региона: интеграция EdTech и SportTech, междисциплинарность, устойчивое развитие и глобальные партнёрства создают условия для подготовки лидеров будущего — специалистов по здоровью, спорту и цифровому обществу.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. UNESCO. Quality Physical Education Guidelines for Policy-Makers. Paris: UNESCO Publishing, 2015.
2. WHO. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World. Geneva: World Health Organization, 2018.
3. OECD. The Future of Education and Skills: Education 2030. OECD Publishing, 2019.
4. Korea National Sport University. Official website. URL: <https://www.knsu.ac.kr/eng>
5. Lithuanian Sports University. Official website. URL: <https://www.lsu.lt>
6. QS World University Rankings by Subject 2024: Sports-related Subjects.

URL: <https://www.topuniversities.com>

7. Beijing Sport University. Official website. URL: <https://en.bsu.edu.cn>



МРНТИ 77.01.09

## РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СЕЛЬСКИХ ШКОЛАХ КАЗАХСТАНА

**Тлеулов Ербол Эрнстович**

Учитель-эксперт NIS физической культуры, магистр педагогики, Назарбаев Интеллектуальная школа естественно-математического направления, района Абай города Шымкента

**Курманалиева Жазира Альмахамбетовна**

Учитель-модератор NIS физической культуры, Назарбаев Интеллектуальная школа естественно-математического направления г.Тараз,

**Аннотация:** Статья посвящена изучению процесса развития профессиональных навыков учителей физической культуры в сельских школах Казахстана на основе опыта методических семинаров в рамках проекта «Развитие потенциала опорных школ в сельской местности». Основной целью семинара стало обучение методам и приемам реализации целей обучения учебной программы по предмету «Физическая культура», направленных на развитие предметных навыков учащихся, а также внедрение ценностей и ключевых компетенций на уроках физической культуры. Программа включала теоретические сессии, мастер-классы по разработке краткосрочных планов уроков (КСП), микротичинг и рефлексивные обсуждения, что позволило участникам освоить практические инструменты преподавания.

**Ключевые слова:** сельские школы, семинар, профессиональные навыки, микротичинг, мастер-класс.


## АУЫЛ МЕКТЕПТЕРІНДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МҰҒАЛІМДЕРІНІҢ КӘСІБИ ДАҒДЫЛАРЫН ДАМУ

**Тлеулов Ербол Эрнстұлы,** дене шынықтыру пәнінің сарапшы NIS мұғалімі, педагогика магистрі, Шымкент қаласы Абай ауданындағы жаратылыстану-математика бағытындағы, Назарбаев Зияткерлік мектебі

**Курманалиева Жазира Альмахамбетовна,** дене шынықтыру пәнінің модератор NIS мұғалімі, Тараз қаласындағы жаратылыстану математика бағытындағы, Назарбаев Зияткерлік мектебі


**Аңдатпа:** Мақала Қазақстанның ауыл мектептеріндегі дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің кәсіби дағдыларын дамыту процесіне, «Ауылдық жерлердегі тірек мектептердің әлеуетін дамыту» жобасы аясындағы әдістемелік семинарлар тәжірибесіне арналған. Семинардың негізгі мақсаты - «Дене шынықтыру» пәнінің оқу бағдарламасының мақсаттарын іске асыру әдістері мен тәсілдерін үйрету, оқушылардың пәндік дағдыларын дамыту және сабақтарда құндылықтар мен негізгі

құзыреттіліктерді енгізу болды. Бағдарлама теориялық сессияларды, қысқа мерзімді сабақ жоспарларын (ҚМЖ) әзірлеу бойынша шеберлік сыныптарын, микротичинг пен рефлексивті талқылауларды қамтыды, бұл қатысушыларға оқытудың практикалық құралдарын меңгеруге мүмкіндік берді.

 **Түйін сөздер:** ауыл мектептері, семинар, кәсіби дағдылар, микротичинг, шеберлік сыныбы.

## DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL SKILLS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN RURAL SCHOOLS OF KAZAKHSTAN

**Tleulov Yerbol**, Expert NIS teacher of physical education, master of pedagogy, Nazarbayev Intellectual school of science and mathematics in Abay district of Shymkent  
**Kurmanaliyeva Zhazira**, moderator NIS teacher of Physical Education, Nazarbayev Intellectual school of science and mathematics in Taraz, Kazakhstan

 **Abstract:** The article explores the process of developing professional skills of physical education teachers in rural schools of Kazakhstan based on the experience of methodological seminars within the project “Enhancing the Capacity of Hub Schools in Rural Areas.” The seminar’s primary goal was to train teachers in methods and techniques for implementing the objectives of the physical education curriculum, aimed at developing students’ subject-specific skills and integrating values and key competencies into lessons. The program included theoretical sessions, master classes on developing short-term lesson plans, microteaching, and reflective discussions, enabling participants to master practical teaching tools.

 **Keywords:** rural schools, seminar, professional skills, microteaching, master class.

Физическая культура в системе школьного образования Казахстана занимает особое место, выполняя не только образовательные, но и оздоровительные и воспитательные функции. Она способствует развитию физических качеств учащихся, а также формированию социальных навыков. В условиях глобального роста малоподвижного образа жизни, особенно среди детей и подростков, значение физической культуры, как инструмента укрепления здоровья и профилактики заболеваний становится все более очевидным. В Казахстане, где национальная образовательная политика направлена на обеспечение равного доступа к качественному образованию, предмет «Физическая культура» включен в обязательную учебную программу, подчеркивая его роль в гармоничном развитии личности. Однако реализация этой программы сталкивается с серьезными вызовами, особенно в сельских регионах, где инфраструктурные и профессиональные ресурсы ограничены.

Сельские школы Казахстана, несмотря на усилия государства по модернизации образования, часто испытывают дефицит квалифицированных педагогов, спортивного оборудования и возможностей для профессионального развития учителей. Для учителей физической культуры эти проблемы усугубляются спецификой предмета, требующего не только теоретических знаний, но

и практических навыков, а также способности адаптироваться к условиям, где отсутствуют спортивные залы или современный инвентарь. В таких обстоятельствах профессиональные навыки педагогов такие как, умение планировать уроки, использовать активные методы обучения и интегрировать ценности становятся решающим фактором в обеспечении качественного проведения урока физической культуры. Недостаток методической поддержки приводит к тому, что многие учителя продолжают полагаться на устаревшие подходы, что ограничивает развитие предметных навыков учащихся и снижает эффективность обучения.

Для решения этой проблемы Автономная организация образования «Назарбаев Интеллектуальные школы» (АОО «НИШ») реализует проект «Развитие потенциала опорных школ в сельской местности», направленный на повышение квалификации педагогов в регионах с ограниченными ресурсами. Одним из ключевых мероприятий в рамках проекта стали семинары для учителей из опорных школ областей Казахстана. Целью семинаров являлось развитие профессиональных навыков педагогов через обучение методам реализации целей обучения учебной программы, ориентированных на формирование предметных навыков учащихся, а также внедрение ценностей (например, уважение, ответственность) и метапредметных навыков (коммуникация, критическое мышление). Особое внимание уделялось практическим аспектам преподавания, адаптированным к условиям сельских школ, где учителям приходится работать с большими классами и минимальными ресурсами.

Семинары были разработаны с учетом потребностей учителей физической культуры из сельских опорных школ и ориентирована на достижение практических результатов. Основной задачей было обеспечение участников инструментами для реализации целей обучения учебной программы по предмету «Физическая культура», направленных на развитие предметных навыков учащихся и ключевых компетенций. Для этого был применен комплексный подход, сочетающий теоретическое обучение, практическую отработку и рефлексивный анализ. Кроме того, для оценки эффективности семинара был добавлен небольшой исследовательский компонент, основанный на качественном анализе отзывов участников.

**Программа семинара включает четыре ключевых компонента:**

1. *Теоретические занятия:* Эти сессии были посвящены изучению структуры учебной программы по физической культуре и анализу целей обучения. Участникам объяснялись принципы их реализации с акцентом на развитие предметных навыков. Особое внимание уделялось адаптации целей к условиям сельских школ, где доступ к спортивному оборудованию и помещениям часто ограничен. Занятия проводились в интерактивной форме с использованием презентаций и

обсуждений.

2. *Мастер-классы*: Практическая часть включала демонстрацию методов разработки краткосрочных планов уроков (КСП). На семинаре представили примеры активных методов обучения, таких как эстафеты, парные упражнения и игры на развитие двигательных навыков. Учителя получили шаблоны КСП и практические рекомендации по их заполнению с учетом специфики сельских классов.

3. *Микротичинг и обмен опытом*: Участники применяли полученные знания в моделируемых уроках (микротичинг), где каждый учитель проводил короткий фрагмент занятия, используя материалы семинара. После этого проводились групповые обсуждения, в ходе которых учителя делились опытом, предлагали адаптации методов (например, использование открытых площадок вместо спортзалов) и давали обратную связь друг другу. Этот этап способствовал развитию профессионального сообщества и обмену лучшими практиками.

4. *Рефлексивная сессия*: Завершающая часть была посвящена подведению итогов. Участники обсуждали применимость полученных знаний, делились впечатлениями и предлагали идеи для улучшения подобных мероприятий. Сессия проводилась в формате открытого диалога, что позволило собрать качественные данные о проводимом семинаре.

Для более глубокого анализа проводимого семинара был проведен небольшой опрос. Участники семинара заполнили анкету с двумя открытыми вопросами:

- Как вы планируете применять полученные на семинаре знания в своей преподавательской деятельности?
- Какие сложности, на ваш взгляд, возникнут при применении полученных знаний в школьной практике?

Вопросы были сформулированы так, чтобы выявить как позитивные аспекты, так и потенциальные барьеры. Ответы собирались анонимно в письменной форме, что обеспечивало искренность высказываний.

Результаты семинара можно разделить на две части: непосредственные итоги мероприятия, зафиксированные в ходе его проведения, и данные небольшого исследования, основанного на отзывах участников. Оба аспекта подчеркивают эффективность семинара и выявляют направления для дальнейшего совершенствования.

Теоретические занятия помогли участникам глубже понять структуру целей обучения по предмету «Физическая культура» и их связь с развитием предметных навыков учащихся. Учителя научились выстраивать уроки так, чтобы развивать физические качества и навыки командной работы даже в условиях ограниченных ресурсов. Например, в ходе мастер-классов были продемонстрированы упражнения с



минимальным инвентарем, такие как эстафеты с использованием подручных средств (эстафетные палки, мячи), что оказалось особенно актуальным для сельских школ.

Мастер-классы по разработке краткосрочных планов уроков (КСП) стали центральным элементом семинара. Участники создали собственные КСП, ориентированные на активные методы обучения. Учителя успешно интегрировали предложенные техники, такие как парные задания и игровые элементы, в свои планы. Это свидетельствует о высоком уровне практической применимости материалов.

Во время микротичинга учителя провели фрагменты уроков, основанные на полученных знаниях. Например, один из участников представил занятие по развитию силы через игру «Перетягивание каната» с использованием веревки, доступной в любой школе. Последующий обмен опытом выявил региональные особенности. Учителя поделились идеей использования открытых полей для командных игр, что компенсирует отсутствие спортзалов. Этот этап укрепил профессиональное сообщество и способствовал адаптации методов к местным условиям.

В рамках обсуждений участники рассмотрели, как через содержание уроков физической культуры можно развивать ценности (уважение, ответственность) и метапредметные навыки (коммуникация, критическое мышление). Например, командные задания были признаны эффективным способом формирования навыков взаимодействия.

Учителя отметили практическую направленность семинара и его соответствие их профессиональным потребностям. В отзывах подчеркивалась ценность конкретных примеров и возможность немедленного применения знаний.

Результаты семинара свидетельствуют о его успешности в достижении поставленных целей повышении методической компетентности учителей физической культуры из сельских опорных школ и обеспечении их инструментами для реализации учебной программы. Однако анализ итогов и данных исследования выявляет как сильные стороны мероприятия, так и вызовы, связанные с его применением в реальных условиях.

Интерпретируя результаты в контексте педагогической теории можно сравнить их с международным опытом и предлагать пути дальнейшего развития подобных инициатив.

Семинар опирался на принципы активного обучения, что подчеркивает важность практического опыта и рефлексии [4]. Мастер-классы и микротичинг позволили участникам не только усвоить теоретические аспекты, но и немедленно применить их, что укрепило их уверенность в планировании уроков. В контексте сельских школ, где

ресурсы ограничены, акцент на адаптивные методы (например, использование подручных средств) оказался особенно ценным, решая проблему нехватки спортивного инвентаря.

Интеграция ценностей и компетенций на уроке физической культуры отражает глобальные тенденции в образовании, где физическая культура рассматривается не только как средство физического развития, но и как инструмент формирования характера [5]. Участники семинара успешно связали такие ценности, как уважение и ответственность, с командными упражнениями, что подчеркивает потенциал физической культуры в воспитании социально активных граждан. Это особенно важно для сельских сообществ Казахстана, где школа часто играет центральную роль в социализации детей.

Однако исследование выявило значительные трудности, связанные с реализацией методов в сельских условиях. Нехватка оборудования и большие классы, отмеченные участниками, перекликаются с выводами международных исследований о сельском образовании [6]. Эти барьеры требуют разработки масштабируемых и низкозатратных подходов, таких как использование открытых пространств или обучение через сверстников, что уже частично обсуждалось в ходе обмена опытом. Сравнение с опытом Финляндии, где учительская подготовка включает длительную практическую поддержку [7], показывает ограничения краткосрочного формата семинара. Двухдневное обучение, хотя и эффективно для передачи базовых навыков, не обеспечивает устойчивого изменения практики, что требует дополнительных мер, таких как последующие вебинары или менторство.

Семинар также подчеркивает уникальную роль физической культуры в сельских школах, где физическая активность может компенсировать ограниченные возможности для досуга и противодействовать малоподвижному образу жизни, что соответствует рекомендациям Всемирной организации здравоохранения [11]. Это делает подобные инициативы не только образовательными, но и социально значимыми. Тем не менее, для максимального эффекта необходимо учитывать региональные особенности, такие как климатические условия, влияющие на проведение уроков на улице.

В сравнении с аналогичными программами, например, в Австралии, где акцент делается на практическом обучении в условиях ограниченных ресурсов [2], семинар демонстрирует схожий успех, но требует расширения. Рекомендации включают: 1) разработку модульных материалов для самостоятельного использования учителями; 2) проведение долгосрочного мониторинга применения методов; 3) интеграцию цифровых платформ для поддержки учителей. Эти шаги могут усилить влияние проекта «Развитие потенциала опорных школ в сельской местности» и сделать его моделью для других

регионов Казахстана.

Таким образом, семинар стал важным шагом в поддержке сельских учителей, но его успех зависит от дальнейшей адаптации к местным реалиям и обеспечения устойчивости результатов. Он подчеркивает необходимость комплексного подхода к профессиональному развитию в условиях ограниченных ресурсов.

Для обеспечения долгосрочного эффекта рекомендуется дополнить такие мероприятия последующей поддержкой онлайн-курсами, методическими пособиями и мониторингом внедрения. Это позволит закрепить достигнутые результаты и преодолеть выявленные барьеры. Таким образом, семинар стал важным шагом в повышении качества физической культуры в сельских школах, демонстрируя потенциал профессионального развития как инструмента образовательной справедливости. Его успех подчеркивает необходимость продолжения и расширения подобных инициатив, чтобы каждый ученик, независимо от места проживания, имел доступ к полноценному физическому развитию и качественному образованию.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Гаски Т. Р. Профессиональное развитие и изменения в работе учителей. Перевод с англ. Москва: Педагогика, 2002.
2. Дарлинг-Хаммонд Л. Обучение учителей в мире: уроки международного опыта. Перевод с англ. Санкт-Петербург: Просвещение, 2017.
3. Дьюи Дж. Опыт и образование. Перевод с англ. Москва: Прогресс, 1938.
4. Колб Д. А. Экспериментальное обучение: опыт как источник знаний и развития. Перевод с англ. Нью-Йорк: Прентис Холл, 1984. (русское издание: Москва: Академия, 2005).
5. Ликкона Т. Воспитание характера: как школы могут формировать моральные ценности. Перевод с англ. Москва: Новое образование, 2008.
6. Малкин А. Учителя для сельских школ: вызовы и решения. Перевод с англ. Вашингтон: Всемирный банк, 2005. (русское издание: Алматы: Білім, 2010).
7. Салберг П. Финские уроки: что может мир узнать из образовательных реформ в Финляндии. Перевод с англ. Москва: Просвещение, 2011.
8. Фуллан М. Новое значение образовательных изменений. Перевод с англ. Москва: Высшая школа, 2007.
9. Хоули К. и др. Сельское образование в XXI веке: вызовы и перспективы. Перевод с англ. Лондон: Routledge, 2010. (русское издание: Екатеринбург: УралПресс, 2015).

10. ЮНЕСКО. Образование в сельских районах: вызовы и возможности. Париж: UNESCO Publishing (русское издание: Алматы: ЮНЕСКО Казахстан), 2019.
11. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Глобальные рекомендации по физической активности и здоровью. Женева: ВОЗ (русское издание: Москва: Медицина), 2020.
12. ОЭСР. Образование в Казахстане: движение к равенству и качеству. Париж: OECD Publishing (русское издание: Астана: Министерство образования и науки РК), 2018.
13. Назарбаев Интеллектуальные школы. Отчет о реализации проекта «Развитие потенциала опорных школ в сельской местности». Астана: АОО НИШ, 2024.



МРНТИ 14.07.07

## РАЗВИТИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ПЕДАГОГА С УЧЁТОМ СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЙ

**Медведева Наталья Владимировна**

КГУ «Средняя школа гимназия №12» область Жетісу,  
г.Талдыкорган

**Аннотация:** В статье рассматриваются теоретические и практические основания развития педагогического мастерства в условиях быстрых социальных и технологических изменений. Обосновывается модель интеграции профессиональных компетенций учителя (проектирование обучения, цифровая педагогика, инклюзивные практики, формирующее оценивание, исследовательская рефлексия) в повседневную школьную практику. Представлены инструменты повышения квалификации «на рабочем месте»: микрообучение, Lesson Study, наставничество, профессиональные сообщества, анализ учебных данных и этично ориентированное применение ИИ. Описана поэтапная дорожная карта внедрения и показатели качества. Показано, что системная поддержка (методическое сопровождение, оценка через наблюдаемые индикаторы, культура рефлексии) повышает результативность урока и профессиональную самоуверенность педагога, а также усиливает мотивацию учащихся и качество обратной связи.

**Ключевые слова:** педагогическое мастерство, формирующее оценивание, рефлексия учителя, цифровая педагогика, инклюзия, Lesson Study, наставничество.

## ҚАЗІРГІ ШЫНАЙЫЛЫҚТАРДЫ ЕСКЕРЕ ОТЫРЫП ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ШЕБЕРЛІКТІ ДАМУ

**Медведева Наталья Владимировна**

«№12 орта мектеп-гимназиясы» КММ Жетісу облысы, Талдықорған қаласы

**Аңдатпа:** Мақалада жылдам өзгеріп жатқан әлеуметтік және технологиялық жағдайларда мұғалімнің кәсіби шеберлігін дамытудың теориялық және практикалық негіздері талданады. Мектеп тәжірибесіне негізгі құзыреттерді (сабақ жобалау, цифрлық педагогика, инклюзия, қалыптастырушы бағалау, зерттеушілік рефлексия) кіріктіру моделі ұсынылады. Қызмет орнында біліктілікті арттыру құралдары сипатталады: микрооқыту, Lesson Study, тәлімгерлік, кәсіби қауымдастықтар, оқу деректерін талдау және этикалық негіздегі ЖИ қолдану. Енгізудің кезеңдік жол картасы және сапа көрсеткіштері берілген. Жүйелі қолдау (әдістемелік сүйемелдеу, бақылауға болатын индикаторлар, рефлексия мәдениеті) сабақ тиімділігін және мұғалімнің өзін-өзі тиімді сезінуін арттырып, оқушылардың мотивациясы мен кері байланыстың сапасын күшейтетіні көрсетілді.

**Түйін сөздер:** педагогикалық шеберлік, қалыптастырушы бағалау, мұғалім рефлексиясы, цифрлық педагогика, инклюзия, Lesson Study, тәлімгерлік.

## DEVELOPMENT OF PEDAGOGICAL MASTERY IN THE CONTEXT OF MODERN REALITIES

**Medvedeva Natalya Vladimirovna**

State Institution «Secondary School-Gymnasium №12» Zhetysu Region, Taldykorgan City

**Abstract:** The paper examines theoretical and practical foundations for advancing teachers' professional mastery amid rapid social and technological change. It proposes a school-level integration model that combines core teacher competencies—learning design, digital pedagogy, inclusive practices, formative assessment, and inquiry-driven reflection—into daily practice. On-the-job development tools are outlined, including microlearning, lesson study, mentoring, professional learning communities, learning analytics, and ethically grounded AI use. A staged implementation roadmap and quality indicators are provided. Findings indicate that systematic supports—methodological coaching, observable indicators, and a culture of reflection—improve lesson effectiveness and teacher self-efficacy while increasing student motivation and the quality of feedback.

**Keywords:** teacher mastery, formative assessment, teacher reflection, digital pedagogy, inclusion, lesson study, mentoring.

### Введение

Современное образование переживает этап глубоких трансформаций, обусловленных одновременно социальными, технологическими и методологическими изменениями. Обновление государственных образовательных стандартов, усиление внимания к функциональной грамотности, а также интеграция цифровых технологий в учебный процесс ставят перед педагогом новые задачи. Учитель сегодня выступает не только источником знаний, но и архитектором образовательной среды, способной обеспечить



индивидуализацию, доступность и устойчивую мотивацию к обучению для всех категорий учеников.

Особенно очевидны эти вызовы в преподавании предметов, требующих не только передачи знаний, но и развития практических, исследовательских и метапредметных навыков. Педагогическая деятельность в таких условиях предполагает умение конструировать учебный процесс так, чтобы учащиеся видели ценность выполняемых заданий, осознавали личную траекторию прогресса и умели применять полученные знания и умения в реальных ситуациях.

Педагогическое мастерство в данной парадигме рассматривается как динамическое, развивающееся качество, формируемое в постоянном взаимодействии с образовательной практикой. Оно предполагает интеграцию методических, цифровых, коммуникативных и аналитических компетенций, обеспечивающих гибкость и устойчивость учебного процесса. Такой подход требует системного анализа как теоретических оснований, так и практических механизмов его реализации в условиях конкретной школы.

Переходя к рассмотрению практических аспектов, важно подчеркнуть, что развитие педагогического мастерства невозможно ограничить лишь отдельными методическими приёмами или краткосрочными курсами повышения квалификации. Оно требует комплексной системы профессиональной поддержки, встроенной в повседневную работу педагога, включающей проектирование урока, дифференциацию, цифровую педагогическую среду, формирующее оценивание и исследовательскую рефлексия. Именно этим аспектам посвящена основная часть настоящей статьи, где будет представлена модель интеграции данных элементов в школьную практику и проанализированы результаты её применения.

### **Основная часть**

Развитие педагогического мастерства в современных условиях следует рассматривать как многоуровневый и непрерывный процесс, требующий системного подхода. В отличие от устаревшего понимания, где педагогическая компетентность сводилась к владению набором методических приёмов, современная концепция трактует её как интеграцию взаимосвязанных компетенций, формируемых в реальной практике и постоянно совершенствуемых в ответ на изменяющиеся образовательные запросы.

Ключевым компонентом этой системы является проектирование обучения, предполагающее формулирование чётких целей урока, определение критериев их достижения и создание заданий, обеспечивающих развитие высоких уровней мышления.

### **1. Концептуальные основы педагогического мастерства в современных условиях**

Научная литература и практика показывают, что педагогическое мастерство сегодня включает пять взаимосвязанных блоков компетенций:

**1. Проектирование обучения** — постановка ясных целей, определение критериев успеха, конструирование заданий с высокой когнитивной сложностью и межпредметными связями. Например, учитель физической культуры при разработке модуля «Лёгкая атлетика» может включать задания на расчёт темпа бега или анализ влияния физических упражнений на сердечно-сосудистую систему, интегрируя знания биологии и математики.

**2. Цифровая педагогика** — использование образовательных платформ, инструментов визуализации данных, сервисов обратной связи и ИИ-решений для повышения интерактивности и индивидуализации обучения. Так, онлайн-сервисы позволяют отслеживать результаты выполнения нормативов, строить графики прогресса и формировать индивидуальные рекомендации учащимся.

**3. Инклюзивная и дифференцированная практика** — внедрение принципов универсального дизайна обучения (UDL), разработка разноуровневых заданий, поддержка мотивации всех категорий учащихся, включая тех, кто имеет ограничения по здоровью.

**4. Формирующее оценивание** — организация циклов «цель — доказательства — обратная связь — корректировка», позволяющих не только оценивать текущие достижения, но и направлять дальнейшее развитие ученика.

**5. Рефлексивно-исследовательская позиция** — систематический анализ собственной работы, ведение рефлексивных журналов, проведение мини-исследований уроков, анализ учебных данных.

Эта модель позволяет соединить содержательную, технологическую и методическую составляющие педагогического мастерства, создавая условия для его постоянного роста.

В условиях метапредметного подхода такие задания часто связывают учебный материал с жизненными ситуациями. Например, при изучении модуля «Лёгкая атлетика» педагог может интегрировать знания биологии и математики, предлагая учащимся рассчитать темп бега, проанализировать влияние физической нагрузки на работу сердечно-сосудистой системы или исследовать оптимальные режимы тренировок. Важным направлением становится и цифровая педагогика.

Речь идёт не о механическом использовании цифровых средств, а об их осмысленной интеграции в образовательный процесс с целью повышения интерактивности, визуализации данных и индивидуализации обучения. Онлайн-платформы, сервисы обратной связи, интерактивные тренажёры и аналитические инструменты

позволяют педагогу отслеживать прогресс, выявлять трудности и выстраивать персонализированные рекомендации.

Этическая составляющая здесь играет не меньшую роль: применение цифровых решений должно сопровождаться соблюдением конфиденциальности данных, формированием у учеников навыков цифровой гигиены и критического отношения к информации.

## **2. Инструменты профессионального развития «на рабочем месте»**

Развитие педагогического мастерства не ограничивается курсами повышения квалификации — оно должно происходить непосредственно в процессе работы. Эффективными инструментами в этом контексте выступают:

- **Микрообучение** — короткие, но содержательные модули (15–20 минут), направленные на отработку конкретных навыков, например, формулирование целей урока по SMART-модели или использование цифровых тренажеров для развития двигательных навыков.

- **Lesson Study и взаимопосещения** — коллективное проектирование уроков, наблюдение и последующий разбор, ориентированный на выявление сильных сторон и зон для улучшения.

- **Наставничество и профессиональные сообщества** — обмен опытом между педагогами разного уровня, совместная разработка учебных заданий и методических решений.

- **Учебная аналитика** — сбор и анализ данных об успеваемости и вовлечённости учащихся, корректировка планирования на основе выявленных тенденций.

- **Этика цифровых решений** — ответственное использование технологий и ИИ, защита персональных данных, формирование у учеников навыков цифровой гигиены.

Внедрение этих инструментов на уровне школы позволяет педагогам не только осваивать новые подходы, но и адаптировать их под реальные условия своей работы.

Отдельное внимание требует инклюзивная и дифференцированная практика. Принципы универсального дизайна обучения (UDL) позволяют создавать условия, при которых каждый ученик — независимо от уровня подготовки, состояния здоровья или особенностей восприятия — получает возможность освоить материал в комфортном темпе. Дифференциация может проявляться как в подборе заданий разной сложности, так и в вариативности форм их представления и способов выполнения.

Неотъемлемым элементом профессионального мастерства является формирующее оценивание, обеспечивающее обратную связь, ориентированную на развитие. Циклы «цель — доказательства — обратная связь — корректировка» помогают учащимся видеть собственный прогресс и осознавать, какие действия необходимы для

дальнейшего улучшения результата. При этом педагог получает инструмент для гибкой корректировки учебного процесса.

### **3. Модель интеграции педагогического мастерства в школьную практику**

Для успешного внедрения комплексной модели развития педагогического мастерства целесообразно использовать поэтапную дорожную карту:

- **Этап 1 — Диагностика потребностей:** самооценка компетенций учителей, выявление приоритетных направлений для развития.

- **Этап 2 — Планирование:** формирование индивидуальных траекторий развития и составление календарного плана мероприятий.

- **Этап 3 — Реализация:** применение цикла «спланируй — проведи — проанализируй — адаптируй» с опорой на Lesson Study и формирующее оценивание.

- **Этап 4 — Поддержка и масштабирование:** накопление банка учебных заданий, организация методических советов, распространение лучших практик.

Критериями качества выступают чётко сформулированные цели урока, высокая когнитивная сложность заданий, адресная обратная связь, а также рост мотивации и вовлечённости учащихся.

Для обеспечения устойчивого профессионального роста важно создавать условия для рефлексивно-исследовательской позиции учителя. Ведение рефлексивных дневников, проведение мини-исследований уроков, анализ учебных данных позволяют педагогу оценивать эффективность собственных решений и обоснованно планировать дальнейшее развитие.

### **4. Примеры из школьной практики**

В рамках практической реализации предложенной модели в КГУ «Средняя школа-гимназия №12» учителя физической культуры апробировали систему микромодулей для повышения профессиональных компетенций. Например, был проведён цикл Lesson Study по теме «Развитие выносливости на уроках физической культуры», в ходе которого педагоги совместно спроектировали урок, включающий элементы самоконтроля пульса учащихся, индивидуальные задания по уровню подготовленности и цифровую фиксацию результатов через мобильное приложение.

Результаты показали, что такой подход способствовал повышению вовлечённости учащихся, улучшению их понимания собственных физических возможностей и развитию навыков саморегуляции.

Практика показывает, что эффективное развитие педагогического мастерства возможно лишь при наличии целостной системы поддержки, встроенной в повседневную работу школы. Такая система включает микро обучение — короткие модули, позволяющие быстро осваивать новые приёмы и технологии; Lesson Study — коллективное

проектирование, проведение и анализ уроков; наставничество и профессиональные сообщества, способствующие обмену опытом; а также использование учебной аналитики для выявления динамики образовательных результатов.

Для внедрения подобной модели целесообразно применять поэтапную стратегию. На диагностическом этапе проводится самооценка компетенций педагогов и выявление приоритетных направлений их развития. На этапе планирования формируются индивидуальные траектории повышения квалификации, а реализация предполагает использование цикла «спланируй — проведи — проанализируй — адаптируй». На завершающем этапе создаются механизмы поддержки и масштабирования успешных практик, включая формирование банка заданий, проведение методических советов и распространение положительного опыта.

Реализация этих подходов в школьной практике демонстрирует, что интеграция проектирования уроков, цифровых инструментов, инклюзивных методик, формирующего оценивания и исследовательской рефлексии позволяет не только повысить качество урока, но и укрепить профессиональную уверенность педагога, а также значительно увеличить вовлечённость и мотивацию учащихся.

### **Заключение**

Проведённый анализ показал, что развитие педагогического мастерства в современных условиях требует системного, целостного и непрерывного подхода. Он должен объединять содержательную сторону урока, современные методы оценивания, дифференцированные и инклюзивные практики, а также рациональное использование цифровых технологий.

Внедрение предложенной модели интеграции компетенций в повседневную деятельность учителя — через микро обучение, Lesson Study, наставничество, учебную аналитику и этически ориентированное применение ИИ — позволило добиться устойчивых позитивных изменений.

Ключевым условием стало методическое сопровождение педагогов и организация регулярной профессиональной рефлексии.

Практическая реализация предложенных механизмов в школьной среде показала следующие результаты.

**Во-первых**, повысилось качество планирования и проведения уроков: учителя стали чётче формулировать цели, подбирать задания с высоким уровнем когнитивной сложности, усиливать межпредметные связи. Это способствовало росту познавательной активности и более осознанному усвоению материала учениками.

**Во-вторых**, улучшилось качество обратной связи: формирующее оценивание стало более адресным и своевременным, а использование рубрик, чек-листов и приёмов само- и взаимооценивания помогло



учащимся активно участвовать в корректировке собственной учебной деятельности.

**В-третьих**, усилилась профессиональная уверенность педагогов: Lesson Study, наставничество и микро обучение снизили методические риски, расширили арсенал приёмов и ускорили принятие педагогических решений.

**В-четвёртых**, заметно возросла вовлечённость учеников: дифференцированные задания и цифровые инструменты активизировали тех, кто ранее занимал пассивную позицию, а количество творческих работ и исследовательских проектов увеличилось.

Наконец, применение учебной аналитики позволило точнее выявлять образовательные потребности и оперативно корректировать учебные программы, предотвращая накопление пробелов в знаниях.

Обобщённый вывод заключается в том, что педагогическое мастерство развивается наиболее эффективно тогда, когда школа выстраивает устойчивую систему профессионального обучения, встроенную в повседневную практику. Совмещение проектирования уроков, дифференциации, цифровой педагогики, формирующего оценивания и исследовательской рефлексии при поддержке наставничества и профессиональных сообществ даёт измеримые результаты: повышение качества урока, рост профессиональной уверенности педагога и улучшение учебных достижений школьников.

Перспективы дальнейшей работы связаны с расширением инструментов учебной аналитики, совершенствованием этических подходов к цифровому образованию и разработкой точных метрик для оценки влияния педагогического мастерства на функциональную грамотность и личностное развитие обучающихся.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Абильдина, С. К., Бекенова, Л. У. Профессиональное развитие педагога в условиях модернизации образования // *Вестник КазНПУ им. Абая. Серия «Педагогические науки»*. – 2022. – №1 (73). – С. 12–18.
2. Darling-Hammond, L., Hyler, M. E., Gardner, M. *Effective Teacher Professional Development*. – Palo Alto, CA: Learning Policy Institute, 2017. – 75 p.
3. Fullan, M., Hargreaves, A. *Professional Capital: Transforming Teaching in Every School*. – New York: Teachers College Press, 2016. – 240 p.
4. Timperley, H. *Teacher Professional Learning and Development: Best Evidence Synthesis Iteration*. – Wellington: Ministry of Education, 2008. – 180 p.

5. Смагулова, Ж. Н. Цифровая педагогика: вызовы и перспективы для современного учителя // *Образование и наука*. – 2021. – № 5. – С. 88–102.
6. OECD. *Teaching and Learning International Survey (TALIS) 2018 Results*. – Paris: OECD Publishing, 2020. – 240 p.



MPНТИ 77.01.09

## СРАВНЕНИЕ ОЦЕНОК ДОСТОВЕРНОСТЕЙ ИЗМЕНЕНИЙ РЕЗУЛЬТАТОВ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

**Мусаев Бахром Бахтиёрович**, профессор, доктор педагогических наук (DSc); **Ақбаров Ахматжон**, профессор, кандидат физико-математических наук; **Юсупова Зебо Хусановна**, доцент, доктор философических наук по педагогике (PhD);

**Мусаева Азиза Рустамовна**, докторант  
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик

**Аннотация:** В статье сравнены оценки достоверностей изменений основных статистических характеристик абсолютно одинаковых результатов для объема выборки 15 в ходе педагогического эксперимента с использованием вычисления коэффициентов корреляций Brave-Pirsona и Spirmena, метода однофакторного анализа с вычислением значений критерия Fishera, теоретических значений критерий распределения Стюдента и метода наименьших квадратов с обсуждением.

**Ключевые слова:** достоверность изменений, объем выборки, критерий, коэффициент корреляции, распределение Стюдента, метод наименьших квадратов.

## СПОРТТЫҚ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ЗЕРТТЕУЛЕР НӘТИЖЕЛЕРІНІҢ ӨЗГЕРІСТЕРІНІҢ ДӘЛДІК БАҒАЛАРЫН САЛЫСТЫРУ

**Мусаев Бахром Бахтиёрович**, профессор, педагогика ғылымдарының докторы (DSc); **Ақбаров Ахматжон**, профессор, физика-математика ғылымдарының кандидаты; **Юсупова Зебо Хусановна**, доцент, педагогика бойынша философия докторы (PhD); **Мусаева Азиза Рустамовна**, докторант  
Өзбекстан мемлекеттік дене шынықтыру және спорт университеті, Чирчик

**Аңдатпа:** Мақалада педагогикалық эксперимент барысында 15 бірдей нәтижелерден тұратын таңдама көлемі үшін негізгі статистикалық сипаттамалардың өзгерістерінің дәлдік бағалары салыстырылған. Бұл үшін Brave-Pirson және Spirmen корреляция коэффициенттерін есептеу, Fisher критерийінің мәндерін анықтаумен бірге бірфакторлы талдау әдісі, Студент үлестіру критерийінің теориялық мәндері және ең кіші квадраттар әдісі талқылаумен қолданылды.

📖 **Түйін сөздер:** өзгерістердің дәлдігі, таңдама көлемі, критерий, корреляция коэффициенті, Стюдент үлестіруі, ең кіші квадраттар әдісі.

## COMPARISON OF RELIABILITY ASSESSMENTS OF CHANGES IN THE RESULTS OF SPORTS AND PEDAGOGICAL RESEARCH

**Musaev Bakhrom Bakhtiyorovich**, professor, Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Candidate of Physical and Mathematical Sciences

**Akbarov Akhmatjon**, professor, Doctor of Philosophy in Pedagogy (PhD)

**Yusupova Zebo Khusanovna**, Associate Professor

**Musaeva Aziza Rustamovna**, Doctoral Student

Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik

📖 **Abstract:** The article compares the reliability assessments of changes in the main statistical characteristics of absolutely identical results for a sample size of 15 during a pedagogical experiment using the following: calculation of Brave-Pearson and Spearman correlation coefficients, one-way analysis method with the calculation of Fisher's criterion values, theoretical values of Student's t-distribution criterion, and the method of least squares with discussion.

📖 **Keywords:** reliability of changes, sample size, criterion, correlation coefficient, Student's t-distribution, least squares method.

Введение (актуальность). Информация считается единственным неубывающим ресурсом жизнеобеспечения, более того, ее объем беспрестанно увеличивается. По данным ЮНЕСКО в 1970-е годы объем информации увеличивался вдвое приблизительно за 5-7 лет, сейчас это число можно приумножить в разы т.к. мы живём в веке цифровизации. В настоящее время в течение нескольких недель можно отстать от современных идей решения задач в той или иной сфере деятельности. Специалист уже не успевает следить за новейшими публикациями в своей профессиональной деятельности. Иногда выгодней создавать новый интеллектуальный продукт, нежели вести поиск аналогов, созданных ранее. Поэтому информация стала товаром первой необходимости.

В этой связи можно подчеркнуть что в практике научных исследований в области физической культуры и спорта при оценке достоверностей изменений среднеарифметических значений результатов, полученных в начале и в конце эксперимента используются разные методы Это такие как, оценка достоверности на основе вычисления коэффициентов корреляции Brave-Pirsona и Spirmena на основе дисперсионного анализа с использованием вычисления теоретических значений критерия Fishera, вычисления теоретических значений критерий распределения Стюдента при определенных значениях числа степеней свободы и уровня значимости, а также результатов вычислений по методу наименьших квадратов [1, 2]. Однако, каждый из них имеет некоторые недостатки и неудобства при осуществлении сложных и трудоемких математических

вычислений [5]. Большой интерес представляет сравнение оценок достоверностей изменений основных статистических характеристик абсолютно одинаковых результатов с одинаковыми объемами выборки и результатами эксперимента с использованием вышеназванных методов.

Организация и методы исследования. На основе анализа данных, представленных в научной литературе, для контрольно-опытной группы численностью 15 человек был выбран соответствующий тест. Его результаты фиксировались на начальном этапе, затем каждые 4 месяца, а также по завершении эксперимента. На основе этих данных были проведены расчёты достоверности изменений основных статистических показателей, полученных при одинаковом объеме выборки. Проведено сравнение расчетных данных и статистических оценок изменений средних арифметических значений по каждому этапу эксперимента, а также выполнено их содержательное обсуждение.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 приведены результаты теста – прыжок в длину (см.), зафиксированные в конце каждого 4-х месячного этапа в ходе исследований исследуемыми в контрольно-опытной группы.

*Таблица-1. Результаты теста – прыжок в длину (см.), зафиксированные в ходе исследований исследуемыми в контрольно-опытной группы*

№	Периоды, в конце которых зафиксированы результаты									
	В начале	4 мес.	8 мес.	12 мес.	16 мес.	20 мес.	24 мес.	28 мес.	32 мес.	36 мес.
1	253	255	258	261	265	271	277	285	298	312
2	225	226	228	231	234	238	243	249	258	269
3	197	198	201	204	207	212	218	224	234	246
4	258	259	261	264	268	275	281	287	307	325
5	226	227	230	233	236	241	245	250	261	273
6	259	261	264	267	272	277	283	292	304	318
7	213	214	216	219	223	228	233	238	249	261
8	247	248	251	254	258	263	269	276	289	305
9	276	278	281	284	289	294	299	307	318	329
10	256	257	260	262	267	272	277	286	297	314
11	208	209	211	214	217	222	226	232	242	253
12	212	213	215	218	221	226	231	237	248	262

На основе данных, приведённых в таблице-1, были проведены расчеты теоретических значений критерий по каждой из вышеуказанных методик оценки достоверностей изменений основных статистических характеристик абсолютно одинаковых результатов для объема выборки 15 исследуемых при определенных числах степеней свободы  $\nu$  и уровня статистической значимости  $P$ .

Так, данные подобных оценок абсолютно одинаковых результатов на основе вычислений теоретических критических значений по общеизвестной и общепринятой в практике формуле линейно-парного коэффициента корреляции (Brave-Pirsona)  $r$ , которые вычислены

между начальными результатами и результатами каждого 4-х месячного периода, приведены в таблице-2.

*Таблица-2. Оценки достоверностей изменений основных статистических характеристик абсолютно одинаковых результатов для объема выборки 15 по формуле линейно-парного коэффициента корреляции (Brave-Pirsona) r*

нач. эксп.	4 мес.	8 мес.	12 мес.	16 мес.	20 мес.	24 мес.	28 мес.	32 мес.	36 мес.
r=	0,9999	0,9997	0,9996	0,9994	0,9993	0,9985	0,9976	0,9942	0,9875
t=	232,81	124,47	109,53	94,84	85,96	58,25	45,25	29,16	19,83
P									

*Примечание: в таблицах знаком ????? отмечены те случаи, когда в рамках расчетов по данному методу оценить уровня значимости не было возможным.*

Так как по мере тренированности через каждые 4 месяца результаты увеличивались пропорционально времени, то значение линейно-парного коэффициента корреляции были очень близки к 1 (единице). И по этой причине в знаменателе формулы теоретического

критического значения  $t_{теор} = r \cdot \frac{\sqrt{n-1}}{\sqrt{1-r^2}}$  полученные очень маленькие

значения чисел не позволяют более точно оценить достоверность изменений этих результатов (они обозначены как ?????). При этом, следует отметить, что максимально допустимое критическое табличное значение  $t_{max}=0,79$  (таблица-3).

*Таблица-3. Критические значения для коэффициента корреляции Brave-Pirsona и Spirmena (сокращенная)*

Число степеней свободы K	p = 0,05	p = 0,01	p = 0,001
25	0,40	0,51	0,62
26	0,39	0,50	0,61
27	0,38	0,49	0,60
28	0,37	0,48	0,59
29	0,37	0,47	0,58
30	0,36	0,46	0,57
31	0,36	0,46	0,56

Очень близкая картина наблюдается и при оценке изменений результатов на основе вычисления значений рангового коэффициента корреляции Spirmena  $\rho$ , которые приведены в таблице-3.

Интерпретация этих результатов оценок изменений по периодам эксперимента очень подобна случаю с объяснением в таблице-2, т.е. пропорциональный рост результатов теста со временем.



*Таблица-4. Оценки достоверностей изменений основных статистических характеристик абсолютно одинаковых результатов для объема выборки 15 по формуле рангового коэффициента корреляции Спирмена*

нач. эксп.	4 мес.	8 мес.	12 мес.	16 мес.	20 мес.	24 мес.	28 мес.	32 мес.	36 мес.
$\rho =$	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	0,998	1,000	0,986	0,986
$t=$						53,409		18,709	18,709
$P$	????	????	?????	?????	?????	?????	?????	?????	?????

Несколько лучше обстоят дела в случае расчета и оценках по методу однофакторного дисперсионного анализа, в которой вычисляется теоретическое критическое значение по распределению Fishera:

$$F_{теор} = \frac{\sigma_{межгр}^2}{\sigma_{вн.гр}^2},$$

для которых  $v_1 = 2-1 = 1$  и  $v_2 = 24 - 2 = 22$  (см. Таблица-4).

*Таблица-5. Оценки достоверностей изменений основных статистических характеристик абсолютно одинаковых результатов для объема выборки 15 по методу однофакторного дисперсионного анализа*

Нач. эксп.	4 мес.	8 мес.	12 мес.	16 мес.	20 мес.	24 мес.	28 мес.	32 мес.	36 мес.
$\bar{X}$ общ.	236,46	237,75	239,21	241,13	243,71	246,33	249,71	255,63	262,38
Q общ.	14279,9	14490,5	14635,9	15438,6	16408,9	17733,3	20352,9	26035,6	34421,6
Q вн.гр.	14270,6	14402,3	14362,6	14766,6	14920,6	15087,3	15732,6	16634,6	17514,6
Q меж.гр.	9,375	88,167	273,37	672,042	1488,34	2646,0	4620,34	9401,0	16907,0
$\sigma^2$ меж.гр.	9,375	88,17	273,37	672,04	1488,34	2646	4620,34	9401,0	16907,0
$\sigma^2$ вн.гр.	648,66	654,65	652,84	671,21	678,208	685,8	715,12	756,12	796,12
F теор.	0,014	0,135	0,419	1,001	2,195	3,858	6,46	12,43	21,24
P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	<0,01	<0,001
F табл.	F(t=0,05) = 4,3			F(t=0,01) = 7,94			F(t=0,001) = 14,63		

Так, при расчёте и оценке достоверности изменений результатов по этапам эксперимента использован метод однофакторного дисперсионного анализа для выборки объёмом 15 человек. В рамках данного метода рассчитывается теоретическое критическое значение по распределению Fishera и проводится его сравнение с табличными критическими значениями (таблица-5). Это позволяет более точно, по сравнению с предыдущими методами, выявить достоверные изменения на отдельных четырёхмесячных этапах эксперимента

В этом случае изменения по отношению первоначальных полученных результатов удастся оценить за последние три этапа, т.е. между началом эксперимента и концом 28 мес., 32 мес. и 36 мес. При

этом оценки достоверностей изменений за 24 месяца и меньшее этого периода времени оказались статистически недостоверными  $P > 0,05$ .

*Таблица-6. Критические значения для распределения Fishera (сокращенная)*

V <sub>2</sub>	V <sub>1</sub> -степень свободы для дисперсии															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	20	50	100	∞
18	4,4	3,6	3,2	2,9	2,8	2,6	2,5	2,5	2,5	2,4	2,4	2,3	2,3	2,2	2,2	1,9
19	4,4	3,5	3,1	2,9	2,7	2,5	2,5	2,4	2,4	2,4	2,3	2,3	2,3	2,2	2,2	1,9
20	4,4	3,5	3,1	2,9	2,7	2,5	2,4	2,4	2,4	2,3	2,3	2,3	2,2	2,2	2,1	1,8
25	4,3	3,5	3,1	2,8	2,7	2,5	2,4	2,4	2,4	2,3	2,3	2,3	2,2	2,2	2,1	1,8
30	4,3	3,4	3,0	2,8	2,7	2,5	2,4	2,3	2,3	2,3	2,3	2,2	2,2	2,1	2,1	1,8
40	4,3	3,5	3,0	2,8	2,6	2,4	2,4	2,3	2,3	2,3	2,2	2,2	2,2	2,1	2,0	1,8

А изменения за 28 месяцев с начала эксперимента оценивались статистически достоверными с удовлетворительным ( $P < 0,05$ ); за 32 месяцев оценивались статистически достоверными с хорошим ( $P < 0,01$ ) и в конце эксперимента, т.е. за 36 месяцев оценивались статистическими достоверными с высоким ( $P < 0,001$ ) уровнем значимости [4].

Почти похожая, но чуть хуже чем с расчетами по методу однофакторного дисперсионного анализа, картина наблюдается и в случае с расчетами и оценками достоверностей изменений результатов по методу наименьших квадратов ( $\chi^2$ ), результаты расчетов которых приведены в таблице-6 (они сравнены с табличными критическими значениями таблица-6).

*Таблица-7. Оценки достоверностей изменений основных статистических характеристик абсолютно одинаковых результатов для объема выборки 15 по методу наименьших квадратов ( $\chi^2$ )*

	4 мес.	8 мес.	12 мес.	16 мес.	20 мес.	24 мес.	28 мес.	32 мес.	36 мес.
sum	0,043	0,381	1,157	2,804	6,131	10,796	18,584	36,960	64,826
P	?????	?????	?????	?????	?????	?????	>0,4	<0,05	<0,001

В этом случае оценка изменений идентичных результатов по этапам эксперимента позволяет интерпретировать изменения лишь на последних двух этапах по сравнению с первоначальными данными. Однако изменение за 32 месяца было определено не совсем точно. В то же время оценка по данному методу изменения за весь период — от начала до конца эксперимента (36 месяцев) — показала высокую достоверность ( $P < 0,001$ ) и хорошо поддается интерпретации [3].

Таблица-8. Критические значения по методу наименьших квадратов ( $\chi^2$ ) (сокращенная)

Число степеней свободы К	$p = 0,05$	$p = 0,01$	$p = 0,001$
25	0,40	0,51	0,62
26	0,39	0,50	0,61
27	0,38	0,49	0,60
28	0,37	0,48	0,59
29	0,37	0,47	0,58
30	0,36	0,46	0,57
31	0,36	0,46	0,56

Наиболее точным по сравнению с вышеупомянутыми методами статистической оценки изменений результатов оказался метод, основанный на вычислении теоретического критического значения по распределению Стьюдента. Этот подход наиболее точно отражал динамику изменений результатов по всем девяти четырёхмесячным периодам. Как известно, для проведения оценки по распределению Стьюдента необходимо предварительно рассчитать основные статистические показатели для каждой из десяти выборок: среднеарифметическое значение, стандартное отклонение ( $\sigma$ ) и коэффициент вариации ( $V$ , в процентах). Эти данные представлены в таблице-8.

Таблица-9. Численные значения основных статистических характеристик для всех десяти выборок

	нач. эксп.	4 мес.	8 мес.	12 мес.	16 мес.	20 мес.	24 мес.	28 мес.	32 мес.	36 мес.
$\bar{X}$	235,83	237,08	239,67	242,58	246,42	251,58	256,83	263,58	275,42	288,92
$\sigma$	25,32	25,61	25,85	25,78	26,48	26,74	27,02	28,09	29,51	30,84
$V, \%$	10,74	10,80	10,78	10,63	10,75	10,63	10,52	10,66	10,72	10,67

Анализ результатов расчета численных значений основных статистических характеристик по периодам эксперимента показывает пропорциональный рост результатов теста по ходу педагогического эксперимента.

В следующей таблице приведены оценки достоверностей изменений основных статистических характеристик ( $\bar{X}$ ,  $\sigma$ ,  $V$ , %) выбранного теста между начальными значениями и результатами первого (4-х месячного) этапа, между начальными значениями и результатами второго (4-х месячного) этапа, и т.д. между начальными значениями и результатами последнего (36-и месячного) этапа по распределению Стьюдента при определенных значениях числа степеней свободы  $\nu = n_1 + n_2 - 2$  и уровня значимости  $P$ , которые были вычислены по следующей общеизвестной формуле:

$$t = \frac{|\overline{X}_1 - \overline{X}_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}}$$

Результаты этих вычислений и оценки на их основе приведены в таблице-8 (они сравнены с табличными критическими значениями таблицы-9).

*Таблица-10. Оценки достоверностей изменений основных статистических характеристик одинаковых результатов по оценки на основе вычисления теоретического критического значения по распределению Стьюдента*

В начале эксперимента			этап экспер	Результаты этапа эксперимента			АП	ОП	t	P
$\overline{X}$	$\sigma$	V, %		$\overline{X}$	$\sigma$	V, %				
235,83	25,32	10,74	4 мес.	237,08	25,61	10,80	1,25	0,53	0,12	>0,9
235,83	25,32	10,74	8 мес.	239,67	25,85	10,78	3,83	1,63	0,37	>0,7
235,83	25,32	10,74	12 мес.	242,58	25,78	10,63	6,75	2,86	0,65	>0,5
235,83	25,32	10,74	16 мес.	246,42	26,48	10,75	10,58	4,49	1,00	>0,3
235,83	25,32	10,74	20 мес.	251,58	26,74	10,63	15,75	6,68	1,48	>0,1
235,83	25,32	10,74	24 мес.	256,83	27,02	10,52	21,00	8,90	1,96	>0,05
235,83	25,32	10,74	28 мес.	263,58	28,09	10,66	27,75	11,77	2,54	<0,05
235,83	25,32	10,74	32 мес.	275,42	29,51	10,72	39,58	16,78	3,53	<0,01
235,83	25,32	10,74	36 мес.	288,92	30,84	10,67	53,08	22,51	4,61	<0,001

*Прмечание: АП-абсолютный прирост среднеарифметических значений результатов, ОП-относительный прирост среднеарифметических значений по отношению среднеарифметических значений начального этапа (в процентах).*

Обобщение и анализ данных, представленных в данной таблице, показывают, что в отличие от результатов предыдущих таблиц, где изменения оценивались с помощью других методов, при использовании распределения Стьюдента наблюдается следующая закономерность: по мере роста результатов теста увеличиваются как критические значения распределения Стьюдента (при одних и тех же степенях свободы и уровне значимости P), так и сам уровень статистической значимости P для оценки изменений результатов [1, 2, 4]

*Таблица-11. Критические значения по распределению Стьюдента (сокращенная)*

Число степеней свободы v	Уровень значимости P							
	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1	0,05	0,01	0,001
23	0,69	0,86	1,06	1,32	1,72	2,07	2,81	3,77
24	0,69	0,86	1,06	1,32	1,71	2,06	2,80	3,74
25	0,68	0,86	1,06	1,32	1,70	2,06	2,79	3,73
26	0,68	0,86	1,06	1,32	1,70	2,06	2,78	3,71
27	0,68	0,86	1,06	1,31	1,70	2,05	2,77	3,69

28	0,68	0,86	1,06	1,31	1,70	2,05	2,76	3,67
29	0,68	0,85	1,06	1,31	1,70	2,05	2,76	3,66
30	0,68	0,85	1,06	1,31	1,70	2,04	2,75	3,67
36	0,68	0,85	1,06	1,31	1,69	2,03	2,72	3,58

Выводы. Вышеприведённые факты позволяют сделать вывод, что из пяти изученных методов оценки достоверности изменений абсолютно одинаковых среднеарифметических значений результатов, наиболее точным и удобным в практическом применении оказался метод, основанный на вычислении теоретического критического значения по распределению Стьюдента. Проведённые оценки по всем девяти этапам эксперимента достоверно отражали реальные изменения на каждом из этапов.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Musayev B.B., Akbarov, A. Spor metrologiyasi: darslik. – T.: Uzkitobsavdo nashriyoti, 2015. – 515 c.
2. Akbarov, A. Sportda matematik tahlil usullari, o'quv qo'llanma, [O'zDJTSU, 2020, 228 c. http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda\\_matematik\\_tahlil.pdf](http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda_matematik_tahlil.pdf).
3. Барникова, И.Э. Самсонова, А.В. Ципин, Л.Л. Оценка размера эффекта при статистической обработке данных в спорте, Теория и практика физической культуры. 2019. № 7. С. 71-73.
4. Губа В. П., Попов Г.И., Пресняков В.В., Леонтьева М.С. (2020). Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов. Москва: Спорт, 324.  
URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596076>. ISBN 978-5-907225-47-3.
5. Раевский Д.А. Чичерин В.П. Домащенко В.С. Румянцев В.П. Интерпретация показателей физической подготовленности студентов с помощью цифровой обработки данных, Теория и практика физической культуры. 2019. № 4. С. 49-50.





МРНТИ 77.01.07

## ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЦ, ИМЕЮЩИХ ИНВАЛИДНОСТЬ В КАЗАХСТАНЕ

**Отаралы Светлана**, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева

**Мамырханова Аймен**, Национальный научно-практический центр физической культуры Министерства просвещения РК

**Токтарбаева Айнур**, Национальный научно-практический центр физической культуры Министерства просвещения РК

**Абдумомынов Мурат**, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева

**Аликей Айбек**, Молодежное общество инвалидов г. Астаны

**Аннотация:** В статье представлены результаты анализа состояния показателей, отражающих эффективность социальной политики Казахстана в области охраны прав людей, имеющих инвалидность. Анализ литературы показал, что во всех странах люди, имеющие инвалидность относятся к наиболее уязвимой части населения. Среди данной категории граждан наименьший процент занятости, они входят в группу, в которой высокий риск бедности, низкий уровень образования и квалификации. Для Казахстана эти все риски являются актуальными и есть необходимость решения проблем трудовой мобильности и доступности образования.

**Ключевые слова:** лица с инвалидностью, занятость, трудовая мобильность, высшее образование, инвалидность в Казахстане.

## ҚАЗАҚСТАНДА МҮГЕДЕКТІГІ БАР АДАМДАРДЫ ӘЛЕУМЕТТІК БЕЙІМДЕУ ТИІМДІЛІГІНІҢ НЕГІЗГІ КӨРСЕТКІШТЕРІ

**Отаралы Светлана**, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті

**Мамырханова Аймен**, ҚР Оқу-ағарту министрлігінің Дене шынықтыру ұлттық ғылыми-практикалық орталығы

**Тоқтарбаева Айнұр**, ҚР Оқу-ағарту министрлігінің Дене шынықтыру ұлттық ғылыми-практикалық орталығы

**Абдумомынов Мұрат**, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті

**Аликей Айбек**, Астана қ. Мүгедектердің жастар қоғамы

**Аңдатпа:** Мақалада мүгедектігі бар адамдардың құқықтарын қорғау саласындағы Қазақстанның әлеуметтік саясатының тиімділігін көрсететін көрсеткіштердің жай-күйін талдау нәтижелері келтірілген. Әдебиеттерді талдау көрсеткендей, барлық елдерде мүгедектігі бар адамдар халықтың ең осал бөлігіне жатады. Азаматтардың осы санатының ішінде жұмыспен қамтудың пайызы төмен, арасында кедейлік қаупі жоғары, білім деңгейі мен біліктілігі төмен. Қазақстан үшін бұл барлық тәуекелдер өзекті болып табылады және жұмыспен қамту мен білім берудің қолжетімділігі проблемаларын шешу қажеттілігі бар.

**Түйін сөздер:** Қазақстанда мүгедектігі бар адамдар, жұмыспен қамту, еңбек ұтқырлығы, жоғары білім, мүгедектігі.

## THE MAIN INDICATORS OF THE EFFECTIVENESS OF SOCIAL ADAPTATION OF PERSONS WITH DISABILITIES IN KAZAKHSTAN

**Svetlana Otaraly**, L.N. Gumilyov Eurasian National University

**Aimen Mamyrkhanova**, National Scientific and Practical Center of Physical Education, Ministry of Education of the Republic of Kazakhstan

**Ainur Toktarbayeva**, National Scientific and Practical Center of Physical Education, Ministry of Education of the Republic of Kazakhstan

**Murat Abdumomynov**, L.N. Gumilyov Eurasian National University

**Aibek Alikey**, Youth Society of People with Disabilities, Astana

**Abstract:** The article presents the results of an analysis of the state of indicators reflecting the effectiveness of Kazakhstan's social policy in the field of protecting the rights of people with disabilities. An analysis of the literature has shown that in all countries people with disabilities belong to the most vulnerable part of the population. This category of citizens has the lowest percentage of employment, they belong to a group with a high risk of poverty, low level of education and qualifications. For Kazakhstan, all these risks are relevant and there is a need to solve the problems of labor mobility and accessibility of education.

**Keywords:** persons with disabilities, employment, labor mobility, higher education, disability in Kazakhstan.

**Актуальность темы исследования.** По данным Всемирной организации здравоохранения во всем мире проживает более одного миллиарда человек, имеющих инвалидность, а это в среднем составляет приблизительно 16% населения планеты [1, 2]. Это значительная и в то же время одна из уязвимых частей общества. По данным исследователей среди людей, принадлежащих к данной категории, низкий процент занятости. Из-за отсутствия адаптированных программ доступность высшего образования для них ниже, чем для остальных граждан. Например, только 28% граждан Европы, имеющих инвалидность могут получить доступ к высшему образованию, против 41% европейцев, не имеющих инвалидности. Причем, чем тяжелее форма инвалидности, тем ниже вероятность получения высшего образования. Европейцы, имеющие инвалидность больше, чем лица без инвалидности сталкиваются с риском финансовой бедности (19% против 15%). Тяжелая ситуация с занятостью и риском финансовой бедности лиц с инвалидностью в большей степени характерна для стран, переживающих финансовый кризис [3]. Так, если в Швеции 1% людей с инвалидностью испытывают материальные трудности, то в Болгарии доля таких граждан составляет 43%.

Для нивелирования перечисленных явлений в развитых странах принимаются эффективные меры по поддержке лиц с инвалидностью и вовлечению их в социальную жизнь.

Наиболее значимой мерой по поддержке лиц с инвалидностью было принятие в 2006 году Организацией Объединенных Наций Конвенции о правах инвалидов [4], целью которой является

обеспечение и защита прав и свобод лиц с ограниченными возможностями. В Конвенции также было утверждено терминологическое определение понятия «инвалидность», предложена классификации инвалидности. Принятие Конвенции изменило подход к решению проблем инвалидности во многих странах мира.

В странах Евросоюза реализация мер в рамках Конвенции началась с разработки Стратегии в области инвалидности на 2010-2020 годы, принятой в 2010 году. В Стратегии гарантируется право на равноправное участие лиц с инвалидностью в социально-экономических отношениях и недопустимость нарушения их прав [5].

Принятие этих документов ознаменовало собой смену парадигмы социальной ответственности за лиц, имеющих инвалидность. В последние годы наблюдается переход от «медицинской» модели, рассматривающей лиц с инвалидностью как объект медицинского лечения и социальной помощи к «социальной», сосредоточенной на адаптации и вовлечении их к общественной жизни, устранении барьеров в социализации, соблюдении их гражданских прав и свобод [6, 7].

Не стал исключением и Казахстан, в котором долгое время инвалидность рассматривалась строго как медицинская проблема, а лица с инвалидностью «требовали» лишь постановки диагноза, лечения и реабилитации.

Исследовательские инициативы также проявлялись в поиске эффективных способов решения медицинских потребностей людей с инвалидностью. В обществе все больше и больше внимания стали уделять вопросам социализации лиц с инвалидностью, в том числе и средствами физической культуры и спорта, устранения барьеров на пути их активного взаимодействия с социумом. Все отчетливее стала осознаваться роль лиц с инвалидностью в социальной жизни страны, развитии государства. Во многом все это происходит благодаря самим людям с инвалидностью и общественным организациям, представляющим их права.

Однако, в научных кругах Казахстана данная проблема не получает должного освещения. Исследований, посвященных изучению состоянию проблемы в стране и поиску путей устранения барьеров на пути создания дружественной среды для лиц с инвалидностью уделяется недостаточно внимания. Еще менее изученными являются вопросы реализации основных прав лиц с инвалидностью на труд и образование. Организация исследований в этой области позволило бы пролить свет на множество других проблем лиц с инвалидностью в Казахстане.

В связи с этим целью данного исследования является выявление состояния основных критериев социальной адаптации лиц с

инвалидностью в Казахстане.

**Методы исследования** – обзор и анализ литературных источников, анкетирование. В рамках исследования нами было также организовано анкетирование, целью которого являлось выявление мнений респондентов на проблему получения лицами с инвалидностью послевузовского образования. Респондентам было предложено заполнить вопросы анонимной анкеты, состоявшей из 14 вопросов. Основную массу респондентов составили студенты высших учебных заведений, обучающиеся по программе бакалавриата «Физическая культура и спорт». Всего в исследовании приняло участие 25 респондентов в возрасте  $37,9 \pm 8,2$  лет, проживающих в городах Республиканского значения (Астана, Алматы, Шымкент). Среди респондентов 50% имеют инвалидность по зрению, 37,5% - по заболеваниям и травмам опорно-двигательного аппарата, и 12,5% - по заболеваниям центральной нервной системы. 62,5% опрошенных являются инвалидами I группы, 25% - II группы, а остальные респонденты имеют инвалидность III группы. Из них 31% - респонденты женского пола, остальные – мужского.

**Результаты исследования.** За последние годы в мире наметилась тенденция к росту инвалидности, которую связывают с ростом продолжительности жизни, увеличением распространенности хронических заболеваний, ростом травматизма [8]. Актуальной данная проблема является и для Казахстана, в котором ежегодно 50 тысяч жителей, впервые признаются инвалидами [9]. Так, если в 2000 году численность людей, имеющих инвалидность составляла 88277, за 24 года количество граждан Казахстана, имеющих одну из трех групп инвалидности увеличилась до 724900 человек (рисунок-1).

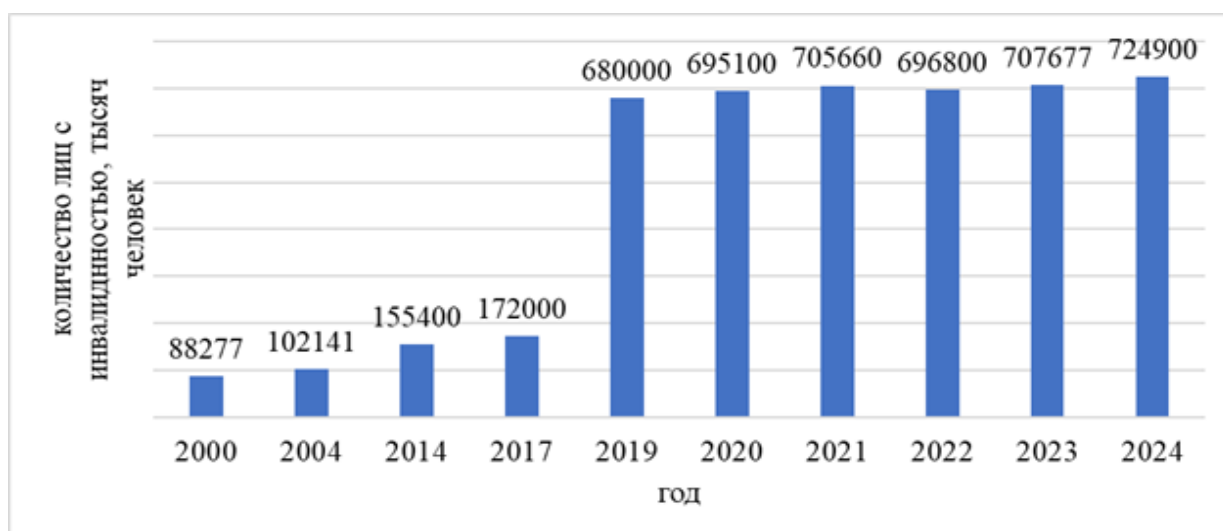


Рисунок-1. Динамика численности граждан Казахстана, имеющих инвалидность за период с 2000 по 2024 годы [10]

Из рисунка видно, что только за период с 2019 по 2024 год общий прирост данного показателя составил 6,2%, а по среднению с 2000 годом прирост составил 87,8%.

Вывод о ежегодном приросте количества людей с инвалидностью можно сделать и по отношению данного показателя к общей численности населения Казахстана. Так, если в 2017 году число лиц, имеющих инвалидность составляло 172000, то есть 2,6% от общего числа казахстанцев, то в 2019 году этот показатель составил 3,8% (рисунок-2). Удельный вес лиц с инвалидностью по отношению к общей численности населения за период с 2019 по 2024 год мало изменился и составил  $3,75 \pm 0,90\%$  [10, С. 4].

Анализ численности лиц с инвалидностью в разрезе регионов Казахстана показал, что наибольшее количество людей с инвалидностью проживает в Туркестанской области (14%), Карагандинской (9,7%) и Алматинской (9,6%) областях. Меньше всего лиц с инвалидностью зарегистрировано в Западно-Казахстанской (3,5%) и Атырауской (3,4%) областях.

У взрослого населения и детей разные причины инвалидизации. Так, основными причинами инвалидизации взрослых казахстанцев являются последствия болезней системы кровообращения (26,9%), онкологических заболеваний (19,9%) и травм (10,3%).

По официальным данным основными причинами детской инвалидности являются врожденные аномалии (32,5%), заболевания нервной системы (23,7%) и психические расстройства (11,1%) [11].

После ратификации в 2015 году Конвенции по правам инвалидов в Казахстане были приняты ряд нормативно-правовых документов, призванных привести национальное законодательства в соответствие с нормами Конвенции. Были внесены поправки в 24 законодательных акта и 3 кодекса.

Государство взяло на себя ответственность по созданию условий для расширения участия лиц с инвалидностью в гражданско-политической, социально-экономической и культурной жизни общества [12].



*Таблица-1. Некоторые нормативно-правовые документы в области охраны прав лиц с инвалидностью, принятые после ратификации Конвенции о правах инвалидов*

Название документа	Год подписания
Закон Республики Казахстан «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам защиты прав инвалидов» от 3 декабря 2015 года № 433-V ЗРК <a href="https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z1500000433">https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z1500000433</a>	2015
План Мониторинга соблюдения Конвенции о правах инвалидов	2016
Доклад в Комитет ООН о мерах, принятых в Республике Казахстан в рамках реализации норм Конвенции	2016
Национальный план по обеспечению прав и улучшению качества жизни лиц с инвалидностью в Республике Казахстан до 2025 года от 28 мая 2019 года № 326. <a href="https://adilet.zan.kz/rus/docs/P19000000326">https://adilet.zan.kz/rus/docs/P19000000326</a>	2019

Ранее был принят Закон «О социальной защите прав инвалидов в Республике Казахстан» [13], нормы которого предусматривали защиту прав лиц с инвалидностью в области медицинской и социальной реабилитации, доступа к социальной инфраструктуре, доступа к информации, получения дошкольного воспитания и образования, среднего, технического, профессионального, послесреднего и высшего образования, а также занятости и трудовых отношений.

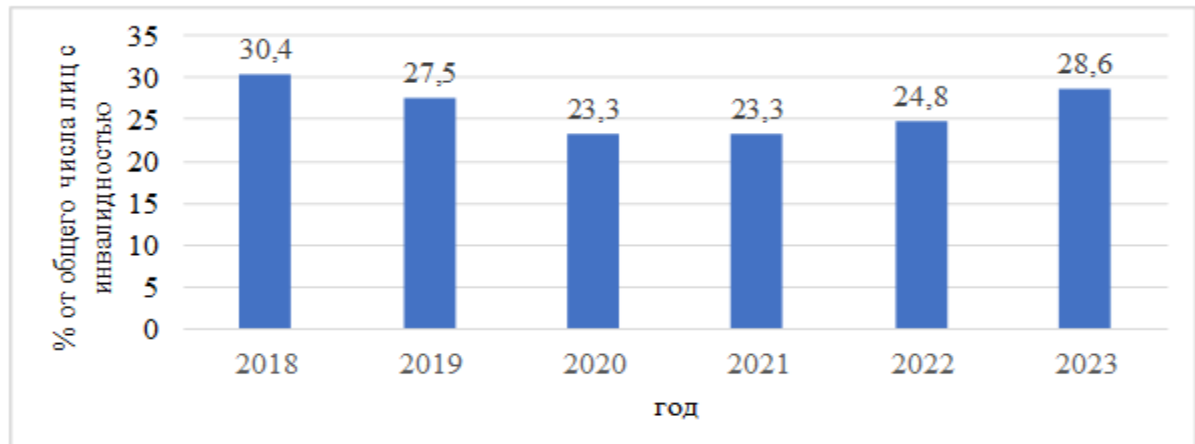
Однако, по мнению авторов, несмотря на предпринимаемые инициативы даже сейчас нельзя сказать, что лица с инвалидностью беспрепятственно могут реализовать свои культурные, социально-экономические, политические и экономические права [8, С. 25]. В стране не созданы достаточные условия для того, чтобы лица с инвалидностью чувствовали себя полноценными членами общества.

Наиболее остро эти проблемы проявляются в основных маркерах социальной адаптации людей с инвалидностью как их занятость и образование [Как решить вопрос с трудоустройством лиц с инвалидностью в Казахстане. NUR.KZ от 24 сентября 2020 года. <https://www.nur.kz/society/1875905-kak-resit-vopros-trudoustrojstva-lic-s-invalidnostu-v-kazakhstane/>].

По данным официальных источников, большинство граждан РК, имеющих инвалидность, а это немногим более 60% - это люди трудоспособного возраста, которые могли бы приносить пользу обществу [9, С. 2]. Однако, несмотря на ряд предпринимаемых мер на сегодняшний день занятость данной категории граждан Казахстана не превышает 25%. Даже этих цифр удалось достичь благодаря подписанному в 2019 году Постановлению Правительства Республики Казахстан «Об утверждении национального плана по обеспечению

прав и улучшению качества жизни лиц с инвалидностью в Республике Казахстан до 2025 года» [11, С.2] и Социальному Кодексу Республики Казахстан [14] которые устанавливают размер квот для лиц с инвалидностью от 2 до 4%.

Снижение показателей трудовой мобильности сохраняется в нашей стране в течение нескольких лет (рисунок -2).



*Рисунок-2. Динамика показателей трудовой мобильности граждан РК, имеющих инвалидность за период с 2018 по 2023 годы [10, С.10]*

Из рисунка 2 видно, что несмотря на предпринимаемые меры занятость граждан РК, имеющих инвалидность находится в пределах 25% и имела тенденцию к снижению в период с 2018 по 2022 годы (в среднем на 4,96%). В 2023 году наметилось незначительное повышение данного показателя до 28,6%.

Для сравнения в таких развитых странах как Великобритания, Австралия, Германия занятость лиц с инвалидностью достигает 40% [15]. В целом, в странах Европейского Союза трудоустроенность лиц с ограниченными возможностями ежегодно увеличивается и составляет 48,5%, причем удельный вес занятости среди мужчин больше, чем среди женщин (52% и 45% соответственно) [3, Р. 25].

По данным исследователей, наиболее уязвимыми в нашей стране являются люди, имеющие 1 группу инвалидности, так как имеют утрату трудоспособности на 60-100%. Так, по состоянию на 2023 год из 82 872 трудоустроенных лиц с инвалидностью 74,8% – инвалиды III группы, 22,3 – II группы и всего 2,9% - I группы [10, С. 13].

В связи со слабой эффективностью действующих программ и инициатив все чаще высказываются предложения о пересмотре механизмов субсидирования затрат работодателей, введения налоговых льгот и квотирования рабочих мест для лиц с инвалидностью.

По данным тех же авторов, на сегодняшний день центры трудовой мобильности предоставляет вакансии людям с инвалидностью.

Предлагаемые виды работ зачастую не требуют наличия образования (за исключением вакансий воспитателя) и относятся к числу низкооплачиваемых (заработная плата в пределах 69-140 тысяч тенге).

Среди причин низкой трудовой мобильности среди лиц с инвалидностью называются наличие у них психологических барьеров и отсутствие достаточной квалификации. Авторы утверждают, что 70% опрошенных или лиц с инвалидностью не изъявили желания работать, а физические ограничения являются препятствием для работы в прежней профессии. Среди лиц с инвалидностью часто встречаются случаи отсутствия среднего образования [16], тогда как ратифицируя Конвенцию Республика Казахстан признал, что гарантирует соблюдение права инвалидов на получение инклюзивного образования в системе обязательного начального и среднего образования на бесплатной основе.

Физические и архитектурные барьеры, а также отсутствие адаптированных программ в странах Европы также является причиной того, что молодые люди вынуждены бросать школу и пополнять рынок труда, не имея необходимой квалификации. Однако, данная проблема находит свое решение и доля лиц с инвалидностью, имеющих даже высшее образование составляет в среднем по Европе около 30%. Этот показатель также находится в зависимости от тяжести формы инвалидности.

Авторы констатируют, что уровень занятости лиц с инвалидностью находится в прямой зависимости от уровня их образования. Так, занятость лиц с инвалидностью имеющих начальное, неполное среднее, высшее среднее и высшее образование составляет 47%, 59%, 71% и 82%. Образование также рассматривается как «... фактор снижения риска бедности и социальной изоляции...» [3, Р. 11].

В некоторых странах бывшего СССР обеспеченность лиц с инвалидностью возможна благодаря внедрению механизма квотирования, который по сей день является недостаточно эффективным. Так, по данным С.Г. Терсковой (2015) более чем 40% лиц с инвалидностью, зарегистрированных на бирже труда имеют только среднее образование [17].

К сожалению, по Казахстану такая статистика не представлена в широком доступе, несмотря на обязательность мониторинга по вопросам инвалидности и выполнения основных положений Конвенции.

Обеспечение условий для приобретения профессионального образования является одним из критериев успешности социальной адаптации лиц с инвалидностью [18].

Согласно данным авторов, доля граждан Казахстана, имеющих инвалидность, обучающихся в вузах незначительна. По данным, представленным в Национальном докладе о состоянии и развитии

системы образования в Республике Казахстан за 2019 год [19] численность студентов, имеющих инвалидность I и II группы и инвалидов с детства составляет всего 709 и 521 человек соответственно. Это несмотря на то, что согласно официальной статистике в 100% вузов создана безбарьерная среда для удовлетворения прав лиц с инвалидностью к получению высшего образования [20].

Однако, в исследованиях, проведенных З.А. Мовкебаевой и А.Е. Ахметовой (2021), было выявлено, что в 75 вузах Казахстана (а это 100% вузов, принимавших участие в исследовании) не были созданы достаточные условия для качественного обучения лиц, имеющих инвалидность, особенно для студентов с нарушением слуха и опорно-двигательного аппарата [21].

Если по получению высшего образования в Казахстане складывается более или менее благоприятная ситуация, в стране предусмотрена квота в размере 1 процента для людей с I и II группой инвалидности и инвалидов с детства [22], имеются льготы по стипендиальному обеспечению, то доступность послевузовского образования для данной категории граждан остается весьма проблематичной.

При этом потребность в получении льгот на получение послевузовского образования явно существует. Так, результаты проведенного нами анкетирования выявили, что 100% опрошенных среди которых большая часть являются обучающимися по программе бакалавриата специальности «Физическая культура и спорт» на вопрос «Хотели бы Вы продолжить обучение после окончания вуза в магистратуре?» ответили утвердительно. И это несмотря на то, что средний возраст опрошенных составил  $37,9 \pm 8,3$  лет и некоторые из них уже имеют высшее образование.

Практически все участники анкетирования на данный момент вовлечены в трудовую деятельность, которая в целом соответствует уровню их образования. Только у 1 респондента, данная занимаемая должность не соответствует уровню его образования.

На вопрос «В каких областях науки и народного хозяйства люди с инвалидностью могли бы принести пользу обществу?» респонденты отметили широкий круг видов деятельности, таких как медицина, реабилитология, спорт, психология, социальные сферы, психология, культура, юриспруденция, лингвистика, наука и образование, общественная и конструкторско-изобретательская деятельность, информационные технологии. Есть респонденты, отметившие, что люди с инвалидностью могут проявить себя в любой области без исключения.

Личные предпочтения респондентов в направлении исследовательской деятельности в рамках магистратуры также весьма

широкие. Так, среди возможных сфер реализации собственных потенциальных возможностей респонденты назвали спортивную медицину и реабилитацию, физическую культуру и лечебную физическую культуру, спорт, гуманитарные науки, филологию и юриспруденцию. Один респондент высказался, что он мог бы раскрыть свои потенциальные возможности в любой сфере.

**Выводы.** В результате исследования выявлено, что основные социальные проблемы лиц с инвалидностью далеки от своего разрешения. На сегодняшний день не созданы достаточные условия для реализации прав лиц с инвалидностью на труд и получение высшего образования. Среди лиц с инвалидностью все чаще ощущается потребность в получении высшего и послевузовского образования, о чем свидетельствуют данные настоящего исследования.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. World Health Organization. [https://www.who.int/health-topics/disability#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/disability#tab=tab_1)
2. Обзор статистической практики стран СНГ и других стран мира по вопросам инвалидности. Межгосударственный статистический комитет Содружества Независимых Государств. Москва. – 2020. – 96 с.
3. Grammenos S. ANED – Academic Network of European Disability Expert. European comparative data on Europe 2020 & People with disabilities. Draft report. – 2015. – 211 p.
4. Конвенция о правах инвалидов. Принята Резолюцией 61/106 Генеральной Ассамблеи ООН от 13 декабря 2006 года. [https://www.un.org/ru/documents-decl\\_conv/conventions/disability.shtml](https://www.un.org/ru/documents-decl_conv/conventions/disability.shtml)
5. European Disability Strategy 2010-2020. Communication from the commission to European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the regions. A Renewed Commitment to a Barrier-free Europe. European Commission. Brussels. 15.11.2010. – 12 p.
6. Ярмская-Смирнова, Романов П. Высшее образование инвалидов: политика и опыт // Высшее образование в России. – 2007. - № 7. – С. 38-49. <https://cyberleninka.ru/article/n/vysshee-obrazovanie-invalidov-politika-i-opyt/viewer>;
7. Гридасова Е.А. Причинно-логическая связь моделей инвалидности // Norwegian Journal of development of the International science. – 2020. – № 49-3. – С. 56-58. <https://cyberleninka.ru/article/n/prichinno-logicheskaya-svyaz-modeley-invalidnosti> (дата обращения: 03.04.2024).
8. Калтаева Л., Пренова Н. Аналитический доклад в сфере прав людей с инвалидностью стран Центральной Азии и Азербайджана. – Алматы, 2017. – 43 с.



9. Ежегодно в Казахстане 50 тысяч человек впервые признаются инвалидами. Из сообщения министра труда и социальной защиты Мадины Абылкасымовой на встрече с депутатами Парламента. Informburo.kz от 18 сентября 2018 года. <https://informburo.kz/novosti/ezhegodno-50-tysyach-kazahstancev-vpervye-priznayutsa-invalidami.html>
10. Сагатова Г., Болатова А., Баймукан Н., Капашова Н. Анализ текущей количественно-качественной ситуации с положением людей с ограниченными возможностями в Республике Казахстан: Команда Zhenisker, 2023. – 18 с.
11. Национальный план по обеспечению прав и улучшению качества жизни лиц с инвалидностью в Республике Казахстан до 2025 года от 28 мая 2019 года № 326. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P1900000326>
12. Закон Республики Казахстан «О ратификации Конвенции о правах инвалидов» от 20 февраля 2015 года № 288-V. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z1500000288>
13. Закон «О социальной защите прав инвалидов в Республике Казахстан» от 13 апреля 2005 года № 39
14. Социальный Кодекс Республики Казахстан от 20 апреля 2023 года № 224-VII ЗРК
15. Как решить вопрос с трудоустройством лиц с нивалидностью. NUR.KZ от 24 сентября 2020 года. <https://www.nur.kz/society/1875905-kak-resit-vopros-trudoustrojstva-lic-c-invalidnostu-v-kazakhstane>
16. За пять лет число инвалидов в Казахстане увеличилось на 7,5%. In.buziness.kz от 10.10.18 г. <https://inbusiness.kz/ru/news/za-pyat-let-cheslo-invalidov-v-ka>
17. Терскова С.Г. К проблеме организации доступной среды для инвалидов в сфере высшего образования // Современные вопросы теории и практики обучения в вузе. – Новокузнецк: Сибирский государственный индустриальный университет. – 2015. - №18. – С. 111-118
18. Ионцева М.В., Гришаева С.А., Айвазян М.А. Образовательные потребности и возможности адаптации студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в системе высшего образования // Вестник университета. – 2023. – №5. – С. 196-203
19. Национальный доклад о состоянии и развитии системы образования в Республике Казахстан за 2019 год. GOV.KZ. <https://www.gov.kz/memleket/entities/edu/documents/details/141963?lang=ru&ysclid=lul3jlvkhv340654641>
20. Абдина А.К., Уызбаева А., Жанарстанова М.Б. Философия независимой жизни: состояние инклюзивного образования в Казахстане (обзорный анализ современных исследований // Вестник ЕНУ имени Л.Н. Гумилева. Серия: Исторические науки. Философия. Религиоведение. – 2023. – №1 (142). – С. 35-157.

<https://cyberleninka.ru/article/n/filosofiya-nezavisimoy-zhizni-sostoyanie-inkluzivnogo-obrazovaniya-v-kazakhstane-obzornyy-analiz-sovremennyh-issledovaniy> (дата обращения: 04.04.2024)

21. Мовкебаева З.А., Ахметовой А.Е. Создание условий для обучения студентов с инвалидностью в казахстанских вузах // Вестник КазНПУ им. Абая. Серия «Педагогические науки». – 2021. – №4(72). – С. 60-69)
22. Об утверждении размеров квоты приема при поступлении на учебу в организации образования, реализующие образовательные программы высшего образования. Приказ Министра науки и высшего образования Республики Казахстан от 26 июля 2023 года № 33174. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V2300033174>



FTAMP 77.01.09

## ҚАЗІРГІ ҚОҒАМДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ РӨЛІ

**Бауыржан Игимбетов Джолдасбаевич**

Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі, Алматы облысы, Талғар қаласы, Сәкен Сейфуллин атындағы №2 мектеп

**Аңдатпа:** Бұл мақалада қазіргі замандағы дене шынықтырудың маңызы жан-жақты сипатталады. Ғылыми-техникалық прогрестің және урбанизацияның ықпалымен адамдардың қозғалыс белсенділігі айтарлықтай азайып, денсаулыққа жаңа қауіптер төндіруде. Дене шынықтыру тек спорттық дайындық құралы ғана емес, сонымен қатар салауатты өмір салтының маңызды бөлігі ретінде қарастырылады. Жастар арасында кең тараған фитнес, йога, жүгіру, велоспорт және «Street workout» қозғалысының әлеуметтік мәні талданады. Бұған қоса, цифрлық технологиялардың (смарт-сағаттар, мобильді қосымшалар, онлайн-жаттығулар) физикалық белсенділікті арттырудағы рөлі көрсетілген. Автор дене шынықтыруды халық денсаулығын нығайтудың, еңбек өнімділігін арттырудың және жас ұрпақты тәрбиелеудің стратегиялық факторы ретінде негіздейді.

**Түйін сөздер:** дене шынықтыру, салауатты өмір салты, жастар, спорттық белсенділік, технология, фитнес, ұлттық денсаулық.

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

**Бауржан Игимбетов Джолдасбаевич**

Учитель физической культуры, г. Талгар, Алматинская обл., школа №2 им. Сакена Сейфуллина

**Аннотация:** В данной статье всесторонне рассматривается значение физической культуры в современном обществе. Под влиянием научно-технического прогресса и урбанизации уровень двигательной активности значительно снизился, что вызвало новые угрозы для здоровья. Физическая культура рассматривается не только как средство спортивной подготовки, но и как важная составляющая здорового образа жизни. Проанализировано социальное значение популярных среди молодежи видов активности — фитнеса, йоги, бега,

велоспорта и уличных тренировок («Street workout»). Также показана роль цифровых технологий (умные часы, мобильные приложения, онлайн-тренировки) в повышении физической активности. Автор обосновывает физическую культуру как стратегический фактор укрепления общественного здоровья, повышения производительности труда и воспитания молодого поколения.

📖 **Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, молодежь, спортивная активность, технологии, фитнес, национальное здоровье.

## THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN MODERN SOCIETY

**Bauyrzhan Igimbetov Dzholdasbaevich**

Physical Education Teacher Saken Seifullin Secondary School №2, Talgar, Almaty Region

📖 **Abstract:** This article provides a comprehensive overview of the importance of physical education in today's society. Due to scientific and technological advancements and urbanization, the level of physical activity has significantly declined, posing new health risks. Physical education is viewed not only as a tool for athletic training but also as a vital component of a healthy lifestyle. The article analyzes the social significance of popular youth activities such as fitness, yoga, running, cycling, and the "Street Workout" movement. Additionally, the role of digital technologies (smartwatches, mobile apps, online workouts) in promoting physical activity is highlighted. The author positions physical education as a strategic factor in strengthening public health, increasing labor productivity, and educating the younger generation.

📖 **Keywords:** physical education, healthy lifestyle, youth, sports activity, technology, fitness, national health.

### Кіріспе

XXI ғасырдың қарқынды ғылыми-техникалық дамуы адам өмірінің барлық саласына елеулі өзгерістер енгізді. Бұрынғы дәстүрлі еңбек түрлерін автоматтандырылған технологиялар алмастырды. Мұндай үдерістер тұрмысты жеңілдеткенімен, адамдардың қозғалыс көлемін азайтып, денсаулыққа байланысты жаңа проблемалардың туындауына алып келді.

Тарихқа көз жүгіртсек, дене шынықтыру ежелгі өркениеттерден бастап адамзат өмірінің маңызды бөлігі болған. Ежелгі Грекияда Олимпиада ойындары тек спорттық жарыс емес, мәдени-рухани мереке саналды. Қазақ халқы да дене тәрбиесін ұлттық ойындар, ат спорты және көшпелі өмір салты арқылы жүзеге асырды. Бұл дәстүрлердің барлығы қазіргі замандағы дене шынықтыру жүйесінің негізін қалады.

Қазіргі кезде халықтың басым бөлігі отырықшы өмір салтын ұстанады. Көптеген адамдар жұмыс уақытының негізгі бөлігін компьютер алдында өткізіп, қозғалыс белсенділігі жеткіліксіз болады. Сонымен бірге көлікке тәуелділік пен электронды құрылғыларды артық пайдалану жағдайды ушықтырып отыр. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметіне сәйкес, әлем халқының шамамен үштен бірі дене белсенділігінің ұсынылған деңгейін орындамайды. Бұл жүрек-қан тамырлары ауруларының, семіздіктің және диабеттің кең таралуына

себепші болып отыр.

Осы себептен дене шынықтыру бүгінде спорттық жетістіктерге жетудің ғана емес, адамның күнделікті тіршілігінде денсаулықты сақтаудың негізгі тетігіне айналуы тиіс. Дене шынықтырудың әлеуметтік мәні қазіргі қоғам үшін ерекше өзекті. Ол жеке адамның өмір сапасын жақсартып қана қоймай, халықтың ұлт ретінде дамуына да ықпал етеді.

### **Негізгі бөлім**

#### **1. Дене шынықтырудың әлеуметтік мәні**

Дене жаттығулары адам ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін арттырып, денсаулықты нығайтады, өмір сапасын жақсартады. Ғылыми деректерге сүйенсек, тұрақты түрде спортпен шұғылданатын адамдардың өмір сүру ұзақтығы 5–7 жылға дейін ұзаруы мүмкін. Сонымен бірге жүйелі қозғалыс адамның психологиялық тепе-теңдігін сақтап, күйзелісті азайтады, эмоционалдық тұрақтылықты арттырады және әлеуметтік белсенділігін күшейтеді.

Дене шынықтырудың әлеуметтік мәні қоғамдағы әрбір адамның өмірлік белсенділігін арттырумен, оның әлеуметтік рөлін күшейтумен тікелей байланысты. Спортпен айналысатын жастарда жауапкершілік, тәртіп, ұжымдық жұмысқа бейімділік қалыптасады. Бұл қасиеттер олардың тек жеке өмірінде емес, кәсіби қызметінде де табысқа жетуіне ықпал етеді.

Сонымен қатар дене шынықтыру – еңбек өнімділігін арттыратын маңызды фактор. Дене белсенділігі жоғары адамдардың жұмыс қабілеті артып, зейіні тұрақталады. Ғалымдардың зерттеуі бойынша, аптасына кемінде үш рет спортпен айналысатын оқушылардың үлгерімі 15–20 пайызға жоғары болатыны дәлелденген.

Қазақстанда дене шынықтыру мемлекеттік саясаттың маңызды бөлігі ретінде қарастырылып келеді. «Дене шынықтыру және спорт туралы» заңда халықтың дене белсенділігін арттыру және салауатты өмір салтын қалыптастыру негізгі бағыттардың бірі ретінде белгіленген. Бұл салада бұқаралық спорт инфрақұрылымын дамытуға, ауылдық жерлерде спорт алаңдарын салуға және балалардың спорт секцияларына қолжетімділігін кеңейтуге көңіл бөлінуде.

#### **2. Жастар арасындағы заманауи үрдістер**

Жастардың спортқа деген қызығушылығы жаңа бағыттар арқылы артып отыр. Фитнес-клубтар мен йога студиялары тек жаттығу орны ғана емес, әлеуметтік қарым-қатынас ортасы ретінде де маңызды. Жаппай жүгіру жарыстары, велошерулер және қалалық марафондар денсаулықты нығайтумен қатар, қоғамда белсенді өмір салтын насихаттауда. Мысалы, «Almaty Marathon» жыл сайын мыңдаған қатысушыны тартып, халықаралық деңгейдегі спорттық оқиғаға айналды.

Сонымен қатар жастар арасында «Street workout» қозғалысы кең таралып, қарапайым әрі қолжетімді спорт түрлерін дамытуға ықпал

етуде. Бұл үрдіс бос уақытты тиімді өткізуге және салауатты өмірге бағытталған. Бұдан бөлек, ұлттық спорт түрлерінің қайта жандануына ерекше назар аударылуда: көкпар, тоғызқұмалақ, асық ату сияқты дәстүрлі ойындар жас буынның мәдени тәрбиесіне оң ықпал етеді.

Жастар арасындағы заманауи үрдістердің тағы бір ерекшелігі – дене шынықтыруды әлеуметтік желілер арқылы насихаттау. Спорттық челленджер, мотивациялық бейнероликтер және блогерлердің үлгісі жастарды спортқа тартудың жаңа тәсіліне айналды. Мысалы, «100 күн жаттығу» сияқты интернет жобалары жастарды жүйелі түрде қозғалысқа баулып келеді.

### **3. Технология және дене шынықтыру**

Соңғы жылдары технологиялар дене белсенділігінің сенімді серіктесіне айналды. Смарт-сағаттар мен фитнес-білезіктер адамның жүрек соғысын, қан қысымын, қадам санын және калория шығынын өлшеп, жеке дене белсенділігін бақылауға мүмкіндік береді.

Мобильді қосымшалар әрбір қолданушының жеке мақсатына сай жаттығу бағдарламасын құрастырады. Сонымен қатар онлайн-жаттығулар кең таралып, кәсіби жаттықтырушылардың нұсқауларын қашықтан алуға мүмкіндік берді. Жасанды интеллектке негізделген бағдарламалар дене көрсеткіштерін талдап, нақты ұсыныстар беруде. Бұл жағдай спортты баршаға қолжетімді етіп, оны күнделікті өмірдің табиғи бөлігіне айналдыруға ықпал етіп отыр.

Технология және дене шынықтыру байланысы әсіресе пандемия кезінде ерекше байқалды. Қашықтықтан оқыту жағдайында онлайн фитнес сабақтары, бейнежаттығулар және виртуалды марафондар дене белсенділігін сақтаудың басты құралына айналды. Қазіргі таңда VR (виртуалды шындық) және AR (кеңейтілген шындық) технологиялары спорттық жаттығуларды қызықты әрі тиімді ету үшін қолданылуда.

### **4. Дене шынықтырудың болашағы**

Алдағы уақытта дене шынықтырудың болашағы денсаулық сақтау, білім беру және әлеуметтік саясатпен тығыз байланысты болмақ. Дүниежүзілік тәжірибеде дәлелденгендей, бұқаралық спортқа салынған инвестициялар медициналық шығындарды азайтады. Сондықтан мемлекеттер дене шынықтыруды дамытуға ерекше мән беруде.

Қазақстанда да бұл салаға үлкен назар аударылуда. Мектеп бағдарламаларына жаңа спорт түрлерін енгізу, жасөспірімдердің қызығушылығын арттыратын жарыстар ұйымдастыру, ауылдық жерлерде спорт инфрақұрылымын дамыту – дене шынықтырудың болашағын айқындайтын негізгі бағыттар.

Дене шынықтырудың болашағы – тек спорттық жетістіктер емес, ол ұлттық денсаулықтың кепілі. Сонымен қатар цифрландыру үрдісіне сәйкес «смарт-спорт алаңдары», онлайн секциялар мен халықаралық деңгейде өткізілетін виртуалды жарыстар жастардың қызығушылығын



одан әрі арттыра түседі. Ұлттық спорт түрлерін жаңғырту арқылы қазақстандық мәдениетті әлемдік аренада насихаттау да болашақтағы маңызды міндеттердің бірі болмақ.

### **Қорытынды**

Жалпы алғанда, қазіргі қоғамда дене шынықтырудың рөлі бұрынғыдан да күшейе түсті. Ол тек физикалық дамудың тетігі емес, сонымен бірге қоғамның денсаулық деңгейін сақтау мен арттырудың негізгі факторы болып табылады.

Жүйелі түрде жаттығулармен айналысу адамды төзімділікке, мақсатқа жетуге ұмтылуға және жауапкершілікке тәрбиелейді. Жастар үшін дене шынықтыру – болашақтың кепілі. Ол халықтың денсаулығын сақтап қана қоймай, денсаулық сақтау жүйесіне түсетін жүктемені азайтады.

Сондықтан мемлекет пен қоғам үшін басты міндеттердің бірі – дене шынықтыруды әрбір азаматтың күнделікті өмір салтына айналдыру. Бұл бағыттағы жұмыстар еліміздің болашағы үшін айрықша маңызға ие.

### **ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:**

1. Сейдахметов А.Қ. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі. – Алматы: Білім, 2018.
2. World Health Organization. Physical activity fact sheet. – Geneva: WHO, 2020.
3. Әбдіқалықов Қ. Дене шынықтыру және спорт негіздері. – Нұр-Сұлтан: Фолиант, 2019.
4. Қазақстан Республикасының «Дене шынықтыру және спорт туралы» Заңы. – Астана, 2014.



МРНТИ 77.01.01


### **УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, КАК МОДЕЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ ШКОЛЫ ДЛЯ ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ**

#### ***Ренат Кабылович Жетписов***

Педагог – исследователь, учитель физической культуры,  
ГУ «Гимназия №3 для одарённых детей», Павлодарская область,  
город Павлодар

**Аннотация:** Статья посвящена исследованию влияния личного примера учителя физической культуры на формирование положительного отношения школьников к физической активности и здоровому образу жизни. Особое внимание уделяется учащимся школ для одарённых детей, где высокие интеллектуальные нагрузки требуют дополнительных усилий по сохранению психофизического здоровья. Показано, что активная жизненная позиция педагога способствует мотивации учеников и формированию устойчивых здоровьесберегающих


привычек.


 **Ключевые слова:** Учитель физической культуры, личный пример, здоровый образ жизни, физическая активность, одарённые дети, мотивация учащихся, психофизическое здоровье, школьное образование.

## ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МҰҒАЛІМІ ДАРЫНДЫ БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫНЫҢ ҮЛГІСІ РЕТІНДЕ

**Ренат Қабылұлы Жетпісов**

Педагог-зерттеуші, дене шынықтыру пәнінің мұғалімі,  
«Дарынды балаларға арналған №3 гимназия» КММ, Павлодар облысы, Павлодар қаласы


 **Аңдатпа:** Мақала дене шынықтыру мұғалімінің жеке мысалының оқушылардың дене белсенділігі мен салауатты өмір салтына оң көзқарасын қалыптастыруға әсерін зерттеуге арналған. Дарынды балаларға арналған мектеп оқушыларына ерекше назар аударылады, мұнда жоғары интеллектуалды жүктемелер психофизикалық денсаулықты сақтау үшін қосымша күш салуды қажет етеді. Мұғалімнің белсенді өмірлік ұстанымы оқушылардың мотивациясына және денсаулықты сақтаудың тұрақты әдеттерін қалыптастыруға ықпал ететіні көрсетілген.


 **Түйін сөздер:** Дене шынықтыру мұғалімі, жеке мысал, салауатты өмір салты, физикалық белсенділік, дарынды балалар, оқушылардың мотивациясы, психофизикалық денсаулық, мектептегі білім.

## A PHYSICAL TRAINING TEACHER AS A MODEL OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS OF A GIFTED CHILDREN SCHOOL

**Renat Kabylovich Zhetpisov**

Pedagogue-Researcher, Physical Education Teacher, State Institution "Gymnasium №3 for Gifted Children" Pavlodar Region, Pavlodar city

 **Abstract:** The article is devoted to the study of the influence of a physical training teacher's personal experience on the formation of a schoolchildren positive attitude towards physical activity and a healthy lifestyle. A special attention is given to students of gifted children school, where high intellectual loads require additional efforts to maintain mental and physical health. It is demonstrated that an active life position of a teacher contributes to the motivation of students and the formation of sustainable health-saving habits.

 **Key words:** Physical training teacher, personal experience, healthy lifestyle, physical activity, gifted children, students' motivation, mental and physical health, school education.

Современное образование предъявляет к учащимся всё более высокие требования, что обусловлено как развитием науки и технологий, так и необходимостью подготовки конкурентоспособных специалистов будущего. Особенно заметно это в школах для одарённых детей, где образовательные программы отличаются углублённым содержанием, повышенной сложностью учебного материала и высоким темпом его усвоения. В подобных учреждениях

интеллектуальная нагрузка на школьников значительно выше, чем в обычных образовательных организациях [1].

В таких условиях особое значение приобретает забота о сохранении психофизического здоровья обучающихся. Систематическая умственная работа, если она не сопровождается достаточной физической активностью, может привести к переутомлению, снижению работоспособности и ухудшению общего состояния организма. Именно поэтому в образовательном процессе необходимо формировать у школьников устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и прививать ценности здорового образа жизни.

Учитель физической культуры в этой системе выступает не просто организатором уроков или тренером, а полноценным воспитателем и наставником. Его деятельность выходит далеко за рамки проведения стандартных занятий. Он мотивирует учащихся на активное участие в спортивных мероприятиях, соревнованиях и секциях, создаёт условия для развития двигательных навыков и укрепления здоровья.

Особую роль играет личный пример педагога: его внешний вид, физическая подготовка, отношение к спорту и здоровью становятся для детей ориентиром. Наблюдая за своим учителем, школьники перенимают его привычки и ценности, что формирует у них позитивное отношение к физической активности не только в рамках школьной программы, но и в повседневной жизни [2]. Таким образом, влияние учителя физической культуры распространяется не только на уровень физической подготовки учащихся, но и на формирование их мировоззрения, социальной активности и общего качества жизни.

В педагогике давно установлено, что процесс воспитания неразрывно связан с личностью учителя. Личность педагога выступает одним из ключевых факторов, определяющих не только уровень усвоения знаний, но и систему ценностей, установок и жизненных ориентиров учащихся. Согласно социокультурному подходу, педагог является не просто носителем определённых знаний и умений, но и проводником культурных норм, моральных принципов и социально значимых моделей поведения. Его мировоззрение, стиль общения, привычки и отношение к жизненным обстоятельствам оказывают долговременное воздействие на формирование личности ребёнка.

В сфере физического воспитания эта роль приобретает особую значимость. В отличие от многих других предметов, где результат измеряется в знаниях и интеллектуальных умениях, физическая культура связана с формированием двигательных навыков, поддержанием здоровья, развитием выносливости и силы воли. Здесь учитель не просто транслирует знания о правильных упражнениях или технике безопасности — он демонстрирует своим образом жизни ценность здоровья и физической активности. Педагог, который сам

ведёт активный образ жизни, занимается спортом, соблюдает режим дня и правильное питание, становится живым примером для подражания. Такой пример гораздо эффективнее любой теоретической лекции, так как учащиеся воспринимают и усваивают поведенческие модели, наблюдая их в реальном исполнении.

Многочисленные исследования отечественных и зарубежных авторов подтверждают, что личный пример учителя физической культуры оказывает прямое и устойчивое влияние на формирование мотивации у школьников к занятиям спортом. В частности, отмечается, что у учеников, чьи наставники активно участвуют в спортивных мероприятиях, имеют собственные спортивные достижения или регулярно демонстрируют физическую активность, уровень интереса к физической культуре и здоровому образу жизни значительно выше. Это связано с феноменом «моделирования поведения» (по А. Бандуре), согласно которому люди, особенно дети и подростки, склонны воспроизводить действия и установки значимых для них лиц.

Роль учителя физической культуры выходит за пределы простой организации урока. Он становится для школьников авторитетом и ролевой моделью, формирующей не только навыки и умения, но и долговременное отношение к спорту, здоровью и активному образу жизни. Именно в этом заключается особая педагогическая ценность личного примера: он действует не принудительно, а вдохновляюще, превращая занятия физической культурой в осознанную и желанную часть жизни ученика.

В школах для одарённых детей влияние учителя на развитие здоровых привычек приобретает особую значимость. Усиленные интеллектуальные программы, высокая плотность учебного дня, участие в олимпиадах и проектах, стремление к перфекционизму и частые эмоциональные перегрузки создают риск снижения двигательной активности и хронического утомления. При длительном сидячем режиме и дефиците движения быстрее накапливается мышечное напряжение, ухудшается осанка, снижается общая выносливость и стрессоустойчивость, нарушаются сон и режим дня. В такой среде учитель физической культуры становится не просто организатором урока, а системным модератором здоровьесберегающей среды школы.

У одарённых школьников когнитивная нагрузка часто преобладает, поэтому уроки и внеурочная активность по физкультуре компенсируют гиподинамию и помогают восстанавливать работоспособность. Ученики склонны «экономить» на движении ради подготовки к соревнованиям и экзаменам. Учитель физкультуры показывает, как короткие, но регулярные активности повышают эффективность учёбы, а не конкурируют с ней. Подростки перенимают практики значимых взрослых. Когда педагог демонстрирует личный режим тренировок,

восстановление, питание и «цифровую гигиену», эти практики легче становятся нормой класса.

Внешний вид, энергичность, дисциплина, отношение к отдыху и восстановлению формируют «невидимую программу» урока: дети видят, что здоровье — это ежедневные действия, а не разовые усилия. Учитель помогает школьнику выбирать формат активности, видеть прогресс по понятным метрикам и ощущать командную поддержку. Дозированные нагрузки улучшают концентрацию, память и эмоциональную регуляцию, значит — помогают в олимпиадной и проектной деятельности.

В условиях повышенных интеллектуальных нагрузок учитель физической культуры становится ключевой фигурой, которая не только обучает двигательным навыкам, но и выстраивает у одарённых школьников устойчивую «экосистему здоровья»: режим, регулярное движение, осознанное восстановление и позитивное отношение к физической активности. Такая система не конкурирует с учёбой, а поддерживает её, помогая детям сохранять высокие академические результаты без ущерба для благополучия.

В ходе эмпирического исследования, направленного на изучение влияния личного примера учителя физической культуры на формирование позитивного отношения учащихся одарённой школы к физической активности и здоровому образу жизни, были использованы разные методы исследования. Исследование проводилось на базе ГУ «Гимназия № 3 для одаренных детей» города Павлодар. В котором приняли участие учащиеся 5 – 11 классов.

В ходе наблюдения, проводившегося в течение учебного года, было зафиксировано поведение учащихся на уроках физической культуры, уровень вовлечённости и интерес к занятиям.

Согласно анкетированию, в котором выборочно приняли участие 120 учащихся 7–10 классов, позволило получить количественные данные о восприятии образа учителя и мотивации к занятиям спортом.

В ходе полуструктурированной беседы с учащимися (выборка — 30 человек) было выявлено понимание индивидуальных мотивационных факторов, которыми руководствуются дети посещающие уроки физической культуры.

Интервью с педагогом физической культуры дало представление о профессиональной позиции и стилях влияния, используемых в педагогическом процессе.

Результаты анализа анкет и бесед показали следующее: 87% опрошенных учащихся отметили, что личный пример учителя оказывает на них значительное влияние при выборе физической активности и формированию здоровых привычек. 72% школьников заявили, что участие учителя в спортивных мероприятиях и его активная жизненная позиция вызывают у них желание подражать. 65%



учащихся указали, что стиль жизни педагога (рациональное питание, соблюдение режима, спортивная форма, семейные взаимоотношения) служит для них эталоном поведения и подражания.

Наблюдение выявило, что в классах, где педагог активно вовлечён в формирование спортивной культуры (например, участвует в совместных тренировках, организует внеурочные мероприятия), уровень посещаемости классных и внеклассных занятий по физической культуре выше в среднем на 26%, чем в параллельных классах, где такой активности не наблюдается.

Письменный анализ ответов и интервью показал, что дети воспринимают учителя не только как специалиста, но и как жизненный ориентир. Поведенческие установки, транслируемые учителем, такие как энергичность, устойчивость к стрессам, позитивный настрой, поддержка и ответственность за здоровье, воспринимаются учащимися как желательные и достойные копирования. Особенно это актуально в условиях интенсивной умственной деятельности, когда физическая активность становится важным фактором восстановления.

А также, учащиеся ориентированные на позитивный настрой и дисциплинированность учителя, его личный бренд хотят следовать его примеру и проявляют активность, участвуя в соревнованиях по разным видам спорта. Несмотря на интеллектуальную ориентированность школы, учащиеся с высоким оценочным показателем по общеобразовательным предметам продемонстрировали высокие физические показатели в спорте на городском и областном уровнях. За 2024 – 2025 учебный год, учащиеся 5 – 11 классов стали чемпионами Павлодарской области по национальным играм «Асық ату», «Бес тас», чемпионами по волейболу среди 5- 6 классов, чемпионами по футболу 5/1 среди 5 – 6 классов. Призерами и победителями по легкой атлетике, настольному теннису, многоборью города и области. Всё это результат упорных тренировок, дисциплинированности и мотивации со стороны учителя и активной вовлеченности учеников в спортивный процесс школы.

Учитель, выступая в роли авторитета и примеряя на себя функции социального эталона, оказывает мощное воспитательное воздействие, которое не всегда могут заменить другие педагогические методы. Личный бренд учителя не только в рабочее время, но и внеурочное оказывает положительное влияние на подрастающее поколение. Ведь большую часть времени учащиеся проводят в обществе учителей, с которыми общаются, делятся своими мыслями и мечтами.

Результаты наблюдений и бесед показали, что ученики воспринимают личный пример педагога как один из основных мотивирующих факторов. В беседах школьники отмечали, что учитель, ведущий активный образ жизни и демонстрирующий энергичность, вызывает желание следовать его примеру. На этом основании можно

утверждать, что личностная позиция педагога физической культуры является важнейшим инструментом воспитания культуры здоровья. Полученные результаты согласуются с выводами научных исследований, которые показывают, что личностные качества и стиль жизни педагога существенно влияют на формирование у школьников представлений о ценностях здоровья и здорового образа жизни в целом. Особенно это важно в школах для одарённых детей, где интеллектуальная нагрузка требует развитых адаптационных механизмов, включающих регулярную физическую активность и соблюдение принципов здорового образа жизни.

Значимым условием здорового и гармоничного развития учащихся в школах с повышенными требованиями является не только правильно выстроенный образовательный процесс, но и постоянная забота, внимание и поддержка со стороны учителя. Особенно это актуально в среде, где высокая учебная нагрузка и интенсивный ритм жизни школьников могут вызывать стресс, переутомление и эмоциональное выгорание. В таких условиях роль педагога выходит за рамки передачи знаний и умений — он становится наставником, психологической опорой и примером для подражания.

Как правило, учитель, который сам активно занимается спортом, соблюдает дисциплину и ведёт здоровый образ жизни, обладает более чутким и внимательным отношением к своим подопечным. Это объясняется тем, что спортивная деятельность формирует у человека умение распределять силы, преодолевать трудности, контролировать эмоции и грамотно планировать свой день. Такой педагог не понаслышке знает, насколько важны режим, регулярная физическая активность, сбалансированное питание и сохранение ментального здоровья, поэтому он способен не только учить, но и делиться личным опытом, адаптированным к возрасту и потребностям учеников [4,5].

Ежедневное соблюдение дисциплины, тренировки, осознанный контроль за рационом и внимание к психологическому состоянию формируют у педагога внутреннюю устойчивость, которая передаётся ученикам. Через личный пример он демонстрирует, что забота о себе — это не разовое усилие, а система привычек, которые позволяют быть энергичным, собранным и эффективным в любых обстоятельствах.

Образ такого учителя отпечатывается в сознании школьников не только в процессе учебных занятий, но и становится долгосрочным ориентиром в жизни. Ученики переносят усвоенные модели поведения в повседневную практику: начинают следить за своим питанием, включают физическую активность в распорядок дня, внимательнее относятся к отдыху и психологическому состоянию. Влияние педагога выходит за рамки школы и продолжает работать на формирование здорового, устойчивого и активного образа жизни выпускников.

Таким образом, личный пример учителя физической культуры

представляет собой эффективный педагогический инструмент, способствующий повышению мотивации учащихся к физической активности, формированию привычек, связанных с правильным питанием и заботой о здоровье. Для повышения эффективности работы рекомендуется стимулировать инициативу педагогов, создавать условия для их профессионального и личностного развития, а также организовывать совместные мероприятия, способствующие укреплению ценностей здорового образа жизни в образовательной среде.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Виноградов П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: учебное пособие. — СПб.: Питер, 2019.
2. Wilf-Miron R., Kittany R., Saban M. et al. Teachers' characteristics predict students' guidance for healthy lifestyle: a cross-sectional study. BMC Public Health, 2022.
3. Баубекова Г. А., Досмухамбетова Р. Б. Здоровый образ жизни как фактор формирования личности учащихся. Вестник Казахского национального педагогического университета им. Абая. — Алматы, 2021.
4. Алимбекова Г. Ж. Роль учителя физической культуры в формировании здорового образа жизни школьников. Педагогика и психология, Казахстан, 2020.
5. Министерство образования и науки Республики Казахстан. Государственная программа развития образования и науки Республики Казахстан на 2020–2025 годы. — Нур-Султан, 2020.



МРНТИ 61.01.45


### РОЛЬ ВОЕННО-СПОРТИВНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДЕТЕЙ

**Александр Гаак**, магистр, старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спортивный менеджмент», Карагандинский университет Казпотребсоюза

**Александр Васюнькин**, студент выпускного курса, ОП 6B01402 «Физическая культура и спортивный менеджмент», Карагандинский университет Казпотребсоюза

**Алексей Руди**, студент выпускного курса, ОП 6B01402 «Физическая культура и спортивный менеджмент», Карагандинский университет Казпотребсоюза, 100006, Республика Казахстан, г. Караганда, ул. Академическая, 9

 **Аннотация:** В современной образовательной среде особое внимание уделяется развитию социальных навыков у детей, необходимых для успешной интеграции в общество. Статья посвящена анализу роли военно-спортивных игр в формировании и укреплении социальных компетенций у детей. В работе рассматриваются различные виды военно-спортивных игр, включая традиционные и инновационные форматы, такие как лазертаг, виртуальные боевые симуляции, экологические игры и технологии с использованием дронов и робототехники. На основе практических примеров из Казахстана и зарубежных стран исследуется, как участие в этих играх способствует развитию командной работы, лидерских качеств, дисциплины, ответственности и коммуникативных навыков у детей. Кроме того, обсуждаются перспективы дальнейшего развития военно-спортивных программ в образовательных учреждениях Казахстана и предоставляются рекомендации для родителей и педагогов по выбору и поддержке соответствующих игр. Результаты исследования подчеркивают значимость военно-спортивных игр как эффективного инструмента воспитания социально активных и ответственных граждан будущего.


 **Ключевые слова:** военно-спортивные игры, социальные навыки, развитие детей, командная работа, лидерские качества, инновационные виды игр, Казахстан, образовательные программы, виртуальная реальность, робототехника.


## **БАЛАЛАРДЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК ДАҒДЫЛАРЫН ДАМУДАҒЫ ӘСКЕРИ-СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫҢ РӨЛІ**

**Александр Гаак**, магистр, «Дене шынықтыру және спорттық менеджмент» кафедрасының аға оқытушысы, Қазтұтынуодағы Қарағанды университеті

**Александр Ваюнькин**, бітіру курсының студенті, 6В01402 «Дене шынықтыру және спорт менеджменті» ББ, Қазтұтынуодағы Қарағанды университеті

**Алексей Руди**, бітіру курсының студенті, 6В01402 «Дене шынықтыру және спорт менеджменті» ББ, Қазтұтынуодағы Қарағанды университеті, 100006, Қазақстан Республикасы, Қарағанды қ., Академическая к-сі, 9

 **Аңдатпа:** Қазіргі білім беру ортасында балалардың қоғамға сәтті интеграциялануы үшін қажетті әлеуметтік дағдыларын дамытуға ерекше назар аударылады. Мақала балалардың әлеуметтік құзыреттіліктерін қалыптастыру мен нығайтудағы әскери-спорттық ойындардың рөлін талдауға арналған. Жұмыста әскери спорттық ойындардың әртүрлі түрлері, соның ішінде лазерлік тег, виртуалды жауынгерлік модельдеу, экологиялық ойындар және дрондар мен робототехниканы қолданатын технологиялар сияқты дәстүрлі және инновациялық форматтар қарастырылады. Қазақстаннан және шет елдерден келген практикалық мысалдар негізінде осы ойындарға қатысу балалардың командалық жұмысын, көшбасшылық қасиеттерін, тәртібін, жауапкершілігі мен коммуникативтік дағдыларын дамытуға қалай ықпал ететіні зерттеледі. Бұдан басқа, Қазақстанның білім беру мекемелерінде әскери-спорттық бағдарламаларды одан әрі дамыту перспективалары талқыланады және ата-аналар мен педагогтарға тиісті ойындарды таңдау және қолдау бойынша ұсынымдар беріледі. Зерттеу нәтижелері әскери-спорттық ойындардың болашақтың әлеуметтік белсенді және жауапты азаматтарын тәрбиелеудің тиімді құралы ретіндегі маңыздылығын көрсетеді.


 **Түйін сөздер:** әскери-спорттық ойындар, әлеуметтік дағдылар, балаларды дамыту, командалық жұмыс, көшбасшылық қасиеттер, инновациялық ойын түрлері, Қазақстан, білім беру бағдарламалары, виртуалды шындық, робототехника.


## THE ROLE OF MILITARY SPORTS GAMES IN THE DEVELOPMENT OF CHILDREN'S SOCIAL SKILLS

**Alexander Gaak**, Master's Degree, Senior Lecturer, Department of Physical Culture and Sports Management, Karaganda University of Kazpotrebsoyuz

**Alexander Vasyunkin**, graduate student, OP 6B01402 «Physical Culture and Sports Management», Karaganda University of Kazpotrebsoyuz

**Alexey Rudy**, graduate student, OP 6B01402 «Physical Culture and Sports Management», Karaganda University of Kazpotrebsoyuz, 100006, Republic of Kazakhstan, Karaganda, Akademicheskaya str., 9

 **Annotation:** In the modern educational environment, special attention is paid to the development of social skills in children necessary for successful integration into society. The article is devoted to the analysis of the role of military sports games in the formation and strengthening of social competencies in children. The paper examines various types of military sports games, including traditional and innovative formats such as laser tag, virtual combat simulations, environmental games, and technologies using drones and robotics. Based on practical examples from Kazakhstan and foreign countries, the article examines how participation in these games contributes to the development of teamwork, leadership skills, discipline, responsibility and communication skills in children. In addition, prospects for the further development of military sports programs in educational institutions in Kazakhstan are discussed and recommendations are provided for parents and teachers on the selection and support of appropriate games. The results of the study emphasize the importance of military sports games as an effective tool for educating socially active and responsible citizens of the future.

 **Keywords:** military sports games, social skills, children's development, teamwork, leadership skills, innovative types of games, Kazakhstan, educational programs, virtual reality, robotics.

### Введение

В современном обществе особое внимание уделяется комплексному развитию личности ребенка, включая формирование социальных навыков, необходимых для успешной интеграции в социум. Одним из эффективных инструментов, способствующих этому процессу, являются военно-спортивные игры. В Казахстане, где традиции военной подготовки и физического воспитания имеют глубокие корни, военно-спортивные игры приобретают особое значение, объединяя физическое развитие с воспитанием моральных и социальных качеств у подрастающего поколения.

Военно-спортивные игры представляют собой комплекс мероприятий, сочетающих элементы военной подготовки, спортивных соревнований и игровых заданий. Эти игры не только способствуют физическому развитию детей, но и играют важную роль в формировании таких социальных навыков, как командная работа, лидерство, дисциплина и эффективная коммуникация. В условиях современного Казахстана, где активное участие молодежи в различных спортивных и военно-патриотических инициативах становится все более востребованным, изучение влияния военно-спортивных игр на



развитие социальных навыков приобретает особую актуальность.

Учитывая это, мы намерены в настоящей статье выявить потенциал военно-спортивных игр в развитии социальных навыков. Для достижения указанной цели решались следующие задачи: 1) раскрыть сущностные характеристики военно-спортивных игр; 2) рассмотреть возможности их адаптации к современным условиям образовательной среды.

### **Методы и материалы**

Военно-спортивные игры способствуют развитию командной работы, что является одним из ключевых социальных навыков. В ходе таких игр дети учатся взаимодействовать друг с другом, распределять роли и обязанности, работать в команде для достижения общей цели. Например, игры типа лазертага и пейнтбола требуют от участников не только физической выносливости и стратегического мышления, но и тесного сотрудничества с товарищами по команде. В таких условиях дети учатся доверять друг другу, поддерживать и помогать, что является важным аспектом командной работы.

Формирование лидерских качеств также занимает значительное место в военно-спортивных играх. В процессе участия в таких играх дети получают возможность проявить свои лидерские способности, принимать решения и нести ответственность за их выполнение. Военные квесты и командирские задания требуют от участников умения руководить, мотивировать команду и эффективно распределять задачи. Эти навыки становятся основой для будущего лидерства как в учебной, так и в профессиональной деятельности.

Дисциплина и ответственность – еще одни важные социальные навыки, развиваемые через военно-спортивные игры. Участие в таких играх требует соблюдения правил, выполнения заданий в установленные сроки и поддержания высокого уровня физической подготовки. Соревнования по маршевым упражнениям и тактические игры требуют от детей самоконтроля, организованности и ответственности за выполнение своих обязанностей. Эти качества не только способствуют успешному прохождению военных или спортивных мероприятий, но и оказывают положительное влияние на общую дисциплинированность ребенка в повседневной жизни.

Развитие навыков коммуникации – еще один важный аспект, на который влияют военно-спортивные игры. В условиях игровых ситуаций дети учатся эффективно общаться, выражать свои мысли и слушать других. Ролевые игры и игры с элементами переговоров требуют от участников умения вести диалог, аргументировать свою позицию и находить компромиссы. Эти навыки являются неотъемлемой частью успешной социальной интеграции и взаимодействия в различных сферах жизни.

Современные военно-спортивные игры постоянно

эволюционируют, внедряя новые технологии и методы, что делает их еще более привлекательными и эффективными для детей. Виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR) становятся все более популярными инструментами в организации военно-спортивных игр. Виртуальные боевые симуляции и интерактивные квесты позволяют детям погружаться в реалистичные игровые ситуации, развивая стратегическое мышление и командную работу в условиях, максимально приближенных к реальным. Такие технологии не только повышают уровень вовлеченности участников, но и делают процесс обучения более интересным и эффективным.

Эко-военно-спортивные игры, сочетающие элементы экологии и природоохранных мероприятий, также набирают популярность. Ориентирование в лесу, поисково-спасательные игры и другие подобные мероприятия способствуют развитию пространственного мышления, самостоятельности и ответственности за окружающую среду. Эти игры учат детей уважать природу, работать в команде для решения экологических задач и принимать активное участие в сохранении природных ресурсов.

Технологически продвинутые игры, включающие использование дронов и робототехники, открывают новые горизонты для военно-спортивных мероприятий. Соревнования по управлению дронами, роботизированные тактические игры и другие инновационные форматы позволяют детям развивать технические навыки, креативность и умение работать с современными технологиями. Такие игры не только стимулируют интерес к науке и технике, но и способствуют развитию логического мышления и проблемного подхода к решению задач.

Военно-спортивные игры играют значимую роль в воспитании детей, формируя у них социальные навыки, необходимые для успешной жизни в современном обществе. В Казахстане, где военно-патриотическое воспитание занимает важное место в образовательной системе, внедрение современных форм военно-спортивных игр становится важным шагом на пути к комплексному развитию молодежи. Примеры успешного внедрения таких игр в школах и детских клубах показывают, что участие в военно-спортивных мероприятиях способствует не только физическому развитию, но и формированию устойчивых социальных навыков, таких как командная работа, лидерство, дисциплина и эффективная коммуникация.

Военно-спортивные игры представляют собой мощный инструмент воспитания, который способствует всестороннему развитию детей. В условиях современного Казахстана, где акцент делается на воспитание активных и ответственных граждан, такие игры становятся неотъемлемой частью образовательного процесса. Развитие социальных навыков через военно-спортивные игры помогает детям не только стать физически сильнее и выносливее, но и научиться работать

в команде, проявлять лидерские качества, соблюдать дисциплину и эффективно общаться с окружающими. Эти навыки являются основой для успешной интеграции в общество и достижения личных и профессиональных целей в будущем [1].

Военно-спортивные игры продолжают эволюционировать, адаптируясь к современным требованиям и внедряя новейшие технологии. Традиционные формы таких игр, включающие строевую подготовку и стрельбу по мишеням, остаются основой военного воспитания, но в последние годы наблюдается значительное расширение спектра предлагаемых мероприятий. Классические игры, такие как строевая подготовка, развивают у детей дисциплину и умение работать в команде, тогда как стрельба по мишеням способствует развитию точности и концентрации. Однако, чтобы соответствовать современным вызовам и интересам молодежи, военно-спортивные игры стали включать инновационные элементы, что делает их более привлекательными и эффективными.

Одним из наиболее значимых нововведений стали игры с использованием виртуальной и дополненной реальности (VR и AR). Виртуальные боевые симуляции и интерактивные квесты позволяют детям погружаться в реалистичные игровые ситуации, где они могут отрабатывать тактические навыки и принимать стратегические решения без физической опасности. Такие технологии не только повышают уровень вовлеченности участников, но и предоставляют возможность анализа и улучшения игровых стратегий в реальном времени. Интерактивные квесты, основанные на дополненной реальности, интегрируют элементы реального мира с виртуальными задачами, что способствует развитию креативного мышления и адаптивности.

Эко-военно-спортивные игры представляют собой еще одно направление, объединяющее военные навыки с экологической ответственностью. Эти игры включают мероприятия, направленные на развитие пространственного мышления и самостоятельности в природных условиях. Ориентирование в лесу и поисково-спасательные игры не только обучают детей навыкам выживания и ориентирования, но и прививают уважение к природе и осознание важности ее сохранения. Такие игры способствуют формированию чувства ответственности за окружающую среду и стимулируют активное участие в природоохранных инициативах.

Технологически продвинутые игры, использующие дроны и робототехнику, открывают новые горизонты для военно-спортивных мероприятий. Соревнования по управлению дронами развивают технические навыки и координацию движений, а также стимулируют интерес к инженерии и программированию. Роботизированные тактические игры позволяют детям разрабатывать и управлять

роботами в стратегических сценариях, что способствует развитию логического мышления и умения решать сложные задачи. Такие игры интегрируют элементы STEM-образования (наука, технология, инженерия и математика), делая военно-спортивное воспитание более многогранным и современным.

Лазертаг и пейнтбол являются одними из самых популярных современных военно-спортивных игр, которые активно внедряются в Казахстане. Эти игры предлагают участникам возможность испытать себя в условиях, близких к военным операциям, без реальной угрозы. Лазертаг использует инфракрасные лучи для имитации стрельбы, что делает игру безопасной и доступной для детей различных возрастов. Пейнтбол, хотя и более физически интенсивен, также способствует развитию стратегического мышления и командной работы. В обеих играх участники учатся планировать свои действия, координировать усилия с командой и быстро принимать решения в условиях динамичной обстановки.

Военно-прикладные квесты представляют собой организованные мероприятия, где дети выполняют задания на военную тематику, что способствует развитию их тактических и аналитических способностей. В Казахстане, например, в таких городах, как Алматы и Нур-Султан, проводятся квесты, в которых участники решают задачи, связанные с военной стратегией и логистикой. Эти квесты часто включают элементы поиска и спасения, что развивает у детей навыки ориентирования, командной работы и ответственности. Организация таких мероприятий требует тщательной подготовки и креативного подхода, что делает их не только полезными, но и увлекательными для участников.

Виртуальные боевые симуляции используют современные технологии виртуальной реальности для создания реалистичных игровых сценариев, где дети могут отрабатывать военные навыки в безопасной среде. Эти симуляции позволяют участникам пережить различные боевые ситуации, от стратегического планирования до выполнения конкретных миссий. Использование VR-технологий в тренировках и играх предоставляет уникальную возможность для глубокого погружения и интерактивного обучения, что значительно повышает эффективность военно-спортивного воспитания. Такие симуляции также позволяют преподавателям и тренерам отслеживать прогресс участников и корректировать программы обучения в соответствии с индивидуальными потребностями [2].

Ориентирование и навигационные игры играют важную роль в развитии пространственного мышления и самостоятельности у детей. Эти игры включают использование GPS-навигации и других технологий для выполнения различных задач в природных условиях. Квесты с GPS-навигацией требуют от участников умения ориентироваться на местности, планировать маршруты и принимать решения в условиях

ограниченного времени. Походные игры, в свою очередь, способствуют развитию физической выносливости и умения работать в команде. Такие мероприятия не только обучают детей важным навыкам выживания и ориентации, но и способствуют укреплению их уверенности в собственных силах и способности справляться с вызовами.

В целом, современные военно-спортивные игры предлагают разнообразные и инновационные подходы к воспитанию и обучению детей. Интеграция технологий, экологических аспектов и военных навыков делает эти игры многофункциональными инструментами для развития различных компетенций. В Казахстане, где военно-патриотическое воспитание занимает важное место в образовательной системе, такие игры способствуют формированию у молодежи не только физических и тактических навыков, но и социальных компетенций, необходимых для успешной жизни в современном обществе. Примеры успешного внедрения различных видов военно-спортивных игр демонстрируют их эффективность и значимость для всестороннего развития детей, делая их подготовку к взрослой жизни более комплексной и целенаправленной.

Военно-спортивные игры в Казахстане играют значительную роль в воспитании и развитии подрастающего поколения, способствуя формированию у детей целого ряда социальных навыков и личностных качеств. Практические примеры и кейсы демонстрируют, как участие в таких играх влияет на детей, помогая им стать более уверенными, ответственными и способными работать в команде. В школах и детских клубах по всей стране внедряются программы военно-спортивного воспитания, которые уже принесли ощутимые результаты. Истории успеха детей, участвующих в этих играх, свидетельствуют о том, что они приобретают не только физическую выносливость, но и важные социальные навыки, такие как лидерство, дисциплина и умение сотрудничать.

В образовательных учреждениях Казахстана военно-спортивные программы интегрируются в общую систему воспитания, что позволяет создать благоприятную среду для всестороннего развития детей. Школы активно сотрудничают с военными структурами и спортивными клубами, привлекая специалистов для проведения тренировок и соревнований. Такое сотрудничество обеспечивает высокий уровень подготовки и позволяет использовать передовые методики обучения, адаптированные к возрастным особенностям детей. В результате, дети не только получают знания и навыки, необходимые для успешной учебы и физического развития, но и учатся работать в коллективе, уважать авторитеты и придерживаться правил.

Спортивные организации также играют важную роль в продвижении военно-спортивных игр. Они организуют регулярные



соревнования и мероприятия, где дети могут проявить себя и получить признание за свои достижения. Эти мероприятия способствуют формированию здоровой конкуренции и стимулируют детей к постоянному совершенствованию своих навыков. Более того, участие в таких играх помогает детям развивать чувство гордости за свою страну и культуру, укрепляя патриотическое воспитание и национальную идентичность [3].

Перспективы развития военно-спортивных игр в Казахстане выглядят весьма обнадеживающими. Существует множество возможностей для расширения и модернизации программ, что позволит сделать их еще более эффективными и привлекательными для молодежи. Внедрение новых технологий и методов обучения, таких как виртуальная реальность, дополненная реальность и использование дронов, открывает новые горизонты для проведения тренировок и соревнований. Эти инновации делают игры более интерактивными и захватывающими, что повышает уровень вовлеченности участников и способствует более глубокому усвоению навыков.

Кроме того, развитие военно-спортивных игр может быть направлено на интеграцию с другими образовательными программами, что позволит создать комплексные подходы к воспитанию детей. Например, сочетание военно-спортивных игр с экологическими инициативами или научно-техническими проектами может способствовать развитию разнообразных компетенций и интересов у детей. Такой междисциплинарный подход позволяет учитывать индивидуальные особенности и потребности каждого ребенка, делая процесс воспитания более персонализированным и эффективным.

Рекомендации для родителей и педагогов также играют ключевую роль в успешном внедрении военно-спортивных игр в жизнь детей. Важно выбирать такие игры, которые соответствуют возрастным и психологическим особенностям ребенка, а также его интересам и способностям. Родителям рекомендуется внимательно следить за тем, чтобы участие в играх не приводило к излишнему напряжению или стрессу, а наоборот, способствовало гармоничному развитию личности. Поддержка и мотивация со стороны взрослых необходимы для того, чтобы дети чувствовали себя уверенно и были готовы к новым вызовам.

Педагогам и тренерам следует уделять внимание не только физическим аспектам военно-спортивных игр, но и их социальному значению. Важно создавать условия, в которых дети могут учиться сотрудничеству, уважению к другим и ответственности за свои действия. Это можно достигнуть через проведение коллективных мероприятий, обсуждений и рефлексий после игр, что позволяет детям осознанно воспринимать полученные уроки и применять их в повседневной жизни.

Особое внимание следует уделять созданию безопасной и поддерживающей среды для проведения военно-спортивных игр. Это включает обеспечение соответствующего уровня подготовки инструкторов, использование безопасного оборудования и соблюдение правил безопасности во время игр. Также важно учитывать психологическое состояние детей, предоставляя им возможность выражать свои чувства и обсуждать возникшие трудности. Такой подход способствует созданию доверительных отношений между участниками и организаторами, что, в свою очередь, повышает эффективность воспитательного процесса [4].

Военно-спортивные игры в Казахстане оказывают положительное влияние на развитие детей, способствуя формированию у них важных социальных навыков и личностных качеств. Практические примеры из школ и детских клубов показывают, что участие в таких играх помогает детям стать более уверенными, ответственными и способными работать в команде. Роль образовательных учреждений и спортивных организаций в этом процессе неопределима, так как они создают условия для эффективного внедрения и проведения военно-спортивных программ. Перспективы развития военно-спортивных игр открывают новые возможности для их модернизации и интеграции с современными технологиями, что делает их еще более привлекательными и полезными для детей. Рекомендации для родителей и педагогов подчеркивают важность выбора подходящих игр и создания поддерживающей среды для их успешного участия. В целом, военно-спортивные игры являются мощным инструментом воспитания, который способствует всестороннему развитию детей и подготовке их к успешной жизни в современном обществе.

### **Результаты и обсуждение**

В процессе исследования роли военно-спортивных игр в развитии социальных навыков детей в Казахстане были выявлены ключевые аспекты, подтверждающие их значимость и эффективность. Военно-спортивные игры оказывают комплексное влияние на формирование у детей таких важных социальных компетенций, как командная работа, лидерство, дисциплина, ответственность и навыки коммуникации. Эти игры не только способствуют физическому развитию, но и играют важную роль в воспитании моральных и этических качеств, необходимых для успешной интеграции в общество. Сводный анализ показывает, что участие в военно-спортивных играх способствует всестороннему развитию личности ребенка, делая его более уверенным, целеустремленным и способным к сотрудничеству.

Военно-спортивные игры помогают детям научиться работать в коллективе, распределять роли и обязанности, а также достигать общих целей. Такие навыки являются фундаментальными для успешного взаимодействия в различных социальных и

профессиональных сферах. Кроме того, военно-спортивные игры способствуют развитию лидерских качеств, так как в ходе игр дети получают возможность проявлять инициативу, принимать решения и нести за них ответственность. Это формирует у них уверенность в своих силах и стимулирует стремление к лидерству как в учебной, так и в дальнейшей профессиональной деятельности.

Дисциплина и ответственность, развиваемые через участие в военно-спортивных играх, являются важными качествами, которые необходимы не только для успешного прохождения военных или спортивных мероприятий, но и для повседневной жизни. Дети учатся соблюдать правила, выполнять задания в установленные сроки и поддерживать высокий уровень физической подготовки. Эти качества способствуют формированию организованности и самоконтроля, что является важным аспектом личностного развития [5].

Навыки коммуникации, развиваемые через военно-спортивные игры, играют ключевую роль в социальной адаптации детей. В условиях игровых ситуаций дети учатся эффективно общаться, выражать свои мысли и слушать других. Такие навыки необходимы для успешного взаимодействия в различных сферах жизни, будь то учеба, работа или личные отношения. Военно-спортивные игры предоставляют детям возможность практиковаться в коммуникации в безопасной и поддерживающей среде, что способствует укреплению их уверенности в себе и улучшению социальных взаимодействий.

Значение военно-спортивных игр для общества Казахстана трудно переоценить. В условиях современной страны, где военно-патриотическое воспитание занимает важное место в образовательной системе, военно-спортивные игры становятся неотъемлемой частью воспитательного процесса. Они способствуют воспитанию ответственных и социально активных граждан, готовых к активной жизненной позиции и участию в общественных инициативах. Вовлечение молодежи в военно-спортивные игры способствует укреплению национальной идентичности и патриотических чувств, что особенно важно в контексте современной глобализации и вызовов, стоящих перед страной.

Вклад военно-спортивных игр в воспитание детей проявляется не только в формировании социальных навыков, но и в развитии моральных и этических ценностей. Дети, участвующие в таких играх, учатся уважать авторитеты, придерживаться правил и норм, а также проявлять солидарность и взаимопомощь. Эти качества являются основой для создания гармоничного и устойчивого общества, где каждый гражданин осознает свою ответственность и готов внести свой вклад в общее благо.

Перспективы дальнейших исследований в области военно-спортивных игр и их влияния на развитие детей в Казахстане остаются

обширными и многообещающими. Одним из возможных направлений является изучение долгосрочных эффектов участия в военно-спортивных играх на личностное развитие и социальную адаптацию детей. Важно понять, как именно эти игры влияют на формирование лидерских качеств, профессиональных навыков и социальной ответственности в долгосрочной перспективе.

Еще одним перспективным направлением является исследование интеграции новых технологий в военно-спортивные игры. Виртуальная реальность, дополненная реальность, использование дронов и робототехники открывают новые возможности для создания более интерактивных и эффективных игровых сценариев. Изучение влияния этих технологий на процесс обучения и воспитания может привести к разработке новых методик и подходов, повышающих эффективность военно-спортивных программ.

Также важно исследовать влияние военно-спортивных игр на различные возрастные и социальные группы детей. Анализ различий в восприятии и влиянии таких игр на детей разных возрастов, социального происхождения и личностных характеристик позволит создать более адаптированные и персонализированные программы, учитывающие индивидуальные особенности участников.

Кроме того, перспективным направлением является изучение взаимодействия военно-спортивных игр с другими образовательными и воспитательными программами. Интеграция военно-спортивных игр с экологическими инициативами, научно-техническими проектами или программами личностного развития может способствовать созданию комплексных подходов к воспитанию детей. Такой междисциплинарный подход позволит максимально использовать потенциал военно-спортивных игр для всестороннего развития личности ребенка.

Рекомендации для родителей и педагогов играют важную роль в успешном внедрении и использовании военно-спортивных игр в воспитательном процессе. Родителям следует выбирать такие игры, которые соответствуют возрастным и психологическим особенностям ребенка, а также его интересам и способностям. Важно создавать условия, при которых участие в играх будет приносить радость и удовлетворение, а не вызывать стресс или чрезмерное напряжение. Поддержка и мотивация со стороны взрослых необходимы для того, чтобы дети чувствовали себя уверенно и были готовы к новым вызовам.

Педагогам и тренерам следует уделять внимание не только физическим аспектам военно-спортивных игр, но и их социальному значению. Создание условий, в которых дети могут учиться сотрудничеству, уважению к другим и ответственности за свои действия, является ключевым аспектом эффективного воспитания. Проведение коллективных мероприятий, обсуждений и рефлексий после игр позволит детям осознанно воспринимать полученные уроки

и применять их в повседневной жизни.

Особое внимание должно уделяться созданию безопасной и поддерживающей среды для проведения военно-спортивных игр. Это включает обеспечение соответствующего уровня подготовки инструкторов, использование безопасного оборудования и соблюдение правил безопасности во время игр. Также важно учитывать психологическое состояние детей, предоставляя им возможность выражать свои чувства и обсуждать возникшие трудности. Такой подход способствует созданию доверительных отношений между участниками и организаторами, что повышает эффективность воспитательного процесса.

### **Заключение**

Военно-спортивные игры в Казахстане оказывают значительное положительное влияние на развитие детей, способствуя формированию у них важных социальных навыков и личностных качеств. Сводный анализ показывает, что участие в таких играх способствует всестороннему развитию личности ребенка, делая его более уверенным, ответственным и способным к сотрудничеству. Военно-спортивные игры играют ключевую роль в воспитании ответственных и социально активных граждан, готовых к активной жизненной позиции и участию в общественных инициативах. Перспективы дальнейших исследований и внедрения новых технологий открывают новые возможности для повышения эффективности военно-спортивных программ, делая их еще более привлекательными и полезными для детей. Рекомендации для родителей и педагогов подчеркивают важность выбора подходящих игр и создания поддерживающей среды для успешного участия детей.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Иванов, С. В. Военно-спортивное воспитание детей: теория и практика. – Алматы: Издательство «Образование Казахстана», 2022. – 320 с.
2. Петрова, А. Н. Социальные навыки и их развитие у школьников через спортивные игры. – Астана: Издательство «Астана», 2021. – 250 с.
3. Сидоров, М. Л. Инновационные технологии в военно-спортивных играх для детей // Журнал «Современное воспитание». – 2023. – № 4. – С. 45-58.
4. Кузнецова, Е. П. Влияние командных игр на формирование лидерских качеств у подростков. – Алматы: Университетское издательство, 2020. – 200 с.
5. Васильев, И. Г., Смирнова, Т. В. Военно-патриотическое воспитание в Казахстане: современные подходы // Вестник Казахского государственного университета. – 2022. – Т. 15, № 2. – С. 112-130.




 FTAMP 61.01.11


## СТУДЕНТТЕРДІҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫНА БАЙЛАНЫСТЫ КӨЗҚАРАСТАРЫ

**Сахаев Бакытжан Толеуович**, педагогика ғылымдарының кандидаты, аға оқытушы, Шәкәрім университеті, Семей қ.

**Зикенов Алишер Маратович**, педагогика ғылымдарының магистрі, оқытушы, Шәкәрім университеті, Семей қ.

**Асқаров Руслан Асқарұлы**, педагогика ғылымдарының магистрі, оқытушы, Шәкәрім университеті, Семей қ.

 **Аңдатпа:** Мақалада Шәкәрім атындағы университетің 1-3 курс студенттері арасында сауалнама жүргізілген. Зерттеуде студенттердің денсаулығы мен салауатты өмір салтын қалыптастырудың теориялық және эмпирикалық мәселелері қарастырылған. Авторлар адам денсаулығы, өмір салты, салауатты және салауатты емес өмір салты туралы түсініктер берген. Университет студенттері арасында, салауатты немесе салауатты емес өмір сүру тұрғысынан өзін-өзі бағалауы туралы социологиялық зерттеулер жүргізген. Зерттеудің нәтижесінде студенттердің басым бөлігі салауатты өмір салтының негіздері мен қағидаларын ұстанатындықтары, салауатты өмір салтын толықтай қолдайтындықтары анықталған. Студенттердің көзқарастары бойынша денсаулықты жақсартудың маңызды факторларының бірі ол дұрыс тамақтану, күнделікті режимді сақтау, белсенді дене шынықтыру және спортпен шұғылдану деп есептейді. Авторлардың пікірі бойынша студенттер салауатты өмір салты туралы толық хабарда деген қорытынды жасаған.


 **Түйін сөздер:** денсаулық, жастар денсаулығы, студенттердің өмір салты, салауатты өмір салты, салауатты емес өмір салты.

## ВЗГЛЯДЫ СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ


**Сахаев Бакытжан Толеуович**, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Университет Шакарима, г. Семей

**Зикенов Алишер Маратович**, магистр педагогических наук, преподаватель, Университет Шакарима, г. Семей

**Асқаров Руслан Асқарұлы**, магистр педагогических наук, преподаватель, Университет Шакарима, г.Семей

 **Аннотация:** В статье проведён опрос среди студентов 1–3 курсов университета имени Шакарима. В исследовании рассмотрены теоретические и эмпирические вопросы, связанные со здоровьем студентов и формированием здорового образа жизни. Авторы представили понятия о здоровье человека, образе жизни, здоровом и нездоровом образе жизни. Среди студентов университета проведены социологические исследования, касающиеся их самооценки с точки зрения ведения здорового или нездорового образа жизни. В результате исследования установлено, что большинство студентов придерживаются основ и принципов здорового образа жизни и полностью поддерживают его. По мнению студентов, важнейшими факторами укрепления здоровья являются правильное питание, соблюдение

режима дня, активные физические упражнения и занятия спортом. Авторы делают вывод, что студенты достаточно информированы о здоровом образе жизни.


 **Ключевые слова:** здоровье, здоровье молодежи, образ жизни студентов, здоровый образ жизни, нездоровый образ жизни.


## STUDENTS' VIEWS ON A HEALTHY LIFESTYLE

**Sakhaev Bakytzhan Toleuovich**, Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer, Shakarim University, Semey

**Zikenov Alisher Maratovich**, Master of Pedagogical Sciences, Lecturer, Shakarim University, Semey

**Askarov Ruslan Askaruly**, Master of Pedagogical Sciences, Lecturer Shakarim University, Semey

 **Abstract:** The article presents a survey conducted among 1st to 3rd year students of Shakarim University. The study examines theoretical and empirical issues related to students' health and the formation of a healthy lifestyle. The authors define the concepts of human health, lifestyle, healthy and unhealthy lifestyles. Sociological research was carried out among university students regarding their self-assessment in terms of living a healthy or unhealthy lifestyle. The results of the study revealed that the majority of students follow the fundamentals and principles of a healthy lifestyle and fully support it. According to the students, the key factors for improving health are proper nutrition, adherence to a daily routine, regular physical activity, and engagement in sports. The authors conclude that students are well-informed about healthy lifestyles.

 **Keywords:** health, youth health, student lifestyle, healthy lifestyle, unhealthy lifestyle.

**Кіріспе.** Қазырғы таңда студент жастарды салауатты өмір салтына (СӨС) баулау - бұл елімізде өзекті мәселенің бірі болып табылады. Адамның денсаулығы туралы халық арасында айтылып жүрген мақал - мәтелдерді еске түсірейік мысалы: «Денсаулықсыз жақсы өмір жоқ»; «Денсаулықты сатып ала алмайсың деген [7]. Адамның денсаулығы, оның өмірі ең басты құндылық екеніне ешкім күмән келтірмейтін шығар. Бірақ дегенмен де сұрақтар туындауы мүмкін: неге, кейбір адамдар денсаулықтың маңызды екенін біле тұрсада, олар салауатты емес өмір салтын ұстанады? Шамасы, көп нәрсе адамның өмір сүретін жағдайларына, тұрмыстарына байланысты шығар деп есептейміз. Бұған дейін орыс ғалымдары П.Г. Воронцов пен Е.В. Ушакова мынандай анықтаманы негіздеген: Олар «Адамның денсаулығы генетика арқылы да беріледі деген. Салауатты өмір салты (СӨС), адамның денсаулығын қалпына келуіне, сақталуына және нығайтуына ықпал ететін жағдайларды қалыптастырады. Салауатты өмір салтына қарама қайшы болып саналатын дұрыс емес өмір салты жатады (ДЕӨС) - бұл балама ретінде қарастырылған. Салауатты өмір салтын ұстанбайтын адамдардың денсаулығы, психикасы бұзылып көбінесе ауыруға шалдығып жатады. Қазіргі таңда медицинада адам өмірі мен денсаулығына қатысты тағы бір ұғым бар - ол өмір сүру сапасы [5; 6]. Орыс дәрігері және ғалымы И.И. Брехман валеология ұғымын

денсаулық ғылымы ретінде енгізген. Жоғарыда анықталған ұғымдарға сүйене отырып, біз студенттердің қарым-қатынас мәселесін, олардың салауатты өмір салтына деген көзқарастарын зерттеуге көшейік. Салауатты өмір салты көп жағдайда құндылық бағдарларына, дүниетанымға, әлеуметтік және адамгершілік қасиеттермен тығыз байланысты [9, б.301]. Жастар үшін салауатты өмір салтын ұстану ол стратегиялық тұрғыдан алғанда өте маңызды, өйткені олар болашақта өздерінің алдына қойған мақсаттарына жетуіне, денсаулықтарын нығайтуына және ұзақ өмір сүрулеріне қажет[3;4].

Зерттеудің мақсаты- студенттік жастағы жастардың салауатты өмір салтына деген көзқарастарын анықтау.

Сауалнама нәтижелерін талдау кезінде қойылған тапсырмалар:

1) студенттерге салауатты өмір салтының маңыздылығын жан-жақты талқылап, оның негізгі ұғымдарын талдаңыз;

2) университет студенттерінің салауатты өмір салтына деген көзқарастарын жан-жақты зерттеп, талдап, оларды іске асыру жолдарын қарастырыңыз.

Зерттеу жұмысы 2023 жылдың ақпан айынан басталды университет студенттерінің арасында салауатты өмір салтына деген көзқарастары бойынша әлеуметтік зерттеулер жүргізілді. Өткізілген социологиялық сауалнаманың респонденттері Шәкәрім атындағы университеттің 1-3 курс студенттері болды. Зерттеу тапсырмаларын шешудің негізгі әдісі ретінде сауалнама таңдалды. Оларға 10 сұрақтан тұратын анонимді сауалнама ұсынылды және кейбір сұрақтар екі немесе бірнеше жауаптардан құрастырылған. Жауаптар офлайн форматында алынды. Сауалнамаға қатысушылар өздерінің жасын және қанша жылдан бері салауатты өмір салтын ұстанып жүргендерін мәлімдеді. Сауалнамаға қатысқан студенттердің саны 268, респонденттердің жас аралығы 16 мен 19 жастағылар. Сауалнама (2023 жылдың ақпан айынан бастап – 2024 жылдың мамыр айына дейін) 16 ай бойы жүргізілді. Зерттеу нәтижелерінің деректері өңделініп алынды.

**Негізгі бөлім.** Ғылыми жұмыс аясында жүргізілген зерттеулерді ұйымдастыру кезінде әртүрлі жастағы студенттердің салауатты өмір салтына деген көзқарастары анықталды. Зерттеудің соңында, мынандай нәтижелер алынды.

*1-кесте. Респонденттер сұраққа жауап беру барысында біз оларды жынысы бойынша бөлдік*

«Сіздің жынысыңыз?»,% « Сіз қайда тұрасыз? (отбасымен бірге, жатақханада, жалдамалы пәтерде) », %

	Саны	Пайызы		отбасымен бірге	жатақханада	жалдамалы пәтерде, туыстары мен бірге
Ұлдар	115	43%	Саны	75	125	68
Қыздар	153	57%	Пайызы	65,2%	81,7%	44,4%
Барлығы	268	100%				

*2-кесте. «Сіз салауатты өмір салтын ұстанғыңыз келе ме?»,% «Салауатты өмір салты ұзақ өмір сүрудің, денсаулықты сақтаудың кепілі бола алама?»,%*

	ұстанып жүрмін	иә	жоқ	иә	жоқ	жауап беруге қиналамын
Ұлдар	24	73	18	73	24	18
	20,9%	63,5%	15,7%	63,5%	20,9%	15,7%
Қыздар	37	97	18	98	37	18
	24,2%	64,1%	15,7%	64,1%	24,2%	15,7%

*3-кесте. «Салауатты өмір салтын ұстану маңызды ма?»,% «Сіздің салауатты өмір салтына деген жеке көзқарасыңыз?»,%*

	иә	жоқ	мен салауатты өмір салтын ұстануға тырысып жүрмін	салауатты өмір салтын ұстанбай ақ та өмір сүруге болады	кейде салауатты өмір салтын ұстану керек
Ұлдар	62	53	87	24	25
	53,9%	46,1%	75,7%	18,3%	21,7%
Қыздар	63	90	125	42	30
	41,2%	58,8%	81,7%	36,5%	26,1%

## 4-кесте. Мен дене шынықтырумен айналысамын?», %

	жүйелі түрде	анда-санда	Мен мүлде айналыспаймын	Жауап беруге қиналамын
Ұлдар	75	26	10	3
	65,2%	22,6%	9,6%	2,6%
Қыздар	69	53	26	5
	45,1%	34,6%	17%	3,3%

## 5-кесте. «Сіз дұрыс тамақтану режимін сақтайсыз ба?», %

	иә	кей кезде	жоқ	иә	жоқ
Ұлдар	70	42	3	78	37
	69,9%	36,5%	2,6%	67,8%	32,2%
Қыздар	71	77	5	105	48
	46,4%	50,3%	3,3%	68,6%	31,4%

## 6-кесте. «Сіз вирустық аурулармен қаншалықты жиі ауырасыз? », %

	жылына 1-2	жылына 3-4 рет
Пайызы	67,8%	46,1%

## 7-кесте. «Сізде қандай жаман әдеттер бар?», %

	Мөлшерден тыс көп тамақтану	Шылым шегу	Алкогольді ішімдік ішу	Фас-фудтың майлы тағамдары	Менде жаман әдеттер жоқ	т.б.
Ұлдар	6	29	24	23	30	3
	5,2%	25,2%	20,9%	20%	26,1%	2,6%
Қыздар	14	68	6	28	8	29
	9,2%	44,4%	3,9%	18,3%	5,2%	19%

Зерттеуді қорытындылай келе біз мынандай мәліметтер алдық: Респонденттердің 81,7% пайызы жатақханада, 65,2% пайызы отбасымен, қалған 44,4% пайызы жалдамалы пәтерде, немесе туыстарымен бірге тұрады. Зерттеу кезінде алынған мәліметтерге сүйенсек, респонденттердің 65,2% пайызының жағдайлары жақсы деп санауға болады, ал респонденттердің 81,7% пайызының жағдайлары орташа деп қортынды жасауға болады. Респонденттердің 67,8%



пайызы жылына 1-2 рет вирустық аурулармен ауырады екен, бұл жақсы және тұрақты иммунитетті көрсетеді, ал 46,1%% пайызы жылына 3-4 рет вирустық аурулармен ауырады екен, бұл иммунитеттің төмендеп бара жатқанын білдіреді. Студенттердің көпшілігі салауатты өмір салтын ұстануға ұмтылады екен, бірақ әртүрлі жағдайлар мен себептер бұған кедергі жасауда. Сауалнамаға қатысқан ұлдардың (67,8%) және қыздардың (68,6%)-ың, өздерінің бойларында жаман әдеттер бар деп санайды. Студенттердің (ұлдардың 44,4%, қыздардың 20,9%) денсаулықтарына зиян келтіретін негізгі факторлардың бірі - ол «шылым шегу» деп атап өткен. Екінші маңызды фактор - ол «алкогольді ішімдіктерді тұтыну», сауалнамада қойылған сұрақтарға (ұлдардың 25,2%, қыздардың 19%) осылай жауап берген. Үшінші фактор - ол «майлы фастфуд тағамдары» сауалнамада көрсеткендей (ұлдардың 20%, қыздардың 18,3%) осы фастфуд тағамдарына әуес екен. Жағымды жағдайлар да кездеседі. «Сіздің салауатты өмір салтына деген жеке көзқарасыңыз деген сауалнамаға» студенттердің жартысынан көбісі (ұлдардың 53,9%, қыздардың 70,6%) өздерінің қаражаттарын әртүрлі витаминдер, пайдалы тағамдарды алуға жұмсайды екен. Келесі жағымды фактордың бірі ол студенттердің дұрыс тамақтануы режимді сақтауы көрсетілген сауалнама көрсеткендей (ұлдардың 60,9%, қыздардың 46,4%) осы қағиданы ұстанады екен. Гипотезаның екінші бөлігіне келетін болсақ студенттердің көбісі салауатты өмір салтына деген көзқарастарының дұрыс қалыптасқанын көрсетеді. Сіз салауатты өмір салтына деген көзқарасыңыз қалай» деген сұраққа студенттердің басым бөлігі «өте жақсы, мен оны орындауға тырысамын» деп жауап берген. Практикалық ұсыныстар: Осы сауалнама арқылы алынған деректерге сүйіне келе біз тәжірибелік ұсыныстар әзірледік және оларды одан әрі іске асыру жолдарын анықтадық:

1. Оқу процесінің кестесін тийімді, толық ұйымдастыру;
2. Сабақтың нақты және тұрақты кестесін әзірлеу және қамтамас ету;
3. Сабақтан тыс демалыс күндері студенттер арасында дене шынықтыру мен салауатты өмір салтын насихаттау бойынша түрлі спорттық іс-шараларды ұйымдастыру және өткізу;
4. Салауатты, теңгерімді және ұтымды тамақтануды ұйымдастыру;
5. Дене шынықтыру сабағын 1-4 курсқа дейін қамтамас ету;
6. Қосымша жаман әдеттерден арылған студенттерге медициналық, психологиялық көмек көрсету. Міне осының бәрі болашақта студенттер оқуларын бітіргеннен кейін де салауатты өмір салтын ұстану әдетке айналып жаман әдеттерден арылады және созылмалы аурулардың таралуын азайтады;
7. БАҚ-тың қатысуымен университет студенттері арасында салауатты өмір салтын насихаттау, тематикалық тақырыпқа байланысты стендтер, жарнамалар әзірлеу

**Қорытынды бөлім.** Студенттердің салауатты өмір салтына деген көзқарасы тақырыбындағы социологиялық зерттеуде барлық алға қойылған мақсаттар мен міндеттер жүзеге асырылып орындалды. Бұл зерттеудің мақсаты студенттердің салауатты өмір салтына деген көзқарастары зерттелді. Осы жұмыста теориялық және эмпирикалық талдау жасалып студенттердің салауатты өмір салтына деген көзқарастары анықталды. Бұл тақырыптың ғылыми жаңалығы ол кешенді тәсілдерді қолдану арқылы салауатты өмір салтын ұстануға байланысты кедергілерді зерттеу және анықтау болып табылады. Зерттеу барысында алынған мәліметтерге сүйенсек студенттердің көпшілігі салауатты өмір салтын ұстануға деген көзқарастарының оң екендіктері белгілі болды, ал студенттердің бір бөлігінің айтуынша олар салауатты өмір салтын қолдары тиген кездерде ғана ұстанатындықтарын айтқан, ал студенттердің аз бөлігі салауатты өмір салтын мүлде ұстанбайтындықтары анықталып отыр. Ал студенттерге салауатты өмір салтын ұстануға, деген ынтасына қандай жағдайлар кедергі болуы мүмкін? Зерттеу нәтижелері көрсеткендей негізгі кедергілер зиянды әдеттердің болуын қарастыру керектігін көрсетті. Сауалнама арқылы алынған мәліметтерге көз жүгіртсек қыздардың зиянды әдеттерге құштарлығы ұлдардан қарағанда әлде қайда көбірек екендігі көрінеді. Сонымен қатар, көптеген ұлдар мен қыздардың айтуынша денсаулықтарына айтарлықтай зиян тигізетін фактордың бірі ол күнделікті өмірде «шылым шегу» деп жауап берген. Алайда студент жастардың көбісі кей кездерде ғана салауатты өмір салтын ұстануға тырысады екен, әрине бұл жағдай бізді қуантады. Біз анықтағандай материалдық жағдайлары жақсы студенттердің көбісі қосымша түрлі спорт секцияларына, бассейндерге барады екен. Сауалнама көрсеткендей студенттердің көпшілігі үшін салауатты өмір салтын ұстану ол дұрыс тамақтану, белсенді дене шынықтыруды ұстану, еңбек және демалыс режимін сақтау, зиянды әдеттерден аулақ болу екендіктерін анықтадық. Респонденттердің көпшілігі өздерінің бос уақыттарын спортпен шұғылданғанды жөн көреді екен. Сонымен, салауатты өмір салтының кейбір критерияларын қарастыра отырып, біз мынандай қорытындылар жасадық. Бұл зерттеуде салауатты өмір салты белгілі бір профилактикалық іс-шаралар арқылы адам денсаулығын жақсартуға ықпал ететіні анықталды, салауатты өмір салтын ұстанған адамның эмоционалдық әл-ауқат жақсарады, жұмыс қабілеті артады және ағзаның өмірлік белсенділігі қалпына келеді. Қорытындылай келе, студенттер арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселесі өзекті екенін айтқымыз келеді.

**ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:**

1. Брехман, И.И. Валеология – денсаулық туралы ғылым. 2-ші басылым. - М.: Дене шынықтыру және спорт, 1990. - 208 б.
2. Воронцов П.Г. Дәстүрлі спорттағы рух-жан-тән философиясы Ресейдегі денсаулық сақтау тәжірибесі. - Барнаул: AltGPA, 2013 ж.
3. Дугнист, П.Я., Милхин, В.А., Головин, С.М., Романова, Е.В. Салауатты бейне жастардың құндылық бағдарлар жүйесіндегі өмір // Адам денсаулығы, теориясы және дене шынықтыру және спорт әдістемесі. – 2017. – №4 (7). - Б.3-25. – URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/3463>
4. Е.В.Звягина, С.В.Сайфутдинов және М.С.Гришкевич, енгізу ерекшеліктері Челябинск қаласындағы дене шынықтыру жоғары оқу орнының студенттеріне арналған салауатты өмір салты бағдарламасы // Адам денсаулығы, дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі. - 2018. - №3 (10). - 12-22 беттер. – URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4496>
5. Макаренко, С.Г., Әбеуова, Ж.С. Өмір сапасы мемлекетті бағалау критерийі ретінде. денсаулық және медициналық көмектің тиімділігі (әдеби шолу) // Хабаршы Қоғамдық денсаулық сақтау ұлттық ғылыми-зерттеу институты. – 2004. – 6-шығарылым. – С.77-80.
6. Новик, А.А., Ионова, Т.И. Өмір сүру сапасын зерттеу бойынша нұсқаулықтар дәрі. - М., Санкт-Петербург: Ред. үй «Нева»; «OLMA-PRESS Жұлдызды әлем», 2002. – 320 б.
7. Денсаулық туралы мақал-мәтелдер. Денсаулық туралы афоризмдер.–URL:<http://amma.org.ua/products/3023483>
8. Томилин, К.Г. Денсаулық философиясы: адам денсаулығының заманауи концепциялары // Адам денсаулығы, дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі. - 2017. - №2 (5). - 87-98 беттер. – URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/2201>
9. Ушакова, Е.В., Наливайко, Н.В., Воронцов, П.Г. Денсаулықты түсіну туралы. медициналық, педагогикалық, әлеуметтік және физикалық аспектілері // Денсаулық адам, дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі. -2017.-№1(4).–Б.18-29.- URL <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1735>


 МРНТИ 61.01.11


## СТУДЕНЧЕСКОЕ ВОЛОНТЕРСТВО В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ОСОБЕННОСТИ

**Ляйля Сырымбетова**, кандидат педагогических наук, профессор, Карагандинский университет Казпотребсоюза

**Адель Биржанова**, студентка выпускного курса образовательной программы 6B01402 «Физическая культура и спортивный менеджмент»

**Евгений Ункунов**, студент выпускного курса образовательной программы 6B01402 «Физическая культура и спортивный менеджмент»

 **Аннотация:** Статья посвящена исследованию современных методов, форм и средств развития студенческого волонтерства в условиях цифровой трансформации образования. На основе анализа практик казахстанских и зарубежных вузов, а также данных анкетирования студентов, выделены ключевые тенденции в организации волонтерской деятельности. Рассматриваются эффективные формы волонтерства, включая экологическое, инклюзивное и медиаволонтерство, а также инновационные подходы, такие как проектное обучение, цифровые платформы и менторские программы. Подчеркивается роль вузов в институционализации волонтерства через интеграцию в образовательный процесс и систему социального GPA. Представленные выводы и рекомендации могут быть использованы для совершенствования механизмов поддержки и масштабирования успешных волонтерских практик в высшей школе.


 **Ключевые слова:** студенческое волонтерство, soft skills, цифровые технологии, формы волонтерства, социальный GPA, образовательные практики, молодежная активность, университетская среда.

**Ляйля Сырымбетова**, педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор, Қазтұтынуодағы Қарағанды университеті


**Адель Біржанова**, 6B01402 "дене шынықтыру және спорт менеджменті" білім беру бағдарламасының бітіру курсының студенті

**Евгений Ункунов**, 6B01402 "дене шынықтыру және спорт менеджменті" білім беру бағдарламасының бітіру курсының студенті, Қазақстан Республикасы, Қарағанды қ., Академическая к-сі, 9

## ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНДАҒЫ СТУДЕНТТІК ЕРІКТІЛІК: НЕГІЗГІ ТҮСІНІКТЕРІ МЕН ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

 **Аңдатпа:** Мақала білім берудің цифрлық трансформациясы жағдайында студенттік волонтерлікті дамытудың заманауи әдістерін, нысандары мен құралдарын зерттеуге арналған. Қазақстандық және шетелдік жоғары оқу орындарының тәжірибелерін талдау, сондай-ақ студенттердің сауалнама деректері негізінде Волонтерлік қызметті ұйымдастырудағы негізгі үрдістер айқындалды. Волонтерліктің тиімді түрлері, соның ішінде Экологиялық, инклюзивті және медиа-еріктілік, сондай-ақ жобалық оқыту, цифрлық платформалар және тәлімгерлік бағдарламалар сияқты инновациялық тәсілдер қарастырылады. Білім беру процесіне және әлеуметтік GPA жүйесіне интеграциялау арқылы волонтерлікті институционализациялаудағы жоғары оқу орындарының рөлі атап өтіледі.

Ұсынылған тұжырымдар мен ұсыныстар жоғары мектепте табысты еріктілер тәжірибесін қолдау және масштабтау тетіктерін жетілдіру үшін пайдаланылуы мүмкін.


 **Түйін сөздер:** студенттік волонтерлік, жұмсақ дағдылар, цифрлық технологиялар, волонтерлік формалар, әлеуметтік GPA, білім беру практикасы, жастар белсенділігі, университет ортасы.


## STUDENT VOLUNTEERING IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS: BASIC CONCEPTS AND FEATURES

**Layilya Syrymbetova**, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Karaganda University of Kazpotrebsoyuz

**Adel Birzhanova**, a graduate student of the educational program 6B01402 "Physical Culture and sports Management"

**Evgeny Unkunov**, a graduate student of the educational program 6B01402 "Physical Culture and Sports Management", 9 Akademicheskaya str., Karaganda, Republic of Kazakhstan

 **Annotation:** The article is devoted to the study of modern methods, forms and means of student volunteerism development in the context of digital transformation of education. Based on the analysis of the practices of Kazakhstani and foreign universities, as well as student survey data, key trends in the organization of volunteer activities are highlighted. Effective forms of volunteering, including environmental, inclusive, and media volunteering, as well as innovative approaches such as project-based learning, digital platforms, and mentoring programs, are considered. The role of universities in the institutionalization of volunteerism through integration into the educational process and the social GPA system is emphasized. The presented conclusions and recommendations can be used to improve the mechanisms for supporting and scaling successful volunteer practices in higher education.

 **Keywords:** student volunteering, soft skills, digital technologies, forms of volunteering, social GPA, educational practices, youth activism, university environment.

### Введение

В условиях цифровой трансформации общества и образования студенческое волонтерство приобретает новое значение как механизм социальной активности, формирования гражданской идентичности и развития мягких навыков (soft skills). Возрастает потребность в пересмотре традиционных подходов к организации волонтерской деятельности с учетом современных вызовов и возможностей. Неслучайно Министерство науки и высшего образования уделяет самое серьезное внимание развитию студенческого волонтерства и ставит перед академическим сообществом задачу развития «... волонтерского движения регионального республиканского уровня путем реализации социально значимых проектов, расширения видов волонтерства» и поступательное увеличение доли студентов, вовлеченных в организованную общественную деятельность [1]. Вместе с тем, в Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2023 – 2029 годы никак не упоминается



вопрос развития волонтерского движения в данной сфере [2]. Иными словами, не учитывается потенциал студенческих инициатив, интересов и желаний. В связи с этим в настоящей статье мы намерены предложить новые формы, средства и методы развития студенческого волонтерства в физической культуре и спорте. Для достижения поставленной цели, на наш взгляд, следует решить ряд задач, связанных с пониманием особенностей студенческого волонтерства в ФКС, с учетом современных технологий спорта для вовлечения студентов в волонтерскую деятельность.

### **Методы и материалы**

В работе использованы методы анализа нормативных документов, анкетирования студентов, изучения практик университетов Казахстана и зарубежных стран, а также методы систематизации и классификации форм и инструментов волонтерской деятельности. Эмпирическая база построена на данных пилотных проектов и опросах волонтеров из различных вузов.

Так, краткий обзор международного опыта показывает, что в развитии волонтерского движения широко используются формы социально-значимых проектов, исследовательских и технологических разработок в регионах, оказание наукоемких услуг, выпуск инновационной продукции. В этом ключе отечественные вузы следуют своей третьей миссии университетов, суть которой заключается в расширении и обогащении первых двух миссий (обучение и исследование) через трансфер технологий и инноваций, продолженное обучение и социальное участие. Иными словами, в Казахстане предполагается продолжить участие обучающихся и сотрудников университетов в общественных и экспертных советах регионов, программах акселерации и наставничества для реализации стартапов и развития действующего бизнеса молодежи [3].

Анализ нормативных документов свидетельствует о том, что для участия студентов в «... волонтерской деятельности планируется введение интегрированного социального среднего балла успеваемости (Great point average, GPA). Помимо академических достижений студентов будут учитываться социальная активность, исследовательские навыки, участие в волонтерском движении регионального, республиканского уровня ...» [4].

Изучение научных трудов позволил понимать студенческое волонтерство как важнейший ресурс развития гражданской активности и социальной ответственности молодежи, а также эффективный инструмент формирования у них мягких навыков (soft skills).

Также ученые и эксперты выделяют такие формы современного студенческого волонтерства, как экологическое, событийное, инклюзивное, образовательное и медиаволонтерство [5-7]. Изучение их особенностей позволило нам выстроить сравнительную

характеристику (1-таблица).

*Таблица-1. Современные формы студенческого волонтерства*

Формы студенческого волонтерства	Суть формы студенческого волонтерства	Специфика формы студенческого волонтерства
Экологическое волонтерство	Добровольная деятельность, направленная на охрану окружающей среды, экологическое просвещение и устойчивое развитие	Организация субботников, посадка деревьев, участие в акциях по очистке территорий
		Проведение экологических уроков и кампаний в учебных заведениях
		Содействие формированию «зеленых» университетов и интеграции устойчивых практик в образовательный процесс
Инклюзивное волонтерство	Форма волонтерства, включающая участие людей с ограниченными возможностями здоровья как волонтеров и/или получателей помощи	Содействие социальной адаптации и интеграции лиц с ОВЗ
		Развитие инклюзивных практик в образовательных учреждениях
		Формирование толерантного отношения в обществе
Событийное волонтерство	Участие волонтеров в организации и проведении различных мероприятий: культурных, спортивных, образовательных и др.	Возможность приобретения опыта и новых навыков.
		Развитие гражданской активности и социальной ответственности
		Формирование сетей социальных связей и повышение уровня вовлеченности молодежи
Медиаволонтерство	Добровольная деятельность в сфере медиа: создание, распространение и продвижение информационного контента в интересах общественных инициатив	Разработка и ведение социальных сетей и сайтов общественных организаций
		Создание фото- и видеоматериалов, написание статей и новостей
		Продвижение социальных проектов и инициатив в медиапространстве

Ясно, что каждое из указанных направлений студенческого волонтерства требует специфических подходов к координации и сопровождению.

Наиболее распространенным видом является волонтерство экологическое. С началом реализации в Казахстане ценностей

инклюзии, поступательным ростом инклюзивного образования и обучения активизировался второй вид волонтерства из указанных в таблице (см. таблицу выше). Благотворительные акции в детских домах, как один из самых распространенных видов волонтерства, представляются традиционными в студенческой среде. Аналогичная картина сформировалась и касательно событийного волонтерства, которое наблюдается в проведении различных университетских мероприятий: участие талантливой молодежи в праздничных концертах, спортивных и иных соревнованиях, конкурсах, дежурства во время проводимых праздников, встреч гостей университета и т.д. Четвертый вид волонтерства начал развиваться в последние годы. Отметим, что конкретные научные исследования по медиаволонтерству ограничены на сегодня. Однако, оно становится все более актуальным направлением в добровольческой деятельности, если учитывать высокий динамизм развития информационных технологий.

Это также выступает детерминантом внедрения инновационных методов организации волонтерской деятельности, в частности, проектное обучение, геймификация, дистанционные и гибридные форматы участия.

Среди современных средств волонтерского движения можно выделить цифровые платформы для их организации, менторские программы, кейс-чемпионаты, волонтерские школы и сетевые сообщества.

Вкратце охарактеризуем один из широко применяемых форм – кейс-чемпионаты. Это командные соревнования по решению практико-ориентированных кейсов (задач), которые основаны на реальных жизненных ситуациях, но могут быть и смоделированы. Само понятие «кейс» означает описанную проблему/ситуацию, которую следует изучить, проанализировать, выработать различные варианты предложений и принять наиболее эффективное решение. Как правило, для участия в таких соревнованиях собираются команды. Соревнующиеся стороны получают задание, разрабатывают свое решение, презентуют их перед жюри и болельщиками. Основное назначение кейс-чемпионатов – развитие у студентов аналитического и критического мышления, закрепление у них навыков командной работы, умений успешно презентовать свои решения, развивать опыт работы с конкретными проблемами. Как правило, в проведении таких чемпионатов принимают участие работодатели, что дает им возможность выявлять талантливых студентов. Сегодня в студенческой среде популярны такие кейс-чемпионаты, как Enactus Kazakhstan (социальные кейсы), Case-IN (технические вузы, энергетика), студенческие кейсы от Kaspi, Halyk, Astana Hub и др., ChangellengeCup (маркетинг, бизнес), в области юриспруденции

казахстанские студенты принимают участие в международных соревнованиях по Нюрнбергскому процессу (в 2023 году эти соревнования проводились в Минске, столице Беларуси).

Эффективное развитие студенческого волонтерства требует системной поддержки со стороны вузов, включая нормативное закрепление статуса волонтера, формирование системы мотивации и признания, а также интеграцию волонтерской деятельности в образовательный процесс через зачет социального GPA. В данном аспекте наиболее действенным представляется менторская программа, которая направлена на помощь и поддержку новичков в их адаптации, развитии волонтерских навыков и повышении мотивации.

Среди менторских программ можно выделить такие, как 1) «Программа адаптации новичков», 2) «Профессиональное наставничество», 3) «Лидерские менторские программы», 4) «Проектные менторские программы», 5) «Равное наставничество (peer-to-peer mentoring)», 6) «Alumni-наставничество» и др.

Первая из указанных выше преследует цель оказания помощи волонтерам-новичкам в интеграции в команду через прикрепление новому члену команды более опытного студента – ментора, который знакомит с действующими проектами, структурой университета (в частности, это помогает новичку-волонтеру из числа первокурсников успешно пройти первую учебную, как правило, ознакомительную практику), а также оказывает поддержку в участии проектов.

Вторая, пятая и шестая программы связаны с наставничеством, когда: 1) более опытным ментором осуществляется помощь в развитии профессиональных навыков в рамках волонтерской деятельности через индивидуальное обучение и консультации опытного наставника, разработку проектов под руководством ментора; 2) оказывается поддержка наставника, который имеет одинаковый с начинающим уровень волонтерского опыта, через совместное обучение, обмен опытом и эмоциональную поддержку; 3) устанавливается тесная связь действующих волонтеров с выпускниками университета через деловые (порой в онлайн-режиме) встречи, карьерные советы для усиления мотивации на долгосрочное участие в волонтерском движении студентов. Все три наставнические программы имеют свою специфику, но особо значимой, на наш взгляд, представляется формат сотрудничества с выпускниками. Неслучайно сегодня казахстанские университеты весьма активны в создании ассоциации выпускников.

Что касается лидерских и проектных менторских программ, то достаточно отметить, что в рамках первой из них ментор из числа действующих лидеров или выпускников целенаправленно обучает волонтеров лидерству, развивает навыки координатора, менеджера группы и проектов, а вторая нацелена на сопровождение волонтеров в рамках конкретного проекта.

Все вышесказанное имеет прямое отношение и к волонтерству в сфере физической культуры и спорта, условно назовем его спортивным волонтерством. Оно имеет свою специфику. В их числе особенности, связанные с:

- динамикой и деятельностью, требующую физическую подготовку, выносливость и другие физические качества;
- организацией и поддержкой массовых физкультурно-спортивных мероприятий, требующих коммуникабельности, дисциплинированности, своевременного исполнения поручений, знания правил проводимых соревнований;
- с популяризацией здорового образа жизни (ЗОЖ), требующей не только знаний в области профилактики тех или иных заболеваний, но и физической активности;
- сочетанием физической подготовки и социальной активности, необходимой для работы с особыми группами людей (дети с инвалидностью, пожилые люди, студенты специальных медицинских групп и др.), а также знаний в области адаптивной физической культуры и спорта;
- достижением спортивных результатов, требующим навыков командной работы, стремления и мотивации к успешным результатам, создания соревновательной атмосферы.

Все указанные особенности спортивного волонтерства не присущи многим другим видам, к примеру, экологическому, социальному и т.д. Соответственно, специфичны и средства, методы, формы спортивного волонтерства студентов. В их числе: информационные платформы и технологии, спортивное оборудование и инвентарь, инструкции по технике безопасности, спортивному судейству; агитационно-пропагандистские методы (флешмобы, челленджи, марафоны), социально-педагогические методы (наставничество, тренинги, мастер-классы), коммуникативные методы (взаимодействие и активное общение с участниками спортивных мероприятий, тренерами, зрителями, представителями СМИ); различные организационные формы (индивидуальные, групповые, эпизодические, долгосрочные, онлайн-режим и т.д.).

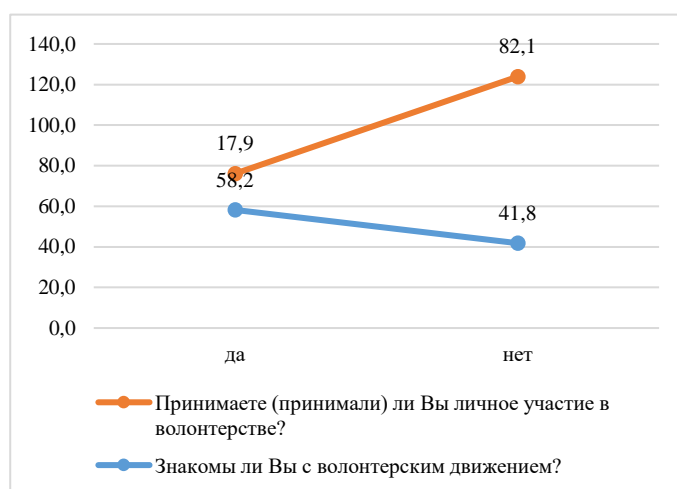
### **Результаты и обсуждение**

В ходе проведенного исследования нами выявлены наиболее востребованные формы студенческого волонтерства — экологическое, инклюзивное, событийное, медиаволонтерство. Обоснована эффективность таких методов, как проектно-ориентированное обучение, наставничество, геймификация и цифровые платформы сопровождения волонтеров. Установлено, что внедрение цифровых инструментов повышает мотивацию студентов и облегчает учет индивидуальных достижений через интеграцию с системой социального GPA. Подчеркнута роль вузов в институциональной



поддержке волонтерства через мотивационные и академические механизмы, так как результаты экспресс-опроса, проведенного среди студентов четырех вузов Казахстана, свидетельствуют о явной недостаточности такой поддержки.

Так, на вопрос «Проводятся ли в Вашем университете волонтерские акции (мероприятия)?» 41,8% респондентов ответили, что не знают об этом, около половины (41,8%) опрошенных признались в том, что не знакомы с волонтерским движением, абсолютное большинство (82,1%) не принимают (не принимали) личное участие в волонтерстве (см.рисунок).



Источник: Google опрос

Рисунок-1. Результаты онлайн-опроса (в%)

Данный анонимный опрос проводился в Google-форме, приняли участие 167 студентов.

С учетом результатов теоретического анализа и эмпирических данных по исследуемой проблеме нами разработана Менторская программа в сфере физической культуры и спорта (далее – Программа), основной целью которой является создание условий для поддержки волонтеров в сфере физической культуры и спорта, способствующих профессиональному росту студентов, повышения качества волонтерской помощи на спортивных мероприятиях, развития лидерских и организационных навыков. В соответствии с данной целью содержание программы построено по модульному принципу и включает пять модулей: «Введение в спортивное волонтерство», «Организация и проведение мероприятий», «Коммуникация и командная работа», «Личное профессиональное развитие», «Спортивная специализация». Полная версия

Программы представлена в приложении к дипломному проекту №42 «Студенческое волонтерство в сфере физической культуры и

спорта» (утверждена приказом ректора Карагандинского университета Казпотребсоюза» декабря 2024 года), в рамках которой подготовлена настоящая статья.

### **Заключение**

Современные методы и средства позволяют вывести студенческое волонтерство на уровень устойчивой образовательной и социальной практики. Необходима разработка нормативной базы, интеграция волонтерства в учебные программы, а также развитие сетевых форм взаимодействия между вузами и социальными партнерами. Представленные результаты могут быть использованы для масштабирования успешных практик на уровне высшего образования Казахстана.

Представленные в статье аналитические данные и краткая версия «Менторской программы в сфере физической культуры и спорта» позволяют выработать рекомендации по совершенствованию моделей координации студенческого волонтерства с учетом современных образовательных и социокультурных вызовов.

### **Информация о финансировании**

Настоящая статья подготовлена в рамках выпускной квалификационной работы на тему №42 «Студенческое волонтерство в сфере физической культуры и спорта», утвержденной приказом ректора Карагандинского университета Казпотребсоюза № 789-с от 5 декабря 2024 года.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Об утверждении Концепции развития высшего образования и науки в Республике Казахстан на 2023–2029 годы: Постановление Правительства Республики Казахстан от 28 марта 2023 г. № 248 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000248#z474>, свободный. – (дата обращения: 04.02.2025).
2. План действий по реализации Концепции развития высшего образования и науки в Республике Казахстан на 2023–2029 годы. Раздел 3. Обзор международного опыта. Высшее и послевузовское образование. Абзац 16 // Об утверждении Концепции развития высшего образования и науки в Республике Казахстан на 2023–2029 годы: Постановление Правительства Республики Казахстан от 28 марта 2023 г. № 248 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000248#z474>, свободный. – (дата обращения: 04.03.2025).
3. Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2023–2029 годы: Постановление Правительства Республики Казахстан от 28 марта 2023 г. № 251

[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000251>, свободный.

4. Об утверждении Концепции развития высшего образования и науки в Республике Казахстан на 2023–2029 годы: Постановление Правительства Республики Казахстан от 28 марта 2023 г. № 248 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000248#z474>, свободный. – (дата обращения: 04.05.2025). Раздел 5. Основные принципы и подходы. Глава 1. Развитие высшего и послевузовского образования. Параграф 5. Третья миссия университета. Абзац 5.

5. Мусина С. К., Акимов Д. Е. Роль экологического волонтерства в трансформации системы высшего образования Казахстана // Управление образованием: теория и практика. – 2023. – № 2(50). – С. 35–42. – Режим доступа: <https://surl.ln/chaygy>, свободный. – (дата обращения: 01.02.2025).

6. Викторова Е. В. Инклюзивное волонтерство: понятие, феномен, перспективные подходы к исследованию // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2022. – № 2(279). – С. 89–95. – Режим доступа: <https://elib.pnzgu.ru/library/1686166167>, свободный. – (дата обращения: 01.02.2025).

7. Беликова Д. А. Событийное волонтерство и его роль в формировании гражданских ценностей молодежи // Актуальные проблемы развития человеческого потенциала в современном обществе: материалы Всероссийской научной конференции. – Пермь: ПГНИУ, 2017. – С. 92–96. – Режим доступа: <https://elis.psu.ru/node/484472>, свободный. – (дата обращения: 02.02.2025).



МРНТИ 61.01.11


## ҚАЗАҚСТАН МЕКТЕПТЕРІНДЕГІ СПОРТТЫҚ СЫНЫПТАРДЫ ДАМУЫ: ӨЗЕКТІЛІГІ МЕН БОЛАШАҒЫ

**Қуанаев Досым Сейлханұлы**

Педагог-зерттеуші, №1 орта мектептің дене шынықтыру пәні мұғалімі, Орал қ.

**Аңдатпа:** Мақалада Қазақстан мектептерінде спорттық сыныптарды енгізудің өзектілігі мен болашағы қарастырылады. Спорттық сыныптар оқушылардың денсаулығын нығайтуға, спорттық қабілеті бар дарынды балаларды ерте анықтауға, кәсіби және әлеуметтік тұрғыда жан-жақты дамуына ықпал етеді. Батыс Қазақстан облысы Орал қаласындағы №1 мектептің тәжірибесі спорттық сыныптардың тиімділігін дәлелдеп отыр: оқушылардың баскетболдағы жетістіктері, спорттық


разрядтар мен шеберлік деңгейлерін орындауы, кәсіби спортқа жол ашуы байқалады. Бұл бастама ұлттық спорт қорын нығайтып, салауатты өмір салтын насихаттап, жас ұрпақты әлеуметтік жауапкершілікке тәрбиелеудің стратегиялық тетігі ретінде сипатталады.


 **Түйін сөздер:** спорттық сыныптар; жалпы білім; денсаулық; баскетбол; спорттық жетістік; кәсіби спорт; салауатты өмір салты.

## РАЗВИТИЕ СПОРТИВНЫХ КЛАССОВ В ШКОЛАХ КАЗАХСТАНА: АКТУАЛЬНОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВЫ

**Куанаев Досым Сейлханұлы**

Педагог-исследователь, учитель физической культуры №1 СОШ, г. Уральск


 **Аннотация:** В статье рассматривается актуальность и перспективы развития спортивных классов в школах Казахстана. Данный образовательный формат способствует укреплению здоровья учащихся, раннему выявлению одарённых детей с высоким спортивным потенциалом, а также их профессиональному и социальному развитию. Опыт школы №1 города Уральска подтверждает эффективность данной модели: регулярные победы в баскетболе, выполнение спортивных разрядов, подготовка кандидатов и мастеров спорта, успешные карьеры выпускников в профессиональных клубах. Развитие спортивных классов представлено как стратегический инструмент укрепления национального спортивного резерва, популяризации здорового образа жизни и воспитания социально ответственного молодого поколения.


 **Ключевые слова:** спортивные классы; общее образование; здоровье; баскетбол; спортивные достижения; профессиональный спорт; здоровый образ жизни.

## DEVELOPMENT OF SPORTS CLASSES IN KAZAKHSTAN'S SCHOOLS: RELEVANCE AND PROSPECTS

**Kuanaev Dosym Seilkhanuly**

Pedagogue-researcher, Physical Education Teacher, Secondary School №1, Oral city

 **Abstract:** The article explores the relevance and future prospects of developing sports classes in Kazakhstan's schools. Sports classes serve not only to improve students' health but also to identify talented children with athletic potential at an early age, while fostering their professional and social development. The case of Secondary School №1 in Oral demonstrates the effectiveness of this model, with achievements in basketball, attainment of sports ranks, preparation of candidates and masters of sport, as well as successful careers of graduates in professional clubs. The development of sports classes is positioned as a strategic tool for strengthening the national sports reserve, promoting a healthy lifestyle, and cultivating a socially responsible young generation.

 **Keywords:** sports classes; general education; health; basketball; athletic achievement; professional sport; healthy lifestyle.

Қазіргі таңда білім беру жүйесінің басты міндеттерінің бірі – дені сау, жан-жақты дамыған және әлеуметтік жауапкершілігі жоғары ұрпақты қалыптастыру. Осы тұрғыда жалпы білім беретін мектептер базасында спорттық сыныптарды ашу – Қазақстандағы білім мен

спортты үйлестірудің маңызды тетігі болып отыр. Бұл үрдіс 2025 жылғы 10 шілдедегі Қазақстан Республикасының Туризм және спорт министрлігінің №128 бұйрығымен бекітілген ережелерге сәйкес жүзеге асырылуда. Спорттық сыныптар – оқушылардың дене тәрбиесін жетілдіріп қана қоймай, олардың тұлғалық, кәсіби және әлеуметтік дамуына ықпал ететін білім беру моделі. Мұндай сыныптарда оқушыларға әртүрлі спорт түрлері бойынша тереңдетілген оқу-жаттығу процесінен өтуге мүмкіндік беріледі. Бұл өз кезегінде спортқа тұрақты қызығушылық қалыптастыруға, спорттық қабілеті бар дарынды балаларды ерте анықтауға, елдің спорттық қорын мақсатты түрде дайындауға, жасөспірімдердің өзін-өзі ұйымдастыру және тәртіп дағдыларын дамытуға, сондай-ақ бейәлеуметтік мінез-құлықтың алдын алуға ықпал етеді.

Батыс Қазақстан облысы, Орал қаласындағы №1 орта мектеп спорттық сыныптарды енгізудің оң тәжірибесін көрсетіп отыр. Мектепте 1313 оқушы білім алса, олардың 249-ы (19%) баскетболмен тұрақты түрде айналысады. Әсіресе, 5–9 сыныптар аралығында спортқа қызығушылық жоғары – бұл жаста 29% оқушы баскетбол үйірмесіне қатысады. Мұндай үрдіс спортқа бейімді балаларды ерте жастан анықтап, олардың қабілетін жүйелі түрде дамытуға мүмкіндік беріп отыр.

Оқушылардың жетістіктері де назар аударарлық. 2023 жылы 2010–2011 жылы туған жасөспірімдер Қазақстан чемпионатының қола жүлдегері атанса, 2024 жылы 3x3 баскетболынан U-14 санатында күміс және қола медаль иеленді. 2025 жылы U-14 және U-16 санаттарында қола жүлде жеңіп алды. Соңғы бес жыл ішінде мектеп 1 Қазақстан Республикасының спорт шеберін және 30 спорт шеберлігіне кандидат дайындады. Сонымен қатар, алты түлек арнайы білім алып, спорт саласында жаттықтырушы және төреші мамандығын игерді.

Мектеп түлектері кәсіби спортта да табысты өнер көрсетуде. Атап айтсақ, Шамуратов Мейрамбек – «Атырау» баскетбол клубының ойыншысы, Қазақстан Республикасының спорт шебері. Сейлханов Мансур («Ақтөбе» клубы) және Сайлау Мағжан («Ертіс» клубы) спорт шеберлігіне кандидаттар ретінде танылып, кәсіби баскетболда мансаптарын жалғастыруда.

Жалпы алғанда, спорттық сыныптарды дамыту – Қазақстандағы білім беру жүйесінің стратегиялық бағыты. Бұл бастама жасөспірімдер арасында салауатты өмір салтын насихаттап қана қоймай, ұлттық спорттық қорды нығайтып, кәсіби спортқа жаңа кадрларды даярлауға негіз болады. Спорттық сыныптар – жас ұрпақтың денсаулығын нығайтып, өмірлік құндылықтарын қалыптастыратын, қоғам үшін әлеуметтік маңызы зор жобалардың бірі.





 МРНТИ 61.01.11


## ВЛИЯНИЕ ФУТБОЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК НА КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ УЧАЩИХСЯ

**Есембердиев Кайрат Хамитович**

Учитель-модератор NIS физической культуры, Назарбаев Интеллектуальная школа естественно-математического направления района Медеу г.Алматы

**Аннотация:** Статья посвящена исследованию влияния систематических футбольных тренировок на когнитивное развитие и психоэмоциональное состояние учащихся в возрасте 12–16 лет. На основе анализа научной литературы и результатов экспериментального исследования рассматривается взаимосвязь регулярных физических нагрузок и командной игры с развитием интеллектуальных способностей, таких как концентрация внимания, оперативная и долговременная память, а также скорость реакции. Особое внимание уделено механизмам воздействия физической активности на мозговую активность и улучшение когнитивной гибкости. Результаты исследования подчёркивают потенциал футбола как инструмента не только физического, но и интеллектуального и психоэмоционального развития. В статье предлагаются рекомендации по


интеграции футбольных тренировок в образовательный процесс для повышения академической успеваемости, профилактики стресса и формирования здорового образа жизни.


 **Ключевые слова:** футбол, когнитивные способности, психоэмоциональное состояние, учащиеся, физическая активность, коммуникативные навыки, стрессоустойчивость.

## ФУТБОЛ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ОҚУШЫЛАРДЫҢ КОГНИТИВТІК ҚАБІЛЕТТЕРІ МЕН ПСИХОЭМОЦИОНАЛДЫҚ ЖАҒДАЙЫНА ӘСЕРІ

**Есембердиев Кайрат Хамитович**

Дене шынықтыру пәнінің модератор NIS мұғалім, Алматы қаласы Медеу ауданындағы жаратылыстану-математика бағытындағы, Назарбаев Зияткерлік мектебі,


 **Аңдатпа:** Мақала 12–16 жас аралығындағы оқушылардың когнитивтік дамуына және психоэмоционалдық жағдайына жүйелі түрде жүргізілетін футбол жаттығуларының ықпалын зерттеуге арналған. Ғылыми әдебиеттерді және тәжірибелік зерттеу нәтижелерін талдау негізінде жүйелі дене жүктемелері мен командалық ойынның зейін шоғырландыру, қысқа және ұзақ мерзімді жад, сондай-ақ реакция жылдамдығы сияқты зияткерлік қабілеттердің дамуына ықпалы қарастырылады. Ерекше назар дене белсенділігінің ми қызметіне әсер ету тетіктеріне және когнитивтік икемділікті арттыруға аударылған. Зерттеу нәтижелері футболдың тек физикалық емес, сонымен қатар зияткерлік және психоэмоционалдық дамуға ықпал ететін құрал ретіндегі әлеуетін көрсетеді. Мақалада футбол жаттығуларын оқу-тәрбие үдерісіне енгізу арқылы академиялық үлгерімді арттыруға, стресстің алдын алуға және салауатты өмір салтын қалыптастыруға қатысты ұсынымдар берілген.


 **Түйін сөздер:** футбол, когнитивтік қабілеттер, психоэмоционалдық жағдай, оқушылар, дене белсенділігі, коммуникативтік дағдылар, стресске төзімділік.

## THE IMPACT OF FOOTBALL TRAINING ON STUDENTS' COGNITIVE ABILITIES AND PSYCHO-EMOTIONAL STATE

**Yesemberdiev Kairat**

Moderator NIS teacher of Physical Education, Nazarbayev Intellectual school of science and mathematics in Medeu district of Almaty city,

 **Abstract:** The article is devoted to the study of the impact of systematic football training on the cognitive development and psycho-emotional state of students aged 12–16. Based on the analysis of scientific literature and the results of an experimental study, the relationship between regular physical activity and team play with the development of intellectual abilities—such as concentration, short-term and long-term memory, as well as reaction speed—is examined. Special attention is given to the mechanisms of physical activity's influence on brain function and the improvement of cognitive flexibility. The results highlight the potential of football as a tool not only for physical development but also for intellectual and psycho-emotional growth. The article provides recommendations for integrating football training into the educational process to improve academic performance, prevent stress, and promote a healthy lifestyle.

 **Keywords:** football, cognitive abilities, psycho-emotional state, students, physical activity, communication skills, stress resilience.

Футбол, как один из самых популярных видов спорта в мире, привлекает миллионы людей, включая учащихся. Помимо очевидных преимуществ для физического здоровья, таких как улучшение выносливости, координации и силы, регулярные занятия футболом оказывают значительное влияние на когнитивные функции и психологическое благополучие [9,10]. Исследования показывают, что командные виды спорта, такие как футбол, способствуют развитию навыков взаимодействия, лидерских качеств и стратегического мышления, что особенно важно для учащихся в возрасте 12–16 лет, находящихся на этапе активного формирования личности [4,7]. Исследование анализирует влияние футбольных тренировок на когнитивное, эмоциональное и социальное развитие учащихся, а также возможности интеграции футбола в образовательный процесс [1,3].

Исследование проводилось среди учащихся 12–16 лет, разделённых на две группы: экспериментальную (регулярно занимавшуюся футболом) и контрольную (ведущую малоподвижный образ жизни). Эксперимент продолжался 6 месяцев и включал три этапа [2,6]:

1. Первоначальное тестирование: Оценка когнитивных способностей (концентрация внимания, память, скорость реакции) и психологического состояния (уровень стресса, мотивация, эмоциональное состояние) с использованием специализированных тестов и опросников [8].

2. Тренировочный период: Экспериментальная группа занималась футболом 3 раза в неделю по 90 минут, выполняя упражнения на координацию, тактику, командную работу и физическую подготовку. Контрольная группа не участвовала в спортивных активностях.

3. Заключительное тестирование: Повторное проведение тестов и опросов для сравнения результатов с исходными данными [6].

Применённые методы

1. Тесты на когнитивные способности:

- Корректирующая проба и тест Струпа для оценки концентрации внимания [8].

- Цифровой тест памяти и методика «10 слов» Лури для измерения оперативной и долговременной памяти [8].

- Тесты на скорость реакции с визуальными и слуховыми стимулами [9].

2. Опросники:

- Анкета на уровень мотивации, включающая вопросы об удовлетворённости тренировками и их влиянии на настроение [3].

- Опросник социального взаимодействия для анализа коммуникативных навыков и комфорта в коллективе [4].

*Результаты эксперимента выявили значительные различия между группами:*

- Концентрация внимания и скорость реакции: Участники экспериментальной группы сократили среднее время реакции на 18% по сравнению с контрольной группой. Тесты Струпа показали улучшение способности игнорировать отвлекающие факторы [8].

- Память: Экспериментальная группа продемонстрировала улучшение запоминания информации на 22% по сравнению с контрольной группой, что проявилось в тестах на оперативную и долговременную память [8].

- Социальные навыки: 78% участников экспериментальной группы отметили улучшение коммуникативных навыков, включая умение работать в команде и решать конфликты. Опросник социального взаимодействия показал, что футболисты чувствовали себя более уверенно в коллективе [4].

- Эмоциональное состояние: Участники экспериментальной группы сообщили о снижении уровня стресса и тревожности, а также о повышении мотивации и удовлетворённости от тренировочного процесса [3,9].

Сравнительный анализ с индивидуальными видами спорта (например, бег или плавание) показал, что футбол, как командный вид спорта, оказывает более выраженное влияние на когнитивные и социальные аспекты [4,7]. Это связано с необходимостью постоянного взаимодействия с партнёрами, быстрого принятия решений в динамичной среде и стратегического планирования. Например, футбол требует от игроков мгновенной оценки ситуации на поле, координации действий с товарищами по команде и адаптации к тактическим изменениям, что стимулирует развитие когнитивной гибкости и лидерских качеств [9].

Полученные результаты подтверждают, что футбольные тренировки являются мощным инструментом для комплексного развития учащихся. Улучшение когнитивных функций, таких как концентрация внимания и память, может положительно сказаться на академической успеваемости. Снижение уровня стресса и тревожности способствует формированию эмоциональной стабильности, что особенно важно в подростковом возрасте. Развитие социальных навыков, таких как умение работать в команде и эффективно общаться, помогает учащимся лучше адаптироваться к социальной среде [3,4].

Однако исследование имеет свои особенности. Во-первых, эксперимент проводился в течение 6 месяцев, что может быть недостаточным для оценки долгосрочного эффекта. Во-вторых, выборка была ограничена учащимися 12–16 лет, что требует дальнейшего изучения влияния футбола на другие возрастные группы. Наконец, влияние внешних факторов, таких как качество тренерской работы или мотивация участников, не было полностью учтено [2].

На основе результатов исследования можно предложить



следующие рекомендации:

1. Школы могут включать футбольные тренировки в программы физического воспитания, делая акцент на развитии когнитивных и социальных навыков.

2. Разработка тренировочных программ, сочетающих физические, тактические и психологические аспекты, может усилить положительное влияние футбола на учащихся.

3. Проведение школьных турниров и создание футбольных клубов может повысить интерес к спорту и способствовать формированию здорового образа жизни.

4. Регулярные занятия футболом могут использоваться как метод снижения тревожности и улучшения психоэмоционального состояния учащихся.

Для более глубокого понимания влияния футбольных тренировок на развитие учащихся рекомендуется:

- Изучить долгосрочные эффекты занятий футболом, включая их влияние на академическую успеваемость и профессиональную ориентацию.

- Провести сравнительный анализ влияния футбола на разные возрастные группы и гендерные категории.

- Оценить роль тренерских методик и стиля взаимодействия в достижении положительных результатов.

- Исследовать влияние футбола на нейропластичность и когнитивные функции с использованием современных методов нейровизуализации [8,9].

Футбольные тренировки являются эффективным инструментом для физического, когнитивного и психоэмоционального развития учащихся. Результаты исследования подтверждают, что регулярные занятия футболом улучшают концентрацию внимания, память, скорость реакции, социальные навыки и эмоциональное состояние. Включение футбола в образовательные программы и спортивные инициативы может способствовать формированию здорового образа жизни, профилактике стресса и развитию гармоничной личности. Дальнейшие исследования позволят углубить понимание механизмов влияния футбола и разработать оптимальные стратегии его интеграции в образовательную среду.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Абрамов И. Г. Методика преподавания футбола в школе. – М.: Просвещение, 2019.
2. Аникин В. А. Футбол: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2021.
3. Виленский М. Я. Теория и методика физического воспитания



школьников. – М.: Академия, 2020.

4. Голомазов С. Н. Подготовка юных футболистов: от школы к профессиональному спорту. – М.: Физкультура и спорт, 2018.

5. Дорохов Р. А. Футбол в школе: организация и методика проведения занятий. – Екатеринбург: Уральский университет, 2022.

6. Козлова Н. В. Методика обучения футболу на уроках физической культуры. – СПб.: Лань, 2019.

7. Лысенко В. П. Основы футбольного мастерства: обучение и тренировка школьников. – Киев: Олимпийская литература, 2020.

8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2016.

9. Платонов В. Н. Футбол: теория, методика, подготовка. – М.: Физкультура и спорт, 2017.

10. Смирнов Б. Н. Развитие физических качеств у школьников через занятия футболом. – СПб.: Лань, 2018.



МРНТИ 77.01.07

## ИГРОВЫЕ МЕТОДЫ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАС

**Зикенов Алишер Маратович**, магистр педагогических наук, преподаватель; кандидат педагогических наук, Университет Шакарим

**Сахаев Бакытжан Толеуович**, старший преподаватель; магистр педагогических наук, Университет Шакарим

**Жуманбаев Айбек Жамбулович**, старший преподаватель, Университет Шакарим

**Аннотация:** В настоящем исследовании раскрывается потенциал игровых методик в адаптивной физической культуре (АФК) для дошкольников с расстройствами аутистического спектра. Игра рассматривается как ведущая деятельность ребёнка, обеспечивающая одновременно сенсорную стимуляцию, развитие крупной и мелкой моторики, социализацию и формирование совместно-разделённого переживания. В работе подчёркивается особая роль сенсорных, сюжетно-ролевых, этнокультурных и цифровых игр, а также их комплексное применение в рамках структурированных занятий. Представлены эмпирические основания эффективности интеграции традиционных казахских подвижных игр и интерактивного экзергейминга, позволяющих повысить мотивацию, снизить тревожность и укрепить физиологические показатели детей с РАС. Результаты демонстрируют, что многоуровневая игровая среда в АФК ускоряет коррекционное развитие и формирование коммуникативных навыков, что подтверждается как отечественными, так и международными исследованиями.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, расстройства аутистического спектра, сенсорная интеграция, этнокультурные игры, экзергейминг, совместное переживание, игровая терапия, моторное развитие.

## РАС БАР БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН АДАПТИВТІК ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІНДЕГІ ОЙЫН ӘДІСТЕРІ

**Зикенов Алишер Маратович**, педагогика ғылымдарының магистрі, оқытушы, Шәкәрім университеті, Семей қ.

**Сахаев Бакытжан Төлеуович**, педагогика ғылымдарының кандидаты, аға оқытушы, Шәкәрім университеті, Семей қ.

**Жуманбаев Айбек Жамбулович**, педагогика ғылымдарының магистрі, аға оқытушы, Шәкәрім университеті, Семей қ.

**Аңдатпа:** Бұл зерттеуде мектепке дейінгі жастағы аутистік спектр бұзылыстары (АСБ) бар балаларға арналған адаптивті дене мәдениетінде (АДМ) ойындық әдістердің әлеуеті ашылады. Ойын бала үшін жетекші іс-әрекет ретінде қарастырылады және ол бір мезгілде сенсорлық стимуляцияны, ірі және ұсақ моториканың дамуын, әлеуметтенуді және бірлескен эмоциялық тәжірибені қамтамасыз етеді. Жұмыста сенсорлық, сюжеттік-рөлдік, этномәдени және цифрлық ойындардың, сондай-ақ оларды құрылымдалған сабақтар аясында кешенді қолданудың ерекше маңызы атап өтіледі. Қазақтың дәстүрлі қозғалмалы ойындары мен интерактивті экзергеймингті интеграциялаудың тиімділігін көрсететін эмпирикалық негіздер ұсынылады. Бұл тәсілдер балалардың уәждемесін арттырып, мазасыздықты төмендетіп, физиологиялық көрсеткіштерін нығайтуға мүмкіндік береді. Нәтижелер көрсеткендей, АДМ-дегі көпдеңгейлі ойындық орта түзету дамуын және коммуникативтік дағдылардың қалыптасуын жеделдетеді, бұл отандық және халықаралық зерттеулермен расталады.

**Түйін сөздер:** адаптивті дене мәдениеті, аутистік спектр бұзылыстары, сенсорлық интеграция, этномәдени ойындар, экзергейминг, бірлескен тәжірибе, ойын терапиясы, моторлық даму.

## GAME-BASED METHODS IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR CHILDREN WITH ASD

**Zikenov Alisher Maratovich**, master of Pedagogical Sciences, Lecturer, Shakarim University, Semey

**Sakhaev Bakytzhan Toleuovich**, candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer, Shakarim University, Semey

**Zhumanbayev Aibek Zhambylovich**, master of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer, Shakarim University, Semey

**Abstract:** This study explores the potential of play-based methods in adaptive physical culture (APC) for preschool children with autism spectrum disorders (ASD). Play is viewed as the leading activity of the child, simultaneously providing sensory stimulation, development of gross and fine motor skills, socialization, and the formation of shared experiences. The paper emphasizes the special role of sensory, role-playing, ethnocultural, and digital games, as well as their integrated use within structured sessions. Empirical evidence is presented on the effectiveness of integrating traditional Kazakh outdoor games and interactive exergaming, which help enhance motivation, reduce anxiety, and strengthen the physiological indicators of children with ASD. The results demonstrate that a multi-level play environment in APC accelerates corrective development and the formation of communication skills, as confirmed by both domestic and international research.

**Keywords:** adaptive physical culture, autism spectrum disorders, sensory integration,

ethnocultural games, exergaming, shared experience, play therapy, motor development.

**Введение.** Игровые методики занимают центральное место в адаптивной физической культуре: они предоставляют естественную среду для коррекции сенсорных, двигательных и социальных трудностей. Игра – ведущая деятельность ребёнка раннего возраста (по Л. С. Выготскому) – служит фундаментом психомоторного развития и главным инструментом комплексной поддержки при любых вариантах нарушениях развития. Особенно для детей с РАС игры становятся терапевтическими сценариями, в которых ребёнок получает опыт взаимодействия и эмоционального обмена. Учёные отмечают, что игровые занятия значительно повышают мотивацию детей с РАС и заставляют их активнее включаться в процесс. Проводимые исследователями игровые программы (как подвижные занятия на свежем воздухе, так и компьютерные или сюжетно-ролевые игры) показывают высокую эффективность: они развивают коммуникативную активность и социальные навыки учащихся. Международные обзоры свидетельствуют, что игровые интервенции помогают детям с РАС лучше взаимодействовать друг с другом и взрослыми, формируя навыки совместной деятельности и снижая уровень тревожности.

У детей с РАС игровые навыки часто сильно нарушены: их игры нередко носят сенсорный характер, фрагментарны и лишены сюжета. Например, ребёнок может часами сортировать бусинки по цветам или крутить колёса машинки, не проявляя ни кукольных сюжетов, ни сюжетных ролей. В отличие от типично развивающихся сверстников, у аутичного ребёнка отсутствует мотивация к совместно-имагинативной игре, и он проявляет ограниченный набор игровых действий. Тем не менее педагогика РАС рассматривает игру как ключевую методику: с её помощью постепенно преобразуют аутостимуляцию ребёнка в совместную деятельность. Систематически погружая малыша в игровые взаимодействия с учётом его сенсорных особенностей, педагог расширяет диапазон эмоциональных реакций и способствует развитию у ребёнка навыков совместного внимания и обмена эмоциями. Именно через игру дети с РАС учатся дожидаться своей очереди, следить за партнёром и делиться позитивным опытом, что является основой их дальнейшей социальной адаптации.

В рамках занятий адаптивной физической культурой используются различные категории игр. К сенсорным играм относятся упражнения, направленные на активацию разных каналов восприятия – зрительного, слухового, тактильного, обонятельного и вкусового. Это могут быть игры с яркими разноцветными объектами, музыкальными инструментами или баночками с ароматами; движения под музыкальные ритмы или тактильные задачи (например, перебрасывание шариков разной фактуры). Подвижные (грубой

моторики) игры включают эстафеты, подвижные гимнастики, упражнения на равновесие и координацию. Сюжетно-ролевые и социальные игры создают ситуации взаимодействия (например, командные эстафеты, парные упражнения с перекидыванием мяча, игровые спектакли), что тренирует навыки коммуникативного и эмоционального вовлечения. Дидактические «конструкторские» игры (пазлы, строительные наборы, логические игрушки) развивают мелкую моторику и когнитивные функции. В современные методы относятся также интерактивные и компьютерные игры (VR-симуляторы, экзергеймы, обучающие приложения): они соединяют физическую активность с цифровой анимацией или системой вознаграждений, повышая интерес ребёнка к занятиям. Например, активные видеоигры с Kinect или Wii превращают спортивные упражнения в игру, а игровые элементы («сюжет, очки, уровни») в уроках АФК делают коррекцию более увлекательной и мотивирующей.

Особое внимание уделяется сенсорным играм, так как сенсорный опыт у детей с РАС является ведущим компонентом восприятия. В сенсорных играх педагог намеренно использует разнонаправленную стимуляцию. Примеры сенсорных стимулов: зрительные – яркие цвета, смена освещения или мигающие огоньки; слуховые – музыка, ритмические звуки колокольчиков или шум волн; тактильные – материалы разной фактуры (мягкая ткань, шуршащая бумага, прохладное стекло); двигательные – мягкие качели, занятия на балансировочных досках, игровые полосы с разнообразными препятствиями; обонятельные – ароматы пряностей или эфирных масел; вкусовые – проба разных безопасных вкусов (сладкий, солёный, кислый). Главные цели сенсорных игр – сформировать у ребёнка положительные эмоциональные переживания и снизить тревожность, установить доверительный контакт с взрослым через совместные действия, расширить представления об окружающем мире за счёт новых ощущений, а затем через введение сюжетов и правил приблизить ребёнка к полноценной игре. Важно соблюдать баланс стимулов («сенсорную диету»): педагогу следует дозированно сочетать возбуждающие и успокаивающие воздействия, чтобы не перегрузить, но и не оставить ребёнка в изоляции. Например, после активных звуковых упражнений может следовать игра с песком или водой, дающая расслабляющее тактильное ощущение. Часто используют подборку «сенсорных коробок» (контейнеров с наполнителями: крупы, пуговицы, камешки), где ребёнок выполняет задания (пересыпание, поиск предметов) – это развивает как тактильное восприятие, так и координацию.

Игры с другим ребёнком или взрослым – чрезвычайно важный компонент коррекции. Активное участие в командных упражнениях или ролевых играх стимулирует совместное внимание и социальное

взаимодействие. Например, при передаче мяча в кругу дети учатся ждать своей очереди и наблюдать за друзьями, что тренирует навык «совместно-разделённого переживания». Социальные и коммуникативные упражнения в игровой форме приводят к тому, что у ребёнка постепенно формируются навыки взаимодействия: он начинает учитывать взгляд партнёра, копировать его действия и радоваться совместному успеху. Исследования показывают: включение игровых заданий в АФК заметно снижает тревожность и повышает мотивацию детей с РАС. Двигательная активность в игровой ситуации осваивается легче – дети гораздо охотнее повторяют движения, когда они вплетены в игру. В экспериментальных группах, где занятия проходили в игровой форме, фиксируют выраженный прогресс в моторном развитии (улучшение ловкости, равновесия и точности движений) и более активное общение детей между собой, чем в группах без игровых элементов.

Особое место занимают традиционные казахские подвижные игры как часть этнокультурного подхода. Например, игра «асық» (метание косточек) не только тренирует точную моторику рук и глазомер, но и погружает ребёнка в национальную традицию – это укрепляет его мотивацию и даёт позитивный культурный опыт. Подобные игры на свежем воздухе требуют командного взаимодействия (например, при коллективных состязаниях) и стимулируют грубую моторику, координацию и быстроту реакции. Звуковые эффекты и тактильные ощущения (ощущение полёта мяча, звук падающих камней) обогащают сенсорный опыт ребёнка. Включение в уроки АФК сюжетно-ролевых элементов национальной культуры (например, инсценировка народных игр) позволяет сочетать физическое развитие с социальной коммуникацией. Всё это делает занятия более значимыми и близкими детям, повышая эффективность коррекционной работы.

Таким образом, игровые методики в адаптивной физической культуре создают многокомпонентную среду для развития детей с РАС: они обеспечивают одновременно сенсорную стимуляцию, физическую нагрузку и эмоциональное взаимодействие. Через игры ребенок не только учится новым движениям и приемам, но и получает позитивный социальный опыт, что существенно ускоряет его коррекционное развитие.

Игровая деятельность по праву рассматривается в коррекционной педагогике как фундаментальный инструмент для развития ребёнка дошкольного возраста. Она выступает не только средством развлечения и эмоциональной разрядки, но и мощным стимулом для формирования ключевых психических и поведенческих навыков. Особенно значимой она становится для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС), для которых социальная коммуникация и эмоциональное взаимодействие представляют собой особые



трудности.

В традиционном поведенческом подходе (прикладной анализ поведения — АВА) игровые навыки формируются пошагово, через отработку отдельных элементов поведения. Например, ребёнка учат взаимодействовать с мячом, бегать и ловить предметы, следовать правилам простейших игр. Хотя такой подход способствует выработке отдельных игровых навыков, он не затрагивает глубокую суть игры как формы естественного эмоционального и когнитивного взаимодействия ребёнка с окружающим миром. Эмоционально-смысловая парадигма отечественной психологии, основанная на трудах Л. С. Выготского, предлагает иной взгляд: игра — это ведущая деятельность ребёнка, в ходе которой формируются базовые механизмы психики и происходит социальная интеграция личности. Такой подход особенно ценен для детей с РАС, так как направлен на развитие их эмоциональной отзывчивости, совместного внимания и коммуникативных способностей, преодолевая узость стандартных АВА-подходов.

Центральной категорией эмоционально-смыслового подхода является понятие «совместно-разделённого переживания», сформулированное Е. Р. Баенской. Совместное эмоциональное переживание — это способность не только испытывать эмоции, но и разделять их с другим человеком, ощущая себя частью общего эмоционального и смыслового контекста. У детей с аутизмом такая способность часто нарушена, что проявляется в предпочтении аутостимуляции, избегании контакта, нежелании вступать в коммуникацию. Именно в игровой деятельности, организованной с учётом индивидуальных особенностей ребёнка и построенной на принципах совместного переживания, возможно постепенное преодоление этих трудностей.

Современные исследования показывают, что у дошкольников с аутизмом игровое поведение часто сводится к повторяющимся манипуляциям с предметами. Это могут быть однообразные действия вроде переключивания игрушек, вращения предметов, постукивания ими по поверхностям или бессмысленного повторения отдельных звуков. Подобное поведение не связано с сюжетным или символическим значением игры, оно скорее отражает сенсорные предпочтения ребёнка, его потребность в получении определённых ощущений (цвет, звук, фактура).

В этом контексте важно использовать игры, которые удовлетворяют сенсорные потребности ребёнка и при этом вовлекают его в осмысленное взаимодействие. Сенсорные игры занимают особое место среди коррекционных методов для детей с РАС, поскольку одновременно стимулируют различные каналы восприятия и помогают ребёнку адаптироваться к восприятию окружающего мира.

К примеру, сенсорные игры могут включать работу с водой, песком,

текстурными материалами, различные виды тактильной стимуляции (массажные шарики, тактильные мешочки). Такие игры не только удовлетворяют сенсорные потребности ребёнка, но и создают пространство для развития эмоционального контакта и совместного взаимодействия со взрослым. В игровой ситуации ребёнок постепенно начинает ощущать удовольствие от совместной деятельности, формируя базу для дальнейшего социального взаимодействия.

Существенным фактором эффективности игровых методов является введение народных и национальных игр в программы адаптивного физического воспитания (АФК). В казахстанском контексте такие игры, как асық ату, алтыбакан, аударыспақ, представляют собой не просто способ физического развития, но и культурно значимую деятельность, способствующую эмоциональной вовлечённости и повышению мотивации. Этнокультурные элементы игр делают занятия более привлекательными для детей, создают дополнительный эмоциональный отклик, а также способствуют развитию социальной компетенции и чувства принадлежности к культурному сообществу.

Кроме традиционных игровых форм, всё чаще используются современные цифровые технологии — экзергейминг и интерактивные видеоигры, такие как Kinect или Wii. Исследования показывают, что эти методики не только способствуют развитию моторики и координации, но и оказывают положительное воздействие на внимание, исполнительные функции и поведенческую регуляцию у детей с РАС.

Комплексное применение сенсорных, физических, сюжетно-ролевых и цифровых игровых подходов показывает максимальную эффективность, особенно когда они организованы в рамках чёткой структуры и поддерживаются постоянным взаимодействием со взрослым. В этом контексте педагог, тренер или родитель становится не просто организатором, а партнёром и участником игрового процесса, помогая ребёнку шаг за шагом преодолевать сенсорные и поведенческие ограничения.

Практическое применение игровых методик требует соблюдения определённых условий и принципов. Важно, чтобы занятия были структурированы, сопровождались визуальными подсказками, обеспечивали постепенное усложнение задач и стимулировали сенсорные и социальные навыки в безопасной и понятной для ребёнка форме. Эффективность таких подходов подтверждается многочисленными исследованиями, показывающими улучшения в моторных навыках, сенсорной интеграции и социальном взаимодействии детей с РАС.

Целью работы является теоретико-методическое обоснование и практическая верификация комплексной игровой программы АФК, сочетающей сенсорные, двигательные, сюжетно-ролевые, традиционные казахские и цифровые игры для гармоничного развития

детей с РАС в дошкольном возрасте.

Рост числа детей с расстройствами аутистического спектра, фиксируемый как Всемирной организацией здравоохранения, так и национальными статистическими службами Казахстана, ставит перед системой инклюзивного образования задачу поиска эффективных, культурно чувствительных и научно обоснованных коррекционных технологий. Игровые методики, опирающиеся на эмоционально-смысловую парадигму Л. С. Выготского и концепцию совместно-разделённого переживания Е. Р. Баенской, предлагают естественный путь интеграции ребёнка в социальное пространство через движение, сенсорику и эмоциональный обмен. Дополнительную значимость придаёт использование национальных игр, что усиливает культурную идентичность, повышает вовлечённость и способствует сохранению нематериального наследия. Актуальность исследования определяется также потребностью педагогических кадров в структурированных программах, которые можно применять в дошкольных учреждениях и специализированных центрах без дорогостоящего оборудования.

Основная часть. Методологическую основу исследования составили принципы системности, культурно-исторического подхода к развитию ребёнка, индивидуализации педагогического воздействия с учётом сенсорного профиля, а также постепенности и структурированности игровой деятельности. В исследование были включены двадцать четыре ребёнка дошкольного возраста с клинически подтверждёнными расстройствами аутистического спектра (шестнадцать мальчиков и восемь девочек) в возрасте от пяти до семи лет. Занятия по адаптивной физической культуре проводились три раза в неделю на протяжении двенадцати недель в первой половине дня при стабильных условиях освещения и шума. Каждая сессия имела блочно-модульную структуру: краткая разминка с элементами глубокого давления; два целевых сенсорных модуля (тактильный, проприоцептивный, вестибулярный или зрительно-слуховой в зависимости от индивидуальных показаний); интеграционный игровой блок с акцентом на совместное внимание и обмен эмоциями; заключительная релаксационная фаза с дыхательными и телесно-ориентированными практиками.

Игровой репертуар формировался из пяти взаимодополняющих категорий: сенсорные игры (работа с водой, песком, контейнерами с разнофактурными наполнителями, тактильные мешочки и массажные мячики); подвижные игры крупной моторики (эстафеты, упражнения на равновесных дорожках и балансировочных платформах); сюжетно-ролевые и социальные игры (парные задания на передачу мяча в кругу, командные задания на распределение ролей и очередности); традиционные казахские подвижные игры (включая метание косточек «асық ату» и игровые элементы «алтыбакан» в безопасной

адаптированной форме); цифровые интерактивные игры на основе средств виртуальной реальности и контроллеров движения (например, игровые комплексы типа Microsoft Kinect и аналогичные решения для активных видеоигр). Для предотвращения сенсорной перегрузки применялась «сенсорная диета» — дозированное чередование возбуждающих и успокаивающих стимулов с изменением интенсивности не чаще одного раза в 5–7 минут.

Оценка эффективности включала три временные точки: до начала программы (нулевая неделя), промежуточный срез (шестая неделя) и итоговый срез (двенадцатая неделя). Для объективной фиксации моторного прогресса использовался Тест моторной компетентности Брюнинкса—Озерецкого, вторая редакция; для оценки сенсорной интеграции — стандартизированная «сенсорная карта» с рубрикацией по модальностям и уровням толерантности к стимуляции; для оценки социальной включённости — шкала наблюдения за совместным вниманием, очередностью и эмоциональным откликом в парных и групповых заданиях. Ведение протоколов осуществляли два независимых эксперта, прошедшие предварительное калибровочное обучение; расхождения более чем на одну позицию по любой шкале разрешались консенсусом после повторного просмотра видеозаписей сессий.

Категория игр	Примеры	Основные сенсорные каналы	Ключевые развивающие эффекты
Сенсорные	игры с водой и песком, тактильные «коробки»	тактильный, проприоцептивный	снижение тревожности, развитие тактильной толерантности
Подвижные	эстафеты на равновесных дорожках	вестибулярный, зрительно-двигательный	улучшение координации и равновесия
Сюжетно-ролевые	парные упражнения «Передай мяч»	социально-эмоциональный	формирование совместного внимания
Национальные	асық ату, алтыбакан	тактильный, зрительный, слуховой	укрепление культурной идентичности, точность движений
Цифровые	Kinect-спорт, VR-рыбалка	мультисенсорный	повышение мотивации, развитие исполнительных функций

Для обеспечения постепенности и контролируемой нагрузки использовалась матрица планирования, в которой каждой игровой

единице присваивались уровни интенсивности по трём шкалам: сенсорная насыщенность, моторная сложность, социальная вовлечённость. Измерения проводились до начала курса, в середине (6-я неделя) и после завершения (12-я неделя) с последующим сравнительным анализом динамики.

Неделя	Ведущие игры	Целевые сенсорные каналы	Планируемый результат
1–2	сенсорные «коробки», асық ату	тактильный, проприоцептивный	формирование доверительного контакта
3–4	эстафета «Баланс-линиям», VR-йога	вестибулярный, зрительно-двигательный	развитие равновесия и зрительно-моторной координации
5–6	сюжетная игра «Почтальоны», Kinect-теннис	мультисенсорный	увеличение совместного внимания
7–8	алтыбакан, парная «Передай мяч»	слуховой, социально-эмоциональный	укрепление коммуникативной инициативы
9–10	аударыспақ-имитация, VR-рыбалка	проприоцептивный, зрительный	повышение силы и точности движений
11–12	сборный фестиваль игр	мультисенсорный	интеграция навыков и перенос их в повседневность

Планирование нагрузки опиралось на матрицу из трёх параметров: «сенсорная насыщенность» (низкая, средняя, высокая), «моторная сложность» (статическое равновесие, динамическое равновесие, координация с точностью) и «социальная вовлечённость» (индивидуальное задание, парное взаимодействие, малые группы). Повышение каждого параметра производилось ступенчато не чаще чем раз в две недели. Соблюдались требования безопасности: предварительный инструктаж, визуальные подсказки, зонирование пространства, минимизация отвлекающих стимулов, доступ к «тихой зоне» для восстановления, обязательная информированная согласие законных представителей.

**Заключения.** Комплексная игровая программа, объединяющая сенсорные, подвижные, сюжетно-ролевые, традиционные казахские и цифровые интерактивные форматы, продемонстрировала высокую практическую применимость и выраженный коррекционно-развивающий потенциал для дошкольников с расстройствами аутистического спектра. Структурированная организация занятия с чётким ритмом, визуальными опорами и дозированием стимулов позволила одновременно снизить уровень тревожности, повысить



толерантность к сенсорным воздействиям и расширить диапазон адаптивных поведенческих реакций. При систематическом участии ребёнка наблюдалось нарастание качества совместного внимания, улучшение способности ждать очереди, устойчивое формирование навыков имитации и эмоционального обмена — ключевых предикторов успешной социализации в инклюзивной образовательной среде.

Использование традиционных казахских подвижных игр придало занятиям культурно значимую окраску, заметно повысив мотивацию и внутреннюю вовлечённость детей. Этнокультурные элементы способствовали формированию положительной идентичности и переживанию «смысла принадлежности», что усиливало эффект от физических и сенсорных практик и облегчало перенос приобретённых навыков из игровой среды в бытовые и образовательные ситуации. Включение средств виртуальной реальности и активных видеоигр обеспечило дополнительный мотивационный канал для детей, предпочитающих визуально-цифровые форматы взаимодействия, и стало эффективным инструментом для тренировки зрительно-моторной координации, планирования движений и саморегуляции.

Методологическая связка «сенсорная диета — моторное усложнение — социальная вовлечённость» доказала свою результативность: последовательное повышение требований по каждой оси при сохранении комфортного сенсорного фона приводило к устойчивому росту показателей двигательной ловкости, равновесия и точности, а также к улучшению коммуникативного поведения в малых группах. Наличие «тихой зоны» и процедур возврата в задание после краткой паузы предотвращало срывы и делало возможным корректное завершение каждого занятия, что важно для формирования у ребёнка опыта успешности.

Практическая значимость программы подтверждается её технологичностью: предложенные модули доступны для внедрения в дошкольных организациях и специализированных центрах без дорогостоящего оборудования; базовый инвентарь (балансировочные дорожки, тактильные контейнеры, мячи, элементы традиционных игр) может быть изготовлен или приобретён с минимальными затратами; цифровой компонент масштабируется в зависимости от имеющихся ресурсов. Важным условием устойчивого эффекта является подготовка педагогов к работе с сенсорными профилями, развитие у специалистов навыков визуальной структуризации занятия и командной координации с родителями и ассистентами.

Ограничениями исследования являются небольшой объём выборки, узкий возрастной диапазон и ограниченный горизонт наблюдения. Для повышения внешней валидности целесообразно расширить выборку, включить детей с различным уровнем речевого и когнитивного развития, а также провести отсроченные измерения через

три и шесть месяцев для оценки сохранности эффектов. Перспективными направлениями дальнейшей работы являются интеграция носимых датчиков для объективной регистрации двигательной активности и физиологических показателей возбуждения, разработка адаптивных цифровых сценариев с автоматической настройкой сложности в реальном времени, а также создание модульных учебно-методических комплектов для подготовки педагогов и родителей.

Суммарно, комплексная игровая программа в адаптивной физической культуре формирует для ребёнка с расстройствами аутистического спектра безопасную, предсказуемую и эмоционально значимую среду, в которой сенсорная регуляция, моторное развитие и социальная коммуникация развиваются синхронно. Это обеспечивает не только краткосрочный прогресс по результатам контрольных срезов, но и создаёт условия для долговременного повышения качества жизни ребёнка и семьи, облегчая включение в инклюзивные формы обучения. Рекомендацией для практики является поэтапное внедрение описанной модели с регулярным мониторингом сенсорных, моторных и поведенческих показателей, междисциплинарным сопровождением и обязательным учётом культурного контекста, который усиливает мотивацию и делает коррекцию по-настоящему значимой для ребёнка.

Таким образом, игра — это не просто элемент развлечения или отдыха, а глубокая коррекционно-развивающая технология, которая может существенно повысить качество жизни и уровень развития детей с особенностями, включая расстройства аутистического спектра. Особенно значимы здесь сенсорные и национально-культурные игры, которые не только удовлетворяют потребности ребёнка в ощущениях, но и открывают путь к полноценной социальной интеграции и личностному росту.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. — Москва : Просвещение, 1991. — 96 с.
2. Баенская Е. Р. Совместно-разделённое переживание как механизм социализации ребёнка с ограниченными возможностями здоровья // Дефектология. — 2019. — № 4. — С. 23–28.
3. Смагулов А. С. Игровые методы в адаптивной физической культуре: казахстанский подход // Вестник КазНПУ им. Абая. Серия: Педагогические науки. — 2023. — № 2(74). — С. 71–77.
4. Абдрахманова А. М. Роль сенсорных и ролевых игр в коррекции поведения детей с РАС // Инклюзивное образование. — 2022. — № 3(27). — С. 46–51.
5. О физической культуре и спорте : Закон Республики Казахстан от 11

июля 2007 г. № 319-III (в ред. от 01.01.2024 г.) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://adilet.zan.kz> – Дата обращения: 25.07.2025.

6. Турсунова М. Х. Использование национальных игр в системе адаптивного воспитания детей с РАС // Современные исследования в педагогике и психологии. – 2023. – № 2(38). – С. 29–34.

7. Глущенко Ю. В. Сенсорная интеграция как основа развития детей с РАС в игровой среде // Психология и образование. – Минск : БГПУ, 2021. – № 1. – С. 17–21.



МРНТИ 77.01.03

## ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСОВ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8 КЛАССОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Балуанов Ерболат Мухамеджанович**

Педагог-исследователь, КГУ «Школа-детский сад №26», г.Петропавловск

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются особенности реализации метода круговой тренировки на уроках физической культуры общеобразовательных школ для обучающихся 8-х классов. Приведены примерные комплексы упражнений круговой тренировки, которые можно использовать в процессе физического воспитания общеобразовательных учреждений. Представлены данные влияния применяемых комплексов круговой тренировки на уровень физической подготовленности обучающихся 8-х классов

**Ключевые слова:** круговая тренировка, снаряжение, станции, интенсивность, инвентарь.

## ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ БОЙЫНША 8 СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫ ҮШІН ОҚУ ПРОЦЕСІНДЕ АЙНАЛМАЛЫ ОҚЫТУ ӘДІСІНІҢ КЕШЕНДЕРІНІҢ ӘСЕРІ

**Балуанов Ерболат Мұхамеджанұлы**

Педагог-зерттеуші, «№26 мектеп-балабақша» КММ, Петропавл қ.


**Аңдатпа:** Бұл мақалада іске асыру ерекшеліктері әдісін айналма жаттығу сабақтарында дене шынықтыру жалпы білім беретін мектептердің 8-сынып оқушылары. Келтірілген комплекстер упражнений круговой жаттығулар пайдалануға болатын процесінде дене тәрбиесі жалпы білім беретін мекемелер. Ұсынылған деректер әсерін қолданылатын кешендер айналмалы жаттығулар дене дайындығы деңгейі 8-сынып оқушылары.

**Түйін сөздер:** айналмалы жаттығулар, жабдықтар, станциялар, қарқындылық, түгендеу.

## THE IMPACT OF CIRCLE TRAINING METHODS ON STUDENTS OF 8TH GRADE PHYSICAL EDUCATION CLASSES

**Baluanov Yerbolat Mukhamedzhanovich**

Teacher-Researcher, KSU «School-Kindergarten №26», Petropavlovsk

 **Abstract:** This article discusses the features of implementing the circular training method in physical education classes at secondary schools for 8th grade students. It provides examples of circular training exercises that can be used in the physical education process at secondary schools. The article presents data on the impact of the circular training exercises on the physical fitness level of 8th grade students.

 **Keywords:** circuit training, equipment, stations, intensity, inventory.

Актуальность исследования обусловлена все возрастающей значимостью физической подготовки подрастающего поколения. Низкий уровень физической подготовленности, тенденция его снижения диктуют необходимость поиска наиболее эффективных способов организации этого процесса. Круговая тренировка является наиболее доступным вариантом совершенствования физической подготовленности связана с тем, что здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его долголетия и благополучия. Последние годы наблюдается увеличение количества школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Адаптация этих школьников к интеллектуальным, физическим и нервным нагрузкам становится актуальной проблемой, требующей в школе своего решения на протяжении всех лет обучения. Важная роль в решении этой проблемы принадлежит физическому воспитанию. Основы здоровья закладываются в детстве. Адаптация этих школьников к интеллектуальным, физическим и нервным нагрузкам становится актуальной проблемой, требующей в школе своего решения на протяжении всех лет обучения. Важная роль в решении этой проблемы принадлежит физическому воспитанию. [2.с.13-17]

Цель статьи разработать экспериментальные комплексы круговой тренировки для обучающихся среднего школьного возраста и показать эффективность их использования на уроках физической культуры

Объект исследования процесс физической подготовки школьников 8 классов на уроках физической культуры.

Предмет исследования структура и содержание круговой тренировки, направленной на совершенствование физической подготовленности обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

Практическая значимость экспериментальные комплексы круговой тренировки востребованы и могут реализовываться при прохождении различных разделов учебной программы учащихся среднего школьного возраста.

**Задача 1.** Раскрыть методические и организационные особенности проведения круговой тренировки в учебном процессе учащихся среднего школьного возраста. Основу «круговой тренировки» составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений. Если занятия проводятся в зале, то станции располагаются по кругу. Каждое упражнение на станции дозируется в зависимости от задач количеством повторений или отрезком времени 15–40 секунд. Так же отмечается довольно-таки большое падением интереса у детей к занятиям спортом и физической культурой из-за появления у них других интересов (компьютерные игры, гаджеты, социальные сети и другое)». Для решения этой задачи самое важное найти необходимые упражнения для совершенствования физических качеств, [3.с.21-26].

Важное место в «круговой тренировке» занимает дозировка нагрузки. На первом занятии перед учащимися нами ставится задача выполнить максимальное для себя количество повторений за определенное время. Оптимальная нагрузка составит половину максимальных повторений. После 3–6 недель занятий этим способом уточняем последующую дозировку. Для контроля нагрузки мы между сериями измеряем частоту сердечных сокращений. Этот метод позволяет учащимся самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества. Добиться высокой работоспособности организма – одна из главнейших задач, которую решает «круговая тренировка». Для решения этой задачи самое важное – моделирование специальных комплексов, направленных на воспитание физических качеств.

**Задача 2.** Обосновать необходимости проведения круговой тренировки в учебном процессе среднего школьного возраста как направления интенсификации физической подготовки. В исследовании принимали участие обучающиеся 8-х классов КГУ «Школа-детский сад № 26» г. Петропавловска общей численностью 40 учащихся. Из них нами были сформированы две опытные группы: экспериментальная и контрольная численностью по 20 человек, (10 мальчиков) и (10 девочек). Исследование проходило в течение учебного года.

Результаты входного тестирования, которое включало в себя двигательные (моторные) тесты, оценивающие различные двигательные способности (скоростно-силовые, силовые, скоростные и координационные) позволили нам сформировать две группы контрольную и экспериментальную которые продемонстрировали практически одинаковую физическую подготовку.

Оценка физической подготовленности обучающихся опытных групп включало в себя следующие тесты:

- Челночный бег 3x10(сек)
- Бег 60 метров на время (сек)



- Прыжок в длину с места (см)
- Метание набивного мяча (см)
- Шестиминутный бег (м)
- Подъем туловища из положения лежа 1мин (кол-раз)

*Таблица-1. Сравнительный анализ физических качеств контрольной группы – мальчики на начало и конец исследования, n=10*

Вид норматива	Начало эксперимента	После эксперимента
Бег 60 метров (сек)	10,8	10,53
Прыжки в длину с места (см)	150,8	155,53
Челночный бег (сек)	8,89	8,79
Метание набивного мяча (см)	392,78	398,11
Шестиминутный бег (м)	1107,22	1131,67
Подъем туловища (кол-раз)	34,56	35,0

В таблице-1 приведены результаты физических показателей контрольной группы на начало и конец эксперимента. Здесь среднее значение теста на начало и конец эксперимента составляет в беге на 60 метров – 10,8 и 10,5 секунд, прыжок в длину с места – 150,8 и 155,5 сантиметров, челночный бег – 8,89и 8,79 секунд, метание набивного мяча – 392,7 и 398,1 сантиметров, шестиминутный бег – 1107,2 и 1131,6 метров и подъёма туловища за 1 мин – 34,5 и 35,0 количество раз.

*Таблица-2. Сравнительный анализ физических качеств экспериментальной группы – мальчики на начало и конец исследования, n=10*

Вид норматива	Начало эксперимента	После эксперимента
Бег 60 метров(сек)	10,6	10
Прыжки в длину с места(см)	152,2	159,78
Челночный бег(сек)	8,97	8,69
Метание набивного мяча(см)	392,8	456,7
Шестиминутный бег(м)	1117,8	1227,8
Подъем туловища (кол-раз)	28,8	37,3

В таблице-2 приведены результаты физических показателей экспериментальной группы – мальчики на начало и конец эксперимента. Здесь среднее значение теста на начало и конец эксперимента составляет в беге на 60 метров – 10,6 и 10,0 секунд, прыжок в длину с места – 152,2 и 159,7 сантиметров, челночный бег - 8,97 и 8,69 секунд, метание набивного мяча - 392,8 и 456,7 сантиметров, шестиминутный бег -1117,8 и 1227,8 метров и подъёма туловища за 1 мин - 28,8 и 37,3 количество раз.

Результаты начального этапа проведенного исследования позволили установить, что у мальчиков контрольной и экспериментальных групп имеют одинаковые показатели. Так средний

результат в обеих группах в беге на 60 метров составляет 10,5 и 10,0 разница между показателями 0,5 секунд, в прыжке в длину с места составляет 155,5 и 159,7 разница показателей 4,2 сантиметра, в челночном беге 8,79 и 8,97 разница показателей составила 0,08 секунд, метание набивного мяча 392,7 и 392,8 где разница составляет 0,01 сантиметр, шестиминутный бег 1107,2 и 1117,8 разница 10,6 метров и подъем туловища за 1 мин составил 34,56 и 28,8 разница 5,7 количество раз.

Результаты заключительного этапа проведенного исследования позволили установить, что у мальчиков контрольной и экспериментальных групп имеют разные показатели. Так средний результат в обеих группах в беге на 60 метров составляет 10,8 и 10,6 разница между показателями 0,2 секунды в прыжке в длину с места составляет 150,8 и 152,2 разница показателей 1,4 сантиметра, в челночном беге 8,89 и 8,69 разница показателей составила 0,02 секунд, метание набивного мяча 398,1 и 456,7 где разница составляет 58,6 сантиметра, шестиминутный бег 1131,6 и 1227,8 разница 96,2 метра, и подъем туловища за 1 мин составил 35,0 и 37,3 разница 2,3 раза.

*Таблица-3. Сравнительный анализ физических качеств контрольной группы – девочки на начало и конец исследования, n=10*

Вид норматива	Начало эксперимента	После эксперимента
Бег 60 метров (сек)	11,75	11,48
Прыжки в длину с места (см)	146,88	152,5
Челночный бег (сек)	9,66	9,63
Метание набивного мяча (см)	305,63	311,25
Шестиминутный бег (м)	797,25	848,0
Подъем туловища (кол-раз)	31,25	33,75

В таблице-3 приведены результаты физических показателей девочек контрольной группы на начало и конец эксперимента. Здесь среднее значение теста на начало и конец эксперимента составляет бега на 60 метров – 11,75 и 11,48 секунд, прыжка в длину с места -146,8 и 152,5 сантиметров, челночного бега -9,66 и 9,63 секунд, метание набивного мяча- 305,6 и 311,2 сантиметров, шестиминутного бега – 797,2 и 848,6 метров, подъёма туловища за 1 мин - 31,25 и 33,75 количество раз.

*Таблица-4. Сравнительный анализ физических качеств экспериментальной группы – девочки на начало и конец исследования, n=10*

Вид норматива	Начало эксперимента	После эксперимента
Бег 60 метров(сек)	11,7	10,44
Прыжки в длину с места(см)	147,2	164,5

Челночный бег(сек)	9,6	9,3
Метание набивного мяча(см)	308,2	354,4
Шестиминутный бег(м)	831,3	951,9
Подъем туловища(кол-раз)	26,9	37,1

В таблице-4 приведены результаты физических показателей девочек экспериментальной группы на начало и конец эксперимента. Здесь среднее значение теста на начало и конец эксперимента составляет в беге на 60 метров – 11,7 и 10,4 секунд, прыжок в длину с места- 147,2и164,5 сантиметров, челночный бег -9,6 и 9,3 секунд, метание набивного мяча- 308,2 и 354,4сантиметров, шестиминутный бег - 831,3 и 951,9 метров, подъем туловища за 1 мин-26,9 и 37,31 количество раз.

Результаты начального этапа проведенного исследования позволили установить, что у девочек контрольной и экспериментальных групп имеются одинаковые показатели. Так средний результат в обеих группах в беге на 60 метров составляет 10,75 и 11,7 разница между показателями 0,5 секунды, в прыжке в длину с места составляет 146,8, и 147,2 разница показателей 0,4, сантиметра, в челночном беге 9,66 и 89, 6рразница показателей составила 0,06 секунд, метание набивного мяча305,6 и308,2 где разница составляет 2,6 сантиметра, шестиминутный бег 797,2 и 831,3разница 34,1 метров, и подъем туловища за 1 мин составил 31,25 и 26,9 разница 4,3 количество раз.

Результаты заключительного этапа проведенного исследования позволили установить, что у девочек контрольной и экспериментальных групп имеются разные показатели. Так средний результат в обеих группах в беге на 60 метров составляет 11,48 и 10,44 разница между показателями 1,04 секунды, в прыжке в длину с места составляет 152,5 и 164,5 разница показателей 12 сантиметров, в челночном беге 9,6 и 9,3 разница показателей составила 0,03 секунд, метание набивного мяча 311,2 и 354,4 где разница составляет 43,2 сантиметра, шестиминутный бег 848 и 951,9 разница 103,9 и подъем туловища за 1 мин составил 33,7 и 37,1 разница3,4 раза.

По данным таблиц видно преимущество в физической подготовленности экспериментальной группы над контрольной, это позволяет утверждать об эффективности использования на уроках физической культуры кругового метода с направленностью на развитие физических качеств.

Это говорит о том, что за учебный год занятий физической культурой с использованием «метода круговой» тренировки увеличился рост всех физических качеств у учеников.

Основу «круговой тренировки» составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений, выполняемых на

специальных местах, так называемых «станциях», расположенных в спортивном зале или стадионе по кругу. Чаще всего выбирают хорошо знакомые ученикам упражнения, дабы не тратить много времени на обучение техники. Каждое упражнение на станции дозируется в зависимости от поставленных на урок задач (развитие тех или иных двигательных способностей) и спецификой прохождения раздела школьной программы (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика и другое), количеством повторений или отрезком времени 15 – 40 секунд

Задача 3. Разработать методику реализации и содержания круговой тренировки в учебном процессе учащихся среднего школьного возраста. Добиться высокой работоспособности организма – одна из главных задач, которую решает «круговая тренировка». Для решения этой задачи самое важное – моделирование специальных комплексов, направленных на воспитание физических качеств.

Мы пришли к общему мнению, что комплекс упражнений обязательно должен вписаться в запланированную часть урока с учетом физической подготовленности класса, с учетом полового состава класса, а также с учетом возраста. Таким же способом определяется объем работы и отдыха на станциях. По мимо этого необходимо строго соблюдать последовательность выполнения упражнений и переход от одной станции к другой, а также интервал между кругами при прохождении комплекса повторно.

Подбирая и составляя комплексы физических упражнений для «круговой тренировки», следует помнить, что практически ни одно физическое качество не существует в чистом виде. Поэтому взаимосвязь между силой, быстротой, выносливостью, гибкостью, ловкостью на занятиях «круговой тренировки» очень тесна. Каждое упражнение на станции дозируется в зависимости от поставленных на урок задач (развитие тех или иных двигательных способностей) и спецификой прохождения раздела школьной программы (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика и другое), количеством повторений или отрезком времени 15 – 40 секунд. [6.с.371-381]

Комплекс «круговой тренировки», которую мы предлагаем будет воздействовать на все спортивные качества ученика, это:

- 1.Сила
- 2.Ловкость
- 3.Гибкость
- 4.Выносливость
- 5.Быстрота

Подбирая и составляя комплексы физических упражнений для «круговой тренировки», следует помнить, что практически ни одно физическое качество не существует в чистом виде. Поэтому взаимосвязь между силой, быстротой, выносливостью, гибкостью, ловкостью на занятиях «круговой тренировки» очень тесна.

При составлении комплекса круговой тренировке надо помнить, что, станций может быть больше, меньше в зависимости от количества групп и физической подготовленности класса [4.с.23-24]

1. примерный комплекс «круговой тренировки» для развития силы:

1. из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим и.п.

2. из упора лежа на полу отжимание, сгибая и разгибая руки.

3. из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отведя руки назад.

4. лазанье по канату (в три приема).

5. прыжки вверх из исходного положения упор присев.

6. лежа на животе, руки за головой, поднимание и отпускание туловища, прогибая спину.

7. лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

8. прыжки через скакалку с вращением вперед.

2. примерный комплекс «круговой тренировки» для развития быстроты:

1. и.п.: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м. выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.

2. и.п.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.

3. и.п.: высокий старт. выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.

4. и.п.: лежа на животе проползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30–40 см) с максимальной скоростью.

5. и.п.: упор присев. выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.

6. и.п.: высокий старт. выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120 м.

Ловкость можно воспитать по-разному:

а) ловкость, проявляемая в упражнениях, связанных со сменой позы. например: быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться и т. д.

б) ловкость, проявляемая в упражнениях, которые выполняются в сложных условиях меняющейся обстановки. например: полоса препятствий, различные лазанья, перелазания.

в) ловкость, проявляемая в упражнениях с меняющимся сопротивлением. например: перетягивание и упражнения типа единоборства.

г) ловкость, проявляемая в упражнениях с манипуляцией предметов. например: броски и ловля мяча, целевые метания, жонглирование.



д) ловкость, проявляемая в игровых упражнениях, требующих взаимодействия и противодействия, например: обводка предметов, перехват передачи и т. д.

воспитывать равновесие также можно на занятиях «круговой тренировки». Упражнения могут быть следующими: прыжки, ходьба по бревну, скамейке, кувырки, перевороты и т. д.

ловкость – это сложное комплексное качество, поэтому ему надо уделять время на каждом уроке

3. примерные станции «круговой тренировки» для развития ловкости:

1. метание малого мяча в цель.

2. ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.

3. ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек.

4. ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком).

5. игра «бой петухов»: партнеры прыгают на одной ноге, руки за спиной, пытаясь вытолкнуть друг друга за круг (радиус круга 2 м).

4. примерные упражнения на станциях «круговой тренировки» по развитию гибкости:

1. и.п.: лежа на спине, выполнение: поднять прямые ноги, коснуться пола за головой.

2. и.п.: стойка ноги врозь, мяч набивной за головой. выполнение: перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. голову и спину держать прямо.

3. и.п.: партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. выполнение: поочередные наклоны вперед с поднятием партнера на спину и потряхиванием. партнеру, лежащему на спине, необходимо расслабиться.

4. лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

5. и.п.: ноги врозь, обруч удерживается руками на пояснице. выполнение: вращение обруча на бедрах.

6. и.п.: ноги на ширине плеч, мяч за спиной. выполнение: передача мяча из-за спины с ловлей его спереди двумя руками.

5. примерные упражнения «круговой тренировки» на развитие выносливости:

1. и.п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку, выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед.

2. и.п.: упор лежа. выполнение: сгибание и разгибание рук.

3. и.п.: стоя лицом к скамейке, одна нога на скамейке, выполнение: выпрыгивание вверх со сменой ног.

4. лазанье по канату с помощью рук и ног.

5. и.п.: вис на перекладине, выполнение: удержание согнутых ног под углом 90°.

6. вис на перекладине, согнув руки. [5.с.50-55]

Таким образом, в ходе данного исследования были определены физические показатели у обучающихся 8-х классов на начало и конец педагогического эксперимента. Выявлено влияние метода круговой тренировки с помощью комплексов физических упражнений на учеников. Этот метод позволяет учащимся самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, добиться высокой работоспособности организма. Следуя полученным результатам, можно сделать следующие выводы что за учебный год занятий физической культурой с использованием «метода круговой» тренировки увеличился рост всех физических качеств у учеников, используя этот метод круговой тренировки на уроках физической культуры, обеспечивается высокая моторная плотность урока, облегчается учет, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, активизируется участие занимающихся в учебном процессе.)

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Закон Республики Казахстан. О физической культуре и спорте. Глава 3. Система физической культуры и спорта. Статья №15 Физическая культура и спорт в организациях образования.
2. Горбачев М. С. Упражнения на гимнастических снарядах при круговом методе организации урока. Научно-методический журнал: Физическая культура в школе / М. С. Горбачев // «Школьная пресса». – 2011. – Вып. 1. – С. 13-17.
3. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии»: Учебное пособие.-М.: Народное образование 2000. С21-26
4. Ставцева Р. Л. Круговая тренировка на уроках. Научно-методический журнал Физическая культура в школе / Р. Л. Ставцева // «Школьная пресса». – 2008. – Вып. 6. – С. 23-24.
5. Акманбетов Б. Д. Реализация здоровьесберегающих технологий в урочной и внеурочной деятельности студентов // Педагогическая наука и практика. – 2019. – №. 2 (24). – С. 50-55.
6. Сабитов М. З. Физическое совершенствование студентов на уроках физической культуры с использованием системы игровых и круговых тренировок // Научный Альманах ассоциации France-Kazakhstan. – 2019. – №. 4. – С. 371-381.

## СТУДЕНТТІК СПОРТТЫҢ ДАМУЫ ЖӘНЕ ҚАЗАҚСТАННЫҢ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ СТУДЕНТТІК ОЙЫНДАРҒА ҚАТЫСУЫ

**Мұхамадиева Мира Бекказыевна**

Жетекші сарапшы, ҚР ОАМ Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы

*«Студенттік спорт — ел ертеңін қалыптастыратын рухани әрі физикалық күш»*

Студенттік спорттың тарихы ғасырдан аса уақытты қамтиды және ол әлемдік спорт мәдениетінің ажырамас бөлігіне айналды. Бұл жарыстар жастар арасында дене тәрбиесін дамытып қана қоймай, мәдени алмасуға, елдер арасындағы достық пен ынтымақтастықты нығайтуға да зор ықпал етеді.

Президент Қасым-Жомарт Тоқаев өз Жолдауларында бірнеше мәрте атап өткендей, **«Жастар — біздің болашағымыз ғана емес, бүгінгі күннің де тірегі»**. Демек, олардың жан-жақты дамуына жағдай жасау — мемлекеттің басты міндеттерінің бірі. Студенттік спорт осы бағыттағы маңызды құралдардың бірі болып табылады.

Қазақстан халықаралық спорттық қозғалысқа белсенді қатыса отырып, студенттік спорт саласында тұрақты даму мен жоғары нәтижелер көрсетіп келеді. Ел студенттерінің Универсиадаларға қатысуын Халықаралық студенттік спорт федерациясы (FISU) ұйымдастырады.

Студенттік спорттың бастау алған жылы — 1905 жыл. Сол жылы АҚШ-та алғашқы халықаралық студенттік жарыстар өтті. 1919 жылы Жан Птижанның бастамасымен Студенттер конфедерациясы құрылып, 1923 жылы Парижде алғашқы Дүниежүзілік студенттер ойындары ұйымдастырылды. Бұл жастардың ерік-жігерін, қайсарлығын әлемге паш еткен ерекше оқиғалар еді.

Кейінірек Халықаралық студенттер конфедерациясы құрылып, 1939 жылға дейін Еуропа аумағында тағы сегіз жарыс өткізді. Бұл жарыстардың үшеуі Францияда өтті. Екінші дүниежүзілік соғыстан кейінгі геосаяси бөлініс студенттік спортқа да әсер етті. 1947 жылы Халықаралық студенттер одағы құрылды. Бұл ұйым өткізген жарыстарға Батыс елдері сирек қатысты. Соңғы жарыс 1962 жылы Хельсинкиде өтті.

FISU — Халықаралық студенттік спорт федерациясы — бұрынғы ұйымдардың мұрагері ретінде 1947 жылы құрылды. Алғашқы «Университет спорты апталығы» сол жылы Парижде өтті. 1959 жылы Туринде өткен алғашқы жазғы Универсиадада 45 елден 965 спортшы қатысты. 1960 жылы Францияның Шамони қаласында алғашқы қысқы студенттік ойындар ұйымдастырылды. Содан бері Универсиада —

студенттер арасындағы ең ірі халықаралық спорттық іс-шараға айналды.

Универсиаданың басты мақсаты — жастар арасында спорт пен дене шынықтыруды кеңінен насихаттап, халықаралық мәдени қарым-қатынасты дамыту және жас спортшыларға халықаралық аренада өз қабілеттерін көрсетуге мүмкіндік беру.

**«Біз жастарға сенеміз. Олардың ерік-жігері, табандылығы мен еңбексүйгіштігі ел болашағын жарқын етеді»,** — деген болатын Мемлекет басшысы өз сөзінде. Универсиада секілді халықаралық жарыстар — осы сөздердің нақты дәлелі.

Бұл жарыстар халықаралық стандарттарға сай ұйымдастырылып, қабылдаушы елдердегі спорт инфрақұрылымының дамуына, әділ бәсекелестік пен командалық рухтың қалыптасуына ықпал етеді. Универсиадаға тек студенттер қатыса алады. Бағдарламада олимпиадалық және бейолимпиадалық спорт түрлері қамтылып, мәдени іс-шаралар, көрмелер мен шеберлік сабақтары өткізіледі. Қатысушылар өз елінің азаматтығына ие болуы тиіс, жарыс өтетін жылдың 1 қаңтарына дейін 17 жастан кем емес, 25 жастан аспауы қажет және жоғары оқу орнында оқитын студент немесе соңғы бір жыл ішінде бітірген түлек болуы керек.

Қазақстан 2001 жылдан бастап студенттерінің жазғы және қысқы Дүниежүзілік Универсиадаларға қатысуын Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы арқылы ұйымдастырып келеді. Қысқы бағдарлама бойынша 10, ал жазғы бағдарлама бойынша 12 спорт түрінен қатысу қамтамасыз етілуде. 1993 жылдан бері қазақстандық студенттер 211 медаль жеңіп алды, оның ішінде 54 алтын, 72 күміс және 85 қола медаль бар. Бұл жетістіктер — ел спортына қосқан сүбелі үлес қана емес, сонымен қатар жастардың ынта-жігерінің, елге деген сүйіспеншілігінің айғағы.

2013 жылы Казаньда (Ресей) және 2017 жылы Алматыда өткен Универсиадаларда Қазақстан студенттері жоғары нәтижелерге қол жеткізді. Бұл оқиғалар ел спорты тарихының алтын парақтарына жазылды.

2023 жылы АҚШ-тың Лейк-Плэсид қаласында өткен қысқы Универсиадада Қазақстан құрамасы 11-орынға ие болды. Ал 2025 жылы Италияның Турин қаласында өткен XXXII қысқы Универсиадада Қазақстаннан 103 спортшы қатысты. Олар 3 алтын, 4 күміс және 7 қола медаль жеңіп алып, жалпы есепте 12-орынға тұрақтады.

2025 жылдың 16–27 шілде аралығында Германияның Рейн-Рур аймағында өткен XXXII жазғы Универсиадаға Қазақстаннан 100 адамнан тұратын делегация қатысты.



Қазақстандықтар 12 спорт түрі бойынш (таеквондо, дзюдо, көркем гимнастика, семсерлесу, ескек есу, бадминтон, үлкен теннис, үстел теннис, спортық гимнастика, жүзу, садақ ату, жеңіл атлетика) жарысқа түсіп, тамаша өнер көрсетті. Бұл — тек спорт емес, елдің мәдениетін, намысын танытатын үлкен алаң.

Ашылу салтанаты Дуйсбургтегі «Schauinsland-Reisen-Arena» стадионында өтіп, 20 000-нан астам көрермен жиналды. Рәсімнің салтанаты мен әсері — студенттердің көкірегінде мәңгілік ұмытылмас естелікке айналды.



Қазақстандық спортшылар бұл Универсиадада 1 алтын және 10 қола медаль жеңіп алды. Таеквондо ең табысты спорт түрі болып танылды. Самирхон Абабакиров 63 кг салмақта алтын жүлдеге ие болса, Тлеулес Тамерлан, Шуленов Дамир, Төлеуғали Батырхан, Қаблан Бейбарыс, Ахмедова Нодида жекелей сында қола медаль иеленді. Әйелдер құрамасы командалық керуги жарысында Севостьянова Мария, Әділбекқызы Айша және Хусаинова Нұрай қола жүлдеге қол жеткізді. Микс категориясында Абабакиров Самирхон, Қаблан Бейбарыс, Сүндетбай Айдана және Махмұтова Назым қола



медаль жеңіп алды. Көркем гимнастикада Ертайқызы Айбота лентамен жаттығу сайысында қола жүлде иеленді. Дзюдода Бақытжан Аман мен Серікбаев Нұрқанат өз салмақ дәрежелерінде қола медальдарға ие болып ел намысын абыроймен қорғады.



Басқа спорт түрлерінен де қатысушылар бар күшін салып, өздерін көрсетіп, халықаралық деңгейде үлкен тәжірибе жинады. Қазақстан делегациясы жалпыкомандалық есепте 102 елдің арасында 37-орынды иеленді. Бұл — болашақ жеңістердің бастауы.

Жабылу салтанаты 27 шілде күні Дуйсбург қаласындағы «Landschaftspark DUI-Nord» кешенінде өтті. Бұл сәт — спорт рухының салтанаты, достықтың және елдер арасындағы бірліктің көрінісі болды. FISU туы келесі Универсиаданың ұйымдастырушысы — Корея Республикасының Чхунчхон қаласына салтанатты түрде табысталды.

Қазақстанда студенттік спорт тұрақты дамып келеді. Универсиада сияқты халықаралық жарыстар студенттердің спорттағы әлеуетін арттырып қана қоймай, елдің халықаралық имиджін нығайтуға да ықпал етеді. Мемлекеттік қолдау мен арнайы орталықтардың үйлесімді жұмысы арқасында қазақстандық студенттер әлемдік аренада табысқа жетуде.

**Президент Қасым-Жомарт Тоқаев айтқандай, «Бәсекеге қабілетті ұлт қалыптастыру үшін дені сау, білімді әрі отаншыл жастар қажет».** Студенттік спорт — осы қағиданың нақты іске асуының бір көрінісі.

Алдағы Универсиадалар — ел спортының дамуын көрсететін жаңа кезең болады деп сенеміз. Бұл жолда студенттерімізге тек жеңіс пен жарқын болашақ тілейміз!



МРНТИ 14.15.07

## ПОЧЕМУ УРОК ФИЗКУЛЬТУРЫ ТАК ЖЕ ВАЖЕН, КАК МАТЕМАТИКА И ЯЗЫК

**Король Юлия Валерьевна**

Педагог-исследователь, КГУ «Общеобразовательная средняя школа №37 имени Фурката», г. Шымкент

**Аннотация:** В статье рассматривается значимость урока физической культуры в школьной программе в сопоставлении с такими предметами, как математика и язык. Автор показывает, что физическая культура формирует не только здоровье, но и когнитивные, коммуникативные и социальные компетенции, необходимые для полноценного развития личности. Делается вывод о необходимости равной ценности уроков физкультуры и академических дисциплин.

**Ключевые слова:** физическая культура, школьная программа, здоровье, когнитивное развитие, мотивация.

## НЕЛІКТЕН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫ МАТЕМАТИКА МЕН ТІЛ СИЯҚТЫ МАҢЫЗДЫ

**Король Юлия Валерьевна**

Педагог-зерттеуші, ҚММ «Фуркат атындағы №37 жалпы білім беретін орта мектеп», Шымкент қ.

**Аңдатпа:** Мақалада мектеп бағдарламасында дене тәрбиесі сабағының маңызы математика мен тіл сияқты пәндермен салыстырыла қарастырылады. Автор дене тәрбиесінің тек қана денсаулықты емес, сонымен қатар тұлғаның толыққанды дамуына қажетті когнитивті, коммуникативті және әлеуметтік құзыреттерді қалыптастыратынын көрсетеді. Дене тәрбиесі мен академиялық пәндердің тең құндылығы туралы қорытынды жасалады.


**Түйін сөздер:** дене тәрбиесі, мектеп бағдарламасы, денсаулық, когнитивті даму, мотивация.

## WHY PHYSICAL EDUCATION IS AS IMPORTANT AS MATHEMATICS AND LANGUAGE

**Yulia Valeryevna Korol**

Pedagogue-Researcher, KSU "Comprehensive Secondary School No. 37 named after Furkat", Shymkent

**Abstract:** The article examines the importance of physical education in the school curriculum in comparison with subjects such as mathematics and language. The author argues that physical education develops not only health, but also cognitive, communicative, and social competences necessary for the holistic development of a student's personality. The conclusion is drawn that physical education lessons should be valued equally with academic disciplines.

 **Keywords:** physical education, school curriculum, health, cognitive development, motivation.

## **Введение**

В современной школе главными предметами традиционно считаются математика и язык. Именно они воспринимаются как основа интеллектуального развития ребёнка и его будущих достижений. Однако педагогический опыт и наблюдения за школьниками убеждают меня в том, что урок физической культуры не менее важен и должен рассматриваться наравне с академическими дисциплинами.

Физическая культура — это не только движение и выполнение упражнений. На этих уроках дети учатся работать в команде, соблюдать правила, уважать партнёров и соперников, преодолевать трудности и верить в свои силы. Всё это напрямую отражается и на их учебной активности: внимании, усидчивости, способности концентрироваться и сохранять интерес к другим предметам.

В ходе своей работы в средней школе №37 имени Фурката (г. Шымкент) я наблюдала: после урока физкультуры ученики 3–4 классов быстрее включаются в занятия по математике и родному языку, становятся более собранными и спокойными. Родители отмечали, что дети приходят домой в лучшем настроении и реже жалуются на усталость. Учителя-предметники подтверждали, что после физкультуры в классе снижается уровень шума и дети активнее отвечают на вопросы.

Урок физической культуры — это равноправный элемент образования, а не «второстепенный предмет». Его роль заключается в том, чтобы обеспечить гармоничное развитие школьника, где умственные и физические способности дополняют друг друга и делают обучение действительно полноценным.

## **Основная часть**

### **Методология**

Исследование было проведено в средней школе №37 имени Фурката (г. Шымкент) в течение 2023–2024 учебного года. Основными методами исследования являются наблюдение, анкетирование и интервью.

В исследовании участвовали учащиеся 3–7 классов — всего около 110 детей. Это разновозрастные группы: младшие школьники (3–4 классы) только осваивают школьную жизнь, а ученики средних классов (5–7) уже сталкиваются с серьёзной нагрузкой по математике, языкам и другим предметам. Такой разброс позволил увидеть, как урок физической культуры влияет на детей разного возраста.

Кроме этого, приняли участие 12 учителей-предметников (математики, русского и казахского языка, истории, информатики) и около 80 родителей. Учителя делились своими наблюдениями о

поведении учеников на уроках физической культуры: насколько быстро дети включаются в работу, как меняется их внимание и дисциплина. Родители же рассказывали о самочувствии и настроении детей дома.

**Анкетирование** включало вопросы о том, как школьники относятся к урокам физической культуры, замечают ли они изменения в своём здоровье, успеваемости и поведении. Автор использовал простую и понятную детям форму: вопросы были с вариантами ответов и открытым полем, куда ребёнок мог записать своё мнение. Например, один из вопросов звучал так: *«Как ты себя чувствуешь после урока физкультуры?»* - и многие дети писали своими словами: «становится легче думать», «я меньше злюсь», «веселее идти на математику».

**Наблюдения** проводились ежедневно, фиксировалось как дети из конкретного класса ведут себя на школьных предметах до и после урока физкультуры: кто быстрее включается в работу, кто начинает отвлекаться, сколько времени требуется на переход от активной игры к спокойной деятельности. Такие наблюдения особенно ценны, потому что позволяют сопоставить сухие цифры анкет с реальной картиной в классе.

**Беседы** проводились как с детьми, так и с учителями: с учениками после уроков, задавая простые вопросы: что понравилось, было ли трудно, как они себя чувствуют. Учителя отмечали, что физическая культура часто становится «точкой перезапуска» для класса - дети после движения возвращаются на математику и язык более собранными.

Методология сочетала несколько инструментов: анкеты, наблюдения и беседы. Это позволило получить не только статистику, но и живые впечатления, которые подтверждают, что урок физической культуры действительно влияет на дисциплину, здоровье и эмоциональное состояние школьников.

### **Результаты и обсуждение**

**Здоровье и самочувствие.** 74 % родителей отметили, что дети стали меньше жаловаться на усталость и головные боли. В 3–4 классах заметно снизилось количество пропусков по болезни. Пример: мама третьеклассника сказала: *«Раньше сын часто говорил, что устал после школы, теперь у него появляется желание играть и дома, и во дворе»*.

**Учебная активность.** 69 % учителей и родителей связали уроки физкультуры с повышением внимания и работоспособности. Пример: в 5 «А» классе после урока физкультуры математика проходит спокойнее, а дети быстрее включаются в работу. Учительница сказала: *«Если у них была физкультура, то на мой урок они приходят собранные, и примеры решаются быстрее»*.

### **Предмет.**

По оценкам педагогов, количество замечаний снизилось на 63 %.

Пример: в 6 «Б» классе, где раньше часто возникали шум и перебивания, стало заметно тише: ребята быстрее переключаются с игр на учёбу. Один ученик сказал: *«Я понял, что если на физре мы можем договориться, то и на других уроках можно работать вместе»*.

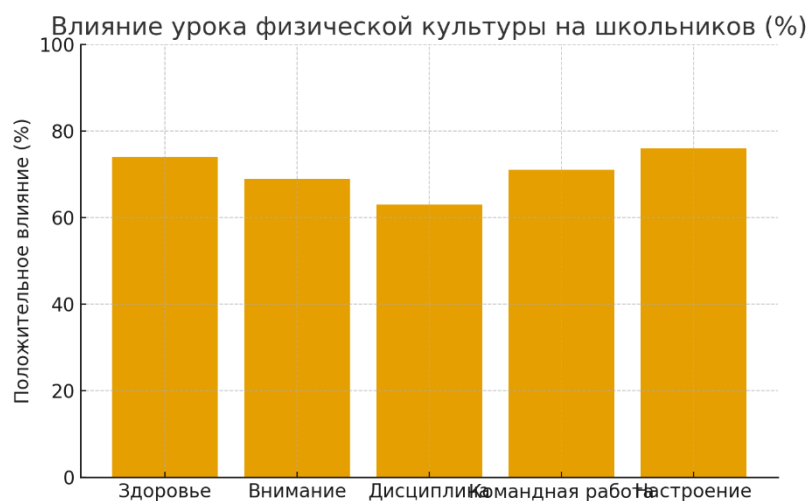
**Навыки общения** 71 % школьников отметили, что именно на физкультуре они научились работать в команде. Примеры из анкет: *«Я научился не злиться, если проигрываем»*, *«Важно помогать друзьям, чтобы мы выиграли все вместе»*. Девочка из 5 «Б» сказала: *«Раньше я всегда играла одна, теперь мы с подругами вместе придумываем тактику»*.

**Эмоции и мотивация.** 76 % школьников считают, что физкультура улучшает настроение. Примеры: *«Физкультура делает день веселее»*, *«На уроке можно бегать и отдыхать от головы»*. Учителя подтвердили, что дети становятся более открытыми и чаще поднимают руку на других уроках.

Таблица-1. Влияние урока физической культуры на развитие школьников

Показатель	Положительное влияние (%)
Улучшение самочувствия и здоровья	74 %
Повышение внимания и работоспособности	69 %
Снижение количества дисциплинарных замечаний	63 %
Развитие навыков общения и командной работы	71 %
Повышение позитивного настроя и мотивации	76 %

Диаграмма-1. Влияние урока физической культуры на школьников





## Заклучение

Проведённое исследование в средней школе №37 имени Фурката (г. Шымкент) подтвердило: урок физической культуры оказывает многогранное влияние на развитие школьников. Результаты анкетирования, наблюдений и бесед с детьми, родителями и учителями показали, что физкультура укрепляет здоровье, развивает внимание и дисциплину, формирует навыки сотрудничества и положительно влияет на эмоциональное состояние.

Особенно ценно то, что изменения отмечали все участники процесса:

**родители** видели, что дети стали меньше уставать и чаще проявлять инициативу;

**учителя-предметники** отмечали, что класс быстрее включается в математику и язык после уроков физкультуры;

**сами дети** в анкетах писали, что им «веселее учиться» и «легче сосредоточиться».

Таким образом, урок физической культуры нельзя рассматривать как второстепенный предмет. Это равноправный и стратегически важный элемент школьного образования, который делает обучение полноценным и гармоничным. В условиях цифровизации и снижения подвижности у детей роль физической активности становится ещё более значимой.

Физическая культура в школе — это не только про здоровье, но и про формирование устойчивых привычек, уверенности в себе, умения работать в команде и справляться с трудностями. Всё это напрямую связано с успешностью ребёнка не только в учёбе, но и в дальнейшей жизни.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Аманжолов К. Спортивная физиология. — Алматы: ҚазҰУ, 2020. — 256с <https://elibrary.kaznu.kz/>
2. Бабанский Ю.К. Педагогика. — Москва: Просвещение, 2015. — 380 с. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24821742>
3. Кенжебаев С., Тлеубаева А. Инновационные подходы в физическом воспитании школьников. — Астана: Фолиант, 2021. — 212 с. <https://www.foliant.kz/catalog/books/innovatsionnye-podhody-v-fizicheskom-vospitanii>
4. Селиванов В.С. Цифровизация образования: возможности и вызовы. — Москва: Академия, 2020. — 198 с. <https://www.academia-moscow.ru/catalog/tsifrovizatsiya-obrazovaniya>
5. World Health Organization. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. — Geneva: WHO, 2019. — 36 p. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>

6. UNESCO. Quality physical education guidelines for policy-makers. – Paris: UNESCO Publishing, 2015. – 64 p. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231341>
7. Casey A., Goodyear V., Armour K. Digital technologies and learning in physical education: Pedagogical cases. – London: Routledge, 2017. – 276 p. <https://www.routledge.com/Digital-Technologies-and-Learning-in-Physical-Education-Pedagogical-Cases/Casey-Goodyear-Armour/p/book/9781138690381>
8. Министерство просвещения Республики Казахстан. Государственная программа «Цифровой Казахстан» <https://digitalkz.kz>



МРНТИ 14.15.07

## ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ПОТЕНЦИАЛ АЙКУНЕ-ГИМНАСТИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

**Байсерикова Наталья Сергеевна**

КГУ «Средняя школа гимназия №1 имени Абая», область Жетісу,  
г.Талдықорған

**Аннотация:** Статья посвящена анализу применения казахской гимнастики Айкуне в рамках школьных занятий физической культурой как эффективного средства профилактики нарушений осанки и укрепления опорно-двигательного аппарата. Представлены теоретические основания включения Айкуне-гимнастики в учебный процесс, обоснована её роль в формировании двигательной активности и повышении функциональных возможностей организма учащихся. Рассматриваются методические подходы к организации занятий с учётом возрастных и физиологических особенностей школьников. Отмечено, что систематическое выполнение упражнений комплекса Айкуне способствует улучшению осанки, координации движений и развитию культуры здоровья. Результаты исследования демонстрируют потенциал интеграции национальных оздоровительных методик в современную практику школьного физического воспитания.

**Ключевые слова:** физическая культура, Айкуне, школьники, осанка, профилактика, здоровье, оздоровительная гимнастика


## МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫ МЕН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ: АЙКУНЕ ГИМНАСТИКАСЫНЫҢ БІЛІМ БЕРУ КЕҢІСТІГІНДЕГІ МҮМКІНДІКТЕРІ

**Байсерикова Наталья Сергеевна**

«Абай атындағы №1 орта мектеп-гимназиясы» КММ, Жетісу облысы, Талдықорған қаласы

**Аңдатпа:** Мақалада Айкуне қазақтық сауықтыру гимнастикасын мектептегі дене шынықтыру сабақтарына енгізу арқылы оқушылардың дене қалпын түзету және тірек-қимыл жүйесін нығайту мәселелері қарастырылады. Айкуне кешенін оқу


үдерісіне енгізудің теориялық негіздері сипатталып, оның қозғалыс белсенділігін арттырудағы және оқушылардың функционалдық мүмкіндіктерін жетілдірудегі рөлі негізделеді. Зерттеуде оқушылардың жас және физиологиялық ерекшеліктеріне сәйкес сабақтарды ұйымдастырудың әдістемелік тәсілдері көрсетіледі. Айкуне жаттығуларын жүйелі орындау дене қалпын түзетуге, қимыл үйлесімділігін жақсартуға және денсаулық мәдениетін дамытуға оң әсер ететіні көрсетілген. Зерттеу нәтижелері ұлттық сауықтыру әдістерін қазіргі мектептегі дене тәрбиесі жүйесіне енгізудің әлеуетін дәлелдейді.


 **Түйін сөздер:** дене шынықтыру, Айкуне, мектеп оқушылары, дене қалпы, профилактика, денсаулық, сауықтыру гимнастикасы

## PROMOTING SCHOOLCHILDREN'S HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION: THE POTENTIAL OF AIKUNE GYMNASTICS IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

**Baiserikova Natalia Sergeevna**

Municipal State Institution "Secondary School-Gymnasium No. 1 named after Abay",  
Department of Education of the City of Taldykorgan, Zhetysu Region

 **Abstract:** The article analyzes the implementation of the Kazakh health-improving gymnastics Aikune in school physical education classes as an effective method for preventing posture disorders and strengthening the musculoskeletal system. Theoretical foundations for integrating Aikune gymnastics into the educational process are presented, and its role in promoting motor activity and enhancing students' functional capabilities is substantiated. The study outlines methodological approaches to organizing classes, taking into account the age and physiological characteristics of schoolchildren. Regular practice of Aikune exercises has been shown to improve posture, motor coordination, and contribute to the development of a health-oriented lifestyle. The findings emphasize the potential of incorporating traditional national health practices into contemporary school physical education programs.

 **Keywords:** physical education, Aikune, schoolchildren, posture, prevention, health, health-improving gymnastics

### Введение

В условиях модернизации системы образования физическое воспитание приобретает многоплановый характер, выходя за рамки простого укрепления здоровья и физического развития. Сегодня оно рассматривается как ключевой компонент здоровьесберегающей образовательной среды, способствующий формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, профилактике хронических заболеваний и улучшению психофизического состояния учащихся.

Одной из приоритетных задач школьной физической культуры становится профилактика нарушений осанки, особенно на фоне снижения двигательной активности и увеличения статических нагрузок у детей. Нарушение осанки в младшем и среднем школьном возрасте — не просто эстетическая проблема, а фактор, напрямую влияющий на работу внутренних органов, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, эмоциональный фон и когнитивные функции ребёнка. При

отсутствии своевременной коррекции такие нарушения могут перерасти в стойкие патологии опорно-двигательного аппарата.

В этой связи актуализируется поиск эффективных, доступных и адаптированных к школьной среде средств оздоровления. Особое внимание заслуживают практики, сочетающие физическое воздействие с элементами дыхательной, ментальной и сенсомоторной саморегуляции. Одним из перспективных направлений, демонстрирующих положительные результаты в этом контексте, является казахская оздоровительная гимнастика Айкуне.

Методика основана на биомеханических принципах мягкого, осознанного движения, восстановлении симметрии тела и активизации внутренних ресурсов организма.

### **Методологические основы Айкуне**

Авторская система оздоровительной гимнастики Айкуне, разработанная Абаем Баймагамбетовым, представляет собой уникальный комплекс, сочетающий традиционные казахские оздоровительные практики и современные принципы телесно-ориентированной коррекции. Эта методика направлена на укрепление здоровья через восстановление внутреннего баланса, формирование правильной осанки, развитие координации и гармонизацию физического и психоэмоционального состояния человека.

Ключевыми элементами методики являются управляемое дыхание, статические позы и плавные растягивающие движения. В центре внимания — развитие телесной осознанности: соблюдение симметрии, устойчивости, контроль ощущений и восприятия движения. Тренировка начинается с активации стоп — важнейшего звена в биомеханической системе тела. Постепенно движения охватывают суставы, позвоночник, плечевой пояс, активируя глубокие мышечные группы и способствуя улучшению циркуляции крови и дыхательной функции.

Комплекс упражнений структурирован по трем функциональным направлениям:

- **восстановительный** — для расслабления и снятия напряжения;
- **корректирующий** — для укрепления мышц и коррекции осанки;
- **активизирующий** — для повышения выносливости и активации энергии.

Универсальность методики позволяет использовать её как в индивидуальных, так и в групповых форматах — от школьных занятий до реабилитационных программ.

Каждое занятие строится по логичной схеме:

1. Энергетическое приветствие и настрой;
2. Дыхательная разминка;
3. Основной блок упражнений;
4. Этап замедления активности;

## 5. Завершение с восстановлением энергетики.

Главный принцип — внимание к ощущениям тела, точность выполнения и внутренняя концентрация. Благодаря этому формируется устойчивый двигательный навык, улучшается нейромышечная регуляция и вырабатывается ответственное отношение к собственному телу.

В школьной практике была адаптированная версия гимнастики Айкуне для учащихся 5–8 классов. Она включает три этапа:

- **подготовительный** — дыхательные упражнения и выработка исходной стойки;

- **основной** — медленные контролируемые упражнения с фиксацией поз (например, «Жаныс», «Керей», «Адай», «Қыпшақ»);

- **заключительный** — дыхательная релаксация и восстановление сердечного ритма.

Занятия продолжительностью от 7 до 15 минут могут использоваться:

- в начале урока как разминка;
- как самостоятельный оздоровительный блок;
- во внеурочной или коррекционной деятельности.

Методика способствует развитию гибкости, силы, равновесия и формированию культуры здоровья. Адаптивность программы делает её применимой для школьников с различной физической подготовкой.

### Практическое применение

Реализация методики Айкуне в образовательной среде Жетісуской области осуществлялась в рамках оздоровительно-развивающего направления. Учащиеся осваивали упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие общей выносливости, координации и физической культуры.

Ключевым компонентом программы стала казахская гимнастика Айкуне, сочетающая традиционные упражнения с дыхательными техниками и осознанным движением. Занятия формируют уверенные двигательные навыки, корректируют осанку и развивают внутреннее равновесие между телесным и ментальным состоянием.

Методика была внедрена:

- в средней школе-гимназии №1 имени Абая (г. Талдыкорган, 2021–2024 гг.),
- в школе Мамания (Аксуский район, 2017–2019 гг.).

В первом случае Айкуне использовалась как часть уроков физической культуры (в основном и заключительном блоках), а также как элемент релаксации и профилактики перенапряжения. Во втором — как утренняя зарядка и адаптивная гимнастика для детей с ДЦП с индивидуальной нагрузкой и щадящим режимом.

### Организация занятий:

- Занятия проходили трижды в неделю в течение учебного года.



- Продолжительность одного занятия — 3–15 минут.
- Работа велась под контролем учителя и школьного медицинского работника.
- Комплекс адаптировался в соответствии с физическим состоянием учащихся.

**Положительные результаты:**

- Закрепление навыков правильной осанки;
- Укрепление мышечного корсета;
- Повышение равновесия и координации;
- Улучшение крово и лимфообращения в области позвоночника;
- Активация глубоких мышц, включая мышцы тазового дна.

**Фокус на правильной посадке:** обучались углам 90°, прямой спине, положению головы и параллельности стоп — как основам устойчивой осанки.

**Дополнительные компоненты:**

- **Фитбол-гимнастика:** упражнения с мячом для стабилизации корпуса, пространственного мышления и эмоционального включения.

**Профилактика плоскостопия:**

- Ходьба босиком по неровной поверхности;
- Упражнения на координацию;
- Прыжки, подвижные игры;
- Массаж стоп и гимнастические элементы.

**Интеграция в школьную программу** осуществляется по следующим направлениям:

- утренняя зарядка;
- физкультминутки;
- короткие тренировки на переменах;
- индивидуальные занятия в рамках ЛФК.

**Педагогический эффект:**

- Повышение интереса к физической культуре;
- Развитие саморегуляции и телесной осознанности;
- Мотивация к систематической двигательной активности.

Для наглядного представления логики построения урока подготовлена схема структуры занятия по Айкуне, отражающая последовательность подготовительного, основного и заключительного этапов. Такая визуализация помогает быстрее понять, как выстраивается тренировочный процесс и каким образом этапы взаимосвязаны между собой.

Для лучшего понимания логики проведения урока и распределения нагрузки в методике Айкуне целесообразно представить наглядную схему, отражающую его основные этапы — подготовительный, основной и заключительный.

Таблица-1. Структура занятия по методике Айкуне

Этап занятия	Содержание	Время
Подготовительный	Дыхательная разминка, формирование правильной стойки	2–3 мин
Основной	Комплекс упражнений с фиксацией поз («Жаныс», «Керей», «Адай», «Қыпшақ»)	5–10 мин
Заключительный	Дыхательная релаксация, восстановление ЧСС, снятие мышечного напряжения	1–2 мин

Для лучшего понимания структуры занятий и целевого воздействия каждого элемента комплекса была составлена наглядная таблица “Упражнения и их назначение”, в которой отражены базовые элементы гимнастики Айкуне (например, «Адай», «Жаныс» и др.) и их влияние на организм.

Таблица-2. Базовые упражнения Айкуне и их оздоровительное значение

Упражнение	Цель и эффект	Биомеханические акценты
«Адай»	Развитие устойчивости, укрепление мышц ног и корпуса	Угол 90° в колене, спина прямая
«Жаныс»	Растяжка плечевого пояса, раскрытие грудной клетки, улучшение дыхания	Руки над головой, вытяжение вверх
«Керей»	Укрепление боковых мышц, формирование осанки	Наклон без скручивания корпуса
«Қыпшақ»	Улучшение подвижности позвоночника, активизация кровообращения	Плавные повороты сидя

### Принципы выполнения упражнений Айкуне

#### • Осознанность движений

- Каждое упражнение выполняется с полным вниманием к положению тела, дыханию и ощущениям в мышцах.
- Избегаются резкие и быстрые движения — темп плавный, контролируемый.

#### • Соблюдение симметрии

- Положение левой и правой стороны тела должно быть зеркально одинаковым.
- В упражнениях с фиксацией позы нагрузка распределяется равномерно.

#### • Правильное дыхание

- Вдох выполняется через нос, выдох — через рот.
- Дыхание синхронизировано с движением: усилие — на выдохе, растяжка или фиксация — на вдохе.

#### • Плавность и непрерывность

- Переходы между упражнениями выполняются без рывков и излишнего напряжения.

- Все движения соединяются в мягкий, гармоничный комплекс.

- **Фиксация позы**

- В статических упражнениях поза удерживается 5–10 секунд.

- Во время фиксации внимание концентрируется на ощущениях в работающей мышечной группе.

- **Постепенное увеличение нагрузки**

- Начинать с минимального количества повторений (1–2 подхода), постепенно увеличивая до рекомендуемого объёма.

- Следить за комфортом и отсутствием боли.

- **Контроль осанки**

- Плечи расправлены, лопатки слегка сведены, позвоночник вытянут вверх.

- Голова удерживается в одной линии с позвоночником.

- **Самоконтроль**

- Ученик оценивает своё состояние во время выполнения: дыхание, мышечный тонус, чувство усталости.

- При малейшем дискомфорте амплитуда движения или время фиксации уменьшается.

После включения методики в школьную практику был проведён анализ динамики физических показателей участников. Для наглядности представленные данные систематизированы в таблице, отражающей, какие именно параметры улучшились в ходе регулярных занятий Айкуне-гимнастикой.

*Таблица динамики показателей – для наглядного сравнения исходных данных и результатов, достигнутых после проведения занятий.*

*Таблица-3. Динамика изменений после 3 месяцев занятий*

Показатель	До занятий	После занятий	Изменение
Правильная осанка (%)	48	74	+26
Снижение болевых ощущений (%)	32	60	+28
Мотивация к физкультуре (%)	40	68	+28

*Таблица-4. Положительная динамика по ключевым показателям*

Показатели	Процент учащихся с положительной динамикой (%)
Улучшение осанки	85
Развитие мышечного корсета	78
Улучшение координации	74
Снижение усталости	69
Повышение мотивации к занятиям	81

## **Схема интеграции Айкуне-гимнастики в школьную систему физического воспитания**

### **1. Утренняя зарядка**

- Время проведения: перед началом уроков
- Продолжительность: 5–7 минут
- Цель: активация организма, повышение настроения на учебный день

### **2. Физкультминутки во время уроков**

- Время проведения: на 20–25-й минуте урока (при работе за партой)
- Продолжительность: 2–3 минуты
- Цель: снятие мышечного и зрительного напряжения, профилактика утомления

### **3. Основной блок урока физической культуры**

- Время проведения: в основной или заключительной части урока
- Продолжительность: 7–15 минут
- Цель: развитие гибкости, силы, координации, профилактика нарушений осанки

### **4. Внеурочные занятия (факультативы, ЛФК)**

- Время проведения: по индивидуальному или групповому графику
- Продолжительность: 10–15 минут
- Цель: коррекция осанки, адаптивная физическая подготовка, реабилитация

### **5. Активные перемены**

- Время проведения: между уроками
- Продолжительность: 5–10 минут
- Цель: улучшение кровообращения, профилактика гиподинамии

Таким образом, представленные данные, схемы и таблицы позволяют наглядно увидеть эффективность и универсальность методики Айкуне в школьной практике. Полученные результаты подтверждают её значимость для укрепления здоровья, профилактики нарушений осанки и формирования у школьников устойчивой мотивации к регулярной физической активности, что подводит нас к основным выводам.

### **Заключение**

Проведённый анализ и опыт применения методики Айкуне в школьной практике показывает, что данная гимнастика является значимым и перспективным компонентом системы физического воспитания. Особенностью комплекса выступает мягкий телесно-ориентированный подход, основанный на сочетании элементов традиционной казахской оздоровительной культуры и современных принципов физической реабилитации.

Доступность упражнений, простота техники выполнения и возможность адаптации делают методику эффективной для детей с различным уровнем физической подготовленности, включая обучающихся с особыми образовательными потребностями. Регулярное включение Айкуне-гимнастики в школьный учебный процесс способствует формированию устойчивых навыков правильной осанки, укреплению мышечно-связочного аппарата, профилактике плоскостопия, снижению проявлений гиподинамии, а также развитию координации и выносливости.

Комплекс положительно влияет не только на физическое развитие, но и на психоэмоциональное состояние учащихся: улучшает концентрацию внимания, повышает стрессоустойчивость, формирует навыки саморегуляции и осознанного контроля над движениями.

С учётом полученных результатов методику Айкуне целесообразно рекомендовать к более широкому применению в общеобразовательных организациях. Её интеграция в программу физического воспитания, в сочетании с традиционными и инновационными средствами оздоровления, способствует достижению целей современной школы, направленных на гармоничное развитие личности, формирование культуры здоровья и укрепление физического потенциала подрастающего поколения.

### **Результаты и рекомендации**

Проведённая работа показала, что оздоровительная гимнастика Айкуне является эффективным и доступным средством профилактики и коррекции нарушений осанки у школьников. Полученные данные подтверждают её положительное влияние на развитие физических качеств, формирование правильной осанки, улучшение общего самочувствия и повышение интереса к занятиям физической культурой.

К основным преимуществам методики относятся простота освоения, безопасность и универсальность. Она не требует сложного оборудования и может быть включена как в структуру школьных уроков, так и в систему домашних тренировок.

При этом для обучающихся с тяжёлыми нарушениями опорно-двигательного аппарата необходим индивидуальный подбор упражнений и участие специалистов при составлении адаптивных программ.

Опыт применения методики в школах показал, что максимальный эффект достигается при регулярных занятиях, методическом сопровождении и поддержании мотивации учеников. Важную роль играет объяснение пользы упражнений, создание комфортной атмосферы на уроках и использование элементов саморегуляции и осознанных движений.

С учётом полученных результатов, гимнастику Айкуне можно рекомендовать к применению в образовательных учреждениях



различного профиля. Помимо оздоровительного воздействия, она способствует укреплению интереса школьников к национальной культуре, ведь многие упражнения носят имена казахских родов и сопровождаются рассказами об их символике и истории. Перспективным направлением остаётся дальнейшее изучение долгосрочных эффектов регулярных занятий, включая их влияние на физическое и психоэмоциональное развитие детей.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:


1. Абальмасова Е.А., Ходжаев Р.Р. Сколиоз: этиология, патогенез, лечение. – Ташкент, 1995.
2. Калб Т.Л. Проблемы нарушений осанки и сколиозов у детей. // Вестн. новых мед. технологий. – 2001. – № 4.
3. Котешева И.А. Лечение и профилактика нарушений осанки. – М.: Эксмо, 2002.
4. Скиндер Л.А. Функциональное состояние мышц брюшного пресса у детей со сколиозом. // Мир спорта. – 2007. – № 1.
5. Соколова О. Новый метод профилактики и лечения сколиоза. // VITA. – 1995. – № 2.
6. «Казахской гимнастике Айкуне исполнилось 25 лет» // **Казахская правда**, 27 октября 2023.
7. АЙКУНЕ – казахская гимнастика // **Ontustik TV**, 04 мая 2019.
8. Айкуне – гимнастика, дарующая здоровье // **Infourok.ru**, 15 июня 2015.
9. Казахская гимнастика Айкуне завоёвывает все больше поклонников // **Spectr.com.kz**, 23 марта 2024.
10. Осанка // **Wikipedia**, март 2025.


 МРНТИ 77.03.03

## ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СЕРДЦА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

**Калин Аскар Муратович**, кандидат медицинских наук, доцент  
**Аубакирова Тамара Советхановна**, преподаватель физической культуры


**Моисеева Наталья Анатольевна**, преподаватель физической культуры, НАО «Медицинский университет Астана» г. Астана


 **Аннотация.** Проведено исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы и психоэмоциональной устойчивости студентов-спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами. У 76,7 % участников адаптационный потенциал был удовлетворительным, однако 58,7% демонстрировали низкую стрессоустойчивость. Результаты подчеркивают необходимость интеграции психологической подготовки в учебно-тренировочный процесс и могут быть использованы для индивидуализации тренировочных программ и профилактики дезадаптационных состояний.

 **Ключевые слова:** сердечно-сосудистая система, стрессоустойчивость, студенты-спортсмены.

## СТУДЕНТ-СПОРТШЫЛАРДЫҢ ЖҮРЕКТІҢ ФУНКЦИОНАЛДЫҚ МҮМКІНДІКТЕРІ


**Калин Аскар Мұратұлы**, медицина ғылымдарының кандидаты, доцент  
**Аубакирова Тамара Советхановна**, дене шынықтыру пәнінің оқытушысы  
**Моисеева Наталья Анатольевна**, дене шынықтыру пәнінің оқытушысы, КЕАҚ «Астана медицина университеті», Астана қ.

 **Аңдатпа.** Зерттеу барысында спорттық жекпе-жектермен шұғылданатын студент-спортшылардың жүрек-қантамыр жүйесінің функционалдық жағдайы мен психоэмоционалдық тұрақтылығы қарастырылды. Қатысушылардың 76,7%-ында бейімделу әлеуеті қанағаттанарлық деңгейде болғанымен, 58,7%-ы төмен стресске төзімділікті көрсетті. Нәтижелер оқу-жаттығу процесіне психологиялық дайындықты енгізудің қажеттілігін айқындап, жаттығу бағдарламаларын жекелендіру мен дезадаптациялық жағдайлардың алдын алуда пайдаланылуы мүмкін.


 **Түйін сөздер:** жүрек-қантамыр жүйесі, стресске төзімділік, студент-спортшылар.

## FUNCTIONAL CAPACITIES OF THE HEART IN STUDENT-ATHLETES

**Askar Muratovich Kalin**, candidate of Medical Sciences, Associate Professor  
**Tamara Sovetkhanovna Aubakirova**, physical Education Lecturer  
**Natalya Anatolyevna Moiseeva**, physical Education Lecturer, NPLC «Astana Medical University», Astana

 **Abstract.** The study examined the functional state of the cardiovascular system and the psycho-emotional stability of student-athletes engaged in martial arts. In 76.7% of participants, the adaptive potential was satisfactory; however, 58.7% demonstrated low stress tolerance. The findings emphasize the need to integrate psychological training into

the educational and training process and can be used for the individualization of training programs and the prevention of maladaptive conditions.

 **Keywords:** cardiovascular system, stress tolerance, student-athletes.

**Введение.** В современном мире спорт играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни, поддержании физической работоспособности и развитии личности. Для студентов-спортсменов, активно занимающихся единоборствами, вопросы сохранения здоровья и контроля за функциональным состоянием организма приобретают особую значимость [1]. Повышение объёмов и интенсивности тренировочных нагрузок, необходимых для достижения высоких спортивных результатов, требует регулярного мониторинга адаптационных возможностей и функциональных резервов организма [3].

В научной литературе последних лет отмечается возрастающий интерес к исследованию механизмов адаптации сердечно-сосудистой системы у спортсменов. Так, в работах отечественных исследователей показано, что занятия единоборствами оказывают существенное влияние на вегетативную регуляцию сердечного ритма [1]. Казахстанские и российские авторы подчёркивают необходимость ранней диагностики функционального состояния для профилактики дезадаптации и спортивного травматизма [3; 4]. Зарубежные исследования также подтверждают важность оценки адаптационного потенциала как показателя интегральной готовности организма к нагрузкам [4].

Целью настоящего исследования является выявление особенностей функционального состояния сердечно-сосудистой системы и уровня адаптационного потенциала студентов-спортсменов, занимающихся единоборствами. Для её достижения решались следующие задачи: проанализировать литературные источники по проблеме адаптации в спорте; провести оценку адаптационного потенциала в покое и после нагрузки; выявить особенности реакции организма на тренировочное воздействие.

Научная новизна работы заключается в применении современных методов оценки адаптационного потенциала, что позволило получить новые данные о функциональных резервах и механизмах адаптации у студентов-спортсменов [2]. Практическая значимость исследования определяется возможностью использования результатов для индивидуализации тренировочных программ, оптимизации подготовки к соревнованиям и сохранения здоровья спортсменов [3].

**Методология.** Разработка методики исследования базировалась на принципах комплексного подхода к оценке состояния организма студентов-спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами. При построении методики учитывалась специфика тренировочного

процесса в данном виде спорта, который характеризуется высокой интенсивностью, значительными психоэмоциональными нагрузками и необходимостью быстрого восстановления между тренировками и соревнованиями [1]. Методика была составлена таким образом, чтобы включать как объективные показатели функционирования сердечно-сосудистой системы, так и субъективные характеристики психоэмоционального состояния, что обеспечивало всестороннюю оценку адаптационных возможностей организма [2].

На первом этапе осуществлялось формирование выборки. В исследовании приняли участие 120 студентов-спортсменов 1–2 курсов АО «Медицинский университет Астана» (АО «МУА»), специализирующихся в спортивных единоборствах. Среди них трое имели спортивное звание кандидата в мастера спорта, остальные — I–II спортивные разряды. Такой подбор испытуемых позволил охватить спортсменов с разным уровнем спортивной квалификации, но в сходных условиях учебной деятельности [3].

Вторым этапом стала регистрация гемодинамических показателей в состоянии покоя. Фиксировались частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД), что позволяло судить о базовом уровне функционирования сердечно-сосудистой системы и выявлять возможные отклонения от нормы. Далее студентам предлагалась стандартная физическая нагрузка субмаксимального характера (степ-тест, серия упражнений с использованием собственной массы тела). После выполнения нагрузки повторно проводились измерения ЧСС и АД, а сопоставление данных покоя и нагрузки позволяло оценить реактивность сердечно-сосудистой системы и способность организма к адаптации [1; 4]. Результаты отражены на диаграмме (рис.1), где видно, что ЧСС адекватно увеличивается при нагрузке и постепенно снижается в период восстановления.

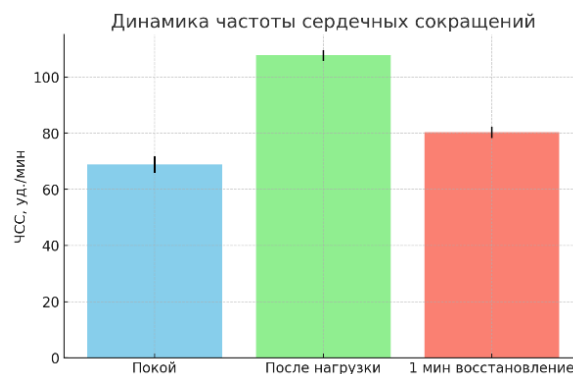
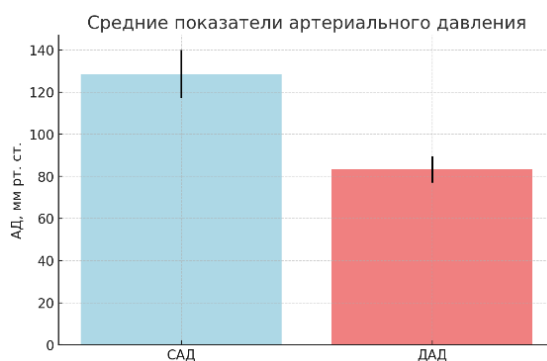


Рисунок-1. Динамика частоты сердечных сокращений (ЧСС в покое, после нагрузки и через 1 минуту восстановления)

Показатели артериального давления представлены на диаграмме (рис.2). Средние значения систолического и диастолического давления

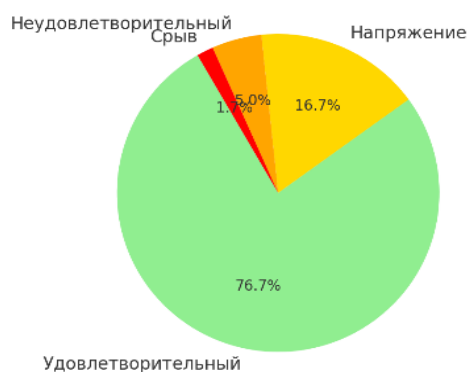
находились на границе возрастной нормы, однако у части испытуемых наблюдались пограничные или повышенные значения.



*Рисунок-2. Средние показатели артериального давления (САД и ДАД) у студентов-спортсменов*

На следующем этапе осуществлялась оценка адаптационного потенциала (АП) по методике Р.М. Баевского, которая применяется в отечественной спортивной физиологии и медицинских исследованиях. Данный показатель интегрального характера отражает степень напряжения регуляторных механизмов и позволяет классифицировать состояние спортсмена как удовлетворительное, напряжённое, неудовлетворительное или свидетельствующее о срыве адаптации [2]. Было установлено, что 76,7% студентов имели удовлетворительный уровень адаптационного потенциала, тогда как у остальных выявлялись признаки напряжения и срыва адаптационных процессов (рис.3).

Распределение студентов по уровням адаптационного потенциала

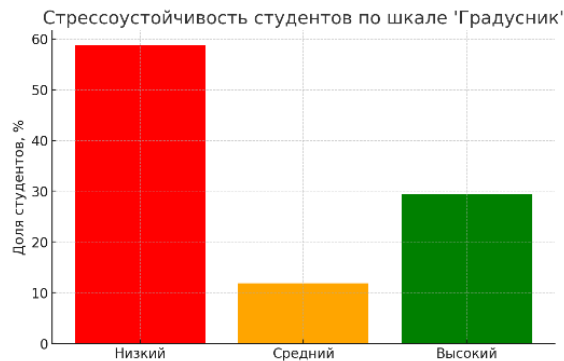


*Рисунок-3. Распределение студентов-спортсменов по уровням адаптационного потенциала*

Особое внимание в методике уделялось психоэмоциональному состоянию студентов. Для диагностики устойчивости к стрессовым нагрузкам использовалась шкала «Градусник» Ю.Я. Киселева, представляющая собой простую и валидированную методику самооценки. Она позволяла определить уровень тревожности, степень



сопротивляемости стрессу и вероятность развития психосоматических нарушений [3]. Сопоставление данных, полученных по шкале «Градусник», с результатами анализа АП позволило выявить корреляции между физиологическим и психологическим состоянием спортсменов. Результаты показали, что более половины студентов (58,7%) имеют низкий уровень стрессоустойчивости, что может неблагоприятно влиять на успешность адаптации. Распределение испытуемых по уровням отражено на гистограмме (рис.4).



*Рисунок-4. Уровень стрессоустойчивости студентов-спортсменов по шкале «Градусник»*

Разработка методики опиралась на несколько принципов. Во-первых, комплексность заключалась в одновременном анализе физиологических и психоэмоциональных характеристик, что обеспечивало целостное представление о функциональных возможностях организма. Во-вторых, доступность и воспроизводимость методики позволяли применять её в условиях вуза без сложного оборудования. В-третьих, индивидуализация заключалась в учёте возраста, пола, спортивной квалификации и уровня тренированности студентов при интерпретации результатов. В-четвёртых, динамичность методики обеспечивалась проведением измерений не только в покое, но и после нагрузки, что позволяло оценивать как исходное состояние организма, так и его реакцию на физическое воздействие [1; 4].

Для работы со студентами применялись антропометрические измерения, регистрация гемодинамических показателей (ЧСС, АД), нагрузочные пробы с последующим анализом реакции сердечно-сосудистой системы, расчёт адаптационного потенциала по методике Баевского, психодиагностика уровня стрессоустойчивости с использованием шкалы «Градусник», а также статистическая обработка полученных данных с целью выявления взаимосвязей между физиологическими и психологическими характеристиками [2; 3].

Таким образом, предложенная методика исследования позволила комплексно изучить состояние сердечно-сосудистой системы и адаптационные резервы студентов-спортсменов, сопоставить их с

психоэмоциональной устойчивостью и определить ключевые направления для индивидуализации тренировочного процесса [4].

**Результаты.** Предложенная методика оценки функционального состояния и адаптационного потенциала студентов-спортсменов нашла свое применение в образовательном процессе АО «Медицинский университет Астана». В исследовании участвовали 120 студентов первых и вторых курсов, специализирующихся в спортивных единоборствах. Целью внедрения методики в практику было получение объективных данных о состоянии сердечно-сосудистой системы и психоэмоциональной устойчивости обучающихся, что позволило скорректировать учебно-тренировочный процесс и минимизировать риски, связанные с чрезмерными нагрузками.

На первом этапе обследования проводился сбор исходных антропометрических данных: возраст, масса тела, рост. Средний возраст составил  $19 \pm 1,2$  года, масса тела —  $63,7 \pm 5,3$  кг, рост —  $172,5 \pm 2,7$  см. Эти показатели использовались как основа для дальнейшей интерпретации функциональных параметров.

Следующий шаг заключался в оценке динамики частоты сердечных сокращений (ЧСС). В состоянии покоя значения варьировали от 52 до 84 уд/мин при среднем показателе  $68,8 \pm 2,9$ . После выполнения стандартной субмаксимальной нагрузки ЧСС повышалась до 96–124 уд/мин (среднее значение —  $107,7 \pm 2,0$ ). Через одну минуту восстановления ЧСС снижалась до диапазона 68–99 уд/мин (среднее значение —  $80,3 \pm 2,0$ ). Такая динамика показала адекватную реакцию сердечно-сосудистой системы на физическое воздействие, подтверждая наличие достаточного уровня функциональной подготовленности у большинства студентов.

Важным этапом в исследовании стала оценка индекса Руфье. Результаты показали, что 60% студентов продемонстрировали хорошие адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы, а 40% - удовлетворительные. Подобное распределение свидетельствует о том, что значительная часть обучающихся имеет потенциал для дальнейшего повышения спортивной результативности, однако у некоторых наблюдается напряжение регуляторных механизмов, требующее коррекции тренировочного процесса.

Дополнительный анализ артериального давления выявил, что у 60% обследованных показатели соответствовали возрастной норме, у 26,6% они находились на границе допустимых значений, а у 13,4% фиксировалось повышение давления. При этом через одну минуту после нагрузки систолическое давление оставалось выше исходного уровня на 10%, а диастолическое снижалось на 3,4%. Эти данные отражают неравномерность адаптационных реакций у разных студентов и подчеркивают необходимость индивидуального подхода.

Рассчитанный адаптационный потенциал (АП) показал, что у 76,7% студентов уровень был удовлетворительным ( $1,72 \pm 0,23$  балла), у 16,7% наблюдалось напряжение адаптационных механизмов ( $2,04 \pm 0,05$  балла), у 5,0% — неудовлетворительный уровень ( $2,17 \pm 0,04$  балла), а у 1,7% зафиксирован срыв адаптации ( $2,42 \pm 0,05$  балла). Эти результаты подтверждают наличие группы риска, для которой необходима коррекция тренировочных программ и регулярный мониторинг здоровья.

Психоземotionalная диагностика по шкале «Градусник» Ю.Я. Киселева выявила у 58,7% студентов низкий уровень стрессоустойчивости, у 11,9% — средний и у 29,4% — высокий. При сопоставлении с данными АП выявлена корреляция: студенты с низкой стрессоустойчивостью чаще демонстрировали напряжение или срыв адаптационных механизмов. Это подтверждает необходимость комплексного подхода, включающего как физическую, так и психологическую подготовку спортсменов.

Анализ эффективности применения методики показал, что ее использование в образовательном процессе позволяет своевременно выявлять функциональные нарушения, корректировать тренировочный процесс и снижать риск развития патологических состояний. У студентов, включенных в программу индивидуализированного контроля, через два месяца наблюдалась стабилизация ЧСС в покое, более быстрое восстановление после нагрузки и снижение числа случаев пограничного артериального давления.

#### ***Преимущества методики:***

- комплексность (одновременная оценка физиологических и психологических параметров);
- доступность (не требует сложного оборудования, может применяться в условиях учебного заведения);
- возможность раннего выявления функциональных нарушений;
- практическая ценность для оптимизации учебно-тренировочного процесса.

#### ***Недостатки методики:***

- зависимость от мотивации студентов при выполнении тестов;
- необходимость регулярного повторения измерений для получения динамической картины;
- ограниченность при оценке специфических параметров спортивной работоспособности, требующих более углубленных лабораторных исследований.

Таким образом, опыт применения методики подтвердил ее высокую практическую значимость. Она может быть эффективно интегрирована в образовательный процесс для контроля состояния студентов-

спортсменов, разработки индивидуальных тренировочных программ и профилактики нарушений здоровья.

**Рекомендации.** Для успешного внедрения методики оценки функционального состояния и адаптационного потенциала в учебно-тренировочный процесс педагогам рекомендуется учитывать несколько ключевых аспектов. Прежде всего, важно обеспечить индивидуализацию нагрузки. Персонализированный подход позволяет адаптировать объем и интенсивность занятий в соответствии с физиологическими возможностями студентов, что способствует снижению риска перенапряжения и повышает эффективность тренировок.

Перед использованием методики педагогу необходимо пройти подготовительный этап: изучить принципы оценки гемодинамики и адаптационного потенциала, освоить инструменты тестирования (измерение ЧСС, АД, использование шкалы «Градусник» и индекса Руфье), а также выработать единый протокол фиксации результатов. Это обеспечит объективность и сопоставимость данных.

Рекомендуется проводить тестирование не реже двух раз в семестр, что позволит отслеживать динамику показателей и своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. При работе с разными учебными группами следует учитывать уровень спортивной подготовленности: для начинающих студентов акцент делается на развитие общей выносливости, для более опытных — на коррекцию специфических нагрузок.

Практически полезным является ведение индивидуальных карт здоровья и адаптационного потенциала. Это позволит педагогам не только контролировать текущее состояние студентов, но и прогнозировать их работоспособность, формировать рекомендации по восстановлению и профилактике перегрузок.

**Заключение.** Проведённое исследование подтвердило значимость комплексного подхода к оценке функционального состояния студентов-спортсменов и его учёта в организации учебно-тренировочного процесса. Анализ показателей гемодинамики и уровня адаптационного потенциала, выполненный как в условиях покоя, так и после физической нагрузки, позволил выявить особенности реакции организма на тренировочные воздействия и определить степень его готовности к дальнейшим нагрузкам. Использование психодиагностических методов, таких как шкала «Градусник» Ю.Я. Киселёва, дало возможность комплексно оценить не только физиологическое, но и психоэмоциональное состояние спортсменов, что особенно важно для представителей спортивных единоборств, где стрессоустойчивость играет ключевую роль.

Разработанная методика ориентирована на индивидуализацию учебного процесса, что обеспечивает оптимальное соотношение между

уровнем нагрузок и возможностями организма каждого студента. Такой подход позволяет снизить риск перенапряжения, повысить эффективность тренировочного воздействия и создать условия для устойчивого прогресса в спортивной деятельности.

Результаты исследования и практические рекомендации могут быть использованы педагогами и тренерами для совершенствования образовательных программ, направленных на развитие физической и психоэмоциональной устойчивости студентов. Внедрение методики способствует не только повышению спортивных достижений, но и формированию у обучающихся навыков самоконтроля, ответственного отношения к собственному здоровью и развитию адаптационных резервов организма.

Таким образом, данная работа имеет важное прикладное значение и может служить основой для дальнейших исследований в области педагогики, спортивной физиологии и психологии.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Васильева Е.А., Иванова О.А. Влияние занятий спортивными единоборствами на показатели вегетативной регуляции сердечного ритма у студентов // Ученые записки Рязанского государственного университета им. С. А. Есенина. – 2020. – № 2 (52). – С. 102–106.
2. Киселёв Ю.Я. Шкала «Градусник» как инструмент психодиагностики стрессоустойчивости спортсменов // Психология и спорт. – 2020. – № 2 (18). – С. 54–61.
3. Садыкова Г.М., Ермеков Б.Т. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в спортивной подготовке студентов // Физическая культура и здоровье. – 2022. – № 4 (27). – С. 89–95.
4. Алимжанова Ж.К., Тулегенов А.Н. Влияние физических нагрузок различной интенсивности на адаптационные возможности студентов-спортсменов // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 3 (45). – С. 112–118.





**РАМАЗАНОВ БАУРЖАН НАЙМАНХАНОВИЧ**

*Почетный работник образования РК,  
почетный деятель спорта РК, заслуженный  
тренер РК, с 2008 по 2017 год первый заместитель  
Генерального директора по спорту Национального  
научно-практического центра физической  
культуры МОН РК*

**ВСПОМИНАЯ О ПРИЯТНОМ ...**

В мае 2000 года меня пригласил к себе в Астану Советник Премьер-Министра Токаева К.К. Кульназаров Анатолий Кожекенович. Во время встречи он объяснил мне сложившуюся ситуацию в стране в области физического воспитания школьников и студентов: многие учителя физического воспитания ушли в другие сферы деятельности, уроки проходили на низком уровне, не проводились спортивные соревнования, последняя Спартакиада школьников прошла 18 лет назад, не хватало спортивного инвентаря, оборудования, спортивных залов и площадок.

Пользуясь своим авторитетом и близостью к Премьер-Министру Токаеву К.К., Анатолий Кожекенович внёс предложение в Правительство открыть при Министерстве образования и науки Центр физического воспитания, который бы поднял массово-оздоровительную и спортивную работу среди учащихся и студентов. Постановлением Правительства от 19 мая 2000 года был открыт «Национальный научно-практический Центр физической культуры» МОН РК. До него подобных Центров в постсоветском пространстве создано не было.

После этого Анатолий Кожекенович вручил мне пакет документов для регистрации Центра в Управлении юстиции города Алматы, так как я был уполномочен подписывать официальные документы, и первым директором Центра стал я.

Через четыре месяца, Кожекенович приехал в Алматы и «сместил» меня с должности, заняв моё место директора.

Уже в январе 2001 года, наши студенты после четырехлетнего перерыва приняли участие во Всемирной зимней Универсиаде в городе Закопане (Польша) — в лыжных гонках, биатлоне, прыжках с трамплина, в фигурном катании. С того года наши студенты стали полноценными участниками Всемирного студенческого спортивного форума 13 зимних и 13 летних Универсиад. На них казахстанские студенты завоевали: золотые, серебряные и бронзовые награды в биатлоне, лыжных гонках, хоккее с шайбой, фристайле, вольной

борьбе, спортивной и художественной гимнастике, пулевой стрельбе, боксе, легкая атлетика, тхэквондо.

На Всемирной летней Универсиаде 2007 года в г.Бангкоке (Таиланд) наши девушки-легкоатлетки завоевали 5 золотых медалей и одну из них в тройном прыжке выиграла Ольга Рыпакова, впоследствии ставшая Олимпийской чемпионкой в Лондоне. Эту медаль задолго до Олимпиады уверенно предсказал Советник Генерального директора Аубакиров Съездхан Даутханович. И это был не первый сбывшийся наш прогноз.

На заседании Оргкомитета по подготовке и проведению Всемирной зимней Универсиады 2017 года в городе Алматы, на вопрос Председателя, Первого Вице-Премьера Тасмагамбетова И.Н., генеральный директор Центра Кошаев Мержекжан Нагашбекович уверенно заявил, что Казахстан завоюет второе общекомандное место после России. На это представитель Министерства спорта в кулуарах сказал, что Имангали Нургалиевич «порвет» нас за излишнюю самоуверенность, но наш прогноз сбылся на 100%: впервые в истории Всемирных зимних Универсиад Казахстан занял второе место. Мы также правильно спрогнозировали количество золотых медалей: планировали 13-, завоевали – 12.

Наши правильные прогнозы были не случайными, потому что мы в течении двух последних Всемирных зимних Универсиад отслеживали результаты выступлений как наших спортсменов, так и соперников.

Большой вклад в дело развития международного студенческого спорта внёс Президент Федерации студенческого спорта Казахстана, ректор Казахской Академии спорта и туризма Кайрат Хайруллинвич Закирьянов.

Именно благодаря его настойчивости и упорству, Правительство страны приняло решение провести в 2017 году в городе Алматы Всемирную зимнюю Универсиаду. В связи с этим в городе были построены два крупных крытых спортивных комплекса, модернизированы другие sportсооружения, построена Олимпийская деревня. Также было принято решение премировать Победителей и Призёров Всемирных Универсиад денежной премией в размере 5–7–15 тысяч долларов.

Летом 2001 года была проведена 1-я летняя Универсиада вузов по 15-ти видам спорта, посвященная 10-летию Независимости Казахстана. Именно с этого года началась история развития студенческого спорта страны. В 2004 году была проведена 1-я зимняя Универсиада, в программу вошли лыжные гонки, биатлон, зимнее спортивное ориентирование, так как эти виды спорта не культивировались в южных, западных регионах, а такие виды спорта как, прыжки с трамплина, фигурное катание, горные лыжи, хоккей с шайбой отсутствовали не только в южных, но и в северных областях, в

программу зимней Универсиады были включены такие виды спорта как футбол, армреслинг, гиревой спорт, пауэрлифтинг. Данное решение было принято на заседании оргкомитета по проведению зимней Универсиады с участием председателей спортивных клубов, заведующих кафедр физвоспитания, включение вышеуказанных летних видов спорта. На том же заседании было принято решение о проведении летних Универсиад в четные годы, зимних- в нечетные, тем самым облегчили финансовую нагрузку на ВУЗы при проведении и участии в летних Универсиадах. С 2001 года по настоящее время проведено 13 летних спортивных форумов, в которых приняли участие более 50 000 студентов, 11 зимних с участием 16000 спортсменов. Благодаря проведенным Универсиадам оживилась массово – оздоровительная спортивная работа, строительство спортивных сооружений и залов. Алматинский технологический университет, Костанайский госуниверситет построили спортивные залы, Казахский национальный университет имени Аль-Фараби построил спортивные площадки для пляжного волейбола и футбола. В Женском педагогическом университете, КазНУ были открыты отделения физического воспитания. Между университетами шла борьба за право проведения торжественного открытия Универсиад. Праздниками спорта стали торжественные открытия соревнований по зимним видам спорта в городе Усть-Каменогорске, где два ВУЗа ВКГУ и ВКГТУ, в Костанайе Костанайский госуниверситет имени Байтурсынова и Костанайский пединститут провели соревнования Универсиады на своих спортивных сооружениях, а лыжные гонки и зимнее спортивное ориентирование в живописном городе Ридере, а в Костанайе в «Сосновом бору». Прибывавших гостей встречали волонтеры из числа студентов. Перед участниками выступила художественная самодеятельность, парад участников, подъем флагов, зажжение Олимпийского огня, приветствие ректоров ВУЗов, чествование ветеранов войны, труда и спорта украсили торжественное открытие.

Очень красочным было торжественное открытие летней Универсиады в городе Шымкенте силами Южно-Казахстанского госуниверситета имени Мухтара Ауэзова. 800 студентов с разноцветными планшетами обеспечивали красочность трибун. Театрализованное представление, проезд колесницы, песенно-танцевальная программа, проход по стадиону спортивных колонн Университетов, передача эстафеты и зажжение Олимпийского огня, подъем флагов Республики Казахстан и Универсиады, исполнение Гимна РК, студенческого Гимна «Гаудеамус», клятвы спортсмена и судьи, приветствие акима области, Генерального директора ННПЦ ФК Кошаева М.Н. торжественная часть закончилась праздничным салютом.

В 2002 году после 18-летнего перерыва была проведена первая летняя Спартакиада школьников по 35-видам спорта. Торжественное открытие прошло в городе Караганде, ее сложность заключалась в том, что в день ее открытия целый день шел дождь, но за 2 часа дождь прекратился и выглянуло солнце и торжество состоялось, проходом спортивных колонн, концертно-спортивной программой, зажжением Олимпийского огня. Заккрытие мы провели в городе Павлодаре на Центральном стадионе, награждением победителей и призеров в общекомандном зачете, концертно-спортивной программой, выступлением группы БИ-2, опусканием флага Спартакиады, праздничным салютом. Особенно павлодарцев потряс салют в ночном небе, они очень удивились, что этот салют был посвящен закрытию спортивного мероприятия. Кстати, чемпионом Спартакиады по тяжелой атлетике с тремя мировыми рекордами стал будущая легенда мирового спорта, Олимпийский чемпион, чемпион Мира Илья Ильин.

Очень красочным, торжественным было открытие 4-й летней Спартакиады 2008 года в городе Таразе. На Центральном стадионе в присутствии 12000 зрителей, прошел торжественный выход участников Парада, с проносом и подъемом Флага Республики Казахстан и Знамени Спартакиады, передача эстафеты и зажжение факела Спартакиады. Перед зрителями выступили 100 танцевальных пар в черных костюмах и белых платьях, проезд колесницы, концертно-спортивная программа, в заключении привело в восторг 40-минутное выступление народной артистки Розы Рымбаевой и праздничный салют.

Очень интересное запоминающееся стало открытие первой зимней Спартакиады школьников в 2003 году в городе Риддере. Торжественное открытие прошло на лыжном стадионе Центра олимпийской подготовки. Почетными гостями были зам. Министра образования и науки Шамшитдинова Куляш Ногатаевна, аким города Риддер, которые въехали на стадион на двух тройках с бубенцами. Весь стадион был украшен разноцветными флагами, гирляндами. С приветствием выступили почетные гости, ветераны войны, труда и спорта, в заключении прошел праздничный салют. Первым чемпионом зимней Спартакиады стал легендарный фигурист, бронзовый призер Олимпийских игр в городе Сочи фигурист Денис Тен. Именно со стартов зимних Спартакиад начали свой путь в большой спорт, член сборной команды РК по лыжным гонкам Алексей Полторанин, чемпионка Мира, Всемирной Универсиады в городе Алматы, биатлонистка Галина Вишневская, чемпионка Всемирной Универсиады по фристайлу Малышева Елена.

Всего, за период 2002 года проведено 12 летних и 12 зимних Спартакиад по 47-ми и 9-ти видам спорта. Все Спартакиады проводились в четыре этапа:

1 – внутришкольные, 2 – районные, 3 – областные, 4 – финальные соревнования. Кроме того, ННПЦ ФК уделял большое внимание проведению детско-юношеских турниров и соревнований, по таким видам как: «Былғары доп» – футбол, Баскетбол – д.м., «Шұбар доп» – волейбол д.м., «Жұлдызша» – хоккей с шайбой. В этих соревнованиях участвовали сборные команды школ, по двум возрастным группам – 6-8 класс и 9-11 класс.

Кроме того, проводились соревнования среди школьников по легкой атлетике, боксу, каратэ, таэквандо, дзюдо, самбо, авиамodelьному, судомodelьному спорту, «Ақбозат» - по шахматам, казакша курес, «тоғыз құмалақ», «асық ату».

Общий охват школьников спортивными мероприятиями составляло более 1,5 млн. В то же время, несмотря на хорошие подвижки в деле массово-оздоровительной и спортивной работы среди школьников, были проблемы, которые требовали своего решения. Особенно, это касалось школьников сельских школ. Есть школа, но не хватает спортивных сооружений, есть в селе спортсооружения, но нет специалистов. Зарплата преподавателей физвоспитания желает лучшего. Есть дети, у которых много свободного времени, но не охваченные спортивными секциями. Обсуждая эти проблемы, Генеральный директор Центра Анатолий Кожекенович Кульназаров предложил использовать российский опыт работы по созданию ДЮКФП (детско-юношеский клуб физической подготовки). Суть его деятельности заключается в привлечении к занятиям физической культурой учащихся во внеучебное время. При этом, от них не требовались спортивные результаты, лишь бы они могли заниматься любимым спортивным видом спорта. К работе в ДЮКФП привлекались преподаватели физического воспитания школ. Оплата производилась за счет штатных единиц клубов. Как правило, в созданных клубах при районных отделах образования, было 6-8 ставок тренера, которые распределялись по пол-ставки преподавателям физвоспитания школ района. Такое положение о ДЮКФП, адаптированные под наши условия, мы утвердили приказом МОН РК. Такие клубы были созданы в Северо-казахстанской области, в Павлодарской и Талды-курганской областях, которые показали свою эффективность. К сожалению, этот опыт не получил дальнейшего распространения из-за финансовых проблем.

Много нареканий, после проведения первой зимней Спартакиады, вызвал неправильный подсчет очков в общекомандном зачете среди регионов, ВУЗов. До нас, общекомандный зачет подводился по сумме набранных очков в видах спорта. Мы же сделали общекомандный зачет по наименьшей сумме завоеванных мест в каждом виде спорта. После этого прекратились всякие споры по общекомандному зачету. Но не спортом единым, проведением спортивных соревнований, жил Центр .



Большое внимание уделялось патриотическому воспитанию школьников и студентов. Все наши Универсиады, Спартакиады, многочисленные турниры и соревнования по видам спорта, посвящались юбилейным, торжественным датам нашей страны: 10-ти летию, 20-ти летию, Независимости Казахстана, проведению ЭКСПО в городе Астана, 70-летию Победы над фашисткой Германией, 550-ти летию Казахского ханства и другие. По всем спортивным мероприятиям, посвященным юбилейным праздникам, нами выпускались тематические афиши, папки, вымпелы, дипломы. Приглашались ветераны войны, труда, спорта. 70-ти летие Победы была посвящена нашему легендарному Батыру Рахимжану Кошкарбаеву. Наградные медали победителям и призерам Спартакиады, выпускались с разными дизайнами.

18 лет работы в ННПЦ ФК МОН РК были счастливыми годами моей жизни. За эти годы мы подняли студенческий и школьный спорт, активизировали массово-оздоровительную работу в ВУЗ-ах, школах, колледжах. Это были годы плодотворной работы. Мы начинали с нуля, мы были первыми. Я хочу высказать свою благодарность Анатолию Кожекеновичу Кульназарову, за то. Что пригласил меня на работу в Центр, Меркежану Нагашбековичу Кошаеву, за доверие, поддержку во всех моих начинаниях, моим друзьям, коллегам, советнику Генерального директору Аубакирову Съездхану Даутхановичу, заместителю Генерального директора Центра Аяшеву Садыку Ыхласовичу, заместителю Генерального директора по финансам Шелепановой Ольге Ивановне, Жунусбекову Жаксыбеку Ибрагимовичу, Горкушенко Сергею Ивановичу, Шпехт Андрею, всему коллективу Центра, благодаря их профессионализму мы подняли массово-оздоровительную работу среди школьников и студенческой моло.

## БИІККЕ БІРГЕ ҚАДАМ

Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығымен менің алғашқы таныстығым 2018 жылдың шілде айында басталды. Сол кезде мен спорт бөлімі басшысының орынбасары қызметіне тағайындалдым. Жұмыстың алғашқы күндерінен-ақ Орталықтың ерекше атмосферасын— іске адалдықты, өзара құрметті және биік мақсаттарға ұмтылысты сезіндім.

Ол кезде Орталықты мінсіз беделгеие, спорт саласында мол тәжірибесі мен терең білімі бар Садық Шонмұрынұлы Мұстафаев басқарды. Оның тәлімгерлігі арқасында мен баға жетпес тәжіриб ежинақтап, спортты тек жарыс ретінде емес, сонымен қатар тұлға тәрбиесінің және ұлт денсаулығын нығайтудың құралы ретінде көруге үйрендім.

2018 жыл жарқын жобаларымен есте қалды: Футбол федерациясымен бірлесіп және Соса-Сола компаниясының қолдауымен «Үшінші сағат дене шынықтыру сабағы— футбол сабағы» бағдарламасының іске қосылуы, колледж және мектеп оқушылары арасындағы алғашқы республикалық Спартакиаданың ұйымдастырылуы, сондай-ақ Ақтөбе қаласында өткен студенттер арасындағы Жазғы Универсиада.

2019 жылы Орталық маңызды қадам жасады: мектеп және колледж оқушыларына арналған Жазғы және Қысқы спартакиадалар Қазақстан Республикасының мектеп оқушыларының Жазғы және Қысқы гимназиадалары болып өзгертілді. Бұл біздің спортшыларға халықаралық мектеп спорты қозғалысына белсене кірігуге жол ашты.

2020 жыл—үлкен өзгерісте ркезеңі болды. Жаңа бас директор Тастанбек Құтжанұлы Есентаев Орталықтың дамуына, әсіресе ғылыми бағыт пен халықаралық ынтымақтастыққа жаңа серпін берді. Пандемияның күрделі кезеңіне қарамастан, біз жұмыстың жаңа форматтарын таптық, онлайн-жарыстарды іске қостық және алғаш рет дене шынықтыру пәні педагогтеріне арналған біліктілікт іарттыру курстарын өткіздік. Бұл ауқымды жоба болды: 940 тыңдаушы, 20 топ (10 —орыс тілінде, 10 —мемлекеттік тілде), кестелер, лекторлар мен келіссөздер және бүкілұжымның үйлесімді еңбегі.

Сол жылы шетелдік әріптестердің қатысуымен алғашқы халықаралық конференция өткізілді, сондай-ақ ЖОО және колледж студенттері арасында Ұлттық студенттік лига жобасы басталды.

2021 жылы С.К.Садықов бас директор қызметіне тағайындалды. Сағдат Кәбірұлы өзін адал, еңбекқор, өз ісіне берілген басшы ретінде бұқаралық спортты дамытуға және салауатты ұрпақ тәрбиелеуге арнады. Оның бастамасының арқасында 2022 жылы Қазақстанның мектеп оқушылары құрамасы алғаш рет Нормандияда өткен Дүниежүзілік Гимназиадаға қатысып, 72 медаль жеңіпалды: 28 алтын,

28 күмісжәне 16 қола. Барлық жеңімпаздар мен жүлдегерлер еліміздегі ЖОО-ларда тегін оқу гранттарына ие болды.

2023 жыл маған халықаралық аренадағы жаңа тәжірибе сыйлады— АҚШ-та өткен Дүниежүзілік қысқы универсиадаға барған Қазақстан делегациясының құрамында болдым. Бұл кәсіби өсуіме жаңа көкжиектер ашқан ұмытылмас оқиға болды.

2024 жылдан бастап Орталықты Арман Бақытжанұлы Ташметов басқарып келеді. Ол ұйым жұмысын жаңғыртуға, инновациялар енгізуге және жаңа бағыттарды дамытуға бағыттады.

Орталықтағы жеті жылдық еңбегім маған кәсіби білім мен дағдыларды ғана емес, сонымен қатар пікірлес достарды сыйлады, аймақтардағы, ЖОО мен колледждерде әріптестердің құрметіне бөлендім. Бұл жұмыс мен үшін жай ғана қызметтік міндет емес—ол жетістіктерге толы, командалық рух пен өрілген жән ееліміздегі спортты дамытуға қосқан үлесім үшін мақтанышқа айналған өмірімнің бір бөлігі.

Мен осы үлкен әрі біртұтас ұжымның мүшесі болғанымға мақтанамын. Ширек ғасыр бойы Орталық ұлт денсаулығын нығайтуға және спорттық ұрпақты тәрбиелеуге қомақты үлес қосып келеді.

**Мұхамадиева Мира Бекказыевна**

магистр, жетекші сарапшы ҚР ОАМ ҰҒПДТО

## СЛЕД ТРУДОВОГО ПУТИ

Моя профессиональная история в Национальном научно-практическом центре физической культуры началась в феврале 2019 года. Я была принята на должность начальника отдела международных связей и связей с общественными федерациями. Это был новый виток в моей карьере, который стал одновременно и вызовом, и источником вдохновения.

На тот момент Центр возглавлял Садык Шонмурынович Мустафаев — человек высокой ответственности и преданности своей работе. Под его руководством я погрузилась в атмосферу активной работы над международными проектами и крупными спортивными мероприятиями. Мы занимались организацией участия школьников и студентов в Гимназиадах, Универсиадах, налаживали контакты с международными спортивными структурами и федерациями. Период 2019 года запомнился мне слаженной командной работой и высоким уровнем доверия между коллегами. Тогда же я почувствовала, насколько значимым может быть вклад каждого сотрудника в формирование будущего школьного и студенческого спорта.

Летом 2020 года в Центре произошли изменения в руководстве. В июле 2020 года директором был назначен Есентаев Тастанбек Кутжанович. Это был период вызовов — не только внутренних преобразований, но и глобальной нестабильности, связанной с пандемией COVID-19. Несмотря на сложные обстоятельства, деятельность Центра не остановилась. Напротив, мы перешли к новому формату работы, освоив онлайн-платформы для проведения семинаров, повышения квалификации, обсуждения международных вопросов. Так, в июне 2021 года был подписан меморандум о взаимопонимании с ЮНЕСКО в интересах укрепления дружественных отношений и сотрудничества, а также более широкого содействия в продвижении массового спорта, качественного физического воспитания и формирования активного и здорового образа жизни.

Осенью с 2021 года по декабрь 2023 года Центр возглавил Садыков Сагдат Кабирович — спортсмен и человек системного подхода. С его приходом начался новый этап в жизни Центра, особенно в научно-исследовательском направлении. Благодаря его инициативам Центр стал более заметным и весомым в педагогическом и научном сообществе. Активизировалась работа по анализу программ физической культуры, внедрялись инновационные подходы в преподавании предмета в школах и участие в научных проектах с положительным результатом, а также была возобновлена и продолжена совместная работа с ЮНЕСКО по продвижению программы качественного физического воспитания по заключению

которой были написаны рекомендации и полный отчет о проделанной ширококомасштабной работы в данном направлении.

Сагдат Кабирович также сыграл ключевую роль в международных проектах. Под его руководством была обеспечена успешная подготовка и участие казахстанских делегаций в двух знаковых событиях мирового студенческого спорта: Всемирной зимней Универсиаде в Лейк-Плэсиде (США, 2023 год) и Всемирной летней Универсиаде в Чэнду (Китай, 2023 год). Благодаря его лидерству Центр не только сохранил международное присутствие, но и усилил свои позиции как методический и исследовательский центр по вопросам физической культуры и школьного спорта.

Одним из ключевых событий в моей профессиональной деятельности стала организация участия казахстанской команды во Всемирной летней Гимназиаде 2022 года во Франции (Нормандия). Это был по-настоящему триумфальный момент для нашей страны: Казахстан занял почётное 3-е место в общем медальном зачёте, завоевав 86 медалей, из которых 33 — золотая. Это достижение стало результатом кропотливой работы Центра, слаженного взаимодействия с Министерством просвещения РК, общественными федерациями, спортивными школами и регионами. Моя роль в подготовке делегации охватывала широкий спектр задач: от оформления документов, логистики и коммуникации с организаторами до сопровождения спортсменов и обеспечения условий для их достойного участия.

Для меня эта Гимназиада стала символом силы духа, профессионализма и национальной гордости.

В 2023 году Центр продолжил курс на интеграцию научного потенциала, методической поддержки школ и расширение международного сотрудничества. Центр продолжил реформы в методической части преподавания физической культуры, фокусируясь на здоровьесберегающих технологиях, вариативных модулях, использовании цифровых решений. Мною лично был продолжен курс взаимодействия с международными структурами ISF, FISU, национальными федерациями, а также сопровождение казахстанских делегаций.

Оглядываясь назад, я с теплотой вспоминаю каждый этап своей работы в Центре. За эти годы я не только приобрела бесценный опыт и профессиональные навыки, но и обрела настоящую команду единомышленников, с которыми нас связывает общая цель — развитие физической культуры и спорта среди подрастающего поколения. Моя работа в Центре — это часть моей жизни, отражение моих ценностей и стремлений.

Особую благодарность хочу выразить всем директорам, под руководством которых я работала: Садык Шонмурыновичу Мустафаеву — за доверие и поддержку на старте, Тастанбеку Кутжановичу



Есентаеву — за стойкость и системный подход в трудные времена, Сагдату Кабировичу Садыкову — за научный вектор и укрепление имиджа Центра на международной арене. К 25-летию Центра я с гордостью могу сказать: быть частью этой истории — честь для меня. Верю, что Центр и в дальнейшем будет оставаться флагманом в деле развития школьного спорта, воспитания здорового поколения и укрепления международного спортивного сотрудничества.

С 2024 года руководство Национальным научно-практическим центром физической культуры принял Ташметов Арман Бакытжанович. С первых дней его работы в Центре было видно, что приходит человек с чётким пониманием современных задач в сфере школьного спорта, системным подходом и стратегическим видением.

Под его руководством были достигнуты новые результаты в области школьного массового спорта. Масштаб Национальной школьной лиги значительно увеличился: количество участников возросло, а география охвата охватила практически все регионы страны. Были внедрены новые подходы к организации школьных соревнований, укреплены связи с региональными управлениями образования и спортивными федерациями.

Важным международным достижением Центра в этот период стало проведение международных соревнований в рамках Всемирной зимней Универсиады в Турине (Италия) в январе 2025 года, где казахстанская делегация продемонстрировала высокий уровень подготовки, командный дух и патриотизм.

Впереди — новое важное событие: XXXII Всемирная летняя Универсиада, которая состоится в Германии с 16 по 27 июля 2025 года. Центр активно готовится к участию казахстанской команды, и я уверена, что и на этот раз мы достойно представим страну на международной арене.

Работа с Арманом Бакытжановичем отличается оперативностью, вниманием к деталям, уважением к профессионализму каждого сотрудника. Его лидерство вдохновляет коллектив и придаёт уверенность в том, что Центр и в дальнейшем будет двигаться вперёд, укрепляя позиции Казахстана в сфере физической культуры и спорта.

**Джуванышева Асель Мейрамбековна**  
ведущий эксперт отдела по проведению  
спортивных мероприятий, статистики и аналитики

# 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: HSBKZKX



## Формат

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



## Бет көлемі

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



## Тексеру

Плагиатқа міндетті тексеріс



## Жіберу тәсілі

E-mail:

[naukannpcfk@gmail.com](mailto:naukannpcfk@gmail.com).



## Жариялау ақысы

3500 теңге, мақала қабылданғаннан кейін төленеді



## Журналдың шығу жиілігі

Журнал тоқсанына 1 рет шығарылады



## Автордың жауапкершілігі

Деректердің дәлдігі мен шынайылығы үшін



# REQUIREMENTS FOR ARTICLE FORMATTING



## Journal Scope

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



## Article Title

Centered, in UPPERCASE, bold font



## About the Author

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



## Abstract & Keywords

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



## Text Structure

Introduction, methodology, results, conclusion, references



## References

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



## Payment information

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



## Format

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



## Article Length

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



## Plagiarism Check

Mandatory plagiarism check before  
submission



## Submission

E-mail to:

[naukannpcfk@gmail.com](mailto: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





# 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](mailto: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.

