



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

ЖАРШЫСЫ

ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ЖУРНАЛ

1(77)
2025

*Хайруллин
Қуат:*

«Асық ату» ойынының
Олимпиада бағдарламасына
енгізілетін күні алыс емес



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

№1(77)2025

ISSN 3079-8914

«ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖАРШЫСЫ» ЖУРНАЛЫ

№ 1 (77) 2025 ж.

Ғылыми-практикалық журнал

Редакция алқасы

Ташметов А.Б. – бас редактор
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
Отаралы С.Ж. – PhD докторы
Шилибаев Б.А. – қауымдастырылған
профессор
Райымбекова Ж.А. – п.ғ.к.,

Редакция хатшысы:

Ерсайын Қ.Б. – магистр, аға әдіскер

Дизайнер:

Полатов Б.

Корректор:

Бекмамбетова Г.Д.- аға әдіскер

Журналдың құрылтайшысы:

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

Журнал 2001 ж. 07.02 бастап
шығарылады.

Басылым жылына 4 рет шығады

2009 жылғы 14 сәуірдегі №10053

Журналды мерзімді баспасөз
басылымын және (немесе) ақпарат
агенттігінесепке қою туралы куәлік

Мекенжайы:

010000, Астана қ.,
Түркістан көшесі, 8/2
«Олимп палас» БО

E-mail: nnpcfk2020@yandex.kz

Телефон: +7 (7172) 73-48-10

Материалдардың анықтығына авторлар жауапты болады.
Редакция материалдарды қабылдамауға құқылы

МАЗМҰНЫ/СОДЕРЖАНИЕ



КӘСІБИ КӨЗҚАРАС ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВЗГЛЯД PROFESSIONAL PERSPECTIVE

Жигер Кенжегалиев	6
Спорт – это не только физическая сила, но и сила духа	
Хайруллин Куат Мансурович	9
Дәстүрдің жаңғыруы: Асық ату – ұлттық мұраның символы	
Роман Курбанов	12
«Никогда не сдавайся»: история юного чемпиона	



«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» TEACHING METHODOLOGY OF THE SUBJECT «PHYSICAL EDUCATION»

Амангелди Досболат	16
Мектеп оқушыларына шахмат ойындарын үйрету тәсілдері	
Аубакирова Тамара Советхановна	20
Физкультура: спортивные и подвижные игры	
Аубакирова Тамара Советхановна	27
Комплекс упражнений при сколиозе	
Зайтжанов Әліби Сенбайұлы, Тлеуов Хайитбай Сейилханович	37
Қалдымұратова Анаргул Әділханқызы	
Ақтөбе облысында дене шынықтыру мен спорттың қазіргі тенденциялары және жастардың денсаулық деңгейіне әсері	
Коныртаев Азамат Нурланович	44
Развитие скоростно-силовых качеств в баскетболе	
Мираманов Абдимуслим Абдихалыкулы	48
Кадыров Максат Иманбердиевич	
Дене тәрбиесі пәнінде қолданылатын электронды оқулық	
Миронов Андрей Юрьевич, Серикболов Данияр Серикболович	54
Абзалилова Любовь Сергеевна	
Доступный спорт	
Мойлауов Ануар Абдул-Азизович, Бекжанов Максат Газизович,	58
Джунисов Дархан Берикович	
Дене мәдениеті саласындағы ұлттық ойындардың ерекшеліктері	
Мукатаева Қарлығаш Құндызбекқызы	64
Умаров Дулат Союзбекович	
Дене шынықтыру сабағында креативті тәсілдер, ұлттық құндылықтар мен цифрлы контенттерді қолдану арқылы сабақты түрлендіру	
Нургалиева Динара Аксановна	69
Подвижные игры как: ключевой аспект организации занятости учащихся	
Сәдіров Бауыржан Мәулімжанұлы, Кеңес Абылайхан Қайырғалиұлы	75
Білім алушылардың адамгершілік мәдениетін тәрбиелеудегі дене шынықтырудың педагогикалық моделі	
Тә Асемгуль Сериковна	86
Джайлаубаев Ильяс Ерболович	

Адаптивная физическая культура для детей с особыми потребностями Турабаев Нурбек Муратович	91
Техническая и физическая подготовка в волейболе Халиева Эльвира Дамировна, Макашева Самал Бейсембаевна	97
Кусаинова Зура Муратжановна Использование носимых технологий в физической культуре: от мониторинга до мотивации	102
Шилибаев Нурболат Аманжолович, Усипбаев Нурбол Мейрамбекович Асықты атудан бұрын, асықты шерте білу керек	107
Шилибаев Бекболат Аманжолұлы, Сметов Елдос Бақтыбайұлы Дзюдо күресіндегі жаттықтырушының психологиялық дайындығы	115
Тюрина Анастасия Дмитриевна Формирование компетентности школьников 15-17 лет к исследовательской деятельности в сфере физической культуры и спорта	123
Алексеева Ирина Валериевна, Асланиди Галина Валериевна Роль казахских национальных игр в развитии и воспитании подрастающего поколения	



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

Токтарбаева Айнул Ербулатовна	127
Из истории деятельности национального научно-практического центра физической культуры	
Тастанбек Құтжанұлы Есентай	135
Гулжанат Манафовқызы Азанбаева Өткенге шолу	



ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПЕДАГОГТЕРІНЕ ӘДІСТЕМЕЛІК КӨМЕК
МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПЕДАГОГАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
METHODOLOGICAL SUPPORT FOR PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Черных Любовь Сергеевна, Артамонова Елена Юрьевна	143
Изранова Ольга Валерьевна, Еспенбетов Ризабек Қадылбекович Методические рекомендации по оцениванию результатов олимпиады по физической культуре среди учащихся общеобразовательных школ республики Казахстан	
Эсова Асель Серыковна	154
Конкурс детских исследовательских работ по физической культуре и спорту «ДИФКИС»	
Процак Анастасия Петровна	161
Краткосрочный план урока по физической культуре	



ЖИГЕР КЕНЖЕГАЛИЕВ

*Учитель физической культуры
столичной школы-лицей №97*

СПОРТ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ФИЗИЧЕСКАЯ СИЛА, НО И СИЛА ДУХА

Сегодня мы знакомимся с человеком, который своим примером доказывает, что нет ничего невозможного. Учитель физической культуры столичной школы-лицей №97, архитектор по первой специальности, спортсмен и волонтер – Жигер Кенжегалиев. Несмотря на инвалидность детства, он нашел свое призвание в спорте и образовании, став для многих примером силы духа и настойчивости.

– Жигер, расскажите, как вы пришли в спорт?

– Я всегда был активным ребенком. В детстве много времени проводил на турниках, но не рассматривал спорт как что-то серьезное. Все изменилось, когда я поступил в университет на специальность «архитектура и дизайн». Тогда же начал заниматься профессиональным спортом, а именно пауэрлифтингом. Вдохновили меня учителя физкультуры в школе и преподаватели в университете, которые разглядели во мне потенциал и направили в нужное русло.

– Что стало переломным моментом в вашей спортивной карьере?

– Однажды, будучи студентом, я случайно увидел, как люди с инвалидностью занимаются спортом на стадионе. Тогда я понял, что тоже могу, что ограничений нет, кроме тех, что в голове. Так я начал искать возможности, куда пойти, с кем тренироваться. В тот момент

судьба свела меня с Гульмирой Аманжоловной, тренером по легкой атлетике. Она пригласила меня в свой клуб, стала моим наставником и помогла сделать первые шаги в профессиональном спорте. С тех пор спорт стал неотъемлемой частью моей жизни.

– У вас была успешная карьера в архитектуре. Почему вы решили стать учителем физической культуры?

– Я работал в строительной сфере три года, но спорт всегда оставался моей страстью. Друзья и тренеры убеждали меня, что я не только хороший спортсмен, но и могу стать отличным наставником. Я долго думал, но в итоге решил попробовать и поступил на специальность «физическая культура». Два года учебы – и вот я уже учитель физкультуры. Думаю, что нашел свое место, потому что работа с детьми приносит мне настоящее удовольствие.

– Как вы мотивируете своих учеников?

– Я стараюсь увидеть в каждом ребенке его сильные стороны. Кто-то любит бег, кто-то – гимнастику, а кто-то хочет просто весело проводить время на уроках. Важно дать каждому шанс раскрыться. Детям нужен азарт, энергия, ощущение игры – именно так они учатся любить спорт. Я тоже когда-то не увлекался физкультурой, предпочитал музыку, но мои учителя смогли заинтересовать меня, и теперь я хочу передать эту любовь своим ученикам.

– Какие награды вы считаете самыми значимыми в своей жизни?

– В 2020 году я получил медаль «Халық алғысы» от имени Президента Касым-Жомарта Токаева за мою работу с людьми с инвалидностью, участие в волонтерских проектах «Женис», «Біз біргеміз». Это была первая крупная награда, и она многое для меня значит. Также я стал лауреатом государственной молодежной премии «Дарын», которую мне вручила Аида Балаева. Но самым важным достижением для меня был социальный проект – в 2018 году я открыл в Актобе первый спортзал для людей с инвалидностью. До сих пор в городе нет аналогов этому залу, и я горжусь, что он работает и помогает людям.

– Какие у вас мечты и планы на будущее?

– Моя главная мечта – принять участие в Паралимпийских играх. Я болею спортом, живу им и не представляю себя без него. Кроме того, я хочу продолжать развивать инклюзивный спорт, помогать детям с особыми потребностями, привлекать их к физической активности. В своей школе я уже занимаюсь этим, работая с детьми в зале для инклюзивных тренировок, но впереди еще много возможностей.

– Что бы вы хотели сказать тем, кто только ищет свой путь в спорте?

– Главное – не бояться пробовать новое. Спорт – это не только физическая сила, но и сила духа, возможность преодолевать себя. Если у вас есть мечта – идите к ней, несмотря ни на что. Пусть путь будет долгим, но он того стоит. Главное – верить в себя и свои возможности.

– Спасибо за вдохновляющую беседу! Удачи вам в спорте и в педагогической деятельности!





ҚУАТ ХАЙРУЛЛИН

ДӘСТҮРДІҢ ЖАҢҒЫРУЫ: АСЫҚ АТУ – ҰЛТТЫҚ МҰРАНЫҢ СИМВОЛЫ

Асық ату – жасы мен жынысына қарамастан кез келген адам ойнай алатын көне әрі қолжетімді ойындардың бірі. Оны көшеде, үйде ойнауға болады. Ойынға қажетті құралдар да өте қарапайым. Бұл дәстүрлі ойынның тарихы мыңдаған жылдарға созылады: археологтар Шығыс Қазақстан облысындағы б.з.д. II мыңжылдыққа жататын қорымнан 140 асық тапқан. Ал 2011 жылы асық ату ресми спорт түрі ретінде бекітіліп, оның ережелері жарияланды. 2017 жылы ЮНЕСКО асық ату ойынын адамзаттың материалдық емес мәдени мұралар тізіміне енгізді.

Біз ерекше ұлттық спорттың дамуы мен болашағы туралы Петропавл қаласындағы Абай атындағы мамандандырылған қазақ мектеп-гимназиясының дене шынықтыру пәні мұғалімі, ұлттық санаттағы асық ату төрешісі Қуат Хайруллинмен сұхбаттастық.

«Бабаларымыз дау-дамайды асықпен шешкен»

— Қуат Мансұрұлы, сіз бұл мамандыққа қалай келдіңіз және таңдауыңызға не әсер етті?

— Мектепте оқып жүрген кезімде спортты өмірімнің ажырамас бөлігі етемін деп шештім. Менің басты үлгі тұтар тұлғам – бізге тек спорттық әдістерді ғана емес, тәртіпті, табандылықты, мінезді қалыптастыруды үйреткен бокс жаттықтырушысы Маралбек болды. Алдымен бокспен айналыстым, кейін грек-рим күресіне қызығушылығым артты. Кейіннен Қарағандыдағы дене шынықтыру және спорт техникумын, педагогикалық институтты қызыл дипломмен тәмамдадым. Бір жыл білім беру бөлімінде әдіскер болып қызмет еттім, бірақ менің нағыз жолым – жаттықтырушы болу, өз білгенімді келер ұрпаққа үйрету екенін түсіндім.

— Сіз 30 жылдан астам уақыт дене шынықтыру және жаттықтыру саласында қызмет етіп келесіз. Қалайша жігеріңізді жоғалтпай, мотивацияңызды сақтайсыз?

— Егер өз ісіңізді шын жүреппен жақсы көрсеңіз, шаршау жай ғана екінші орынға ысырылады. Спорт – тек жұмыс емес, ол өмір салты. Қазіргі кезде гиподинамия, яғни қозғалыссыз өмір салты, әсіресе жастар арасында өзекті мәселеге айналды. Біздің міндетіміз – қозғалыс мәдениетін, белсенді өмір салтын, спорт рухын қалыптастыру. Ең маңыздысы – шәкірттеріміздің жетістікке жетіп, ерік-жігерін нығайтып, дамып келе жатқанын көру.

— Ұлттық төреші мәртебесі сіз үшін нені білдіреді және бұл дәрежеге жету жолында қандай қиындықтардан өттіңіз?

— Төрешілік – тек ережелердің сақталуын бақылау ғана емес, спорттың дамуына қосқан үлес. Мен бірінші санатты төрешіден халықаралық дәрежедегі төрешіге дейін жеттім. Асық атудың ережелерін әзірлеуге, стандарттау процесіне қатыстым, бұл ойынның жаңа деңгейге көтерілуіне ықпал етті. Қазір асық атуға халықаралық деңгейде мойындалуына күш салып жатырмыз, ал өзімнің басты мақсатым – асық атудан алғашқы олимпиадалық төреші атану.

«Ұлттық спорт түрлеріне деген қызығушылығымның себебі – олардың терең философиясында»

— Неліктен сіз үшін ұлттық спорт түрлері басты бағытқа айналды?

— Әр халықтың өзіндік дәстүрлері бар, ал ұлттық ойындар – сол дәстүрлердің ажырамас бөлігі. Ұзақ уақыт бойы асық ату жай ғана балалардың ермегі ретінде қарастырылды, алайда бұл ойынның терең философиялық мәні бар. Бабаларымыз асықты тек ойын ретінде емес, шешім қабылдау, болжам жасау, түрлі салт-жоралғыларда қолданған. Біз бұл дәстүрлерді сақтап, келесі ұрпаққа жеткізуіміз керек. Өйткені өз тамырын білмеген халықтың болашағы бұлыңғыр.

— «Бес кеней» ойынының принциптері шахматқа ұқсас екені белгілі, бірақ бұл туралы ақпарат өте аз. Кейбір ұлттық ойындар назардан тыс қалып жатқан себебі неде деп ойлайсыз?

— Көптеген ұлттық ойындар тек ауызша таралып, жазбаша ережелері сақталмағандықтан кеңінен таралмады. «Бес кеней» – тек логикалық ойын ғана емес, балаларды дұрыс жолдан таймай, мақсатқа жетуге үйрететін өмірлік стратегияның бір түрі. Біз үшін ең маңыздысы – осындай ойындарды жүйелеп, оларды оқу бағдарламасына енгізу және кеңінен насихаттау.

«Бүгінде асық ату – ұлттық шаралардың ажырамас бөлігі»

— Сіз асық атуға 1999 жылы қызығушылық таныта бастадыңыз. Соңғы 25 жылда қоғамның бұл ойынға деген көзқарасы қалай өзгерді?

— Егер 90-жылдары асық ату жай ғана көңіл көтеру ретінде қарастырылса, бүгінде ол толыққанды спорт түрі. Қазір оның элементтері мәдениетте, киім дизайнында, тіпті дәмханалардың интерьерінде де кездеседі. Одан бөлек, асық ату ұлттық шаралардың ажырамас бөлігіне айналды. Бұрын бұл ойынға жеткілікті мән берілмесе, бүгінде оның беделі өсіп, спорттық дисциплина ретінде мойындалды. Біз ұзақ жолдан өттік – дәстүрді қайта жаңғыртудан бастап, халықаралық турнирлер ұйымдастыруға дейін жеттік.

— Сіздің шәкірттеріңіз арасында халықаралық деңгейдегі чемпиондар бар. Қай жетістіктеріңізді ерекше мақтанышпен айтасыз?

— Жылдар бойы 12 офицер, спорт шеберлері мен спорт шеберлігіне үміткерлерді тәрбиеледім. Ең үлкен мақтанышым – асық атудан халықаралық дәрежедегі спорт шебері атанған шәкіртім. Ол Көшпенділер ойындарында табысты өнер көрсетті. Бірақ мен үшін басты жетістік – шәкірттерімнің қайсар, мақсатшыл азамат болып қалыптасуы.

— Алдағы уақытта асық атуды насихаттау бағытында қандай жоспарларыңыз бар?

— Біз ережелерді жетілдіріп, оларды халықаралық стандарттарға бейімдеумен айналысып жатырмыз. Қазір асық ату әлемдік деңгейге шығып келеді – Азия чемпионаттары, Әлем кубогы, халықаралық турнирлер өткізіліп жатыр. Бұл ойынға Еуропа, Пәкістан, Румыния, Франция елдері қызығушылық танытуда. Келесі үлкен мақсат – асық атуды Олимпиада бағдарламасына енгізу. Бұл мүмкін деп сенемін. Біз қол жеткізген жетістіктерде тоқтап қалмауымыз керек.

— Қуат Мансұрұлы, мазмұнды сұхбатыңыз үшін көп рақмет!

Асық ату – бұл тек ойын емес, ұлттық мұрамыздың бір бөлігі. Оны сақтап, дамыту – баршамыздың міндетіміз. Қазіргі қызығушылықтың деңгейіне қарағанда, асық атудың болашағы жарқын екеніне сенімдіміз.



РОМАН КУРБАНОВ

«Лыжи стали делом жизни»

«НИКОГДА НЕ СДАВАЙСЯ»: ИСТОРИЯ ЮНОГО ЧЕМПИОНА

Ему всего 17 лет, но он уже доказал, что никакие преграды не могут помешать стремлению к мечте. В январе Роман Курбанов сотворил сенсацию, завоевав две бронзовых медали на XXXII Всемирной зимней Универсиаде по пара лыжным гонкам в Турине (Италия). Это стало неожиданностью даже для самого спортсмена, который изначально не рассчитывал на столь высокий результат. Однако годы упорных тренировок не прошли даром.

Мы побеседовали с Романом. Открытый, искренний и целеустремленный – именно таким он предстал перед нами. Его история – это пример того, как целеустремленность и вера в себя могут привести к успеху, несмотря на любые препятствия.

— Роман, расскажи, с чего начался твой путь в спорте?

— Лыжными гонками я занимаюсь относительно недавно — чуть больше двух лет. Однако спорт всегда был частью моей жизни. В детстве я занимался плаванием, и это помогло мне развить выносливость. Позже мой нынешний тренер Ермек Ормантаев предложил попробовать себя в лыжных гонках. Тогда это казалось чем-то совершенно новым и сложным, но постепенно я втянулся. Сейчас без этого не представляю свою жизнь. Каждый день — это возможность

стать лучше, сильнее и быстрее.



— Ты сразу почувствовал, что лыжи – это твое?

— Не могу сказать, что все было легко. Вначале я даже не умел правильно кататься. Но тренер разглядел во мне потенциал и не дал сдаться. Он помог мне поверить в себя, научил технике, показал, как правильно распределять силы на дистанции. Со временем я понял, что это мой вид спорта. Меня привлекает динамика, скорость, постоянное преодоление себя. Это не просто соревнования, это образ жизни.

— Как проходил переход из плавания в лыжные гонки?

— Это был серьезный вызов. Лыжные гонки требуют совершенно другой подготовки: координации, силы, техники. Однако плавание стало хорошей базой, особенно в плане выносливости. К тому же я привык к дисциплине, режиму, поэтому адаптация прошла быстрее. Это был сложный, но интересный процесс, который открыл для меня новые возможности.

«Нужно учиться преодолевать трудности»

— Спортсмены часто сталкиваются с трудностями. Какие моменты были самыми сложными для тебя?

— Самым трудным было привыкнуть к новым нагрузкам. Лыжные гонки – энергозатратный вид спорта, и тренировки здесь более интенсивные. Кроме того, важно было найти баланс между учебой и спортом. Иногда казалось, что сил не хватает, но я не позволял себе сдаваться. Также немаловажную роль сыграла поддержка тренера и команды – они всегда верили в меня и помогали преодолеть сложные

моменты.

— А что скажешь о различиях в подготовке обычных спортсменов и параспортсменов?

— Конечно, разница есть. Нам необходим более индивидуальный подход – начиная с техники тренировок и заканчивая подбором экипировки. Учитываются все особенности, и это требует дополнительного внимания. Но, честно говоря, для меня спорт – это спорт. И я всегда соревнуюсь, не делая скидок на свои особенности. Главное – это желание и стремление к победе.

«Неважно, какие у тебя особенности – главное, кем ты себя чувствуешь»

— Тебе сложно было социализироваться из-за особенностей здоровья?

— В детстве бывало всякое. Некоторые дети сторонились меня, кто-то даже считал, что мой недуг заразен. Это было обидно, но со временем я научился не обращать внимания на подобное. Сейчас окружающие воспринимают меня как обычного человека, и я живу полноценной жизнью. Меня определяют не мои особенности, а мои достижения и стремления.

— Что тебе помогло справиться с комплексами?

— Прежде всего, поддержка семьи. Мне всегда говорили, что мои особенности – это не недостаток, а просто часть меня. Я перестал стесняться, принял себя таким, какой я есть. Спорт тоже сыграл огромную роль – он помог мне почувствовать себя сильным, уверенным. Успехи в соревнованиях стали лучшим доказательством того, что я способен на многое.

«Спорт – это образ жизни»

— Расскажи немного о своей семье.

— Я родился и вырос в Костанае. Мой отец – бывший полицейский, мама работает кондитером. У меня есть младший брат, который занимается кудо, и сестренка, которая увлекается танцами. Мы – спортивная семья, и это очень помогает. Дома никто не делает мне поблажек, я наравне со всеми выполняю обязанности, кроме тех моментов, когда график тренировок становится слишком напряженным.

— Где ты учишься?

— Я студент второго курса Костанайского индустриально-педагогического колледжа, учусь по специальности «Физическая культура и спорт». В будущем хочу стать тренером, передавать свой опыт другим. Мне хочется вдохновлять молодых спортсменов,

помогать им развиваться и находить свой путь в спорте.

«Главное – никогда не останавливаться»

— Как оцениваешь поддержку параспортсменов в Казахстане?

— Достаточно высоко. Нам предоставляют инвентарь, оплачивают поездки, питание, проживание. Это огромная помощь. Однако хочется, чтобы внимание к параспорту росло и дальше, ведь в нашей стране много талантливых спортсменов, которые заслуживают большего.

— Чем планируешь заниматься в ближайшее время?

— Сейчас у меня небольшой отдых – провожу время с семьей, смотрю документальные фильмы, играю в компьютерные игры. Но уже скоро снова в бой! В марте – чемпионат Казахстана, и я хочу подойти к нему в лучшей форме. Это мой следующий вызов, и я готов к нему.

— Спасибо за беседу, Роман! Удачи тебе!

— Спасибо! Главное – верить в себя и никогда не сдаваться!





FTAMP 77.29.66

МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНА ШАХМАТ ОЙЫНДАРЫН ҮЙРЕТУ ТӘСІЛДЕРІ

Амангелди Досболат

Астана қаласы әкімдігінің «К. Ақышев атындағы № 69 мектеп-гимназия» ШЖҚ МКК, дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

📖 **Аңдатпа.** Оқушыларға, жасөспірім балаларға шахмат ойындарын үйрету олардың жас ерекшеліктеріне, бұрынғы игерген деңгейіне байланысты болады.
📖 **Түйін сөздер:** шахмат, тақта, ойын, патша, пешка.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ИГРЕ В ШАХМАТЫ

Амангельды Досболат

ГККП на ПХВ «Школа-гимназия №69 имени К. Акышева» при акимате города Астаны, учитель физической культуры

📖 **Аннотация.** Обучение школьников и подростков игре в шахматы зависит от их возрастных особенностей и ранее освоенного уровня.
📖 **Ключевые слова:** шахматы, доска, игра, король, пешка.

METHODS OF TEACHING CHESS TO SCHOOLCHILDREN

Amangeldi Dosbolat

State Municipal Enterprise «K. Akishev №69 School-Gymnasium» under the Akimat of Astana, Physical Education Teacher

📖 **Abstract.** Teaching chess to schoolchildren and teenagers depends on their age characteristics and previously acquired skill level.
📖 **Keywords:** chess, board, game, king, pawn.

Зерттеудің өзектілігі. Қазақстан Республикасының Президенті Қасым-Жомарт Тоқаев 2022 жылғы 22 маусымда шахматтан Қазақстан ұлттық әйелдер құрамасының мүшелерімен және шахмат федерациясының өкілдерімен кездесуде шахматты мектеп бағдарламасына факультативтік пән ретінде енгізу жөніндегі ұсыныстарды қолдады. Сондай-ақ, Президенттің тапсырмасы бойынша Қазақстан Республикасының Үкіметі «Қазақстан Республикасында шахматты дамытудың 2023-2027 жылдарға арналған Кешенді жоспарын» (бұдан әрі – Жоспар) бекітті. Жоспар білім беруде шахматты дамытуды, оның ішінде вариативтік компонент сағаттары есебінен жалпы білім беретін мектептердің 1-4 сынып білім алушыларына шахматты оқытуды көздейді.

Сонымен қатар Қасым-Жомарт Тоқаев өз сөзінде шахматтың

пайдасын атап өтті: «Шахмат – бұл ақыл мен коммуникативтік дағдыларды шыңдауға мүмкіндік беретін бірегей спорт түрі». Қазіргі уақытта адамзат төртінші өнеркәсіптік революция дәуірін бастан кешіруде. Ол қарқынды ақпарат ағынымен, жаңа технологиялық әзірлемелермен және цифрлық трансформациямен сипатталады. Осыған байланысты ХХІ ғасырда сын тұрғысынан ойлау, шығармашылық ойлау, мәселелерді шеше білу, ақыл-ой әрекеті, жоспарлау және басымдықтарды анықтау, заманауи ақпараттық-коммуникациялық технологиялармен жұмыс істей білу, жұмыс жады, икемділік, уақытты басқару дағдысы, эмоционалды интеллект сияқты дағдыларға баса назар аударылады. Мектеп білім алушыларында бұл дағдыларды қалыптастыру үнемі өзгеріп отыратын жағдайларға сәтті бейімделуге және дамуға әкеледі. Білім алушыларды дамытудың ең қуатты білім беру құралдарының бірі - шахмат болып табылады.

Зерттеудің мақсаты. Оқушылардың шахмат ойынына деген қызығушылығын арттыру, логикалық ойлау қабілеттерін дамыту, ойнау логикасы зейінділікті дамытуға, әр алуан варианттарды жылдам әрі дәл есептей білуге, жеңіске жетуге деген ерік-жігерді қалыптастыруға және басқа да моральдық қасиеттерді тәрбиелеу.

Зерттеу әдістері. Оқушылар үшін ең тиімді оқытудың көрнекі және практикалық әдістері – топтық жұмыс, рөлдік ойындар, технологияны пайдалану, интерактивті әдістер.

Зерттеу нәтижелері. Оқушылардың негізгі ойлау қабілеттерін саналы түрде қолдана алады. Қиялдау, елестету және шығармашылық ойлау қабілеттері дамиды. Ой қорыту, талдау, жинақтау, топтау дағдылары қалыптасады.

Шахмат ойындарын үйрету үшін олардың қызығушылығын ояту керек.

Ол үшін, шахматтың адамдарға оның ішінде балаларға тигізетін пайдасын, шығу тарихын түсіндіруден бастаған жөн.

Шахмат үйретуді арнайы құрылған жоспар арқылы өткізу өз нәтижесін беретіні анықталған.

- Шахмат тақтасы мен оның орналасуын, тақтаның шетіндегі әріптермен цифрлардың мәнін түсіндіру

- Шахмат фигураларының теориялық атауларын, олардың әр қайсысының жүрістерін жаттату

- Жүріс жасаған кезде өзіне пайдалы орынды анықтаған соң фигураны қозғау

- Қарсыласының фигураларын алып қою (жеп қою)

- Шабуыл жасап үйрену

- Қорғана білу

- Керекті кезінде фигураларды жемге тастап артықшылыққа ие болу немесе мат қою

Ойынның бас кезінде ракировка жасап Корольды қауіпсіз жерге

орналастыру, фигураларды айырбастаған кезде олардың өзіндік құнын есептеп үйрену.

Король =10 пешка

Ладья=5 пешка

Слон=3 пешка

Конь=3 пешкаға тең деген ережемен айырбас жасауды үйрену

- Қарсыласы артықшылыққа ие болып өзі ұтылып қалатын жағдайда ойынды тең аяқтау жолдарын игеру сияқты басқа да теориялық тәсілдерді үйрету керек.

- Осы этаптан өткен балаларға шахмат ойынының түрлері жылдам шахмат/блиц/, бір мезетте бірнеше адаммен ойнау/сеанс/, есеп шығарту /эюд/, арнайы сағат арқылы уақытпен ойнау, шахмат жүрістерін жазып алып, артынан қорытынды жасау сияқты күрделі ойындарға машықтандыру қажет.

Оқушылардың деңгейін анықтап әр баланы өзі деңгейлес балалармен ойнатып жаттықтыру балаларды бәсекелестікке үйретіп қызығушылығын арттырады.



1-сурет. Шахмат ойыны

Қазір қоғамға интеллектуал адамдар көбірек қажет. Ал шахмат адамның ақыл ойын дамытатын бірден бір ойын. Шахмат сөзін аударғанда «Патша өлді» дегенді білдіреді. Жалпы бұл ойынның шығу тарихы тереңде жатыр.

Ол туралы түрлі аңыздар да бар. Ғалымдар шахмат б.э.д 2-3 мың жыл бұрын пайда болды деген болжам жасаған екен. Шахмат жайлы үнді аңыздарының бірінде Джамхур патша дүние салғаннан кейін оның екі баласының арасында таққа отыру үшін талас туындайды.

Көп кешікпей патшаның балалары Гав пен Талханд әскер жинап соғыс ашады. Бұл соғыста Талханд жағы жеңіліске ұшырайды. Ал ол піл үстінде отырып қайтыс болады.

Соғыстан соң анасы кіші ұлының қазасына ашынып Гав бауырыңды қалай қиып өлтірдің дейді. Гав болса ешбір қару көтермегенін оның жарақатсыз өлгенін айтады. Оған анасы сенбеген соң анасын сендіру үшін Талханд ел ішінен дана ақылгөй адамдарды жинап кеңес өткізеді

және анасына қалай түсіндіруді сұрайды. Сол кезде бір дана адам соғыс алаңын белгілейтін тақта жасап оны тең тақталарға бөліп тақтаның екі жағына тең көлемдегі атты, жаяу, пілге мінген, арбаға отырған әскерлерді бейнелеп ортасында жанында уәзірі бар патшаны қояды. Осыдан соң ол әскерлерді кезекпен алға жүргізіп патшаның өмірін сақтай отырып қырғынға ұшыраған әскерлерді, жарақатсыз жеңілген патшаны бейнелеп береді.

Осыдан кейін патшаның анасы шындыққа көзі жетеді және осы бір керемет тапқыр жобаны ел ішіне таратуды патша жарлық шығарады. Осылай алғаш пайда болған шахмат ойыны ел ішіне тіпті әлем бойынша тарап кеткен екен.

1924 жылы Парижде халық аралық шахмат федерациясы құрылды. Кәзіргі таңда әлемнің екі жүзге жуық ұлт өкілдері шахмат федерациясының мүшелігіне тіркелген. Әлем бойынша рейтингі жағынан танылған үш жүз мыңдай шахматшы бар.

1966 жылдан бастап ЮНЕСКО-ның шешімімен 29 шілде бүкіл әлемдік Халықаралық шахмат күні болып белгіленген екен.

Ең ұзақ шахмат 1989 жылы Белградта Иван Николич пен Горан Арсович ойнаған. Бұл ойын 20 сағат 15 минутқа жалғасқан. Ойын барысында 269 қадам жасалса да екеуі ойынды тең аяқтаған.

Соқыр шахмат.

Бұл ойыншы шахмат тақтасына қарамай көзін жұмып айтып отырады ал көмекшісі оның айтқандарын тақтада қозғап қадам жасап отырады.

Осы шахматтан Венгрлік Янош Флеш осы ойынның чемпионы және елу екі рет ойнап отыз екісін жеңген.

Шахматтың Сеанс деп аталатын бір адам бір мезетте көп адаммен ойнайтын түрінде Кубалық Капабланка елу адаммен бір мезетте ойнап қырық екі адамды жеңіп тағайындалған қомақты қаржыны иеленіпті.

Шахмат ойнап отырып ұйықтап кететін адамдар да кезігеді екен. Олар ұйқыдан ояна сала керемет нәтижелі жүрістер жасап жеңіске жеткенде сәттер болған.

Әлемнің шахмат біріншілігінде ең алғашқы әлем чемпионы болып Урага қаласының тумасы Вильгельм Стейниц тіркелген.

Дүниежүзілік шахмат федерациясы 1924 жылы ұйымдастырылды және қазір оған 131 ел мүшелікке енді.

Қорытынды. Жалпы алғанда, шахмат ойыны қызықты ғана емес, сонымен қатар жеке тұлғаның дамуы үшін пайдалы, адамға өз ресурстарын басқаруда және негізделген шешімдер қабылдауда, сенімді және құзыретті болуға көмектеседі. Эм. Ласкер шахмат жеке тұлғаның дамуында маңызды рөл атқарады деп есептеді: «Шахматтың рухани бастауы бар. Ол адам тәжірибесінің бүкіл ауқымын қамтиды, шығармашылық үшін кеңістік береді, адамның өз әлеуетін жүзеге асыруына, дарындылығын көрсетуге мүмкіндік береді. Сондықтан оны

тек спорт жағынан қарастыру мүмкін емес».

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. Ю. Тілеуғалиев Дене тәрбиесі оқыту әдістемесі. А. «Атамұра» 2003ж
2. Ю. Тілеуғалиев, Қ. Адамбеков, С. Қасымбекова Дене тәрбиесі 7-сынып. А. «Атамұра» 2003
3. С. Қасымбекова, Д. Мырзахмед. Дене тәрбиесі сыныптан тыс жұмыстар. «Атамұра» 2001
4. Э. Тлеулов «Дене тәрбиесі ілімі мен әдістемесі». Шымкент 2003.
5. С. Тайжанов, А. Кулназаров. «Дене тәрбиесі» Алматы, Атамұра 2002ж.
6. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов Физ.культ./ Под.ред. Л.П. Матвеева- М.: ФиС,1983
7. Теория спорта/ Под.ред.В.Н.Платонова-К.Вища шк.,1987
8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. М.:ФиС,1987
9. Теория и методика физической культуры / Под.ред. В.М.Шиянна-М.: Просвещение,1988
10. Теория и методика физического воспитания. Учебник для студентов фак.физ.культ. / Под.ред. Б.А.Ашмарина.-М.: Просвещение,1990
11. С. Дошаков, С Каргин. «Алғашқы әскери дайындық негіздері: Оқу құралы. Қарағанды КазМУ 2002
12. Т. Базартегі. С. Тайжанов «Дене тәрбиесі» Алматы, Атамұра 2001ж
13. С. Қасымбекова, Д. Мырзамед «Дене тәрбиесі сыныптан тыс жұмыстар» Алматы, Атамұра 2001 ж
14. Э. Тлеулов. Б. Асубаев «Спорт құрылыстары» Шымкент 2003ж.

МРНТИ 77.03.05

ФИЗКУЛЬТУРА: СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Аубакирова Тамара Советхановна

Школа-гимназия №75, г. Астана

 **Аннотация.** Статья посвящена значению спортивных и подвижных игр в рамках вариативного компонента авторской программы по физическому воспитанию для учащихся 5-х классов. Рассматриваются методологические подходы и практические рекомендации по организации занятий с учетом возрастных особенностей детей. В ходе исследования выявлено положительное влияние спортивных и подвижных игр на развитие физических качеств, координации движений и социальных навыков учащихся. Отмечается рост интереса к физической активности, а также улучшение спортивных показателей. Работа подчеркивает важность интеграции спортивных игр в школьную программу как

эффективного средства формирования здорового образа жизни у школьников.

 **Ключевые слова:** спортивные игры, физическое воспитание, физические качества.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ: СПОРТТЫҚ ЖӘНЕ ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫНДАР

Аубакирова Тамара Советханқызы

№75 мектеп-гимназиясы, Астана қ.

 **Аннотация.** Мақала 5-сынып оқушыларына арналған дене тәрбиесі бойынша авторлық бағдарламаның вариативтік компоненті аясындағы спорттық және қозғалмалы ойындардың маңыздылығына арналған. Онда балалардың жас ерекшеліктерін ескере отырып, сабақтарды ұйымдастырудың әдістемелік тәсілдері мен практикалық ұсыныстары қарастырылады. Зерттеу нәтижесінде спорттық және қозғалмалы ойындардың оқушылардың дене қасиеттерін, қимыл координациясын және әлеуметтік дағдыларын дамытуға оң әсер ететіні анықталды. Сондай-ақ олардың дене белсенділігіне деген қызығушылығының артуы және спорттық көрсеткіштерінің жақсаруы байқалды. Бұл жұмыс мектеп бағдарламасына спорттық ойындарды енгізуде оқушылар арасында салауатты өмір салтын қалыптастырудағы маңыздылығын айқындайды.

 **Түйін сөздер:** спорттық ойындар, дене тәрбиесі, физикалық қасиеттер.

PHYSICAL EDUCATION: SPORTS AND ACTIVE GAMES

Aubakirova Tamara Sovetkhanovna

School-Gymnasium №75, Astana

 **Annotation.** The article is dedicated to the significance of sports and active games within the framework of the variable component of the author's physical education program for 5th-grade students. It examines methodological approaches and practical recommendations for organizing lessons, taking into account the age characteristics of children. The study revealed a positive impact of sports and active games on the development of students' physical qualities, movement coordination, and social skills. An increase in interest in physical activity, as well as an improvement in sports performance, has been noted. This work highlights the importance of integrating sports games into the school curriculum as an effective means of promoting a healthy lifestyle among students.

 **Keywords:** sports games, physical education, physical qualities.

Введение. Физическое воспитание школьников играет ключевую роль в образовательном процессе, способствуя развитию двигательной активности, укреплению здоровья и формированию устойчивого интереса к спорту. Включение вариативного компонента по авторской программе «Физкультура: спортивные и подвижные игры» в учебный курс физической культуры позволяет учитывать индивидуальные особенности учащихся, а также повышать их мотивацию к занятиям. Одним из наиболее эффективных направлений в данном контексте является применение спортивных и подвижных игр, специально адаптированных для учащихся 5-х классов.

Методология. Исследование основывалось на анализе

программы «Физкультура: спортивные и подвижные игры» как вариативного компонента для учащихся 5-х классов. В выборку вошли 100 школьников 10–11 лет, принимавших участие в уроках с использованием данной программы. Для оценки эффективности применялись несколько научных и практических методов. Анализ научно-методической литературы [1–3] позволил обосновать целесообразность включения игр в учебный процесс. Педагогическое наблюдение (2022–2025 гг.) выявило уровень вовлеченности учащихся, их активность и динамику взаимодействия в группе [4]. Тестирование ловкости, быстроты и координации фиксировалось на начальном этапе и после завершения курса [5]. Анкетирование проводилось дважды – в начале исследования и после внедрения вариативного компонента, что позволило выявить изменения в отношении к физической культуре [6]. Программа включала эстафеты с элементами легкой атлетики (бег, прыжки, метание), игры с мячом (баскетбол, мини-футбол, пионербол), а также командные состязания (полоса препятствий, перетягивание каната), направленные на развитие физических качеств, командного взаимодействия и волевых качеств. Полученные данные позволили оценить влияние спортивных и подвижных игр на физическую подготовку и мотивацию учащихся.

В рамках вариативного компонента программы «Физическая культура: спортивные и подвижные игры» для 5-х классов особое внимание уделяется национальным казахским играм. Эти игры не только способствуют физическому развитию учащихся, но и знакомят их с культурным наследием Казахстана. Ниже представлены подробные описания некоторых из таких игр:

1. «Теңге алу» («Поднятие монеты»).

Цель игры: развитие ловкости, быстроты реакции и координации движений.

Описание: на земле раскладываются небольшие предметы (например, монеты или их аналоги). Участники по очереди должны, не останавливаясь, наклониться и поднять как можно больше предметов за определенное время.

Правила: игроки двигаются по заранее обозначенному маршруту. Нельзя останавливаться; предметы поднимаются на ходу. Побеждает тот, кто соберет больше всего предметов за установленное время.

2. «Асық ату» («Метание асыков»).

Цель игры: развитие меткости, глазомера и координации.

Описание: на ровной поверхности чертится линия, за которой на определенном расстоянии устанавливаются асыки (кости барана). Участники по очереди бросают ведущий асык (сақа), стараясь выбить другие асыки за пределы обозначенной зоны.

Правила: бросок выполняется из-за черты. Выбитые асыки забирает игрок, совершивший успешный бросок. Побеждает тот, кто

соберет больше всего асыков.

3. «Қыз қуу» («Поймай девушку»)

Цель игры: развитие скорости, ловкости и стратегического мышления.

Описание: игра проводится на открытой площадке. Пара участников (мальчик и девочка) стартуют одновременно, девочка — впереди. Задача мальчика — догнать девочку на определенной дистанции. Если ему это удастся, он получает право на символический жест (например, прикосновение). Если нет — девочка выполняет аналогичный жест в его адрес.

Правила: дистанция и маршрут оговариваются заранее. Роли могут меняться, чтобы каждый участник попробовал себя в обеих позициях.

4. «Бәйге» («Скачки»)

Цель игры: развитие выносливости, скорости и соревновательного духа.

Описание: Изначально игра представляла собой конные скачки на длинные дистанции. В школьных условиях она адаптируется в виде бега на средние или длинные дистанции. Участники соревнуются в беге, имитируя скачки.

Правила: дистанция определяется в зависимости от подготовленности учащихся.

Старт и финиш обозначаются четко. Побеждает тот, кто первым пересечет финишную черту.

5. «Арқан тартыс» («Перетягивание каната»)

Цель игры: развитие силы, командного духа и выносливости.

Описание: две команды становятся по разные стороны каната. Задача каждой команды — перетянуть канат на свою сторону, преодолев сопротивление соперника.

Правила: на земле отмечается центральная линия и две параллельные линии на равном расстоянии от нее. Побеждает команда, которая перетянет канат так, чтобы определенная метка на канате пересекла линию соперника.

Результаты: в ходе апробации инновационной программы «Физическая культура: спортивные и подвижные игры» вариативный компонент для 5-х классов были проведены входная, промежуточная и итоговая диагностики, позволяющие оценить динамику изменений в физической подготовке, технико-тактических навыках и вовлеченности учащихся. Промежуточная диагностика проводилась по следующим критериям: показатели физического состояния; качество знаний учащихся по теории и методике выполнения спортивных и подвижных игр; уровень сформированности технико-тактических навыков; степень мотивации и интереса к занятиям; формирование двигательных навыков и их устойчивость; влияние программы на интеллектуальные способности учащихся; результаты участия учащихся в спортивных

мероприятиях, олимпиадах и конкурсах.

Инструменты и методы диагностики (см. таблицу 1).

1. *Физическая диагностика* (уровень физической подготовки учащихся): тестирование физических качеств прыгучести (прыжки в длину); динамометрия (определение силы мышц кисти); тестирование выносливости (приседания, планка, бег на средние и дальние дистанции, игровые упражнения);

2. *Анализ качества знаний* (уровень технико-тактической подготовленности учащихся - освоение теоретического материала, формирование и устойчивость двигательных навыков): контрольные тесты по теоретическим аспектам спортивных и подвижных игр (знание правил и судейство игр); устные опросы и анкетирование учащихся.

Анализ формирования навыков: практические зачеты по выполнению технико-тактических упражнений; видеофиксация выполнения заданий (анализ техники выполнения).

Влияние на интеллектуальные способности: анкетирование учащихся на предмет улучшения концентрации, уровня усталости и самочувствия; наблюдение за изменением результатов в общеобразовательных предметах (математика, естествознание).

3. Результаты участия в олимпиадах и конкурсах (вовлеченность и интерес учащихся): мониторинг количества учащихся, принявших участие в спортивных мероприятиях; сравнительный анализ достижений за предыдущие учебные годы.

Показатели	Входной контроль (сентябрь 2022)	Промежуточная диагностика (декабрь 2023)	Итоговая диагностика (декабрь 2024)
Уровень физической подготовки учащихся	70%	80%	85%
Уровень технико-тактической подготовленности спортсменов	75%	85%	90%
Вовлеченность и интерес учащихся	60%	75%	90%

Таблица-1. Результаты и динамика.

Апробация программы «Физическая культура: спортивные и подвижные игры» показала положительную динамику по ключевым показателям, отражающим уровень физической подготовки, технико-тактических навыков и вовлеченности учащихся.

1. *Динамика физической подготовки*

Входной контроль (сентябрь 2022): 70%

Промежуточная диагностика (декабрь 2023): 80% (+10%)

Итоговая диагностика (декабрь 2024): 85% (+5%)

✦ Вывод: уровень физической подготовки учащихся вырос на

15%, что подтверждает эффективность системы тренировок, направленных на развитие силы, выносливости и координации движений.

2. Уровень технико-тактической подготовленности

Входной контроль (сентябрь 2022): 75%

Промежуточная диагностика (декабрь 2023): 85% (+10%)

Итоговая диагностика (декабрь 2024): 90% (+5%)

✦ Вывод: Улучшение технико-тактической подготовленности на 15% свидетельствует о высоком уровне усвоения игровых навыков, грамотном подборе методик обучения и активном применении игровых ситуаций в тренировочном процессе.

3. Вовлеченность и интерес учащихся

Входной контроль (сентябрь 2022): 60%

Промежуточная диагностика (декабрь 2023): 75% (+15%)

Итоговая диагностика (декабрь 2024): 90% (+15%)

✦ Вывод: Уровень вовлеченности школьников в занятия спортом увеличился на 30%, что подтверждает успешность дифференцированного подхода, игровых методов и здоровьесберегающих технологий, способствующих повышению мотивации.

Анализ факторов, способствующих положительным изменениям.

Результаты диагностики показали значительное улучшение физических показателей, технико-тактических навыков и вовлеченности учащихся. Этот прогресс можно объяснить следующими факторами:

1. Интерактивные методы обучения

- Использование игровых методик и соревновательных форм занятий повысило мотивацию учащихся.

- Введение национальных казахских игр способствовало усилению интереса к физической культуре.

2. Индивидуальный подход

- Дифференцированные задания позволили учитывать уровень подготовки каждого ученика.

- Гибкость программы дала возможность варьировать нагрузку в зависимости от способностей учащихся.

3. Комплексный характер диагностики

- Регулярное тестирование помогало вовремя корректировать программу и адаптировать упражнения.

- Введение промежуточного контроля способствовало целенаправленному развитию необходимых навыков.

4. Акцент на практическое освоение технико-тактических элементов

- Постепенное усложнение упражнений помогло улучшить игровые навыки.

- Систематическая работа над техникой выполнения движений повысила качество игры.

5. Психологические и социальные аспекты

- Формирование командного духа и вовлеченность в коллективные игры способствовали укреплению межличностных связей среди учащихся.

- Повышение уверенности в своих силах за счет успешного освоения новых элементов.

Заключение: анализ результатов апробации программы «Физическая культура: спортивные и подвижные игры» вариативный компонент для 5-х классов подтвердил ее эффективность, продемонстрировав положительную динамику по всем критериям.

В ходе диагностики выявлено значительное улучшение физической подготовки (+15%), игровых навыков (+15%) и вовлеченности учащихся (+30%).

Программа продемонстрировала устойчивую динамику роста показателей благодаря:

- ✓ Разнообразию методов обучения (групповые, игровые, соревновательные формы).

- ✓ Использованию современных технологий (E-Learning, коллективное взаимообучение).

- ✓ Дифференцированному подходу, позволяющему учитывать индивидуальные особенности учащихся.

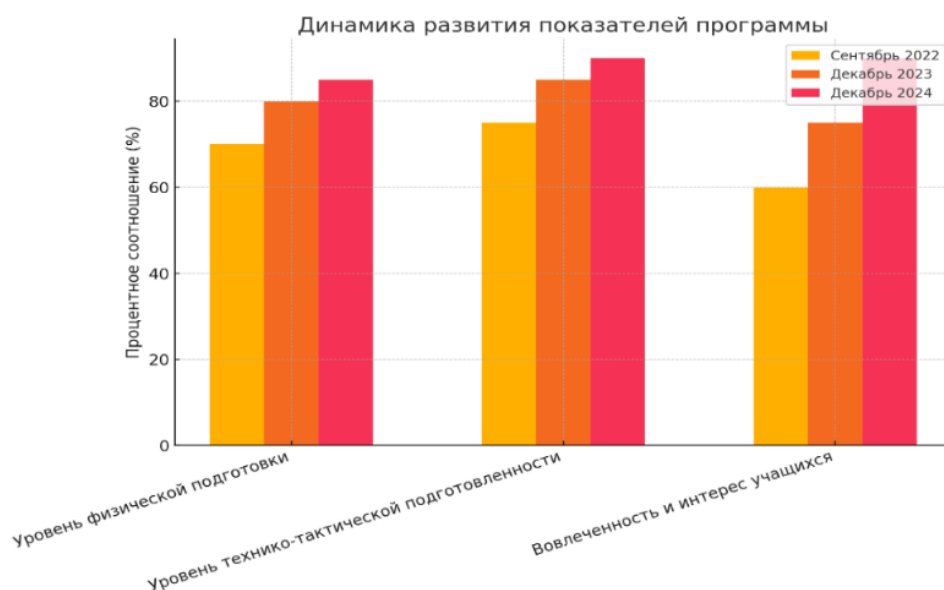


Диаграмма -1. Динамика развития показателей программы.

Таким образом, программа может быть рекомендована для

дальнейшего внедрения в образовательный процесс, с возможной адаптацией для других возрастных групп с учетом особенностей их физического и психомоторного развития.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации. – М.: Изд-во МГУ, 2006. – 368 с.
2. Годик М.А. Физическая подготовка спортсмена. – М.: ФиС, 1988. – 224 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 424 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 560 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 584 с.
6. Щербаков В.А. Подвижные игры в школе. – СПб.: Питер, 2012. – 176 с.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ СКОЛИОЗЕ

Аубакирова Тамара Советхановна

Школа-гимназия №75, г. Астана

 **Аннотация.** В статье рассматривается авторская программа комплекса упражнений при сколиозе, применяемая на уроках физической культуры. Анализ педагогического опыта и результаты исследования подтверждают необходимость включения инновационных комплексов лечебной физической культуры в образовательный процесс. Описаны принципы лечебной физической культуры, ее роль в оздоровлении обучающихся, а также методы и средства, используемые для профилактики нарушений осанки и коррекции сколиоза. Особое внимание уделено инновационным гимнастическим комплексам, плаванию, которые могут быть эффективно применены при работе с обучающимися.

 **Ключевые слова:** лечебная физическая культура, анализ, позвоночник, осанка.

СКОЛИОЗҒА АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАР КЕШЕНІ

Аубакирова Тамара Советханқызы

№75 мектеп-гимназиясы, Астана қ.

 **Аннотация.** Мақалада дене шынықтыру сабақтарында қолданылатын сколиозға қарсы жаттығулар кешенінің авторлық бағдарламасы қарастырылады. Педагогикалық тәжірибені талдау және зерттеу нәтижелері білім беру процесіне инновациялық емдік дене шынықтыру кешендерін енгізудің қажеттілігін растайды. Емдік дене шынықтырудың принциптері, оның білім алушылардың денсаулығын нығайтудағы рөлі, сондай-ақ дене бітімінің бұзылуын алдын алу мен сколиозды түзетуге арналған әдістер мен құралдар сипатталған. Ерекше назар инновациялық гимнастикалық кешендер мен жүзу жаттығуларына аударылған, оларды білім алушылармен жұмыс істеуде тиімді қолдануға болады.

 **Түйін сөздер:** емдік дене шынықтыру, талдау, омыртқа, қалып.

EXERCISE COMPLEX FOR SCOLIOSIS

Aubakirova Tamara Sovetkhanovna

School-Gymnasium №75, Astana

 **Annotation.** The article discusses an author's program for a set of exercises for scoliosis, applied in physical education lessons. The analysis of pedagogical experience and research results confirm the necessity of integrating innovative therapeutic physical culture complexes into the educational process. The principles of therapeutic physical culture, its role in improving students' health, as well as methods and means used for posture disorder prevention and scoliosis correction, are described. Special attention is given to innovative gymnastic complexes and swimming exercises, which can be effectively used when working with students.

 **Keywords:** therapeutic physical education, analysis, spine, posture.

Введение. В современном темпе жизни чрезвычайно важно оставаться здоровым во всех отношениях человеком. Малоподвижный образа жизни, отсутствие необходимой гимнастики, мышечная слабость и недостаточность физического развития приводит к серьезным нарушениям осанки, нарушению опорно-двигательного аппарата, что впоследствии может вылиться в самые различные хронические болезни позвоночника, нервной системы и внутренних органов - от остеохондроза до паралича. Проблемы с позвоночником, сердечно-сосудистой системой, зрением и другими заболеваниями, связанными с отсутствием физической активности, становятся все более распространенными [1]. В связи с этим актуальной задачей является разработка и обоснование методик применения различных средств физического воспитания для обучающихся, имеющих патологические состояния осанки, а также предотвращение нарушений правильной осанки, способствующих развитию как физических, так и умственных способностей.

Пристальное внимание к нарушениям осанки, сколиозу объясняется тем, что при тяжелых формах данного заболевания возникают значительные нарушения в важнейших системах организма, приводящие к уменьшению продолжительности жизни трудоспособности и к инвалидности [2]. При *шейном сколиозе* происходит сдавливание артерий позвоночника, что пагубно влияет на кровообращение головного мозга. Больной страдает от головокружений, головной боли, когнитивных нарушений. *Грудной сколиоз* опасен сдавливанием грудной клетки и брюшной полости, из-за чего страдают внутренние органы. Их неправильное функционирование чревато многочисленными сбоями в работе организма. *Поясничный сколиоз* характеризуется деформацией и смещением тазовых костей, а это означает неминуемые поясничные боли, проблемы с почками, мочевым пузырем и кишечником, половая дисфункция [2]. Поэтому систематическое воздействие физических упражнений играют основополагающую роль в формировании правильной осанки, профилактики и коррекции сколиоза.

Цель исследования: обоснование эффективности применения авторского комплекса упражнений лечебной физической культуры на уроках физической культуры для профилактики нарушений осанки и коррекции сколиоза у обучающихся.

Задачи исследования:

1. Изучить влияние лечебной физической культуры на профилактику нарушений осанки и коррекцию сколиоза у обучающихся.
2. Разработать и обосновать эффективность авторского комплекса упражнений для уроков физической культуры.
3. Дать практические рекомендации по внедрению комплекса в образовательный процесс.

Методология исследования. Исследование основывалось на анализе программы «Комплекс упражнений при сколиозе» и оценке ее влияния на профилактику нарушений осанки и коррекцию сколиоза у школьников. В исследовании приняли участие 100 учащихся в возрасте 12–13 лет, которые посещали уроки физической культуры с применением данной программы.

Для объективной оценки эффективности была организована контрольная и экспериментальная группы: *контрольная группа* (50 учащихся) занималась по традиционной программе физического воспитания; *экспериментальная группа* (50 учащихся) проходила занятия с использованием инновационного комплекса лечебной физической культуры. В рамках исследования применялись следующие **методы:**

1. *Анализ и обобщение педагогического опыта* – изучение существующих подходов к коррекции сколиоза в школьной практике.

2. *Педагогический эксперимент* – проведение занятий с использованием авторской программы и последующая оценка ее эффективности.
3. *Методы диагностики осанки* – измерение физических показателей осанки и уровня физического развития учащихся до и после эксперимента.
4. *Статистический анализ* – обработка полученных данных для выявления различий в результатах контрольной и экспериментальной групп.
5. *Анкетирование* – сбор данных об осведомленности учащихся о сколиозе, их отношении к физической активности и выполнению лечебных упражнений. Анкетирование проводилось до и после педагогического эксперимента для выявления изменений в уровне знаний, мотивации и субъективного восприятия своего физического состояния. Полученные данные использовались для комплексной оценки эффективности программы коррекционных упражнений.

Результаты исследования. Исследование было основано на анализе программы «Комплекс упражнений при сколиозе» и оценке её эффективности в профилактике нарушений осанки и коррекции сколиоза у школьников. В нём приняли участие 100 учащихся в возрасте 12–13 лет, посещавших уроки физической культуры с применением данной программы. Основное внимание уделялось созданию комплекса упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета, развитие координации движений и повышение гибкости позвоночника. Методика была адаптирована к возрастным особенностям учащихся и учитывала их уровень физической подготовки.

По результатам анкетирования, проведённого среди учащихся школы-гимназии №75 г. Астаны, были получены следующие данные. Цель опроса заключалась в изучении состояния здоровья, уровня физической активности, факторов, влияющих на здоровье, а также осведомлённости учащихся о профилактике сколиоза и здоровом образе жизни. В исследовании приняли участие 100 человек, из которых 65% — девочки и 35% — мальчики. Средняя субъективная оценка состояния здоровья по шкале от 1 до 10 составила 7,5. Уровень физической активности распределился следующим образом: 45% школьников занимаются спортом регулярно, 30% уделяют физической активности время от времени, а 25% не занимаются вовсе. Хронические заболевания выявлены у 45% опрошенных, среди которых у 26% диагностирован сколиоз, у 9% — нарушение осанки, а 55% школьников не имеют хронических заболеваний. Анализ уровня стресса показал, что 30% учащихся испытывают высокий уровень стресса, 50% — умеренный, а 20% — низкий.

Факторы, влияющие на здоровье обучающихся, также были

проанализированы. Средний уровень удовлетворённости условиями обучения по шкале от 1 до 10 составил 8,2. Вне учебного времени школьники в среднем уделяют физической активности 4 часа в неделю. Уровень знаний о здоровом образе жизни и профилактике заболеваний оказался достаточным у 70% респондентов, тогда как 30% отметили нехватку информации по данной теме.

Диагностика сколиоза проводилась в два этапа. На первом этапе, в котором приняли участие (указать количество человек), выполнялось физикальное обследование на базе (указать место проведения). Оно включало оценку подвижности позвоночника, анализ симметричности плеч, лопаток, грудной клетки, живота, поясницы и таза, а также определение степени искривления позвоночника и измерение длины ног. На втором этапе проводилось рентгенологическое исследование в поликлинике по месту жительства, что позволило уточнить угол искривления позвоночника и степень его выраженности. Полученные данные позволили комплексно оценить эффективность предложенной программы упражнений и её влияние на физическое состояние школьников.

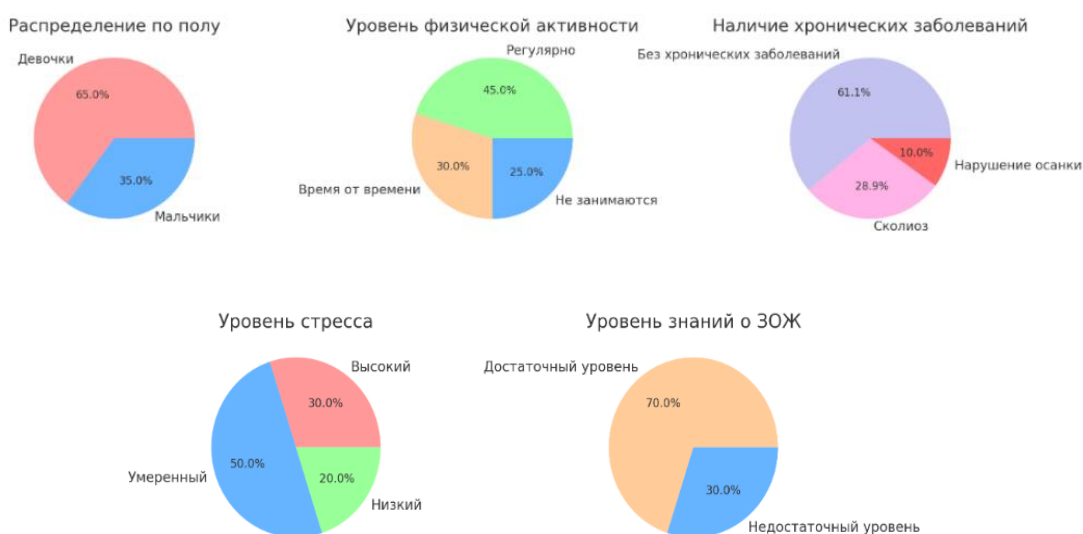


Диаграмма -1. Диагностика сколиоза.

Полученные результаты подтвердили необходимость внедрения комплекса упражнений лечебной физической культуры в школьную программу физического воспитания для профилактики нарушений осанки и коррекции сколиоза у учащихся. На основе проведённого исследования был разработан примерный план занятий, основанный на методике корригирующей ритмической гимнастики. Данная методика базируется на принципах построения комплексов для уроков с элементами ритмической гимнастики [4]. В рамках авторской

программы «Комплекс упражнений при сколиозе» был составлен комплекс, включающий три основные части: подготовительную, основную и заключительную.

Рекомендуемый примерный комплекс упражнений.

Подготовительная часть направлена на разогрев мышц, улучшение кровообращения, подготовку организма к выполнению основных упражнений, а также на включение несложных коррекционных элементов для улучшения осанки. Темп выполнения – от медленного до среднего, количество повторений – 6–8.

1. *Ходьба на носках и пятках (по 30 секунд).*

- Ходьба на носках с поднятыми вверх руками.
- Ходьба на пятках с руками на поясе.

2. *Круговые движения плечами (6 раз вперед, 6 раз назад).*

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.
- Круговые движения плечами вперед, затем назад.

3. *Наклоны головы (по 6 раз в каждую сторону).*

- Медленные наклоны головы вперед, назад, влево и вправо.

4. *«Кошка» (6 раз).*

- Исходное положение: стоя на четвереньках.
- На вдохе спина прогибается вниз, голова поднимается.
- На выдохе – спина округляется, голова опускается.

5. *Динамическая растяжка с элементами инновационной гимнастики (6–8 раз)*

- Выполнение медленных наклонов с чередованием растяжки мышц спины и боковых отделов туловища.
- Включение динамических движений с небольшим сопротивлением (например, с лентами для гимнастики).

Основная часть направлена на укрепление мышечного корсета, улучшение осанки и развитие гибкости. Большинство упражнений выполняется лёжа, что снижает нагрузку на позвоночник. Темп выполнения – от медленного до среднего, количество повторений – 8–16.

1. *«Ножницы» (8–12 раз).*

- Исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль тела.
- Поочерёдные махи ногами вверх-вниз, не опуская их на пол.

2. *«Велосипед» (10–15 вращений каждой ногой).*

- Исходное положение: лёжа на спине, руки за головой.
- Имитировать движения педалирования.

3. *Подъём таза («Мостик») (8–12 раз).*

- Исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты, стопы на полу.
- Подъём таза вверх, задержка на 2 секунды, возвращение в исходное положение.

4. *«Лодочка» (8–10 раз).*

- Исходное положение: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд.
- Одновременный подъём рук, ног и груди, удержание в верхней точке 2–3 секунды.
- 5. *Подъём руки и противоположной ноги (8–12 раз на каждую сторону).*
- Исходное положение: лёжа на животе, руки вперёд.
- Одновременный подъём правой руки и левой ноги, затем левой руки и правой ноги.
- 6. *«Складка» (8–10 раз).*
- Исходное положение: лёжа на спине, ноги прямые, руки вытянуты за голову.
- Подъём рук и ног навстречу друг другу, затем возвращение в исходное положение.
- 7. *Инновационное упражнение с фитболом (8 раз)=*
- Исходное положение: лёжа на животе на фитболе, упор руками в пол.
- Перекатывание вперёд-назад, включающее активизацию глубоких мышц спины.

Заключительная часть направлена на расслабление мышц, нормализацию дыхания и закрепление осознанного правильного положения тела. Упражнения выполняются в медленном темпе.

1. *Расслабление в положении «Звезда» (30 секунд).*

- Исходное положение: лёжа на спине, руки и ноги слегка расставлены.
- Спокойное дыхание, расслабление мышц.

2. *Глубокое дыхание с поднятием рук (6 раз).*

- Исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль тела.
- На вдохе – медленный подъём рук вверх.
- На выдохе – плавное опускание рук.

3. *Подтягивание коленей к груди (6–8 раз).*

- Исходное положение: лёжа на спине.
- На выдохе подтянуть колени к груди, обхватить руками.
- На вдохе – возврат в исходное положение.

4. *Повороты таза в стороны (по 6 раз в каждую сторону).*

- Исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях.
- Медленные повороты коленей вправо и влево.

5. *Инновационное дыхательное упражнение с контролем осанки (6 раз).*

- В положении сидя или лёжа выполнять медленный вдох с фокусом на расширение грудной клетки и последующий выдох с акцентом на осознание положения позвоночника.

Комплекс упражнений разработан с учётом возрастных особенностей школьников и уровня их физической подготовки.

Регулярное выполнение данного комплекса способствует укреплению мышц, улучшению осанки и профилактике сколиоза.

Рекомендуемый примерный комплекс упражнений при сколиозе по А.Ф. Каптелину [5].

1. Исходное положение (И.П.) – стоя ноги вместе, руки в стороны. Поднять руки вверх, подняться на носки. Максимально потянуться вверх, прогибая грудной отдел вперёд, удерживать это положение 5-10 сек. 3-5 раз.
2. И.П. – то же. Наклон туловища вперед, прогибая грудной отдел вперёд, удерживать это положение 5-10 сек. 3-5 раз.
3. И.П. – лежа на спине, руки в замок за голову. Поднимать прямые ноги до угла 45° , удерживать это положение 5-10 сек. 3-5 раз.
4. И.П. – лежа на животе, руки в упоре на пол. Выпрямляя руки, максимально прогнуться в грудном отделе позвоночного столба, посмотреть вверх, удерживать это положение 5-10 сек. 3-5 раз.
5. И.П. – лежа на животе, руки вдоль туловища. «Лодочка» – Максимально прогнуться в спине, поднимая плечи и прямые ноги от пола, удерживать это положение 5-10 сек., 3-5 раз.
6. И.П. – стоя на четвереньках. «Кошечка с прогибом». Не сгибая рук, прогнуться в грудном отделе позвоночника вперед и вниз, стараясь достать грудью до пола, удерживать это положение 5-10 сек., 3-5 раз.
7. И.П. – стоя на четвереньках. «Кошечка в движении». Сгибая руки, прогнуться в грудном отделе позвоночника вперед и вниз, слегка подавая туловище вперед, затем, выпрямляя руки, вернуться назад. 3-5 раз.
8. И.П. – лежа на спине, под лопатки подложите книжку толщиной 2-3 см. В руках – груз. Для девочек – 0,5 кг, для физически крепких мальчиков – 1,5 кг. Движения – прямыми руками, вначале вдоль тела, – от бёдер за голову, одновременно и попеременно. Затем разведения руками, одновременно и попеременно. Увеличивайте нагрузку и амплитуду постепенно.

Следует учитывать, что формированию правильной осанки способствуют комплексы упражнений, выполняемые в воде *стилем брасс* после предварительного обучения технике плавания. Эти упражнения позволяют усилить воздействие на отдельные группы мышц, способствуя укреплению опорно-двигательного аппарата [3]. Горизонтальное положение в воде снижает нагрузку на позвоночник, равномерно распределяет вес тела, улучшает кровоснабжение органов, обеспечивает симметричное расположение верхних и нижних конечностей, а также способствует полному расслаблению.

Подвижные и спортивные игры оказывают комплексное влияние на организм, обеспечивая равномерную нагрузку на основные группы мышц, постоянную смену положений тела и динамическую работу опорно-двигательного аппарата, что способствует его укреплению и

профилактике нарушений осанки.

Одним из эффективных средств коррекции осанки и профилактики сколиоза является *оздоровительная ходьба*. Однако для достижения положительного эффекта важно соблюдать правильное положение тела: спина должна оставаться прямой, живот втянут, плечи расправлены и расположены вертикально над пятками, подбородок поднят, взгляд направлен вперед, лопатки сведены, а тяжесть тела равномерно распределена между правой и левой ногой. Следует избегать упражнений, связанных с поднятием тяжестей, асимметричными позами, неравномерными нагрузками, а также длительным пребыванием в согнутом положении [3].

Анализ данных, полученных в ходе педагогического эксперимента, подтвердил эффективность авторского комплекса упражнений при сколиозе (см. диаграмму 1).

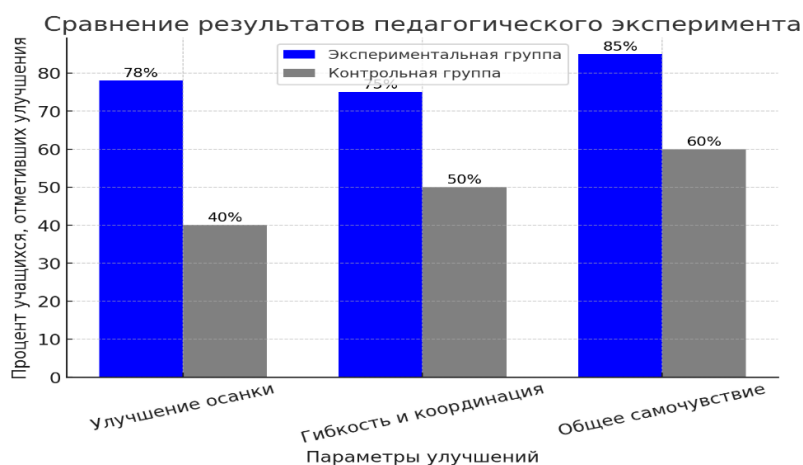


Диаграмма -2. Анализ результатов педагогического эксперимента.

Изменения в физическом состоянии учащихся:

В экспериментальной группе у 78% участников наблюдалось значительное улучшение осанки, снижение угла искривления позвоночника и повышение мышечного тонуса.

В контрольной группе, занимавшейся по традиционной программе, положительные изменения были менее выраженными — улучшения осанки отмечены лишь у 40% учащихся.

Развитие физических качеств:

У учащихся экспериментальной группы увеличилась гибкость позвоночника, улучшилась координация движений и стабилизировалась работа мышечного корсета.

В контрольной группе динамика была менее выраженной, что свидетельствует о недостаточной эффективности традиционных занятий для профилактики сколиоза.

Обратная связь от учащихся и педагогов:

85% участников *экспериментальной группы* отметили повышение общего самочувствия и снижение дискомфорта в спине.

Учителя физической культуры отметили повышение мотивации учеников к занятиям и улучшение их физической активности.

В ходе педагогического эксперимента были разработаны и внедрены комплексы гимнастических упражнений для профилактики нарушений осанки и коррекции сколиоза у школьников, а также использованы дополнительные методы, такие как плавание, подвижные игры, пешие прогулки и правильное питание.

По итогам эксперимента повторно оценены показатели функционального состояния позвоночника. В обеих группах отмечены положительные изменения, однако в экспериментальной группе результаты были более выраженными. Так, при измерении расстояния от углов лопаток по горизонтали до средней линии позвоночника показатели, соответствующие норме, чаще встречались у учащихся экспериментальной группы, чем у контрольной. Результаты педагогического тестирования подтвердили наличие статистически значимых различий между показателями контрольной и экспериментальной групп ($p < 0,05$), что свидетельствует о большей эффективности предложенного комплекса упражнений по сравнению с традиционной программой.

На основании полученных данных можно рекомендовать данный комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки и коррекции сколиоза у обучающихся.

Выводы. Проведенное исследование подтвердило эффективность авторского комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и коррекции сколиоза у школьников. В ходе педагогического эксперимента установлено, что благодаря своевременно принятым мерам в 20% случаев нарушения осанки были исправлены, а у 80% учащихся развитие сколиоза приостановилось. Учащиеся, занимавшиеся по данной программе, продемонстрировали более значительные улучшения в осанке, гибкости позвоночника и координации движений по сравнению с контрольной группой. Кроме того, отмечено повышение общего самочувствия, снижение дискомфорта в спине и рост мотивации к занятиям физической культурой.

Полученные результаты подтверждают целесообразность внедрения инновационных комплексов лечебной физической культуры в учебный процесс. Включение гимнастических упражнений, плавания, подвижных игр и оздоровительной ходьбы способствует не только коррекции осанки, но и формированию устойчивых навыков поддержания здорового образа жизни у школьников. Таким образом, разработанный комплекс упражнений может быть рекомендован для использования в образовательных учреждениях в рамках уроков

физической культуры.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Беляев, В. В. Коррекция осанки и профилактика сколиоза у детей и подростков. – СПб.: Питер, 2020. – С. 45–98.
2. Волков, В. С. Основы лечебной физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 2021. – С. 112–156.
3. Дворецкая, Н. П., Корягина, Н. В. Методические рекомендации по применению ЛФК в общеобразовательных учреждениях. – Казань: Фолиант, 2021. – С. 78–132.
4. Захарова, Л. В. Комплексные программы лечебной физкультуры при нарушениях осанки у школьников. – Екатеринбург: Уральский университет, 2023. – С. 60–105.
5. Каптелин А.Ф. Восстановительное лечение при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] / А.Ф. Каптелин. – М.: Медицина, 1969. – 401 с. – Режим доступа: <http://neuroinfo.mozq.ru/uprazhneniya/upr-kriv.htm> (дата обращения: 04.09.2023г).

FTAMP 77.03.15

АҚТӨБЕ ОБЛЫСЫНДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТТЫҢ ҚАЗІРГІ ТЕНДЕНЦИЯЛАРЫ ЖӘНЕ ЖАСТАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҚ ДЕҢГЕЙІНЕ ӘСЕРІ

Зайтжанов Әліби Сенбайұлы

Тлеуов Хайитбай Сейилханович

Қалдымұратова Анаргул Әділханқызы

Шығанақ Берсиев атындағы Ақтөбе жоғары аграрлық -техникалық колледжі

 **Аңдатпа.** Ақтөбе облысындағы дене шынықтыру мен спорттың қазіргі тенденциялары жастардың денсаулығына елеулі әсер етуде. Бұл мақалада спорт инфрақұрылымының дамуы, жастардың дене шынықтырумен айналысу деңгейінің артуы, цифрлық технологиялардың спортқа ықпалы және мемлекеттік бағдарламалардың іске асырылуы туралы баяндалады. Ақтөбе облысының физикалық белсенділікті арттыру мақсатында қабылданған шаралар мен бағдарламалар, сондай-ақ жастардың денсаулығын жақсартудағы рөлі қарастырылады. Мақалада дене шынықтыру мен спорттың жастарға оң әсері көрсетіліп, әлеуметтік және психологиялық жағдайды жақсартудың маңызы талданады.

 **Түйін сөздер:** дене шынықтыру, спорт, жастар, денсаулық, физикалық белсенділік, инфрақұрылым, мемлекеттік бағдарламалар.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В АКТЮБИНСКОЙ ОБЛАСТИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

Зайтжанов Әлиби Сенбайұлы

Тлеуов Хайитбай Сейилханович

Қалдымұратова Анаргул Әділханқызы

Актюбинский высший аграрно-технический колледж имени Шыганак Берсиева

Аннотация. Современные тенденции физической культуры и спорта в Актюбинской области оказывают значительное влияние на здоровье молодежи. В статье рассматриваются развитие спортивной инфраструктуры, рост уровня участия молодежи в физической культуре, влияние цифровых технологий на спорт и реализация государственных программ. Оцениваются мероприятия и программы, направленные на повышение физической активности в Актюбинской области, а также их роль в улучшении здоровья молодежи. В статье показано, какое положительное влияние физическая культура и спорт оказывают на молодежь, а также обсуждается важность улучшения социального и психологического состояния.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, молодежь, здоровье, физическая активность, инфраструктура, государственные программы.

CURRENT TRENDS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE AKTOBE REGION AND THEIR IMPACT ON YOUTH HEALTH

Zaytjanov Alibi Senbaiuly

Tleuov Khaitbai Seilhanovich

Kaldiruratova Anargul Adilkhanovna

Shyganak Bersiyev Aktobe Higher Agrarian and Technical College

Abstract. The current trends in physical education and sports in the Aktobe region have a significant impact on the health of young people. This article discusses the development of sports infrastructure, the increase in youth participation in physical activities, the impact of digital technologies on sports, and the implementation of government programs. It examines the measures and programs aimed at enhancing physical activity in the Aktobe region, as well as their role in improving the health of young people. The article highlights the positive effects of physical education and sports on youth, as well as the importance of improving social and psychological well-being.

Keywords: physical education, sports, youth, health, physical activity, infrastructure, government programs.

Дене шынықтыру туралы замануи көзқарастар мен зерттеулер көбінесе физикалық белсенділік пен салауатты өмір салтының маңыздылығына бағытталған. Соңғы жылдары адамдардың денсаулығын сақтаудың, ұзақ өмір сүрудің, стресстен арылудың және жалпы психоэмоционалды жағдайды жақсартудың негізгі жолдарының бірі ретінде дене шынықтыруға көп көңіл бөлінуде. Дене шынықтыруды тек спортпен шұғылдану деп емес, күнделікті өмірде қозғалысты арттыру, белсенділік пен тұрақты жаттығуларды енгізу деп қарастыру

керек. Мысалы, көп жағдайда жұмыс күнінде ұзақ уақыт отыру мен қозғалыстың аздығы денсаулыққа кері әсер етеді. Одан қорғану үшін шағын жаттығулар, серуендер немесе жаттығу залдарына бару тиімді.

Заманымыздың өзгеруіне байланысты физикалық белсенділік түрлері де әртүрлі бағытта дамып отыр. Мысалы, йога, пилатес, функционалды жаттығулар, жаттығу залы мен үй жағдайында жасалатын жаттығулар, сондай-ақ, арнайы мобильді қосымшалар мен онлайн платформалар арқылы физикалық белсенділікті қадағалау танымал болуда.

Дене шынықтырудың қазіргі замандағы ең басты мақсаты – денсаулықты сақтау мен нығайту ғана емес, сондай-ақ психологиялық күйді жақсарту, шығармашылық қабілеттерді арттыру және жалпы өмір сапасын көтеру. Жастардың дене тәрбиесі қазіргі қоғамның маңызды мәселелерінің бірі болып табылады. Бұл тақырыптың маңыздылығы жастардың денсаулығы, физикалық дамуы, қоғамдағы бірлігі мен рухани өсуі тұрғысынан кеңінен танылады. Дене тәрбиесін дамыту жастардың дене белсенділігін арттырады, олардың денсаулығын сақтауға көмектеседі, сонымен қатар қоғамда белсенді және саналы азаматтарды қалыптастырады.

Ақтөбе облысы бойынша соңғы жылдары дене шынықтыру мен спорт саласында елеулі өзгерістер байқалуда. Спорттық алаңдар, стадиондар, фитнес клубтар, сауықтыру орталықтарының саны артты. Мемлекеттік қолдау мен бюджеттік қаражаттың есебінен облыс орталығында және ауылды жерлерде спорттық инфрақұрылым жаңартылды. Бұл өз кезегінде тұрғындардың дене шынықтырумен айналысу деңгейін арттыруға ықпал етеді. Ақтөбе облысында жастар арасында дене шынықтыру мен спортқа деген қызығушылық артып келеді. Заманауи фитнес трендтері, түрлі спорттық іс-шаралар, марафондар мен фестивальдар жастарды белсенді өмір салтын ұстануға ынталандырады. Соның ішінде әсіресе футбол, волейбол, баскетбол, йога және кроссфит сияқты спорт түрлері танымал болып отыр.

Қазіргі кезде Ақтөбе облысында цифрлық технологиялар да спорт саласында кеңінен қолданылуда. Мысалы, мобильді қосымшалар, онлайн жаттықтырушылар және фитнес-трекерлер жастар арасында белсенді түрде пайдаланылады. Бұл жастардың дене шынықтыруға деген қызығушылығын арттырып, денсаулық деңгейін бақылауға мүмкіндік береді.

Дене шынықтыру мен спорттың жастардың денсаулығына оң әсері зор. Физикалық белсенділік жүрек-қан тамырлары жүйесін нығайтып, сүйек және бұлшықет жүйелерін жақсартады. Сонымен қатар, спорттың психологиялық әсері де зор: ол стрессті төмендетіп, психоэмоционалды жағдайды жақсартады, ұйқының сапасын арттырады.

Ақтөбе облысының дене шынықтыру мен спорт саласындағы ғылыми зерттеулер бойынша, жастардың физикалық белсенділігін арттыру арқылы облыс тұрғындарының жалпы денсаулығын жақсартуға болатындығы айқындалып отыр. Бұл үрдіс тек қана облыстың жастарына ғана емес, барлық тұрғындарға денсаулық пен салауатты өмір салтын насихаттауға мүмкіндік береді.

Ақтөбе облысында дене шынықтыру және спорт саласындағы мемлекеттік бағдарламаларға ерекше көңіл бөлінуде. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2020-2025 жылдарға арналған дене шынықтыру мен спортты дамыту бағдарламаларының аясында Ақтөбе облысында түрлі жобалар жүзеге асырылуда. Мысалы, ауылды жерлерде спорт алаңдарын салу, балалар мен жастардың спортпен шұғылдануына арналған жобалар жүзеге асырылуда.

Дене шынықтыру – бұл жай ғана дене шынықтыру жаттығулары мен спорт емес, ол қоғамның жалпы мәдениетін, денсаулығын және әлеуметтік жағдайын жақсартуға бағытталған іс-шаралар жүйесі. Жастардың дене тәрбиесі оның рухани-адамгершілік, психологиялық аспектілерін де қамтиды [1].

Қазіргі уақытта дене шынықтыру және спорт жүйесі жас ұрпақтың денсаулығына үлкен әсер етуде. Олардың қатысуымен өткізілетін түрлі іс-шаралар мен оқу орындарындағы спорт секциялары жастардың физикалық дамуына, олардың бойында мінез-құлық мәдениетінің қалыптасуына ықпал етеді [2].

Қоғам жастар арасында физикалық белсенділіктің төмендеуі, тамақтану проблемалары, зиянды әдеттер (темекі шегу, алкогольді тұтыну) және компьютерлік технологияларға тәуелділік сияқты маңызды денсаулық проблемаларына тап болады [3].

Жастардың дене шынықтыру сабағына қатысуы олардың психологиялық жағдайына жақсы әсер етіп, әлеуметтік қарым-қатынастарын дамытуға мүмкіндік береді. Спорт балалар мен жастарды тәртіпке үйретіп, өмірде мақсат қоюға көмектеседі [1].

Дене шынықтыруды дамыту үшін оқу орындары, қоғамдық ұйымдар, жергілікті өзін-өзі басқару органдары түрлі іс-шаралар ұйымдастыру, оларды спортқа баулу, қызығушылықты арттыру және жастарды спортқа баулу үшін инфрақұрылымды дамыту маңызды. [2].

Жастардың дене тәрбиесі және әлеуметтік салауаттылығы

Физикалық белсенділік тек физикалық белсенділік емес, ол адамның рухани және психологиялық жағдайына да әсер етеді. Спорт арқылы жастар өз мүмкіндіктерін толық іске асырып, көшбасшылық қабілеттерін дамыта алады. Бұл әсіресе жастардың әлеуметтік белсенділігін арттырып, қоғамға елеулі ықпал ететін азаматтарды қалыптастырады [3].

Жастардың дене дайындығын дамыту мәселесі жеке адамның ғана емес, бүкіл қоғамның игілігіне бағытталған маңызды мақсат болып

табылады. Жастардың денсаулығын сақтауда, олардың рухани өсуі мен әлеуметтік жағдайын жақсартуда дене шынықтыру және спорттық шаралардың алатын орны ерекше [2].

Соңғы жылдары Ақтөбеде спорт саласын дамыту мақсатында бірқатар маңызды шаралар жүзеге асырылды. Бұл өңірде спорт инфрақұрылымын дамыту, спорт түрлерін кеңейту, жастардың дене белсенділігін арттыру мақсатында түрлі бағдарламалар жүзеге асырылуда. Ақтөбеде спортты дамыту бағыттары мен қосымша шаралар:

1. Спорттық инфрақұрылымды дамыту

Ақтөбеде жаңа спорт кешендері мен стадиондар салынуда. Мәселен, қалада көпфункционалды спорт кешендері, теннис корты, ашық және жабық жаттығу алаңдары сияқты нысандар пайда болды. Сондай-ақ, мектептер мен жоғары оқу орындарындағы дене шынықтыру кабинеттері күрделі жөндеуден өтіп, спорт алаңдары көптеп салынуда.

2. Спорттық секцияларды көбейту

Ақтөбеде балалар мен жасөспірімдердің дене шынықтырумен айналысуына жағдай жасау мақсатында спорт секциялары мен үйірмелер саны артты. Атап айтқанда, футбол, волейбол, баскетбол, үстел теннисі, жеңіл атлетика, жүзу сияқты спорт түрлерінен секциялар ашылуда. Бұл жас ұрпақты спортқа баулудағы маңызды қадам.

3. Әуесқойлар спортын дамыту

Қала тұрғындарының дене белсенділігін арттыру үшін спорттық шаралар мен жарыстар ұйымдастырылады. Мәселен, Ақтөбеде түрлі деңгейде марафондар, жүгірулер, велоспорт және басқа да спорттық шаралар жиі өткізіліп тұрады. Бұл іс-шаралардың жастарды спортқа баулу, олардың денсаулығын нығайтуға ықпалы зор.

4. Дене тәрбиесінің мемлекеттік бағдарламалары

Ақтөбе облысында халықтың денсаулығын жақсарту мақсатында «Денсаулық», «Спортты насихаттау» сияқты бағдарламалар жүзеге асырылуда. Осы бағдарламалар аясында әлеуметтік спорттық шаралар, тегін жаттығулар, тренажерлар мен спорт алаңдары ашылуда.

5. Спорттық туризмді дамыту

Ақтөбе облысында да спорттық туризмді дамытуға ерекше көңіл бөлінуде. Облыс аумағында табиғаты сұлу аймақтар мен түрлі спорт түрлерін дамытуға мүмкіндіктер бар. Мәселен, тау шаңғысы, велоспорт, ат спорты туризмін дамыту шаралары қолға алынуда.

6. Паралимпиадалық және ерекше қажеттілігі бар адамдарға арналған спорт түрлері

Ақтөбе облысында да паралимпиадалық спортты дамытуға көңіл бөлінуде. Ерекше қажеттілігі бар адамдарға арналған спорттық шаралар өткізіліп, мүмкіндігі шектеулі азаматтардың спортпен айналысуына жағдай жасалуда.

Ақтөбеде спорттың дамуы өңір жастарының қоғамдық белсенділігін арттырумен қатар олардың физикалық және психологиялық дамуына зор ықпал етуде. Сонымен қатар, облыстың спорттық имиджін қалыптастырып, халықтың барлық топтары арасында дене шынықтыру мен спортты кеңінен насихаттауға мүмкіндік береді.

Ақтөбеде спорттың дамуына үлес қосқан бірқатар тұлғалар мен ұйымдарды атап өтуге болады. Олардың әрқайсысы спорт саласын түрлі бағытта дамытып, жастарды спортқа баулуда үлкен ықпал етуде. Міне, осы салада жұмыс істейтін белгілі тұлғалар мен ұйымдар:

1. Мұрат Мұңайтпасов – Ақтөбе облысының спорт саласының белсенді қайраткерлерінің бірі. Облыстық деңгейде спортты дамытуға, жастарды спортқа баулуға, инфрақұрылымды жақсартуға бағытталған көптеген бағдарламалар мен жобаларды жүзеге асыруға атсалысты.

2. Сергей Ершов - Ақтөбе облысының дене шынықтыру және спорт басқармасының басшысы. Оның жетекшілігімен көптеген спорттық инфрақұрылымдар мен жобалар жүзеге асырылып, спорттың алуан түрін дамытуға бағытталған түрлі іс-шаралар ұйымдастырылды.

3. Ақтөбеде спорттың дамуына үлес қосып жүрген түрлі спорт клубтары мен федерациялар бар. Мысалы:

- «Ақтөбе» футбол клубы (футболдың дамуына зор үлес қосып жүрген ұйым);

- Ақтөбе баскетбол федерациясы (баскетболды дамытуда белсенді);

- Ақтөбе жеңіл атлетика федерациясы (жастар арасында жеңіл атлетиканы насихаттайтын ұйым).

4. Шұға Әбдірахманова – Ақтөбелік паралимпиадалық спортшы, түрлі халықаралық жарыстардың жеңімпазы. Ол өз үлесімен мүмкіндігі шектеулі азаматтар арасында спортты дамытуға зор ықпал еткен.

5. Ақтөбеден түрлі спорт түрлерінен әлем чемпиондары мен жеңімпаздары шықты:

- Жеңіл атлетикадан халықаралық танымал спортшылар;
- Ұлттық футбол құрамасының ойыншылары;
- Кикбоксинг, күрес, дзюдо, бокс бойынша республикалық және халықаралық жарыстардың жеңімпаздары.

Ақтөбедегі спорт мектептері мен олардың жаттықтырушылары жастарды спортқа баулып, түрлі жарыстарға дайындауға атсалысуда. Бұл мектептер мен жаттықтырушылар жұмысы да Ақтөбедегі спорттың дамуына қосылған маңызды үлес.

Бұл тұлғалар мен ұйымдар Ақтөбе өңірінде спорттың дамуына ерекше үлес қосып келеді. Олар спортты насихаттап, жастардың денсаулығын нығайтуға, қоғамдық белсенділігін арттыруға бағытталған көптеген жобаларды жүзеге асыруда.

Ақтөбе облысындағы дене шынықтыру мен спорттың қазіргі тенденциялары мен жастардың денсаулығына әсерін талдау үшін,

ресми деректер мен сілтемелерді келтіруге болады. Мысалы, келесі дереккөздер мен ұйымдар пайдалы болуы мүмкін:

Ақтөбе облысының дене шынықтыру және спорт басқармасы: Бұл орган облыс аумағындағы спорттық инфрақұрылымды дамыту, мемлекеттік бағдарламалар мен жобаларды іске асыру туралы мәліметтерді ұсынады. Әр жыл сайын жарияланатын есептер мен статистикада облыстағы дене шынықтыру мен спорттың даму деңгейі туралы деректер бар.

Қазақстан Республикасының Спорт және дене шынықтыру министрлігі: Министрлік дене шынықтыру мен спорт саласында ұлттық деңгейде жүргізілетін зерттеулер мен бағдарламалар туралы мәліметтер жариялайды. Мысалы, «Дене шынықтыру және спортты дамытудың 2020-2025 жылдарға арналған бағдарламасы» аясында жүзеге асырылатын шаралар туралы ақпаратты қарастыруға болады.

Ақтөбе облысының статистика департаменті: Жастардың денсаулығы мен физикалық белсенділігі туралы нақты статистикалық деректер мен көрсеткіштер, мысалы, дене шынықтырумен шұғылданатын жастардың саны, спорттық іс-шараларға қатысушылар туралы мәліметтер осы ұйымның жыл сайынғы есептерінде бар.

Ғылыми мақалалар мен зерттеулер: Ақтөбе облысындағы дене шынықтыру мен спорттың әсері туралы ғылыми жұмыстарды, соның ішінде жергілікті университеттер мен ғылыми зерттеу институттары жариялаған мақалаларды қарастыруға болады. Мысалы, Ақтөбе өңірлік университетінің дене шынықтыру кафедрасы немесе басқа да білім беру мекемелері зерттеулер жүргізеді.

Ақтөбе қаласы мен облысындағы спорттық клубтар мен фитнес орталықтарының ресми сайттары мен әлеуметтік парақшалары: Мұнда облыстағы дене шынықтыру мен спорттың дамуы туралы ақпараттар мен жаңалықтарды, сондай-ақ жастардың қатысуы туралы деректерді табуға болады. Осы ұйымдардың ресми сайттарына және олардың жарияланымдарына назар аударуға болады.

Қорыта келгенде, Ақтөбе облысында дене шынықтыру мен спорттың қазіргі тенденциялары жастардың денсаулығына үлкен әсер етеді. Заманауи инфрақұрылым, цифрлық технологиялар және мемлекеттік қолдау арқылы жастардың физикалық белсенділігі артуда. Бұл өз кезегінде облыс тұрғындарының денсаулығын жақсартуға және салауатты өмір салтын насихаттауға ықпал етуде.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. Әбжанов, Ә. Дене шынықтыру және спорт. Алматы: Қазақ университеті, 2020.
2. Мұқашев, М. Спорт және жастардың денсаулығы. Ақтөбе: Ақтөбе мемлекеттік университеті, 2019.

3. Шайхутдинова, Л. Дене шынықтыру мәдениетінің негіздері. Астана: ЭКСПО баспасы, 2021.

МРНТИ 77.03.35

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В БАСКЕТБОЛЕ

Коньртаев Азамат Нурланович

Школа-гимназия №75, г. Астана

 **Аннотация.** Статья посвящена учебно-методическому пособию «Развитие скоростно-силовых качеств в баскетболе», направленному на совершенствование физических способностей учащихся посредством специально разработанных методик. Рассматриваются основные подходы к развитию скорости, силы и их комплексного сочетания в баскетбольной подготовке. В процессе апробации пособия проведена диагностика эффективности на основе трех этапов: входного контроля, промежуточной диагностики и итоговой диагностики, что позволило выявить динамику изменений в физической подготовке, технико-тактических навыках и вовлеченности учащихся. Работа подчеркивает значимость целенаправленного развития скоростно-силовых качеств для повышения спортивных результатов в баскетболе.

 **Ключевые слова:** скоростно-силовые качества, баскетбол, физическая подготовка, технико-тактические навыки

БАСКЕТБОЛДА ЖЫЛДАМДЫҚ-КҮШ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМУ

Коньртаев Азамат Нұрланұлы

Астана қаласы, №75 мектеп-гимназиясы

 **Аңдатпа.** Мақала «Баскетболдағы жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту» атты оқу-әдістемелік құралға арналған, ол арнайы әзірленген әдістер арқылы оқушылардың физикалық қабілеттерін жетілдіруге бағытталған. Баскетболдағы жылдамдық пен күшті дамытудың негізгі тәсілдері және олардың кешенді үйлесімі қарастырылады. Оқу-әдістемелік құралды апробациялау барысында тиімділікті бағалау үшін үш кезеңнен тұратын диагностика жүргізілді: бастапқы бақылау, аралық диагностика және қорытынды диагностика, бұл оқушылардың физикалық дайындығы, техника-тактикалық дағдылары мен қызығушылығының өзгеру динамикасын анықтауға мүмкіндік берді. Жұмыста баскетболдағы спорттық нәтижелерді арттыру үшін жылдамдық-күш қасиеттерін мақсатты түрде дамытудың маңыздылығы атап көрсетіледі.

 **Түйін сөздер:** жылдамдық-күш қасиеттері, баскетбол, физикалық дайындық, техника-тактикалық дағдылар.

DEVELOPMENT OF SPEED-POWER QUALITIES IN BASKETBALL

Konyrtaev Azamat Nurlanovich

School-Gymnasium No. 75, Astana

 **Annotation.** The article is dedicated to the educational-methodical manual "Development of Speed-Strength Qualities in Basketball", aimed at improving students' physical abilities through specially designed techniques. It examines key approaches to developing speed, strength, and their combined application in basketball training. During the manual's testing phase, a three-stage diagnostic assessment was conducted: initial control, intermediate diagnostics, and final diagnostics, which made it possible to track changes in physical fitness, technical-tactical skills, and students' engagement. The study highlights the importance of targeted development of speed-strength qualities to enhance athletic performance in basketball.

 **Keywords:** speed-strength qualities, basketball, physical training, technical-tactical skills.

Введение. Баскетбол — динамичная и интенсивная командная игра, требующая от игроков высокого уровня физической подготовки, быстроты реакции, выносливости и координации движений. Одним из ключевых факторов успешной игры является развитие скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают эффективность передвижений, резкость стартовых рывков, мощность прыжков и стабильность выполнения технических элементов. В современных условиях подготовки спортсменов особое внимание уделяется целенаправленному развитию физических способностей, что требует использования научно обоснованных методик и дифференцированного подхода в тренировочном процессе. В этом контексте учебно-методическое пособие «Развитие скоростно-силовых качеств в баскетболе» направлено на совершенствование физических возможностей учащихся путем применения специализированных упражнений, игровых методов и этапного контроля их эффективности.

Целью данной работы является обоснование значимости развития скоростно-силовых качеств в процессе подготовки баскетболистов школьного возраста, а также анализ эффективности внедрения учебно-методического пособия, направленного на формирование этих качеств.

Настоящая статья рассматривает методологические и практические аспекты формирования скоростно-силовых качеств у баскетболистов школьного возраста, подчеркивая их значимость для успешной игровой деятельности и общего физического развития учащихся.

Методология. В ходе апробации учебно-методического пособия «Развитие скоростно-силовых качеств в баскетболе» была проведена комплексная диагностика эффективности на основе трех этапов: входного контроля, промежуточной диагностики и итоговой диагностики. Эти этапы позволили оценить динамику изменений в

физической подготовке, технико-тактических навыках и вовлеченности учащихся. Для оценки эффективности программы анализировались ключевые показатели, отражающие уровень развития скоростно-силовых качеств, степень освоения технико-тактических элементов и уровень вовлеченности учащихся в процесс обучения баскетболу. Диагностические этапы включали тестирование физических способностей, контроль выполнения технических приемов и анкетирование учащихся для выявления их мотивации и интереса к занятиям.

Анализ результатов диагностики позволил определить степень влияния внедренных методик на физическое развитие и технико-тактическую подготовку учащихся, а также оценить эффективность использования игровых методик и дифференцированного подхода в обучении баскетболу.

Результаты входной диагностики (сентябрь 2022 года). Перед внедрением программы был проведен анализ исходного уровня физической и технико-тактической подготовки учащихся 5–7 классов. Полученные результаты позволили определить начальный уровень скоростно-силовых качеств, координации движений и вовлеченности в процесс обучения баскетболу. Диагностика выявила следующие показатели: физическая подготовка – 60%; технико-тактические навыки в развитии скоростно-силовых качеств – 55%; вовлеченность учащихся – 50%. На момент начала диагностики существенная часть учащихся демонстрировала средний или низкий уровень двигательных навыков, координации и мотивации, что подчеркивало необходимость внедрения дифференцированного подхода, игровых методик и инновационных технологий для повышения интереса и качества обучения.

Результаты промежуточной диагностики (декабрь 2023 года). После внедрения программы был проведен анализ изменений: физическая подготовка – 75% (+15%); технико-тактические навыки в развитии скоростно-силовых качеств – 70% (+15%); вовлеченность учащихся – 65% (+15%).

Анализ показал положительную динамику. Улучшение объясняется адаптацией учащихся к новым методикам, повышением мотивации и активным использованием игровых и соревновательных форм обучения.

Результаты итоговой диагностики (декабрь 2024 года). По завершению второго года внедрения учебно-методического пособия было зафиксировано следующее: физическая подготовка – 85% (+10%); технико-тактические навыки в развитии скоростно-силовых качеств – 90% (+20%); вовлеченность учащихся – 90% (+25%).

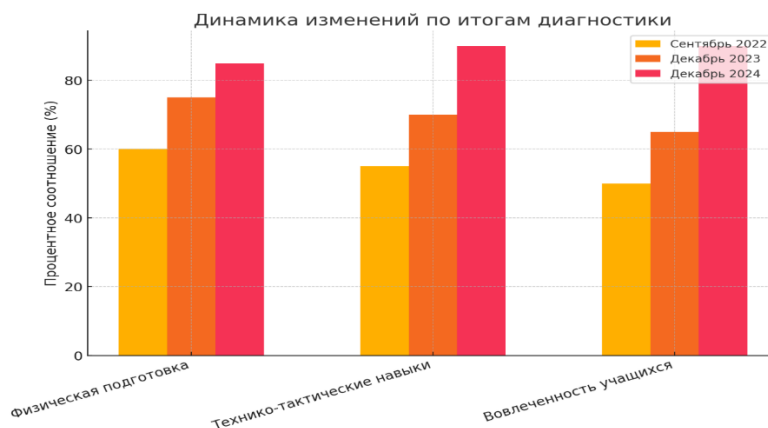


Диаграмма -1. Результаты итоговой диагностики.

Выводы и анализ данных. Анализ динамики результатов диагностики за три учебных года подтвердил эффективность внедренной программы, направленной на развитие скоростно-силовых качеств у учащихся.

Физическая подготовка: показатели выросли на 25%, что свидетельствует о значительном прогрессе в развитии силы, скорости и выносливости. Регулярные тренировки позволили учащимся адаптироваться к интенсивным нагрузкам, повысить уровень общей физической активности и улучшить их работоспособность в игровых ситуациях. Повышение физической подготовленности также способствовало снижению утомляемости и увеличению скорости восстановления после нагрузок.

Технико-тактические навыки в развитии скоростно-силовых качеств: показатели улучшились на 35%, что связано с активным применением игровых упражнений, видеоанализа и индивидуального подхода. Использование данной методики способствовало более быстрому и эффективному освоению ключевых элементов баскетбольной игры, таких как передвижение по площадке, выполнение бросков, передач и защитных действий. Кроме того, рост технико-тактической подготовки способствовал развитию тактического мышления учащихся, позволяя им принимать более обоснованные решения в игровых ситуациях и эффективнее взаимодействовать с партнерами по команде.

Вовлеченность учащихся: за три года показатель вовлеченности увеличился на 40%, что свидетельствует о возросшем интересе школьников к занятиям баскетболом. Такой рост объясняется применением разнообразных методов преподавания, игровой подачей материала и созданием мотивирующей образовательной среды. Использование соревновательных элементов, интерактивных технологий и индивидуального подхода способствовало формированию устойчивой мотивации у учащихся, повышению их

активности на занятиях и развитию командного духа. В результате учащиеся стали проявлять большую инициативу в освоении новых техник, что положительно сказалось на их общем уровне подготовки. Рост качества знаний учащихся подтвердил увеличение их интереса и активности в баскетболе, что положительно сказалось на результатах соревнований.

Тщательная подготовка учителя и дифференцированный подход значительно повысили эффективность обучения, позволив учащимся демонстрировать высокий уровень физической и технико-тактической подготовки. Применение личностно-ориентированных и здоровьесберегающих технологий, методов коллективного взаимодействия и E-Learning способствовало развитию стратегического мышления, координации движений и командного взаимодействия. Систематические тренировки улучшили игровые навыки учащихся, что подтверждается их успешными выступлениями на соревнованиях. Рост числа призовых мест свидетельствует о повышении уровня соревновательной подготовки и тактического мастерства. Использование современных методик и интерактивных технологий доказало свою эффективность, делая учебно-методическое пособие перспективным инструментом подготовки к спортивным турнирам и развитию скоростно-силовых качеств у баскетболистов школьного возраста.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Волков, В. П. Теория и методика физического воспитания. — СПб.: Лань, 2021.
2. Захаров, В. А. Баскетбол: основы техники и тактики. — Екатеринбург: Уральский университет, 2022.
3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и системы подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 2020.

FTAMP 77.03.05

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ПӘНІНДЕ ҚОЛДАНЫЛАТЫН ЭЛЕКТРОНДЫ ОҚУЛЫҚ

Мираманов Абдимуслим Абдихалыкулы

Дене шынықтыру саласындағы мамандардың, педагогтердің біліктілігін арттыру зертханасының аға әдіскері

Кадыров Максат Иманбердиевич

Түркістан қаласы, Абай атындағы №31 жалпы орта мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі

Аңдатпа. Электрондық оқулықты құрудың өзектілігін ескере отырып, дене тәрбиесі пәнінің теориялық, әдістемелік және практикалық бөлімдерін зерттеудің ең оңтайлы жолдарын ұсыну үшін белсенді әдістер қолданылады. Авторлар әзірленген электрондық оқулықты ғылым мен техниканың соңғы жетістіктерін талдау мен пайдалануды, сондай-ақ қолданыстағы білім беру жүйесін жаңғыртуды қамтитын технологияның ерекше түрі ретінде қарастыруға болады. Бұл электрондық оқулық дене тәрбиесі пәні бойынша теориялық материалдарды оқуға арналған, білім алушылардың өзіндік жұмысының көлемін ұлғайтуға, өзін-өзі тәрбиелеуде, оның ішінде салауатты өмір салтын сақтауда дағдыларды дамытуға мүмкіндік толығымен береді.

Түйін сөздер: электронды оқулық, ақпараттық технология, оқушы денсаулығы, компьютерлік бағдарламалар.

ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНИК, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ В ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Мираманов Абдимуслим Абдихалыкулы

Старший методист лаборатории повышения квалификации педагогов, специалистов в области физической культуры.

Кадыров Максат Иманбердиевич

Учитель физической культуры средней общеобразовательной школы №31 имени Абая, г. Туркестан.

Аннотация. учитывая актуальность создания электронного учебника, используются активные методы для представления наиболее оптимальных путей изучения теоретических, методических и практических разделов дисциплины физическая культура. Разработанный авторами электронный учебник можно рассматривать как особый вид технологии, включающий анализ и использование последних достижений науки и техники, а также модернизацию существующей системы образования. Данный электронный учебник предназначен для изучения теоретического материала по предмету Физическая культура, позволяет увеличить объем самостоятельной работы обучающихся, развить навыки в самообразовании, в том числе в поддержании здорового образа жизни.

Ключевые слова: электронный учебник, информационные технологии, здоровье учащихся, компьютерные программы.

AN ELECTRONIC TEXTBOOK USED IN THE DISCIPLINE OF PHYSICAL EDUCATION

Miramanov Abdimuslim Abdikhalykuly

Senior methodologist at the laboratory for advanced training of teachers and specialists in the field of physical education.

Kadyrov Maksat Imanberdievich

Physical education teacher of secondary school No. 31 named after Abai, Turkestan.

Annotation. given the urgency of creating an electronic textbook, active methods are used to present the most optimal ways to study theoretical, methodological and practical sections of the discipline of physical education. The electronic textbook developed by the authors can be considered as a special type of technology, including the analysis and use of the latest achievements of science and technology, as well as the modernization of the

existing education system. This electronic textbook is designed to study theoretical material on the subject of Physical education, allows you to increase the amount of independent work of students, develop skills in self-education, including in maintaining a healthy lifestyle.

 **Keywords:** electronic textbook, information technology, student health, computer programs.

Зерттеудің өзектілігі. Ұсынылып отырған мақала біздің мемлекетімізде болып жатқан әлеуметтік-экономикалық қайта құрулар өзінің прогрессивті сипатына қарамастан, жалпы ұлттың, әсіресе студент жастардың денсаулығына кері әсерін тигізетін көптеген мәселелерді туғызды. Адам денсаулығы, белгілі болғандай, қазіргі ғылымның ең күрделі мәселелерінің бірі болып табылады. Денсаулық ең маңызды интегралды көрсеткіш болып табылады, ол елдің әлеуметтік-экономикалық жағдайын, білім беру жағдайын, медицинаның даму дәрежесін және т.б. көрсетеді. Қазіргі уақытта денсаулық жағдайының жүйелі түрде нашарлауы туралы алаңдатарлық деректер; өскелең ұрпақтың, оқушылардың физикалық және функционалдық дайындығы деңгейінің төмендеуі. Бүгінде дерлік «жас ұрпақ» өмірге еніп жатыр.

Зерттеу мәселесі. Дене тәрбиесі жоғары оқу орнындағы оқу-тәрбие процесінің бір бөлігі ретінде студенттердің денсаулығын жақсарту шаралары жүйесінде жетекші орын алады. Біздің ойымызша, студент жастардың денсаулығының нашарлауының негізгі себептерінің қатарында қолданылатын дене шынықтыру құралдарының тиімділігіне қажетті ақпарат пен талдаудың жоқтығы жатады. Дене тәрбиесінің прогрессивті тенденциялары бүгінгі күні, біздің ойымызша, оқу-тәрбие үдерісін интенсивтендіруде емес, компьютерлік технологияларды пайдалана отырып, оқушылардың дене тәрбиесіндегі психофизикалық тәрбиелік және мектептен тыс дайындықты ақпараттық қамтамасыз етуді пайдалануда айқындалады. Дене тәрбиесінде ақпараттық технологияларды қолдану оның классикалық принциптерін жоймайды, керісінше жаңа дидактикалық принциптерді (дараландыру, көп арналы, модульдік және т.б.) тудырады. Ақпараттық оқыту ортасының мүмкіндіктері, әдістемелік әзірленген контекстік көмек және кез келген уақытта қолжетімді ақпарат білім алушының болашақ маманның дайындығын жүйелі түрде дамытуға ынталандырады.

Зерттеу мақсаты. Бұл жерде бағдарламалық-әдістемелік қамтамасыз етуді таңдау мәселесі де өзекті болып қала береді. Бұл мәселені шешу кезінде университет жүйесінде ақпараттық технологияларды қолданудың ең перспективалы, біздің ойымызша бағыттарын ескеру қажет.

Бірінші бағыт мәліметтер қорын, білім қорын, сараптамалық оқыту жүйелерін пайдалануды көздейтін интеллектуалды оқыту жүйелерін пайдалануға негізделген.

Екінші бағыт гипермедиялық жүйелерді, электронды кітаптарды пайдалану, оқу бағдарламалық қамтамасыз етуді жетілдіру, автоматтандырылған оқыту жүйелерін қамтиды.

Практикалық маңыздылығы. Электрондық оқулықты құрудың өзектілігін ескере отырып, дене тәрбиесінің теориялық, әдістемелік және практикалық бөлімдерін зерттеудің ең оңтайлы жолдарын ұсыну үшін белсенді әдістер қолданылды. «Дене шынықтыру» пәні бойынша материалды оқуға арналған электронды оқулықты әзірлеу және енгізу бойынша ғылыми-зерттеу жұмыстарын ұйымдастыруды Түркістан қаласы № 31 Абай атындағы мектебі және Астана қаласы Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы бірігіп жүзеге асырды.

Электрондық оқулықта теориялық және әдістемелік материал, теорияны меңгеруге және бекітуге арналған тест сұрақтары жинағы берілген. Электрондық оқулықтың теориялық және әдістемелік материалы мәтіндік, графикалық, анимациялық, аудио және бейне фрагменттерді қамтитын ақпараттық блоктарға бөлінген.

Дене тәрбиесінің міндетіне оқушының физикалық жағдайындағы өзгерістерді уақтылы бағалау және анықтау, осы өзгерістерді бағалау, оңтайлы сауықтыру жаттығуларының басым бағыттары бойынша әдістемелік ұсыныстарды болжау және әзірлеу, қазірдің өзінде болуы мүмкін жағымсыз процестердің алдын алу және жою кіреді деп санаймыз. Сауықтыру тренингін жүзеге асыру кезінде [9]. Бұл ретте «Дене шынықтыру» пәні бойынша мемлекеттік оқыту бағдарламалары тиімділігінің ақпараттық базасы қазіргі уақытта дамымаған, оның негізінде оны жүзеге асыру туралы қорытынды шығарылатын көрсеткіштер жүйесі негізінен білім деңгейін бағалаусыз дене дайындығына тестілеуді қамтиды; «Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу барысында алынған және білім алушылардың дене шынықтырудың маңыздылығы туралы хабардар болуын растаудың болмауы.

Сонымен бірге қазіргі білім беру парадигмасының гуманистік бағыттылығы оқытудың тұлғалық бағытын қарастырады. Педагогикалық психология және педагогика саласындағы зерттеулердің нәтижелері [1] тұлғалық-бағдарлы оқыту технологияларын қолдану тек білім, қабілет және дағды жүйесін меңгеруге ғана емес, сонымен қатар адамның интеллектуалдық әлеуетін байытуға әкелетінін көрсетеді. жеке адам табиғатқа мейірімді және денсаулықты сақтайды.

Адамның денсаулығы негізінен оның өмір салтына байланысты екені белгілі, ал денсаулықты сақтау мен дамытудағы басты рөл адамның өзіне және оның өмірлік ұстанымына тиесілі. Оқушылардың денсаулығының деңгейін көтерудегі басты міндет өзінің саналы, мақсатты жұмысы болуы керек екенін түсінуі керек;

Қазіргі заманда дене тәрбиесінің рөлі ерекше маңызға ие. Оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыруы,

денсаулықтарын нығайтуы және олардың жалпы дамуы үшін дене шынықтыру пәні мектеп бағдарламасында маңызды орын алады. Қазақстанда дене шынықтыру пәнінің мазмұнын жаңарту мен оны оқытудағы әдіс-тәсілдерді жетілдіру үшін заманауи технологияларды пайдалану өзекті мәселе болып отыр.

Қазақ және шетелдік мектептердің білім беру технологияларын зерттеу негізінде дене шынықтыру сабақтарын тиімді ұйымдастыруға арналған арнайы электрондық құралдар әзірленді. Бұл бағдарламалар оқушылардың пәнге деген қызығушылығын арттыруға және білім сапасын жақсартуға бағытталған.

Электронды оқулықтар мен бағдарламалардың басты ерекшелігі – олардың қолжетімділігі мен көпқырлылығы. Олар дене шынықтырудың теориялық және практикалық аспектілерін терең меңгеруге мүмкіндік береді. Электронды құралдарда сабақтардың бейнематериалдары, анимациялары, жаттығуларды орындау техникасы туралы аудио түсініктемелер және жеке өзін-өзі бағалау жүйелері бар.

Оқушылардың дене тәрбиесіне деген қызығушылығын арттыру мақсатында электронды оқулықтар келесі мүмкіндіктерді ұсынады: Интерактивті оқу: жаттығулардың дұрыс орындалуын бейне және анимация арқылы көрсету; Өзін-өзі бақылау: оқушылардың денсаулық көрсеткіштерін өз бетінше тексеру мүмкіндігі; Жеке ұсыныстар: жаттығу бағдарламаларын, салауатты өмір салты бойынша кеңестерді жеке оқушының ерекшеліктеріне бейімдеу; Күрделі есептеулерді жеңілдету: жаттығу бағдарламаларының тиімділігін есептеуге көмектесетін құралдар; Мазмұнды таңдау еркіндігі: оқушылар оқулықтың бөлімдерін өзіне ыңғайлы ретпен оқи алады.

Мұндай технологиялар сабақ барысында оқушылардың тек дене дайындығын жақсартуға емес, сонымен қатар олардың жалпы білімін дамытуға ықпал етеді. Әр бөлім ұсынылған әдебиеттер тізімімен және тест сұрақтарымен аяқталады, бұл оқушылардың өзіндік жұмысын ұйымдастыруға, білімдерін бағалауға мүмкіндік береді.

Қазақстанның білім беру жүйесінде электронды оқулықтарды пайдалану білім алушылардың дене шынықтыру пәнін жаңа деңгейде меңгеруіне ықпал етуде. Бұл оқулықтар оқушылардың денсаулығын сақтау, олардың физикалық мүмкіндіктерін дамыту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу мақсаттарын қамтиды.

Электронды құралдар дене жаттығуларының орындалуын көрсететін көрнекі мысалдармен, оқушылардың физикалық дайындығын бағалау әдістерімен және интерактивті тапсырмалармен толықтырылған. Сонымен қатар, гипермәтіндік сілтемелер арқылы оқушылар қосымша ақпараттарды іздеп таба алады.

Бұл инновациялық оқулықтар еліміздің мектептерінде табысты қолданысқа енгізіліп, олардың тиімділігі жоғары деңгейде дәлелденді. Атап айтқанда: Оқушылар дене шынықтыру сабағына белсенді қатыса

бастады. Өздерінің физикалық дайындығын жақсарту үшін өз бетінше жаттығу жасауға қызығушылық танытуда.

Салауатты өмір салты туралы ақпаратқа деген қызығушылық артып, оны күнделікті өмірде қолдану дағдылары қалыптасуда.

Электронды оқулықтардың негізгі ерекшеліктері: Жаттығулар техникасының аудио және бейне түсініктемелері; Көрнекі графиктер, диаграммалар, анимациялар; Денсаулықты бағалауға арналған өзіндік бақылау құралдары; Салауатты өмір салты туралы нақты ұсыныстар мен жаттығу бағдарламалары; Теориялық материалдарды интерактивті түрде меңгеру мүмкіндігі.

Қорытынды. Электрондық оқулықтарды пайдалану оқушылардың дене тәрбиесіне қызығушылығын арттырып қана қоймай, олардың жалпы білім деңгейін жаңа белестерге көтереді. Мұндай технологиялар Қазақстанның білім беру жүйесін жетілдіруде маңызды құрал болып табылады. Электронды оқулықтарды әрі қарай дамыту – оқушылардың дене шынықтыру пәніндегі белсенділігін арттырып, олардың білімдерін тереңдету бағытындағы келесі маңызды қадам. Мұндай құралдарды пайдалану арқылы оқушылар өз денсаулығын нығайтып, салауатты өмір салтын ұстануға дағдыланады.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. Афанасьева И.Б. Техникалық университеттегі когнитивтік-бағдарлы оқыту технологиялары / И.Б. Афанасьева, А.И. Бежанова, О.В. Меркулова // Денсаулық - адам әлеуетінің негізі: проблемалар және оларды шешу жолдары: 7-ші Бүкілресейлік материалдар. ғылыми-практикалық конф. халықаралық қатысу. – 2012. Т. 7, 2 бөлімде. – 117–119 беттер.
2. Виленский М.Я. Дене шынықтыру: оқулық: 2-бас., өшірілген. М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Д.Н. Давиденко т.б. – М.: КРОНУС, 2013. – 424 б.
3. Волков В.Ю. Дене шынықтырудағы, сауықтыру іс-әрекетіндегі және оқу-тәрбие үрдісіндегі компьютерлік технологиялар // Физика теориясы мен практикасы. мәдениет. – 2001. – № 4. – 15–19 және № 5. 20–28 б.
4. Волков В.Ю. Дене шынықтыру: оқулық. Емтиханға дайындалуға арналған нұсқаулық / В.Ю. Волков. – Петербург: Петр, 2004. – 224 б.
5. Волков В.Ю. Дене шынықтыру / В.Ю. Волков, Л.М. Волкова // Электрондық оқулықтың баспа нұсқасы: 3-бас., қайта өңделген. және қосымша – Санкт-Петербург: СПбСПУ, 2010. – 322 б.
6. Ильинич В.И. Студенттің дене мәдениеті / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003. – 448 б.
7. Новосельцев О.В. Медициналық-педагогикалық бақылау және спортшыларды сауықтыру құралдары: оқу құралы. жәрдемақы / О.В.

Новосельцев, В.А. Щеголев, А.Г. Щуров және т.б. – Петербург: ВИФК, 2010. – 228 б.

8. Цикин И.А. Сырттай-қашықтықтан оқыту бойынша оқыту курстарын дайындау және өткізу / Т.А. Цикин. – Петербург: Петербург мемлекеттік техникалық университеті, 2000. – 126 б.

9. Щеголев В.А. ЖОО студенттерінің дене тәрбиесін басқарудың әлеуметтік-бағдарланған технологиялары / В.А. Щеголев // Қазіргі кезеңдегі студент жастардың дене шынықтыру мәселелері. – Петербург, 2011. – 117–127 б.

МРНТИ 77.03.05

ДОСТУПНЫЙ СПОРТ

**Миронов Андрей Юрьевич, Серикболов Данияр Серикболович
Абзалилова Любовь Сергеевна**

КГУ СОШ № 9 г. Семей Область Абай

 **Аннотация.** Интересный проект по привлечению учащихся к регулярным занятиям спортом. Этот проект будет интересен учителям физической культуры, завучам по воспитательной работе и учащимся средней школы. По завершению проекта количество занимающихся спортом учащихся может повысится на 15-20 процентов.

 **Ключевые слова:** Проект, спорт, пропаганда ЗОЖ, презентация, мотивация.

ҚОЛЖЕТІМДІ СПОРТ

**Миронов Андрей Юрьевич, Серикболов Данияр Серикболович
Абзалилова Любовь Сергеевна**

Абай облысы Семей қаласыны білім бөлімінің «№ 9 ЖОББМ» КММ

 **Аңдатпа.** Оқушыларды тұрақты спорттық іс-шараларға баулу үшін қызықты жоба. Бұл жоба дене шынықтыру мұғалімдеріне, оқу-тәрбие ісі жөніндегі жетекші мұғалімдерге және жалпы білім беретін мектеп оқушыларына қызығушылық тудырады. Жоба аяқталғаннан кейін спортпен шұғылданатын оқушылар саны 15-20 пайызға артуы мүмкін.

 **Түйін сөздер:** жоба, спорт, салауатты өмір салтын насихаттау, презентация, мотивация.

ACCESSIBLE SPORTS

Mironov Andrey Yuryevich, Serikbolov Daniyar Serikbolovich

Abzalilova Lyubov Sergeevna

MSI Secondary School No. 9, Semey City, Abai Region

 **Abstract.** An interesting project aimed at engaging students in regular sports activities. This project will be of interest to physical education teachers, deputy principals for educational work, and high school students. Upon completion of the project, the number of students participating in sports may increase by 15-20 percent.

 **Keywords:** Project, sports, promotion of a healthy lifestyle, presentation, motivation.

В настоящее время физическая культура и спорт является одним из наиболее важных аспектов укрепления и сохранения здоровья. Современное общество заинтересовано в сохранении и улучшении физического и психического здоровья, повышение его интеллектуального потенциала. Повсеместное увлечение современных детей различными гаджетами и пассивный образ жизни негативно влияют на их здоровье. В связи с этим особенно важно уже сегодня уделять этому повышенное внимание.

Работая учителем физической культуры, мы с коллегами обратили внимание на низкий уровень физической подготовленности учащихся после завершения дистанционного обучения, связанного с пандемией коронавируса. В начале 2023 года обсуждая на методическом совещании сложившуюся ситуацию возникла идея о проекте по привлечению учащихся к регулярным занятиям спортом под названием «Доступный спорт». Полистав просторы интернета, мы поняли, что на тот момент, подобных проектов не проводилось.

В своей статье мы с коллегами хотим подробно рассказать о нашей работе.

Начали с разработки положения о проекте, в котором прописали все критерии и особенности участия. После этого согласовали все нюансы с администрацией школы и после одобрения на проведение проекта приступили к работе.

Цели и задачи проекта: популяризация спортивных секций, привлечение учащихся к регулярным занятиям спортом и пропаганда здорового образа жизни. Основная идея проекта заключается в трансляции опыта учениками старших классов ученикам начальной школы простым понятным «детским» языком.

Прежде чем начать основную часть проекта, учителями физической культуры, в сентябре, был проведен мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях. Так сказать, нулевой срез.

Проект состоит из четырех этапов.

1 этап- «Старт». Включил в себя разработку документации, определение состава команд, сбор информации. Проведение вводной

конференции с участниками проекта, на котором были определены виды спорта, темы будущих презентаций, так же обсудили правила и критерии конкурса презентаций. На подготовку командам был дан один месяц. В проекте приняло участие 10 команд, по 3-4 человека, состоящих из учащихся 9-11 классов.

2 этап- «Презентация». Задачей данного этапа был конкурс презентаций, на котором команды представили свои работы о работе городских и школьных спортивных секциях. Участники смогли продемонстрировать свои знания в IT- направлении при создании презентаций, основы журналистики, когда брали интервью у тренеров и учителей, а также свои ораторские способности на своих выступлениях. Тем самым продемонстрировав комплекс знаний и умений, приобретённых за годы обучения в школе.

3 этап- «Zoom». Основной и самый сложный этап проекта. Демонстрация презентаций в онлайн и офлайн формате учащимся 1-5 классов и их родителям. Команды, в течении двух месяцев, должны были продемонстрировать свои презентации. Участники столкнулись с рядом трудностей, которые совместно с организаторами были успешно решены. Также хочу отметить искренний интерес участников. Каждая команда по-настоящему болела за свой вид спорта, некоторые команды во время презентаций включали онлайн трансляции со своих тренировок чтобы передать особую атмосферу тренировочного процесса.

4 этап- «Финиш». Этап подведения итогов, анализа и мониторинга. Как и в любой работе так и у каждого проекта должен быть результат. Проведя мониторинг в мае текущего года, среди учащихся 1-5 классов, мы выяснили, что общее количество занимающихся в спортивных секциях увеличилось на 20% по сравнению с мониторингом, проведенным в сентябре. Были получены следующие данные:

№	вид спорта	количество занимающихся
1	Футбол	28 человек
2	Единоборства	32 человека
3	Плавание	21 человек
4	Гимнастика	4 человека
5	Танцы	20 человек
6	Баскетбол	15 человек
7	Волейбол	1 человек
8	Настольный теннис	7 человек
9	Тяжелая атлетика	1 человек
10	Шахматы	2 человека

Таблица -1. Мониторинг.

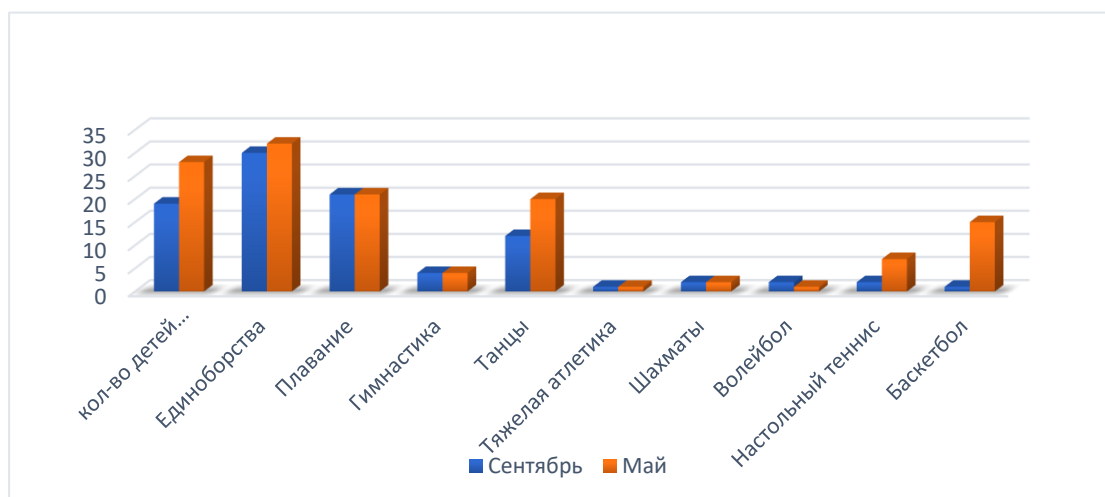


Диаграмма -1. Мониторинг занятости учащихся 1-5 классов в спортивных секциях.

Были и трудности в проведении проекта. Во-первых, финансирование для изготовления грамот и сувениров, а также для приобретения призов. Современную молодежь сложно заинтересовать простыми грамотами, пришлось искать спонсоров. Администрация школы предоставила грамоты, а ученики школы прошлых лет помогли приобрести призы и сувениры. Во-вторых, при проведении третьего этапа, вовремя Zoom конференций, были случаи проблем с качеством интернета. Сейчас эта проблема решается, надеюсь, со временем, качество интернета будет на должном уровне. В-третьих, оказалось, что удержать интерес к проекту на длинном отрезке времени достаточно сложно. Здесь мы решили чередовать онлайн конференции с живыми выступлениями. Некоторые команды приносили на офлайн выступления спортивный инвентарь грамоты и медали, рассказывая о своих достижениях, а учащиеся младших классов с интересом слушали старшеклассников.

Цели и задачи проекта были успешно реализованы. Шестьсот учащихся младших классов познакомились с работой 10 спортивных секций. Конечно же, не все они завтра пойдут заниматься спортом, но это и не главное. Ведь задачей проекта было рассказать им о том, где и когда можно занимается спортом, и что они узнают нового, придя в ту или иную секцию.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): М.: Физкультура и спорт, [текст] 2010 Учитель.,

Волгоград 2010 – 312 с.

2. Лебедев, Ю.Д. Формирование опыта построения жизненных перспектив старшеклассников в деятельности временного объединения. [текст] Дисс. канд. пед. наук: Кострома, 2009 - 204 с.

3. Белоножкина О. В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе [текст]

/ О.В. Белоножкина. – М.: Учитель, 2007. – 173 с.

4. Программа Zoom.- [Электронный ресурс].- 2020 .- Режим доступа: <https://zoom.us/>.- Дата обращения: 11.10.2024.

5. Функции программы Zoom.- [Электронный ресурс].- 2020.- Режим доступа: <https://netpeak.net/ru/blog/dopolnitel-nyye-funktsii-zoom/>.-Дата обращения: 11.10.2024

FTAMP 77.29.30

ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ САЛАСЫНДАҒЫ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Мойлауов Ануар Абдул-Азизович

Бекжанов Максат Газизович

Джунисов Дархан Берикович

Жамбыл облысы әкімдігі білім басқармасының «Ғылыми-тәжірибелік дене шынықтыру орталығының» әдіскерлері. Тараз қ.

 **Аңдатпа:** Ұлттық ойындар - қазіргі заманғы дене мәдениетінің саласындағы айырмашылығы, алдыңғы ұрпақтың тәжірибесімен пысықталған ұлттардың дәстүрлі білімі. Ұлттық ойындар қазақтардың негізгі этикалық құндылықтарымен - таңдау еркіндігімен, қадір-қасиетімен, әділдігімен тығыз байланысты. Балалар ойындары түріндегі дәстүрлі білім-бұл халықтың игілігі және әрбір ересек адам білімді жаңа ұрпаққа беру бойынша мұғалім бола алады. Қазақтың ұлттық ойындары халық мәдениетінің бір бөлігі болып табылады және алдыңғы ұрпақтың денсаулығын қалыптастыруда өз рөлін табысты атқарды. Өткен кезеңде балалардың ұлттық ойындары өзінің жетекші рөлін жоғалтты, ал жаңа қоғамда қазақ отбасыларында, әсіресе қалалық отбасыларда маңыздылығы мен практикалық маңызын мүлдем жоғалтты және мектепке дейінгі білім беру мекемелерінде орын таппады.

 **Түйін сөздер:** ұлттық ойындар, қаулы, мектеп жасы, авторлар, нұсқаулар, ерекшеліктер.

ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Мойлауов Ануар Абдул-Азизович

Бекжанов Максат Газизович

Джунисов Дархан Берикович

Методисты «Научно-практического центра физической культуры» управления образования акимата Жамбылской области. г. Тараз

 **Аннотация:** Национальные игры - это традиционные знания народов, отработанные опытом предыдущих поколений, в отличие от современной физической культуры. Национальные игры неразрывно связаны с основными этическими ценностями казахов - свободой выбора, достоинством, справедливостью. Традиционное образование в виде детских игр-это благо народа, и каждый взрослый может стать учителем передачи знаний новому поколению. Казахские национальные игры являются частью народной культуры и успешно сыграли свою роль в формировании здоровья предыдущих поколений. В прошлом детские национальные игры утратили свою ведущую роль, а в новом обществе полностью утратили свою значимость и практическую значимость в казахских семьях, особенно в городских, и не нашли места в дошкольных образовательных учреждениях.

 **Ключевые слова:** национальные игры, постановление, школьный возраст, авторы, указания, особенности.

FEATURES OF NATIONAL GAMES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE

Moylauov Anuar Abdul-Azizovich

Bekzhanov Maksat Gazizovich

Dzhunisov Darkhan Berikovich

Methodologists of the "Scientific and Practical Center of Physical Culture" of the Department of Education of the Akimat of Zhambyl region. Taraz

 **Annotation:** National games are the traditional knowledge of peoples, developed by the experience of previous generations, in contrast to modern physical culture. National games are inextricably linked with the basic ethical values of Kazakhs - freedom of choice, dignity, and justice. Traditional education in the form of children's games is for the benefit of the people, and every adult can become a teacher of knowledge transfer to a new generation. Kazakh national games are a part of folk culture and have successfully played a role in shaping the health of previous generations. In the past, children's national games lost their leading role, and in the new society they completely lost their significance and practical significance in Kazakh families, especially in urban ones, and did not find a place in preschool educational institutions.

 **Keywords:** national games, resolution, school age, authors, guidelines, features.

Кіріспе. Елімізде орасан зор экономикалық, әлеуметтік және мәдени қайта құрулар негізінде дене шынықтыру мен спорт тұлғаның жан-жақты дамуының маңызды факторына айналды. Қазақстандық жастардың, барлық еңбекшілердің дене шынықтырумен және спортпен жүйелі түрде айналысу құқығы Қазақстанның жаңа Конституциясымен заң жүзінде бекітілген.

Қазақстан Республикасының Парламенті «Дене шынықтыру мен

спортты одан әрі жаппай көтеру туралы» қаулы қабылдады, онда басқа міндеттермен қатар дене шынықтыру мен спортты дамытудың аса маңызды бағыттары бойынша ғылыми зерттеулер деңгейін арттыру қажеттігі атап көрсетілген. Бұл қаулы - Үкіметтің адамдардың денсаулығы мен дене дамуы туралы, бүкіл қазақстандық дене тәрбиесі жүйесін одан әрі дамыту үшін жағдай жасау туралы тынымсыз қамқорлығының жаңа дәлелі. Дене шынықтыру және спорт қоғам дамуының белгілі бір тарихи жағдайларының өнімі ретінде адамдардың рухани қызметінің тарихи нәтижелерінің жиынтығын құрайды. Мектеп жасы адамның жеке басын қалыптастыру процесіндегі ең маңызды кезең болып саналады. Бұл жаста әртүрлі қабілеттер қарқынды дамиды, адамгершілік қасиеттер қалыптасады, мінез-құлық белгілері дамиды.

Дәл осы жас кезеңінде адамның қозғалыс белсенділігінің әртүрлі формаларына қатысуы үшін қажетті денсаулық пен физикалық қасиеттердің даму негізі қаланады және нығайтылады, бұл өз кезегінде баланың психикалық функциялары мен интеллектуалдық қабілеттерінің белсенді, бағытталған қалыптасуы мен дамуына жағдай жасайды.

Әдістеме. Әр адамның онтогенезі белгілі бір дәрежеде адамзаттың жалпы қасиеттерін (ақыл-ой, жеке) қалыптастыру процесінің биологиялық тарихи логикасын қайталайтыны белгілі. Дәл осы ойларды баланың өмірінің алғашқы он жылындағы Дене шынықтырудың басым рөлін түсіндіруге болады. Өмірдің осы кезеңіндегі қозғалыс белсенділігі баланың біртұтас тұлғасының барлық аспектілерін (психологиялық, интеллектуалды, эстетикалық, моральдық) кешенді дамытудың ерекше рөлін атқарады, оны біртіндеп әлеуметтік қатынастардың барлық күрделі жүйелеріне қосуға дайындайды (Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов) Қазақтардың менталитеті мен мәдени дәстүрлерінде Денсаулық ең жоғары адами құндылықтардың бірі ретінде қарастырылды.

Қазақ этносының биік таулы жерлерде адам денсаулығын қалыптастыруға және қолдауға әлеуметтік және рухани үлес қосу тәжірибесі бар (Б.М. Досқараев., М.Т. Танекеев.). Денсаулыққа дәстүрлі үлес қосудың негізі - ұлттық ойындар.

Қазақ ойындары мен ойын-сауықтарын сипаттайтын дереккөздер мен әдебиеттерді қадағалай отырып, ең алдымен «Алпамыс, Қобыланды, Ер тарғын» эпосын бөліп көрсету керек. 500-ден астам негізгі қазақ ойындары әртүрлі функциялармен байланысты әртүрлі тарихи тамырларға ие: әскери, тәрбиелік, салттық, халықтың өмірі мен өмірінің әртүрлі аспектілерін бейнелейді. Оларды жас топтары бойынша жіктеуге болады: ересектер, жастар, балалар, ерлер мен әйелдер. Топтық және жеке, қозғалмалы және қозғалмайтын (К.И. Адамбеков., М. Т. Танекеев).

Ойын-ересектер мектеп жасына дейінгі балаларды тәрбиелеу,

оларды пәндермен, қарым-қатынас тәсілдерімен және құралдарымен әр түрлі іс-әрекеттерге үйрету үшін қолданатын балалар іс-әрекетінің бірі. Бірқатар авторлар атап өткендей В.Г. Фролов, Г.П. Юрко, С.Л. Новоселова, К.И. Адамбеков, М.Т. Танекеев қазақтың ұлттық ойындары мен дене жаттығулары баланы тұлға ретінде дамытады, тәрбиені, ойлауды, түйсікті, эмоцияны, есте сақтауды, сөйлеуді, эстетикалық тәрбиені, адамгершілік сезімдерді қалыптастырады, әл-ауқат жақсарады. психикадағы прогрессивті өзгерістер баланың және ең алдымен, оның зияткерлік саласында, баланың жеке басының барлық басқа жақтарын дамытудың негізі болып табылады.

Психологтардың зерттеулері эмоциялардың, ойын оқиғаларының тәжірибелерінің, ойынның жоғары мотивтерінің қаншалықты маңызды екенін айтады (А.В. Запорожец, Я.З. Неверович, Т.П. Хризман және т. б.) эмоциялар ойынды зерттейді, оны қызықты етеді, қарым-қатынас үшін қолайлы климат жасайды, әр балаға оның психикалық жайлылығы үшін қажет тонусты арттырады және бұл өз кезегінде кіші оқушының тәрбиелік әсерге және құрдастарымен бірлескен іс-әрекетке бейімділігінің шарты болады. Баланың ойлау қабілетінің даму деңгейі оның қызметінің сипатын, оны жүзеге асырудың интеллектуалды деңгейін анықтайды.

Практикалық қолдану. Қоғамның өз мәдениетін жас ұрпаққа беруінің сәттілігі ересектерге балаларға ұсынылатын ойындарға қандай мазмұн салатынына байланысты. Ойын ересек пен жануардың Имитация қимылдары түріндегі физикалық әрекетті ғана емес, сонымен қатар баланы ауызша әрекетке үйретеді. Бұл жағдайда сөздер тиісті әрекеттердің тәжірибесін жинақтайды. Әрекеттерден олардың ауызша белгіленуіне көшу баланың абстрактілі ойлау қабілетінің пайда болуын, демек, оның интеллектуалды саласының маңызды өзгерістерін көрсетеді.

Ойын іс-әрекетінің кезең-кезеңімен дамуы туралы ғылыми түсінік әртүрлі жас топтарындағы балалардың ойын іс-әрекетін басқару бойынша неғұрлым нақты, жүйеленген ұсыныстарды әзірлеуге мүмкіндік береді.

Қазіргі уақытта мектепке дейінгі мекемелерде және Семей қаласында балаларды жан-жақты тәрбиелеудегі ойынның рөлін арттыру мәселесі өте өзекті. Бастауыш мектеп жасындағы балаларға арналған қазақ халықтық жылжымалы ойындарын талдау осы жастағы балалар үшін 60-қа жуық ойын бар екенін, олар арнайы спорт ғимараттарын пайдалануды талап етпейтінін көрсетеді. Бұл ойындар жеке 11 және ұжымдық 45 болып бөлінеді, сонымен қатар бұл ойындар салттық, тұрмыстық және ойын-сауық болып табылады.

Ұсыныстар. Қазақ ұлттық ойындары баланың дамуының кешенділігі мен жан-жақтылығымен сипатталады.

Мысал ретінде талдайық: «Ат ойыны» - жүргізуші таңдалады,

қалғандары екі тең командаға бөлініп, бір-бірінен 5 метр қашықтықта қатарға тұрады. Қашықтық басталу және аяқталу белгісімен белгіленеді. Әр командадан екі адам басталады. Олардың бірі арқанды киіп, арқанды сәл тартып, артқы жағынан өткізеді. Жүргізушінің бұйрығымен ойыншылар қашықтыққа қарай жүре бастайды. Олар қашықтықтан өткеннен кейін арқандар келесі жұпқа беріледі және т.б. Ойын ұжымдық, белсенділерді анықтайды, атқа міну дағдыларын үйретеді, аяқ бұлшықеттерін, жылдамдықты, төзімділікті, қимылдарды үйлестіруді, тапқырлықты дамытады. Жылқыны басқару дағдыларын игеруге ықпал етеді, тәртіпті, өзара көмекті, қозғалыс пен позаның сұлулығын дамыту ретінде шығармашылықты тәрбиелейді. Қарым-қатынас ұжымдық, бірақ екеуі ойнайды, олардың қарым-қатынасы ойыншылардың қадір-қасиетін төмендетпей, бір-бірін құрметтеуге негізделген.

«Балалардың ат ойыны» - қатысушылар ересектер арасынан «шабандоздар» және «жылқылар» болып бөлінеді бұл ата-анасы, үлкен ағасы мен әпкесі болуы мүмкін, «шабандоздар» оларға мінеді. «Жылқылар» бөлмеде төрт аяғымен жүреді, біртіндеп қозғалу тәсілін қиындатады. Бала шабандоз рөлін қабылдай отырып, атқа мінудің қарапайым дағдыларын игереді. Бұл жағдайда шабандоз балада арқа, қол, аяқ бұлшықеттері, қозғалыстарды үйлестіру, ойлау, «атпен» тіл табыса білу, өзара әрекеттесу және басқару, міндеттемелерді өзара орындау дамиды.

«Қыз-қуу» - бұл ұлттық спорттық ат ойыны, онда қыз бен жігіттің ат жарысы көрсетіледі. Ойынның мәні-белгілі бір қашықтықта жігіт қызды қуып жетуі керек.

Тоғызқұмалақ - үстел үстіндегі спорттық ойын. Бұл ойын баланың ақыл-ойын дамытуды көздейді. Әрине, ойын негізінен орта жастағы және егде жастағы адамдар арасында танымал. Өздеріңіз білетіндей, тоғызқұмалақ ойынында қосу, азайту, көбейту және бөлу қолданылады, яғни ойынның барысын, позициясын алдын-ала болжау үшін қажет математикалық әрекеттер. Өз кезегінде, бұл әрекеттер тастардың гармоникалық позициясын құруды талап етеді, бұл ең маңызды қағида және ойыншының шеберлігін анықтайды.

Қорытынды. Қазақтың ұлттық ойындары - қазіргі заманғы дене шынықтыру білімдерінен айырмашылығы, алдыңғы ұрпақтың тәжірибесімен пысықталған дәстүрлі білімі. Ұлттық қазақ ойындары негізгі этикалық құндылықтарымен - таңдау еркіндігімен, қадір-қасиетімен, әділдігімен тығыз байланысты. Балалар ойындары түріндегі дәстүрлі білім-бұл халықтың игілігі және әрбір ересек адам білімді жаңа ұрпаққа беру бойынша ұстаз бола алады. Ұлттық ойындар халық мәдениетінің бір бөлігі болып табылады және алдыңғы ұрпақтың денсаулығын қалыптастыруда өз рөлін табысты атқарды. Кеңестік кезеңде балалардың ұлттық ойындары өзінің жетекші рөлін жоғалтты,

ал ХХІ ғасырдың басында қазақ отбасыларында, әсіресе қалалық отбасыларда маңыздылығы мен практикалық қолданылуын мүлдем жоғалтты және мектепке дейінгі білім беру мекемелерінде орын таппады. Балалардың ұлттық ойындары балалардың назары виртуалды компьютерлік ойындарға ауысқандықтан да өзінің тартымдылығын жоғалтты, бірақ физикалық денсаулықты қалыптастыруда біз Қазақ ұлттық балалар ойындарына балама көрмейміз. Дегенмен, балалар ойындары мұқият кәсіби түрде қайта қаралып, заманауи дене шынықтыру құралдарымен толықтырылуы керек. Балалар үшін қазақтың ұлттық балалар ойындарына компьютерлік элементтерді қосу қызықты болуы мүмкін.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. Тәнікеев М.Т, Асарбаев А.Қ. Қазақстандағы дене шынықтыру мен спорт тарихы (Оқу құралы). Алматы. ҚазСТА 2002ж.
2. Телеуғалиев Ю. Дене тәрбиесі. Қоғамдық-гуманитарлық бағыт бойынша мұғалімдерге арналған оқу-әдістемелік құрал. Алматы «Жазушы» 2006ж.
3. Ә.Бүркітбаев. Спорттың ұлттық түрлері және оның тәрбиелік мәні. Алматы 1985ж. Абай атындағы Қазақ педагогикалық институты.
4. Құрманбаева С.К. «Ұлттық ойындардың бүгіні мен келешегі», «Алматы» 2004 жыл.
5. Несіпбаев Б.К. «Ұлт мәдениеті мен өнері», «Білім» 2003 жыл.
6. Наурызбаев Ж. «Ұлттық мектептің ұлы мұраты», «Алматы» 1995 жыл.
7. Әбішев Кендебай., Теміров Нұрғали., Қазақтың ұлттық спорт түрлері. Алматы 2015ж. Нұр-Принт.
8. Кендебай Әбішев., Қазақтың ұлттық спорт түрлері. Алматы 2015ж. Нұр-Принт.
9. Тайжанов С. Қазақтың ұлттық ойындары. Алматы 2010ж. «Эверо».
10. М.Болғамбаев. Қазақтың ұлттық спорт түрлері. Алматы 1985ж. «Қайнар».
11. Базарбек Төтенаев. Қазақтың ұлттық ойындары. Алматы 1994ж. «Қайнар».
12. Е.Сағындықов. Ұлттық ойындарды оқу-тәрбие ісінде пайдалану. Алматы 1993ж. «Рауан».

FTAMP 77.03.05

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА КРЕАТИВТІ ТӘСІЛДЕР, ҰЛТТЫҚ ҚҰНДЫЛЫҚТАР МЕН ЦИФРЛЫ КОНТЕНТТЕРДІ ҚОЛДАНУ АРҚЫЛЫ САБАҚТЫ ТҮРЛЕНДІРУ

Мукатаева Қарлығаш Құндызбекқызы

Педагогика ғылымдарының магистрі, дене шынықтыру пәнінің мұғалімі, педагог-эксперт

Умаров Дулат Союзбекович

Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі, педагог-эксперт, Шейх Халифа бен Заид әл Нахаян атындағы №84 мектеп-лицейі, Астана қаласы

 **Аңдатпа.** Бұл жұмыста дене шынықтыру сабақтарын түрлендіру мақсатында креативті тәсілдерді, ұлттық құндылықтарды және цифрлық контенттерді қолдану әдістері қарастырылады. Заманауи білім беру жүйесінде оқушылардың физикалық белсенділігін арттыру, олардың денсаулығын нығайту және рухани-мәдени құндылықтарға тәрбиелеу маңызды орын алады. Ұлттық ойындар мен дәстүрлі спорт түрлерін дене шынықтыру сабақтарына енгізу арқылы оқушылардың патриоттық сезімін оятып, олардың қазақ халқының бай мәдени мұрасын құрметтеуіне ықпал етуге болады. Сонымен қатар, цифрлық технологияларды, интерактивті ресурстар мен медиа құралдарын пайдалану оқыту үрдісін жандандырып, балалардың сабаққа деген қызығушылығын арттырады.

 **Түйін сөздер:** Креативті тәсілдер, ұлттық құндылықтар, цифрлық контент, сабақ түрлендіру, жаңа технологиялар, интерактивті оқыту, цифрлық құралдар, спорттық мәдениет, білім берудегі инновациялар, ақпараттық технологиялар, мультимедиялық ресурстар

КРЕАТИВНЫЕ МЕТОДЫ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: РАЗНООБРАЗИЕ УРОКОВ ЧЕРЕЗ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ И ЦИФРОВЫЕ КОНТЕНТЫ

Мукатаева Карлыгаш Кундызбеккызы

Магистр педагогических наук, учитель физической культуры, педагог-эксперт

Умаров Дулат Союзбекович

Учитель физической культуры, педагог-эксперт, Школа-лицей №84 имени Шейха Халифы бен Заида аль Нахаяна, г. Астана

 **Аннотация.** В этой работе будут рассмотрены методы применения креативных подходов, национальных ценностей и цифрового контента с целью модификации уроков физической культуры. В системе современного образования важное место занимает повышение физической активности учащихся, укрепление их здоровья и воспитание духовно-культурных ценностей. Внедрение национальных игр и традиционных видов спорта в занятия физической культурой способствует воспитанию у учащихся чувства патриотизма и уважения к богатому культурному наследию казахского народа. Кроме того, использование цифровых технологий, интерактивных ресурсов и средств массовой информации активизирует процесс обучения и повысит интерес детей к занятиям.

 **Ключевое слово:** Креативные подходы, национальные ценности, цифровой

контент, преобразование уроков, новые технологии, интерактивное обучение, цифровые инструменты, спортивная культура, инновации в образовании, информационные технологии, мультимедийные ресурсы.

CREATIVE APPROACHES IN PHYSICAL EDUCATION: DIVERSIFYING LESSONS THROUGH NATIONAL VALUES AND DIGITAL CONTENT

Mukataeva Karlygash Kundyzbekkyzy

Master of Pedagogical Sciences, Physical Education Teacher, Pedagogue-Expert

Umarov Dulat Soyuzbekovich

Physical Education Teacher, Pedagogue-Expert, Sheikh Khalifa bin Zayed Al Nahyan School-Lyceum No. 84, Astana City

 **Annotation:** This article discusses methods for using creative approaches, national values, and digital content to transform physical education lessons. In the modern education system, it is important to increase students' physical activity, strengthen their health, and instill spiritual and cultural values. Including national games and traditional sports in physical education lessons can instill a sense of patriotism in students and help them respect the rich cultural heritage of the Kazakh people. In addition, the use of digital technologies, interactive resources, and media enlivens the learning process and increases children's interest in the lesson.

 **Keyword:** Creative approaches, national values, digital content, lesson transformation, new technologies, interactive learning, digital tools, sports culture, innovation in education, information technology, multimedia resources.

Кіріспе. Қазіргі білім беру жүйесінде дене шынықтыру сабағы білім алушылардың физикалық және рухани дамуының маңызды бөлігі болып табылады. Жаһандану дәуірінде ұлттық құндылықтарды сақтай отырып, заманауи технологиялар мен креативті тәсілдерді сабақтарға интеграциялау өзекті мәселе ретінде қарастырылады. Бұл мақалада дене шынықтыру сабағын түрлендірудің тиімді жолдары ұсынылып отыр. Дене шынықтыру сабақтарына білім алушыларды қызықтыру мақсатында тапсырмаларды әртүрлі етіп, шығармашылық тұрғыдан ұйымдастыру маңызды. Тапсырмалар қызықты әрі түрлі қиындық деңгейлерінде болуы керек, сонда оқушылардың белсенділігі мен мотивациясы артады. Оқушылардың сабаққа деген белсенділіктерін арттыру үшін креативті әдіс-тәсілдерді қолдану керек.

Креативті тәсілдердің маңызы

Креативті тәсілдер оқушылардың қызығушылығын арттыруға, сабақтың тиімділігін күшейтуге және әртүрлі дағдыларды қалыптастыруға мүмкіндік береді. Сабақтарда ойын түрлерін, топтық жаттығуларды және инновациялық әдістерді пайдалану оқушылардың дене шынықтыруға деген сүйіспеншілігін оятады.

Мысалы, квест элементтері мен шығармашылық жарыстарды ұйымдастыру балалардың белсенділігін арттырып, олардың ынтасын көтереді. Сонымен қатар, оқушылар арасында ұлттық құндылықтарды деріптеу – ұлттың болашағы үшін аса маңызды. Бұл олардың рухани

дамуына, патриотық сезімдерінің артуына және өз халқының тарихын, мәдениетін құрметтеуіне ықпал етеді.

Ұлттық құндылықтарды енгізу

Ұлттық құндылықтарды дене шынықтыру сабақтарына енгізу мәдениетті, патриотизмді және ұлттық рухты қалыптастырады. Мысалы, қазақтың ұлттық ойындары – көкпар, асық ату, бес асық, арқан тарту, тоғызқұмалақ – дене тәрбиесіне қосымша мән-мағына беріп, оқушылардың тарихи мұраға деген қызығушылығын арттырады. Бұл ойындар арқылы ұжымдық рух, бәсекеге қабілеттілік және күш-жігер қасиеттері дамиды. Ұлттық ойындар – балалардың жан-жақты дамуына ықпал ететін мәдени мұра. Оларды оқу бағдарламасына көбірек енгізу өте маңызды! Қазақ халқының дәстүрлі спорт түрлерімен, ұлттық ойындарымен ойнау арқылы патриотық сезімдерін нығайтады. Сонымен қатар, ұлттық спорт ойындары, әсіресе бәйге, жорға жарыс және найза сайыстары жастардың дене дайындығын жақсартып, тарихи мұраны сақтау мен жаңғыртуға ықпал етеді.

Жасанды интеллект дене шынықтыру сабағында тиімді қолданылуы мүмкін, өйткені ол оқушыларға жаттығуларды дұрыс орындау, прогрессті бақылау және мотивация беру үшін қолданыла алады. Мұндай технологияларды қолдану сабақты тиімді әрі қызықты етуге көмектеседі.

Цифрлы контенттердің рөлі

Цифрлы технологиялар білім берудің ажырамас бөлігіне айналды. Дене шынықтыру сабағында виртуалды жаттығу нұсқаулықтары, интерактивті мобильді қосымшалар және видео сабақтарды қолдану оқушылардың қозғалыс дағдыларын жақсартуға көмектеседі. Сонымен қатар, спорттық трекерлер арқылы дене белсенділігін бақылау және талдау мүмкіндігі оқушылардың нәтижелерін жақсартуға септігін тигізеді. ЖИ бейнемазмұнды талдай отырып, оқушының жаттығуды дұрыс орындап жатқанын тексере алады. Ол дененің қозғалыс траекториясын, дұрыс позаны, қозғалыс жылдамдығын бақылап, қажет болса, түзету нұсқауларын береді және оқушылардың пульсін, жүрек қағысын, тыныс алу жиілігін және басқа да физиологиялық көрсеткіштерін бақылап, денсаулық жағдайын тексереді. Бұл деректерге сүйене отырып, жаттығулардың қарқындылығын реттеуге болады. Осылайша, ЖИ дене шынықтыру сабағын қызықты, интерактивті әрі тиімді етуге мүмкіндік береді.

Ендігі кезек сабақты түрлендіруге байланысты мысалдар ұсынылады.

Сабақтарды түрлендірудің практикалық мысалдары

1. Қазақтың ұлттық ойындарына арналған сабақтар:

Қазақтың ұлттық ойындарын дене шынықтыру сабағына енгізу оқушылардың қызығушылығын оятады және тарихи құндылықтарды дәріптейді. Мысалы, асық ату жарыстарын өткізу арқылы оқушылардың

мергендігін арттыруға болады. Арқан тарту – командалық рухты нығайтып, күш пен төзімділікті дамытуға көмектеседі. Ал көкпар секілді ойындар арқылы жылдамдық пен стратегияны үйретуге болады.

2. Цифрлы технологияларды пайдалану:

Цифрлы платформалар мен мобильді қосымшаларды қолдану арқылы оқушылардың нәтижелерін бақылау мен талдау оңай болады. Мысалы, фитнес трекерлер арқылы олардың қадам санын, жүрек соғу жиілігін бақылауға болады. Сонымен қатар, интерактивті тақталарды пайдаланып, оқушыларға жаттығулардың дұрыс орындалуын бейнематериалдар арқылы көрсетуге болады.

3. Ойын элементтерін қосу:

Сабақ барысында квесттер мен тапсырмалар арқылы оқушылардың белсенділігін арттыруға болады. Мысалы, спорттық станцияларда әртүрлі жаттығуларды орындау арқылы ұпай жинау жүйесін енгізу. Бұл әдіс арқылы оқушылар арасында достық жарыс пайда болады және олардың сабаққа деген қызығушылығы артады.

4. Табиғат аясындағы сабақтар:

Сабақтарды ашық ауада, табиғат аясында өткізу – оқушылардың денсаулығын нығайтуға және қоршаған ортаға деген сүйіспеншілігін арттыруға тамаша мүмкіндік. Мысалы, жаяу серуендеу, жүгіру немесе командалық ойындарды табиғатта ұйымдастыру арқылы оқушылардың физикалық белсенділігін арттыруға болады. Оқушыларды қиял-ғажайып әлемге апарғандай сценарий құруға болады. Мысалы, «Қазына іздеу» немесе «Ормандағы квест» түріндегі сабақтар арқылы балаларды физикалық белсенділікке тарту.

5. Шығармашылық жаттығулар:

Оқушылардан өз бейімділіктеріне қарай жаттығулар кешенін ұйымдастырып орындауды сұрау – шығармашылық қабілеттерін дамытудың тиімді тәсілі. Бұл әдіс олардың қиялын дамытып, дене шынықтыруға деген қызығушылығын арттырады.

Қорытынды. Дене тәрбиесі сабағында оқытудың дәстүрлі емес құралдарын қолдану барсында оқушылардың дене тәрбиесін дамыту технологияларын жетілдіруге; дене тәрбиесі сабақтарында оқушыларды адамгершілікке тәрбиелеуге, дене тәрбиесі арқылы жеке тұлға психофизиологиясының өзгеруіне: өзін-өзі реттеуін қалыптастыру; дене тәрбиесі сабақтарын пәнаралық байланыс арқылы жетілдіру; дене қабілетін рухани құндылықтар арқылы дамыту; релаксация арқылы жеке тұлғаның психофизиологиялық қабілеттерін дамыту; психикалық қуат мүмкіндіктері мен дене тәрбиесін сабақтастырып дамытуға т.б. қол жеткізуге болады.

Оқытудағы жаңа технология аса қажетті педагогикалық мәселелердің шешімдерін табу, ой еңбегін арттыру, оқу процесін тиімді басқаруды қамтамасыз етеді. Жаңа технологияларды оқыту үрдісінде қолданудың негізгі ерекшелігі ол оқытушылар мен оқушыларға өз

бетімен және бірлесіп шығармашылық жұмыс жасауға көп мүмкіндік береді және оны педагогикалық мақсатта пайдалану оқушылардың зердесіне, сезіміне, көзқарасына әсер ете отырып оның интеллектуалдық мүмкіншіліктерін арттыруға көмектеседі.

Дене шынықтыру сабағында креативті тәсілдерді, ұлттық құндылықтарды және цифрлы контенттерді біріктіру – білім беру процесін жаңғыртудың тиімді жолы. Бұл оқушылардың физикалық және рухани дамуына ықпал етіп қана қоймай, олардың өмірлік құндылықтарын қалыптастырады. Ұлттық мәдениетті дәріптеу және заманауи технологияларды үйлестіру арқылы біз болашақ ұрпаққа сапалы білім мен саналы тәрбие бере аламыз.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. Әмір Шарапат. “Педагогикалық инновацияны іске асырудың жолдары” // Қазақстан мектебі. № 6. 2001 ж.
2. Ахметов И.Ж. (2014) Дене тәрбиесі спорттың педагогикалық негіздері;
3. Бейсенбекова Г. (2015) Дене шынықтыру сабағында ақпараттық технологияларды пайдалану;
4. Қуанышбаев Н. (2019) Ұлттық ойындар және олардың дене тәрбиесіндегі маңызы. Алматы;
5. Шәрипов Ә.Қ. (2020) Цифрлы білім беру құралдары мен әдіс-тәсілдері;
6. Айымбетов С. (2021) Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт жүйесі: даму тенденциясы мен ұлттық ерекшеліктер;
7. Нұрғалиева Г. (2022) Сандық білім платформасы: теория және тәжірибесі;
8. Айтбаева С.Т. (2018) Салауатты өмір салты мен дене шынықтыру сабақтарында ұлттық құндылықтарды қалыптастыру;
9. Елеуова, Л. Жаңа технологиялар мен мультимедиялық құралдардың дене шынықтыру пәніне ықпалы.

МРНТИ 77.03.23

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК КЛЮЧЕВОЙ АСПЕКТ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТОСТИ УЧАЩИХСЯ

Нургалиева Динара Аксановна

педагог физической культуры, педагог – эксперт КГУ «СОШ им. М. Алимбаева» г.Павлодар

 **Аннотация.** В данной статье рассматривается значимость подвижных игр в организации занятости учащихся. Анализируются их влияние на физическое развитие, когнитивные способности детей. Представлены методические подходы к интеграции подвижных игр в образовательный процесс.

 **Ключевые слова:** подвижные игры, учебно-воспитательный процесс, организация занятости.

ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫНДАР: ОҚУШЫЛАРДЫҢ БОС УАҚЫТЫН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ НЕГІЗГІ АСПЕКТІСІ

Нұрғалиева Динара Аксанқызы

дене шынықтыру пәнінің мұғалімі, педагог-сарапшы
КММ «М. Әлімбаев атындағы орта мектеп», Павлодар қ.

 **Аңдатпа.** Осы мақалада студенттерді жұмыспен қамтуды ұйымдастырудағы ашық ойындардың маңыздылығын байқауға болады. Олардың балалардың физикалық дамуына, танымдық қабілеттеріне әсері талданады. Ашық ойындарды білім беру үдерісіндегі біріктірудің әдістемелік тәсілдері ұсынылған.

 **Түйін сөздер:** ашық ойындар, оқу-тәрбие үдерісі, жұмыспен қамтуды ұйымдастыру.

ACTIVE GAMES AS A KEY ASPECT OF STUDENT ENGAGEMENT ORGANIZATION

Nurgaliyeva Dinara Aksanovna

Physical Education Teacher, Pedagogue-Expert KSU «M. Alimbayev Secondary School,» Pavlodar City

 **Annotation.** This article examines the importance of active games in the organization of students' employment. Their influence on the physical development and cognitive abilities of children are analyzed. Methodological approaches to the integration of active games into the educational process are presented.

 **Key words:** Active games, educational process, employment organization.

Во все века система образования направлена на всестороннее развитие личности учащихся, где особое внимание уделяется физическому воспитанию. Самым наиболее эффективным средством, способствующим не только физическому развитию, но и формированию социальных навыков, улучшению когнитивных функций и повышению мотивации к обучению является – подвижные игры. Их интеграция в образовательный процесс позволяет создать

благоприятные условия для гармоничного развития детей. В целом игра – это осмысленная деятельность, нацеленная на достижение определенных целей. За период существования человечества на Земле возникло неисчислимо количество различных игр, где каждая игра имеет свою цель и значение. Подвижные игры – игры, базовое содержание которых составляет: различные виды бега, прыжков и метаний, передачи и ловли мяча. Простота правил, их вариативность, несложность и естественность физических упражнений.

Ключевым аспектом организации занятости учащихся в учебно-воспитательном процессе являются подвижные игры: организация досуга – снижение риска асоциального поведения, предотвращение скуки и бездействия; формирование навыков - решение проблем, критического мышления, креативность; доступность и инклюзия – возможности для всех категорий школьников; развитие личностного потенциала - способствует раскрытию творческих способностей; профорientация и практические навыки – изучение направлений, связанные с будущей профессией; содействие гармоничному развитию – различные сферы образования (спорт, искусство, наука и прочие). В своем выступлении на третьем заседании Национального курултая «Адал адам – Адал еңбек – Адал табыс» от 15 марта 2024 года. Глава государства К. Токаев озвучил ключевые ценности. Эти ценности становятся основой Программы воспитания «Біртұтас тәрбие». Воспитательная работа в организациях образования организована в соответствии с основными положениями данной Программы. Каждая ценность системно отражена в учебно-воспитательном процессе. Каждый месяц включает мероприятия, направленные на формирование целостной личности. Мероприятия каждого месяца включают «Ұлттық ойын – ұлт қазынасы» – организация свободного времени обучающихся в течение перемен в виде подвижных игр. В организации занятости учащихся подвижные игры имеют важную роль, способствуя физическому развитию, социальной адаптации и когнитивному росту детей. В условиях высокой учебной нагрузки и постоянного взаимодействия с цифровыми технологиями дети нуждаются в двигательной активности. Игры на свежем воздухе или в спортивном зале помогают снять стресс, улучшить настроение и заряжают энергией. В образовательных учреждениях они используются как эффективный инструмент для поддержания интереса к обучению и формированию здорового образа жизни. Простота использования подвижных игр заключается в том, что участие в них не требует специальной подготовленности и материальных затрат от ее участников. Одни и те же подвижные игры могут проводиться в разнообразных условиях с большим или меньшим числом участников по различным правилам. Подвижные игры широко распространены среди детей и подростков. В педагогической практике игровой метод

широко используется при решении задач общей физической подготовки, а кроме того, имеет вспомогательное значение в изучении учебного материала по физической культуре в разделах: гимнастика, спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, а также в спортивных тренировках. Одновременно он служит важным фактором воспитания у занимающихся положительных моральных и волевых качеств. Правильно организованные подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Таким образом для эффективной организации занятости учащихся необходимо грамотно планировать и внедрять подвижные игры в учебный процесс. Это могут быть как классические игры (эстафеты, «Салки», «Прятки»), так и современные с использованием различных предметов. При выборе и разработке игры необходимо учитывать возрастные и физические особенности учащихся, а также стремиться к разнообразию и интересу в игровых программах. Также важно вовлекать школьный совет старшеклассников и детскую организацию в целях шефской работы по преемственности. Это способствует не только заинтересованности, но и развитию инициативности и лидерских качеств.

Подвижные игры на переменах рекомендуется проводить регулярно. В этом случае дети учатся играть организованно и самостоятельно. Мы предлагаем несколько национальных игр разной подвижности, которые проводим у себя в школе, например, «Күміс алу», «Жапалақтар және қарлығаш», «Ақ сүйек», «Балапандар», «Бес тас», «Асық ату», есть разные варианты проведения этих игр, мы выбираем самые простые правила для проведения во время перемен.

«Күміс алу» (Подними монету) На противоположных сторонах площадки намечают линии старта и финиша. По площадке раскладывается большое количество монет (камешков). Игроки выстраиваются вдоль линии старта. По сигналу джигиты начинают скачки - передвигаются по направлению к линии финиша, имитируя скачку на конях. Во время скачек джигиты, не останавливаясь, наклоняются и поднимают монеты. Побеждает тот, кто смог во время скачек собрать больше монет. *Правила игры.* Начинать скачки можно только по сигналу. Во время скачек нельзя наталкиваться друг на друга. Поднимая предмет, нельзя стоять на месте.[3,с.138-139]

«Жапалақтар және қарлығаш» (Ястребы и ласточки). В игре участвует неограниченное число играющих. Игроки делятся на две группы, становятся в два ряда спиной друг к другу. В одном ряду будут ястребы, во втором ласточки, Одного игрока выбирают ведущим. Он ходит между игроками и говорит слова отрывно: лас— пауза— точка, или яс, а окончание слова не произносит. И когда произнесёт, тогда группа, чье название произнесено полностью, разбегается в разные

стороны, а игроки неназванной группы догоняют их. Пойманные игроки считаются членами ловящей группы.

Правила игры. Разбегаться и ловить можно только по соответствующему сигналу. Побеждает та команда, в которой к концу (перемены) игры окажется больше игроков.[3,с.140]

«Ақ сүйек» (Белая кость). Участники игры становятся в шеренгу. Ведущий берет белую кость (можно использовать резиновый мяч, деревянный ключ, резные палочки и т. д.) и напевает: *Белая кость— знак счастья, ключ,*

*Лети до луны,
До белых снежных вершин!
Находчив и счастлив тот,
Кто тебя в миг найдет!*

После чего ведущий бросает кость за шеренгу играющих, или, если игра проводится в небольшом помещении, ставит «кость» в любое место. В этот момент никто не должен оглядываться назад, чтобы не видеть, в какую сторону летит кость. Когда кость упадет или ведущий её «спрячет» на видном месте, он объявляет:

*Ищите кость —
Найдете счастье скорей!
А найдет его тот,
Кто быстрее и ловчей!*

Цель действий — быстро найти кость и незаметно для остальных принести ее ведущему. Если дети заметят ее, они преследуют игрока и, слегка коснувшись плеча, берут у него кость, затем тоже бегут к ведущему.

Для того чтобы быть незаметным и без препятствий донести кость до ведущего, нужно проявить хитрость, находчивость. Иной игрок под предлогом того, что он не может найти кость, идет к ведущему шагом, отвлекает внимание соперников различными способами (например, громко говорит, указывая на другого, и утверждает, что кость якобы у него и т. д.).

Если игрок нашел кость, т. е. оказался счастливым, то вся группа или один из группы исполняют его желание: поют, читают стихи, и т.д.

Правила игры. Осаленный, преследуемый игроком, обязан сразу же передать белую кость. Оглядываться во время полета кости нельзя. Искать ее разрешается только после сигнала ведущего.[3, с.140-141]

«Балапандар» (Цыплята). Игроки распределяются на три группы, В каждой группе наседка и ее цыплята, Выбранные считалкой три коршуна должны коснуться ладонями цыплят, после чего те выбывают из игры, Наседка защищает своих цыплят. Она не нападает на коршунов, но если при их нападении наседка, защищая своих цыплят, коснется руками коршунов, то они выходят из игры. Три группы цыплят

двигаются цепочками, держась друг за друга, и за наседку, которая возглавляет цепь.

Цыплята поют: Дружно держимся за друга,

Здесь, в. колонне: друг -подруга!

Мы все смелые ребята,

Развеселые цыплята!

Нам не страшен хищный коршун.

С нами наша мать!

Мы идем с ней погулять, Чудеса повидать!

При этом наседки делают различные повороты, ведя за собой цыплят. Если в этот момент цепь разрывается, на отстающих игроков нападают коршуны. Цыплята стараются опять выстроиться в цепь. *Правила игры.* Наседка касается коршуна только в момент его нападения. Коршун ловит лишь оторвавшихся от наседки цыплят.[3, с.142-143]

«Бес тас» (Пять камешков) Мы предлагаем очень простой вариант игры, возможно, он вам неизвестен.

Найдите пять небольших и примерно равных по величине камешков, конфет, асыков.

1 задание: подкинет их вверх и поймать в ладони обеих рук.

2 задание: подбросить камешки и, прежде чем поймать их, хлопнуть перед собой и за спиной в ладоши. Один-два камешка упало? Ничего, еще будет возможность подобрать их.

3 задание: теперь же, подкинув оставшиеся камешки, надо постараться поймать их — уже тыльной стороной ладоней. Опять несколько камешков упало?

4 задание: подбросить имеющиеся в руках камешки и, пока они летят, подобрать с земли ранее упавшие.

5 задание: оно повторяет первое, имеющиеся в руках камешки надо подбросить и поймать на ладони.

Побеждает тот, у кого после пяти таких испытаний в руках больше камешков. [4,с.18]

«Асық ату» (Меткий стрелок) *Подготовка площадки:* чертится прямая линия, где располагаются асыки. Игроки бросают свои сака с определенной дистанции, стараясь выбить асыки за линию.

Очередность ходов: Игроки по очереди бросают сака, стараясь выбить как можно больше асыков. Если асык выбит за пределы площадки, игрок получает его в качестве приза или начисляет себе очки.

Подсчет очков: Очки начисляются за количество выбитых асыков. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все асыки, или до достижения заранее оговоренного количества очков.

Победитель: Победителем становится игрок, набравший наибольшее количество очков или собравший больше всех асыков.[5, с. 12-13]

Результаты и перспективы. Практика показывает, что регулярное проведение подвижных игр особенно во время подвижных перемен

положительно влияет на успеваемость учащихся, их посещаемость и поведение в школе. Играя в народные игры у детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаётся эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине. Активная занятость через игры позволяет учащимся развивать физическую форму, укреплять психическое здоровье и формировать позитивный эмоциональный фон.

В заключении, подвижные игры — это не просто развлечение, а важнейший элемент организации занятости учащихся, способствующий их всестороннему развитию. Современная школа должна активно использовать игровые методы, чтобы создавать благоприятную атмосферу для обучения, развития и укрепления здоровья подрастающего поколения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Семянникова В.В. Организационно-методические основы подвижных игр: учебное пособие/ В.В. Семянникова; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2011. – 96с.
2. Обновленная парадигма воспитания «Біртұтас тәрбие» (в соответствии с выступлениями Президента Республики Казахстан на Национальном курултае)
3. А.В. Кенеман Детские подвижные игры народов СССР- М.: Просвещение, 1989,-239с.:ил.
4. Аскар Молдагаринов «Казахские детские игры»/ для детей младшего и среднего школьного возраста. – Алма-Ата: Жалын, 1987- 32с.
5. Асық. Дмитрий Тримасов - ISBN 978-5-0059-5488-6: Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero, 2023-17с.

FTAMP 77.03.05

БІЛІМ АЛУШЫЛАРДЫҢ АДАМГЕРШІЛІК МӘДЕНИЕТІН ТӘРБИЕЛЕУДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ МОДЕЛІ

Сәдіров Бауыржан Мәулімжанұлы

Кеңес Абылайхан Қайырғалиұлы

Ілияс Есенберлин атындағы №15 орта мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі, Ақтөбе қаласы

 **Аңдатпа:** Қазіргі таңда адам баласының тек физикалық тұрғыдан емес педагогикалық мінез-құлық жағынан да өсіп өркендеуі, дамуы аса маңызды рөл атқаратындығы өткен ғұламалармен салыстырып айтылады. Зерттеулік жұмыстар жүргізіліп, тәжірбиемен ұштасып одан қортынды шығарылды.

 **Түйін сөздер:** Оқушыларға адамгершілік тәрбие беру. Оқушыларды саналы тәртіпке және мінез - құлық мәдениетіне педагогикалық тәрбиелеу.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ НРАВСТВЕННОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Сәдіров Бауыржан Мәулімжанұлы

Кеңес Абылайхан Қайырғалиұлы

Учитель физической культуры средней школы №15 имени Ильяс Есенберлина, г. Актобе

 **Аннотация:** В настоящее время очень важную роль в развитии, росте и развитии человека играет не только физическое, но и педагогическое поведение. Были проведены исследовательские работы, в сочетании с опытом, из которых был выведен итог.

 **Ключевое слово:** Нравственное воспитание школьников. Педагогическое воспитание учащихся на сознательную дисциплину и культуру поведения.

PEDAGOGICAL MODEL OF PHYSICAL EDUCATION IN THE FORMATION OF THE MORAL CULTURE OF STUDENTS

Sadirov Bauyrzhan Maulimzhanuly

Kenes Abilaikhan Qairgaliuly

Secondary school №15 named after Ilyas Esenberlin physical education teacher, Aktobe

 **Annotation:** It is said in comparison with the scholars of the past that the growth and development of a human being plays a very important role not only in the physical aspect, but also in terms of pedagogical behavior. Research work was carried out and conclusions were drawn from it in combination with experience.

 **Keyword:** Moral education for students. Pedagogical training of students in conscious discipline and culture of behavior.

Зерттеудің өзектілігі. Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңында «білім беру – бұл қоғам мүшелерінің адамгершілік, интеллектуалдық мәдени дамуының жоғары деңгейін және кәсіби

біліктілігін қамтамасыз етуге бағытталған тәрбие мен оқытудың үздіксіз процесі» деп көрсетілуі мен Қазақстан Республикасында білім беруді дамытудың 2011-2020 жылдарға арналған бағдарламасының басты міндеттері қатарында «ұлттық және жалпыадамзаттық құндылықтар, ғылым мен практика жетістіктері негізінде жеке адам әрекетін ұйымдастыруға, тұлғасын дамытуға және бағытталған сапалы білім беру үшін қажетті жағдайлар жасау; жеке адамның шығармашылық, рухани әлеуетін дамыту мен дербес ерекшеліктерін анықтауға қолайлы жағдай туғызу» деп қарастырылуы, бүгінгі таңда адамгершілік тәрбиені дамыту көкейтестілігін айғақтайды [1,2].

Әлеуметтік-экономикалық өзгерістермен, мәдениет құндылықтарын қайта бағалаумен, қоғам руханиятының төмендеуімен сипатталатын Қазақстан Республикасының қазіргі жағдайы өскелең ұрпақ тұлғасының адамгершілік мәдениетін қалыптастыру проблемасын өзектендіреді, өйткені елдің экономикалық және әлеуметтік дамуы қоғамның адамгершілік жағдайына, оның мәдени әлеуетіне тікелей байланысты. Адамгершілікті қалыптастыруда мәдени құндылықтар жүзеге асырылатын білім беру жүйесіне ерекше рөл беріледі. Мәдениет - бұл адам жасайтын нәрсе емес, ол адам мен жеке тұлғаны жасайтын нәрсе [3] Жалпы мәдениеттің бір бөлігін құрайтын дене шынықтыру құндылықтары адамның жеке басын өзгертуге мүмкіндік береді, оның жеке саласына ғана емес, әлеуметтік саласына да әсер етеді [4]. Дәстүр бойынша дене шынықтырудың құндылық белгісі жүзеге асырылады физикалық өрлеу барысында және негізінен адамға тән екі жақты іс-әрекетке, көтерілуге үйретілген процеске дейін азаяды оларға негізделген қабілеттердің дамуына кепілдік беретін физикалық қасиеттер [5]. Бұл тұрғыда адамның жеке қалыптасуы ол тек оның денесінің өзгеруі ретінде қарастырылады. Бұл әрине, педагогикалық емес әсерлерге біржақтылық береді және адамның рухани дамуына, оның әлеуметтік табиғатына әсер етпейді, онсыз ол тұлға ретінде қалыптасуы мүмкін емес. Дене шынықтырудың барлық құндылық әлеуетін қалыптастыруға жеткіліксіз бағдарлау жеке тұлғаның әлеуметтік саласы қоғамның басқа әлеуметтік-мәдени салаларының құндылықтарын пайдалануды анықтайды [6,7].

Осыған байланысты дене шынықтырудың барлық құндылық потенциалдарын барынша іске асыру дене шынықтыру процесінде көрінеді, онда адамгершілік тәрбие жеке тұлғаның руханиятын қалыптастырудағы басым бағыттардың бірін құрауы керек [8].

Өскелең ұрпақтың адамгершілік тәрбиесінің мәселелері зерттелді педагогика классиктері: /Л.Н. Толстой, А. С. Макаренко, П. Ф. Лесгафт, Г. Гегель, И. Кант, К. Ясперстің/ [9,10,11,12,13] еңбектерінде философиялық таным тұрғысынан адамгершіліктің әртүрлі аспектілері ұсынылған.

Қазіргі заманғы отандық психологтар мен педагогтардың еңбектерінде оқушы жастардың әртүрлі контингентінің адамгершілігін қалыптастыру мәселелері егжей-тегжейлі қарастырылады: /В. У. Агеев, Р. Г. Амосова, Б. В. Белорусова, О. С. Богданова, Б. Т. Лихачев, В. П. Мясищева, В. М. Пустовалова, И.Н. Решетен, Л. И. Рувинский, М. И. Станкина, Н. Е. Щуркова/ [14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24].

Дегенмен жасөспірімдердің жеке басының адамгершілік мәдениетін қалыптастыру процесі өзара әрекеттесудің біртұтас жүйесі ретінде жеткілікті зерттелмеген процесс субъектілері; дене шынықтыру құндылықтарын бағытталған пайдалану арқылы жеке тұлғаның адамгершілік мәдениетін қалыптастыруға жүйелі зерттеулер жүргізілмейді. Философиялық, психологиялық-педагогикалық емес және әдістемелік литаны талдау-мәлімделген мәселе бойынша ратуралар, педагогикалық тәжірибені зерттеу арасындағы негізгі қайшылықтарды анықтауға мүмкіндік берді:

- қоғамның жеке тұлғаға деген қажеттілігі - жоғары адамгершілік мәдениетінің субъектісі және жеке адамның адамгершілік мәдениетінің маңызды сипаттамаларын қалыптастыруда дене шынықтырудың құндылық нотасын жеткіліксіз пайдалану;

- жеке тұлғаның адамгершілік мәдениетін қалыптастырудағы дене шынықтыру құндылықтарының жоғары нотализмі және дамымауы қасиеттері мен жеке тұлғаның адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеуге қатысты оның тиімділігін қамтамасыз етуде дене шынықтыру білімін ұйымдастыру және іске асыру негіздері;

- дене шынықтыру білім беру процесінде оқушының адамгершілік мәдениетін қалыптастыру процесін ғылыми-әдістемелік қамтамасыз етудегі тәжірибенің қажеттілігі және адамгершілік мәдениетінің құрылымдық компоненттерін қалыптастыруға негізделген бағдарламалық-мазмұнды және дидактикалық қамтамасыз етудің болмауы.

Бұл зерттеуде шектеу енгізілді: оқушының адамгершілік мәдениетін қалыптастырудағы дене тәрбиесінің педагогикалық моделі осы кезеңде маңызды биоәлеуметтік алғышарттары бар және қоғамның мәдениеті мен моральдық құндылықтарын игеруге бейімділігі бар жасөспірімдер оқушылары үшін негізделген [25,26].

Зерттеудің мақсаты - оқушының адамгершілік мәдениетін қалыптастыруда дене тәрбиесінің педагогикалық моделін теориялық тұрғыдан негіздеу және эксперименталды түрде сынау.

Зерттеу гипотезасы. Дене шынықтыру білім беру процесі жасөспірім жастағы оқушының адамгершілік мәдениетін қалыптастыруда тиімді болады, егер педагогикалық модель жасалса:

- дидактикалық және бағдарламалық-мазмұнды мақсатты таңдауды анықтайтын тұлғаның құқықтық мәдениетінің құрылымын нақтылау дене шынықтыру білімін қамтамасыз ету;
- оқушының адамгершілік мәдениетін қалыптастыруда дене шынықтыру білімін бағдарламалық-мазмұнды қамтамасыз етуді әзірлеу адамның адамгершілік мәдениетінің маңызды сипаттамаларына психологиялық-педагогикалық әсердің жүйелілігін анықтайды;
- оқушының адамгершілік мәдениетін қалыптастырудың мақсаттылығын анықтайтын дене шынықтыру мазмұнын іске асыруға қойылатын педагогикалық емес талаптарды анықтау.

Мақсат пен гипотезаға сәйкес зерттеу алдында келесі міндеттер қойылады:

1. Дене шынықтыру білім беру процесінде адамның адамгершілік мәдениетін қалыптастыруда дене шынықтыру құндылықтарын мақсатты пайдаланудың теориялық, әдіснамалық және әдістемелік алғышарттарын анықтау.

2. Тұлғаның адамгершілік мәдениеті компоненттерінің құрылымы мен мазмұнын нақтылау.

3. Оқушының адамгершілік мәдениетін қалыптастыруда дене шынықтыруды бағдарламалық-мазмұнды қамтамасыз етуді әзірлеу және оны жүзеге асыруға қойылатын педагогикалық емес талаптарды негіздеу.

4. Оқушының адамгершілік мәдениетін қалыптастырудағы дене тәрбиесінің педагогикалық емес моделінің тиімділігін анықтау.

Әдіснамалық аксиологиялық зерттеу болып табылады:

- жалпы ғылыми деңгейде: жүйелі және белсенді, тәсілдер;
- жеке ғылыми деңгейде: мәдениеттану тәсілі [10], жеке психологиялық тұрғыдан ұсынылған тұлғалық-белсенділік тәсілінің негіздері [2], педагогикалық [9] және спорттық-педагогикалық [4] әдебиет; тұлғалық идеялар, бағдарланған [8] және аксиологиялық тәсілдер [4], адамгершілік мәселелеріне арналған еңбектер [3], жеке тұлғаның физикалық қалыптасуы мәдениет және спорт [2]; дене шынықтыру мен спортта жеке тұлғаның ерікті қасиеттерін қалыптастыру [5].

Ақтөбе қаласының Ілияс Есенберлин атындағы №15 жалпы білім беретін мектебі әртүрлі этаптардағы зерттеудің эксперименттік базасы болды,

Зерттеу 2024 - 2025 оқу жылында бастап жүргізілді және үш кезенге бөлінді.

Бірінші кезеңде (теориялық-іздістіру,) ғылыми әдебиеттерді зерттеу және талдау жүзеге асырылды оқушының жеке басының қалыптасуындағы дене тәрбиесінің құндылық әлеуеті, жалпы мектептегі білім беруде де, атап айтқанда дене тәрбиесінде де оның адамгершілік мәдениетін қалыптастыру.

Зерттеу тақырыбы, объектісі, пәні, мақсаттары мен міндеттері, гипотеза нақтыланды; дене шынықтырудың дидактикалық және бағдарламалық-мазмұнды қамтамасыз етілуін анықтауға мүмкіндік беретін тұлғаның адамгершілік мәдениетінің құрылымы әзірленді; оқушының адамгершілік мәдениетін қалыптастыруда дене шынықтырудың педагогикалық емес моделі әзірленді; тұлғаның адамгершілік мәдениетінің қалыптасуын анықтау мен бағалаудың диагностикалық құралдары таңдалды. Дене шынықтыру білімін ұстау процесіне қойылатын педагогикалық талаптар. Педагогикалық эксперимент жүргізілді. Бұл этапта зерттеудің келесі әдістері қолданылды: ғылыми әдебиеттер мен нормативтік құжаттарды теориялық талдау және жалпылау, педагогикалық емес эксперимент, әңгіме, сауалнама, бақылау, тестілеу, модельдеу, педагогикалық эксперименттің анықтаушы бөлігінің бастапқы нәтижелерін математикалық талдау.

Екінші кезеңде (қалыптастырушы эксперимент) жүргізілді. Эксперименттік жұмыстың негізгі мазмұны дене шынықтырудың педагогикалық емес моделін негіздеу болды оқушының адамгершілік мәдениетін қалыптастыруда, сондай-ақ оқушының адамгершілік мәдениетінің қалыптасуын диагностикалауда білім беру.

Зерттеудің келесі әдістері қолданылды: білім беру практикасының нормативтік құжаттарын теориялық талдау, эксперименттік қалыптастыратын схемалау, сауалнама, психологиялық-педагогикалық диагностика, тестілеудің бастапқы нәтижелерін математикалық-статистикалық өңдеу.

Үшінші кезең (қорытынды) тәжірибелік-эксперименттік жұмыстың нәтижелерін талдаумен және жалпылаумен, қорытындыларды тұжырымдаумен, диссертациялық жұмысты ресімдеумен, зерттеу нәтижелерін педагогикалық практикаға енгізумен байланысты болды. Зерттеу әдістері қолданылды: эксперименттік жұмыстың нәтижелерін талдау және жалпылау, тестілеудің соңғы көрсеткіштерін математикалық-статистикалық өңдеу.

Зерттеудің ғылыми жаңалығы:

- тұлғаның адамгершілік мәдениетінің құрылымы нақтыланды, оның ішінде білім беру, эмоционалды-ерікті және мінез-құлық компоненттері, сәйкесінше, жеке тұлғаның адамгершілік мәдениетін қалыптастырудағы дене шынықтыру құндылықтарының рөлі туралы білімнің қалыптасуын, қоғамның адамгершілік саласындағы негізгі ұғымдар мен нормалардың хабардарлығын көрсетеді; теріс реакциялардың ұстамдылығы (физикалық, ауызша агрессивтілік, реніш, күдіктену, тітіркену), эмпатияның ауырлығы (үлкендерге, кішілерге, ата-аналарға деген жанашырлық), ерік-жігердің жоғарылығы (берілгендік, табандылық, шешімділік, өзін-өзі бақылау), оңтайлы адамгершілік қатынастардың

жағдайы (оқу сабақтарына, басқаларға, өзіне), өзін-өзі бақылаудың ауырлығы;

- Білім алушының адамгершілік мәдениетін қалыптастыруда дене шынықтырудың педагогикалық емес моделі әзірленді, ол адамның адамгершілік қасиеттері мен қасиеттерін оқытуға, тәрбиелеуге және дамытуға қатысты дене шынықтыру құндылықтарын игеру процесінің мақсатты моральдық сипатын көрсетеді;

оқушының адамгершілік мәдениетін қалыптастыруда дене тәрбиесі процесін дидактикалық және нрофаммалық-мазмұнды қамтамасыз ету; оқушының адамгершілік мәдениетін қалыптастыруда дене тәрбиесі мазмұнын ұйымдастыруға және іске асыруға қойылатын педагогикалық талаптар, тұлғаның адамгершілік мәдениетінің нәтижелері;

- оқушының адамгершілік мәдениетін қалыптастыруда дене шынықтыру мазмұнын іске асыруға қойылатын педагогикалық талаптар әзірленді, оған мыналар кіреді: теориялық дайындықтың көлемін ұлғайту; дене шынықтыру процесінің субъектілерінің жүйелі өзара іс-қимылын жүзеге асыру; мектептің адамгершілік мәдениетін қалыптастыруда дене шынықтыруды дидактикалық қамтамасыз етудің маңызды әсерін анықтау-кешенді бақылау жүйесін жеткіліксіз іске асыру; дене шынықтыру-жаттығу іс-әрекетінің негізгі түрлерінің басым адамгершілік қасиеттерін сақтау; қосымша түрлерін пайдалану тұлғааралық қатынастар мен қатынастардың кең спектрін модельдейтін дене шынықтыру қызметі.

Зерттеудің теориялық маңыздылығы:

- дене шынықтыру құндылықтарын ерікті түрде пайдалану мүмкіндігін анықтау бөлігінде дене шынықтыру білімінің теориясы мен әдістемесі толықтырылды тұлғаның негізгі және адамгершілік мәдениетінің маңызды компоненттерін қалыптастырудағы мәдениеттер;

- теория мен практиканың жалпы және жеке заңдылықтарын көрсететін дене шынықтыру процесінің дидактикалық қамтамасыз етілуі нақтыланды дене шынықтыру (ұйымның қағидалары, әдістері, құралдары мен формалары) және арнайы модельденген дене шынықтыру түрлерінің негізінде-жеке тұлғаның адамгершілік мәдениетін қалыптастырудың тиімділігін арттыру.

Зерттеудің практикалық маңыздылығы:

- дене шынықтыру-спорттық іс-әрекеттің неғұрлым пәрменді түрлері анықталды, оларды дене шынықтыру процесінде пайдалану адамның адамгершілік мәдениетінің білім беру, эмоционалды-ерікті және мінез-құлық компоненттерінің мақсатты және таңдамалы қалыптасуын анықтайды;

- оқушының адамгершілік мәдениетінің құрылымдық компоненттерінің әрқайсысының қалыптасуын бақылау мен бағалауды диагностикалық қамтамасыз ету, адамгершіліктің қалыптасуына

қатысты дене тәрбиесінің мазмұнын объективті түрде анықтауға және түзетуге мүмкіндік береді тұлға мәдениеті,

Алынған нәтижелердің сенімділігі мен негізділігі бастапқы теориялық-әдіснамалық ережелердің жиынтығымен; қолданылатын әдістердің объектіге, пәнге және зерттеу міндеттеріне сәйкестігімен қамтамасыз етіледі; бұл эксперименттік жұмыстармен расталады, оның нәтижелері оқушының адамгершілік мәдениетін қалыптастыруда дене шынықтырудың педагогикалық моделін жүзеге асырудың тиімділігін көрсетеді.

Қорғауға мынадай тармақтар ұсынылады:

1. Тұлғаның адамгершілік мәдениеті-интеграцияланған, нақты және динамикалық жеке мемлекет, оның ішінде өзара байланысты білім беру, эмоционалды-ерікті және мінез-құлық компоненттері, сәйкесінше, адамның адамгершілік мәдениетінің қалыптасуындағы дене шынықтыру құндылықтарының рөлі туралы білімнің қалыптасуын, қоғамның адамгершілік саласындағы негізгі ұғымдар мен нормалардың хабардарлығын; теріс реакциялардың ұстамдылығын (физикалық, ауызша агрессивтілік, реніш, күдік, ашуланшақтық), эмпатияның ауырлығы (үлкендерге, кішілерге, ата-аналарға деген жанашырлық), ерік-жігердің жоғарылауы (берілгендік, табандылық, шешімділік, өзін-өзі бақылау); эмпатияның-адамгершілік қатынастардың тұруы (оқу сабақтарына, басқаларға, өзіне), өзін-өзі бақылаудың ауырлығы.

2. Адамгершілік мәдениетті қалыптастыруға қатысты дене шынықтыру құндылықтарын мақсатты пайдаланудың тиімділігі дене шынықтыру процесінің педагогикалық модельдеуімен қамтамасыз етіледі, жеке тұлғаның адамгершілік қасиеттері мен қасиеттерін оқытуға, тәрбиелеуге және дамытуға қатысты дене шынықтыру құндылықтарын игеру процесінің нысаналы бағытын; дидактикалық және программалық-оқушының адамгершілік мәдениетін қалыптастырудағы дене тәрбиесінің процессін мазмұндық қамтамасыз ету; оқушының адамгершілік мәдениетін қалыптастырудағы дене тәрбиесінің мазмұнын ұйымдастыруға және іске асыруға қойылатын педагогикалық талаптар, оның жеке тұлғаның адамгершілік мәдениетінің көрсеткіштері.

3. Оқушының адамгершілік мәдениетін қалыптастыруда дене шынықтырудың педагогикалық моделінің жұмыс істеуінің сәттілігі теориялық дайындық көлемін ұлғайтуды қамтитын дене шынықтыру мазмұнын іске асыруға қойылатын негізгі педагогикалық емес талаптардың жиынтығымен қамтамасыз етіледі; жүйелі өзара әрекеттесуді қамтамасыз ету дене шынықтыру процесінің субъектілерін анықтау; оқушының адамгершілік мәдениетін қалыптастыруда дене шынықтыруды дидактикалық қамтамасыз етудің маңызды әсерін анықтау; кешенді бақылау жүйесін толыққанды іске асыру; дене шынықтыру-жаттығу іс-әрекетінің негізгі түрлерінің артықшылықты

адамгершілік бағытын сақтау; тұлғааралық қатынастардың кең спектрін модельдейтін дене шынықтырудың қосымша түрлерін қолдану және қарым-қатынас.

Қорытынды. Дене тәрбиесі процесінде мектеп оқушыларының адамгершілік мәдениетін қалыптастыру проблемасы бойынша жүргізілген зерттеу дене тәрбиесінің өзіндік мазмұнын қолдана отырып, дене тәрбиесінің нақты мазмұнын қолдана отырып, дене тәрбиесі процесінің дидактикалық және бағдарламалық-мазмұндық қамтамасыз етілуінің дамуы негізінде оқушының адамгершілік мәдениетін қалыптастыруда дене тәрбиесінің құндылық әлеуетін модельдеуді көздейтін дене тәрбиесінің құндылық әлеуетін мақсатты пайдалану адамның адамгершілік мәдениетінің қалыптасуына тиімді әсер ететіндігін растады. Зерттеу мәселесін әзірлеу ғылыми идеялар негізінде жүзеге асырылды:

- адамгершілік сананы, сезімдерді, дағдыларды қалыптастыру бойынша ұйымдасқан және мақсатты іс-әрекет ретінде адамгершілік тәрбиесі туралы және мінез-құлық әдеттері;

- адамды оқыту, тәрбиелеу, дамыту барысында өзіне тән мәдени сипаттамалары бар жеке тұлғаны қалыптастырудың арнайы ұйымдастырылған процесі ретінде дене шынықтыру туралы дене шынықтыру құндылықтарын пайдалану.

Осылайша, зерттеу гипотезасы толығымен расталды. Тұлғаның моральдық мәдениеті деп қоғамның моральдық талаптарын білуде көрінетін қоғамның моральдық ассимиляциясын көрсететін нақты жеке жағдайды түсіну керек; адамның эмоционалды руханилығының дәрежесі болып табылатын сезімдер мәдениеті; жаңалықтың моральдық нормалары сыртқы көріністі табатын адам қатынастарының жиынтығымен сипатталатын мінез-құлық мәдениеті.

Оқушының адамгершілік мәдениетінің негізгі компоненттері мен маңызды сипаттамалары: оқушылардың теориялық дайындығын көрсететін білім беру; жағымсыз реакциялардың көрінісін, эмпатияның даму деңгейін, ерікті қасиеттердің қалыптасуын қамтитын эмоционалды-ерікті; жеке қатынастар жүйесінің даму деңгейін және өзін-өзі бақылаудың ауырлығын анықтайтын мінез-құлық.

Теориялық және эксперименттік зерттеу дене шынықтыру процесінің табыстылығы туралы ұсынысты растады оқушының адамгершілік мәдениетін қалыптастыруға педагогикалық модельдеу арқылы қол жеткізіледі. Оқушының адамгершілік мәдениетін қалыптастырудағы дене шынықтыру процесін модельдеудің негізі ең маңызды психологиялық-педагогикалық әсерлерді анықтауды көздейтін дене шынықтыру-спорттық қызметті түзету болып табылады.

Әлеуметтік және жеке маңызды нәтижеге қол жеткізу үшін дене шынықтыру бағыты-адамның адамгершілік мәдениетін қалыптастыру. Кезінде бұл оқушының адамгершілік мәдениетін қалыптастырудағы

дене шынықтыру процесінің педагогикалық моделі мыналарды қамтиды: жеке тұлғаның адамгершілік қасиеттерін, тәрбиелеуге және дамытуға қатысты дене шынықтыру құндылықтарын игеру процесінің мақсатты бейімділігі; оқушының адамгершілік мәдениетін қалыптастырудағы дене шынықтыру процесін дидактикалық және бағдарламалық-мазмұнды қамтамасыз ету; оқушының адамгершілік мәдениетін қалыптастыруда дене тәрбиесі процесін іске асыруға қойылатын педагогикалық талаптар; тұлғаның адамгершілік мәдениетінің көрсеткіштері.

Осы зерттеу барысында оқушының адамгершілік мәдениетінің білім беру компонентінің қалыптасуының негізгі факторларының тобы анықталды. Оларға мыналар жатады:

- адамның рухани-адамгершілік саласы туралы әртүрлі білімді интеграциялау, сабаққа деген қызығушылықты арттыру, теріс стереотипті бұзу және дене шынықтыруға деген көзқарас негізінде құрылған білім беру процесі шеңберінде теориялық дайындық көлемін едәуір арттыру;

- оқушының адамгершілік мәдениетін қалыптастырудағы дене тәрбиесі процесін бағдарламалық-мазмұнды қамтамасыз етуге басқа оқу пәндерінде және ата-аналармен арнайы ұйымдастырылған сабақтарда жүзеге асырылатын дене шынықтыру және спорттық этика туралы қосымша теориялық мәліметтерді енгізу, бұл жасөспірімнің адамгершілік санасына психологиялық-педагогикалық әсерді арттыруға мүмкіндік береді.

Оқушылардың адамгершілік мәдениетінің эмоционалды-ерікті компонентін қалыптастырудың тиімділігін қамтамасыз ететін факторлар тобына мыналар жатады:

- дене шынықтыруды ұйымдастырудың барлық нысандарын адамгершілік мәдениеттің эмоционалды-ерікті компонентін қалыптастыруға бағдарлау:

- тыныс алу жаттығулары және олардың түрлері, сауықтыру жүгіру және жүру, оқушылардың өзін-өзі бақылауын дамыту, кернеуді өзгерту және бұлшықеттерді босаңсыту арқылы релаксация жаттығулары;

- сабақтардың психоэмоционалды фонын арттыру ерекшелігін айқындайтын дене шынықтыру процесінің мазмұнына дене шынықтыру-спорттық қызметтің дәстүрлі емес түрлерін интеграциялау және вариативтілікпен енгізу.

Тұлғаның адамгершілік мәдениетінің мінез-құлық компонентін қалыптастыруда жетекші маңызы бар негізгі факторларға мыналар жатады:

- дене шынықтыру мазмұны бөлімдерінің дене шынықтыру-спорттық іс-әрекеттің әр түрін пайдалану барысында бірқатар адамгершілік қасиеттерді басым көрсетуге бағытталуы. Мазмұны гимнастика сабақтары дербестікті, шыдамдылықты, зейінді, адалдықты,

тәртіпті дамытады; шаңғы дайындығы сабақтары — шыдамдылық, практикалық, міндеттілік, бастамашылық, мақсаттылық; спорттық және ашық ойындар сабақтары — ынтымақтастық, сенімділік, ізгі ниет, толеранттылық, ұжымшылдық, өзара көмек; жеңіл атлетика сабақтары- жинақылық, іскерлік, белсенділік, зейін, шыдамдылық, әдептілік; дәстүрлі емес-дене шынықтыру сабақтары (туризм, психогигиена) — дербестік, белсенділік, эмоционалды тұрақтылық, зейін, ұйқышылдық;

- дене шынықтыру-спорттық қызметтің пайдаланылатын түрлерінде бақылаудың барлық түрлерін іске асыру.

Эксперименттік сабақтарда оқушының адамгершілік мәдениетін қалыптастыруда дене шынықтыруды бағдарламалық-мазмұнды қамтамасыз етуді іске асыруға қойылатын негізгі педагогикалық талаптар топ мыналар: теориялық дайындық көлемін ұлғайту арқылы дене шынықтыру құндылықтары, оның жеке тұлғаның адамгершілік мәдениетін қалыптастырудағы рөлі туралы саналы білім кешенін қалыптастыру; дене тәрбиесі процесі субъектілерінің жүйелі өзара іс-қимылын жүзеге асыру: дене шынықтыру мұғалімдері, басқа оқу пәндерінің мұғалімдері, оқушылардың ата-аналары-қалыптасудың тиімділігі жоғары білім беру ортасын құру және оңтайлы жұмыс істеу болып табылатын жеке тұлғаның адамгершілік мәдениетін қалыптастыру шеңберінде оқушының адамгершілік мәдениетін қалыптастыру; оқушылардың адамгершілік мәдениетін қалыптастыруда дене шынықтыруды дидактикалық қамтамасыз етудің тиімсіз әсерін анықтау; кешенді жүйені толыққанды іске асыру бақылау; түрлердің басым адамгершілік бағытын сақтау дене шынықтыру-спорттық қызмет; қосымша түрлерін пайдалану тұлғааралық қатынастар мен қатынастардың кең спектрін модельдейтін дене шынықтыру қызметі. Тәжірибелік-эксперименттік материал тұтастай алғанда бағдарламалық-мазмұндық қамтамасыз етуді іске асыру бойынша анықталған кешеннің расталғанын растады жеке тұлғаның адамгершілік мәдениетін қалыптастырудағы дене тәрбиесі адамгершіліктің негізгі компоненттерін қалыптастыруды қамтамасыз етеді дене шынықтыру құралдарымен оқушылардың мәдениеті, бұл зерттеу мақсатына жетуге және оның міндеттерін шешуге мүмкіндік береді.

Жалпы тәжірибелік-эксперименттік жұмыс адамгершілік мәдениетті қалыптастырудағы дене шынықтыру процесін модельдеу екенін көрсетті дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетті түзету негізінде жүзеге асырылатын оқушы тұлғаның адамгершілік мәдениетінің тәрбиелік, эмоционалды-ерікті және мінез-құлық компоненттерінің қалыптасуына ықпал етеді. Бұл екі жылдық қалыптастырушының жалпыланған нәтижелерімен расталады мектептегі білім беру процесінің табиғи жағдайындағы педагогикалық эксперимент, оқушының адамгершілік мәдениетін қалыптастыруда дене шынықтырудың дамыған педагогикалық моделінің тиімділігін куәландырады және эксперименттік

мәдениетте қалыптасқан тұлғаның адамгершілік мәдениетінің барлық компоненттерінің оң динамикасын көрсетеді адамгершілік мәдениеті жоғары деңгейдегі оқушылар тобына. Қалыптастырушы эксперименттің соңында оқушылардың 57,7% - ы оқушыларының адамгершілік мәдениетін қалыптастырудың жоғары деңгейіне жатқызылғаны анықталды эксперименттік топ, орташа 42,3% және төмен 0%, ал бақылау тобында сәйкесінше 23,0; 71,2 және 5,8%.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. Спирин В.К., Вязанко М.В., Макарова Н.А. Ауыл мектебі жағдайында спорттық-бағдарланған дене тәрбиесі тұжырымдамасын іске асыру // Дене шынықтыру: тәрбие, білім, жаттығу. – 2007. – №6. – 59-62 б.
2. Комков А.Г. Оқушылардың дене белсенділігі, денсаулық жағдайы және мәдени даму көрсеткіштерінің әлеуметтік-педагогикалық мониторингі / / Дене тәрбиесінің теориясы мен практикасы. – 1997. – №12 –2-7 б.
3. Столяров В.И., Кудрявцева Н.В. Оқушы жастармен дене шынықтыру-спорттық жұмысын жүргізудің жаңа түрлері // Дене шынықтыру: тәрбие, білім беру, жаттығу – 1998. – №1. – 21-26 б.
4. Короткова Е.А. Оқушылардың дифференциалды дене шынықтыру технологиясы негізінде мектептегі дене шынықтыруының оқу процесін оңтайландыру: дис.реф. пед.ғылым.докт.: 13.00.04. – Омбы: СибМДША, 2000. – 45
5. Ботагариев Т.А. Аймақтық жағдайларды ескере отырып, мектеп оқушыларының дене тәрбиесін жетілдірудің ғылыми-педагогикалық негіздемесі: дис.реф. ... пед.ғылым.докт.: 13.00.04. – Алматы: ҚазМСТА, 2002. – 52 б.\
6. Адамбеков К.И. Оқушыларды дене тәрбиелеудің педагогикалық негіздері: дис.автореф. докт.пед.ғылым: 13.00.01. – Алматы, 1995. – 38 б.
7. Максон Г.Б., Шаулин В.Н., Шаулина Е.Б. дене шынықтыру бойынша оқушылардың өзіндік сабақтары. – М.: Ағарту, 1986.-111 б.
8. Чичикин В.Т. «Мектептегі дене шынықтыру» оқу пәнін мазмұндық қамтамасыз ету // Дене шынықтыру: тәрбие, білім беру, жаттығу. – 1998. – № 1. – 18-20 б.
9. Хан А.Н. Мектептегі дене шынықтыру сабағын құрудың педагогикалық негіздері: дис.автореф. пед.ғылым.докт.: 13.00.04. – М., 1984. – 33 б.
10. Едигарян В.Г. Мектеп жасындағы оқушылар арасында дене шынықтыру мен спортты дамытуды жоспарлау: дис.автореф.... пед.ғылым.канд.: 13.00.04. – М., 1971. – 43 б.

МРНТИ 77.03.23

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

Тә Асемгуль Сериковна

Педагог физической культуры, ГКП на ПХВ «Школа-лицей 28» г.Астана

Джайлаубаев Ильяс Ерболович

Педагог физической культуры, ГКП на ПХВ «Школа-гимназия 91» г.Астана

Аннотация. Статья подчеркивает важность адаптивной физической культуры (АФК) для детей с особыми образовательными потребностями (ООП), особенно аутистов. Она исследует трудности, с которыми сталкиваются дети с ООП в традиционных занятиях физической культурой, и преимущества, которые может предложить АФК.

Статья рассматривает исследования, демонстрирующие положительные результаты АФК, включая улучшение физических навыков, социальных навыков, когнитивных функций и качества жизни. Она также обсуждает адаптированные методы и модификации, используемые в АФК, чтобы удовлетворить индивидуальные потребности детей с ООП.

Статья подчеркивает важность создания безопасной и поддерживающей среды, сотрудничества с родителями и использования визуальных подсказок для повышения эффективности занятий АФК для детей-аутистов. В ней приводятся примеры модификаций занятий физической культурой для детей с различными нарушениями.

Статья делает вывод, что АФК является незаменимым инструментом для улучшения жизни детей с ООП и настоятельно призывает к инвестициям в эту важную область.

ЕРЕКШЕ ҚАЗЕТТІЛІКТЕРІ БАР БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН БЕЙІМДЕЛГІШ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Тә Асемгуль Сериковна

Дене шынықтыру педагогі, ШЖҚ «№28 мектеп-лицей» КМК, Астана қаласы

Джайлаубаев Ильяс Ерболович

Дене шынықтыру педагогі, ШЖҚ «№91 мектеп-гимназия» КМК, Астана қаласы

Аңдатпа. Мақалада ерекше білім беру қажеттіліктері бар балаларға, әсіресе аутист балаларға бейімделген дене шынықтырудың (БДШ) маңыздылығы көрсетілген. Ол ЕББҚ бар балалар дәстүрлі дене шынықтыру жаттығуларында кездесетін қиындықтарды және БДШ ұсына алатын артықшылықтарды зерттейді.

Мақалада физикалық дағдыларды, әлеуметтік дағдыларды, когнитивті функцияларды және өмір сапасын жақсартуды қоса алғанда, БДШ оң әсерлерін көрсететін зерттеулер қарастырылады. Ол сондай-ақ ЕББҚ бар балалардың жеке қажеттіліктерін қанағаттандыру үшін БДШ-да қолданылатын бейімделген әдістер мен модификацияларды талқылайды.

Мақалада аутист балаларға арналған БДШ қызметінің тиімділігін арттыру үшін қауіпсіз және қолдау ортасын құрудың, ата-аналармен бірлесіп жұмыс істеудің және көрнекі белгілерді пайдаланудың маңыздылығы көрсетілген. Онда әртүрлі

мүмкіндіктері шектеулі балаларға арналған дене шынықтыру сабақтарына өзгертулер енгізу мысалдары келтірілген.

Мақалада бейімделген дене шынықтыру ЕББҚ бар балалардың өмірін жақсартудың таптырмас құралы болып табылады және осы маңызды салаға инвестиция салуға шақырады.

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS

Tyo Assemgul Sericovna

Physical Education Teacher, SE with the Right of Economic Management "School-Lyceum No. 28" under the Akimat of Astana City

Zhailaubayev Ilyas Erbolovich

Physical Education Teacher, SE with the Right of Economic Management "School-Gymnasium No. 91" under the Akimat of Astana City

 **Annotation.** The article highlights the importance of adaptive physical education (AFC) for children with special educational needs, especially autistic children. She explores the difficulties faced by children with OOP in traditional physical education classes and the benefits that AFC can offer.

The article highlights the importance of adaptive physical education (AFC) for children with special educational needs, especially autistic children. She explores the difficulties faced by children with OOP in traditional physical education classes and the benefits that AFC can offer.

The article highlights the importance of creating a safe and supportive environment, collaborating with parents, and using visual cues to improve the effectiveness of AFC classes for autistic children. It provides examples of modifications of physical education classes for children with various disabilities.

The article concludes that AFC is an indispensable tool for improving the lives of children with OOP and urges investments in this important area.

Введение: Адаптивная физическая культура (АФК) является важной частью образования и развития детей с особыми образовательными потребностями (ООП). Она играет решающую роль в улучшении их физического, когнитивного, социального и эмоционального благополучия. Аутисты часто испытывают трудности с общением, пониманием социальных сигналов и построением отношений, а также испытывают трудности с планированием, организацией и выполнением заданий.

Проблема: Дети с ООП часто сталкиваются с различными физическими, сенсорными и когнитивными нарушениями, которые ограничивают их участие в традиционных занятиях физической культурой. В результате они могут быть исключены из важных возможностей для развития и не получать преимуществ, которые физическая активность может принести их здоровью и благополучию. В преподаваемых мною классах есть дети с диагнозом задержка психического развития и аутизм.

Методы исследования: Исследования, посвященные эффективности АФК для детей с ООП, показывают положительные

результаты. Например, проведенное исследование [1] показало, что дети с церебральным параличом, участвовавшие в программе АФК, продемонстрировали значительное улучшение двигательных навыков, равновесия и координации. Другое исследование [2] обнаружило, что дети с аутизмом, участвовавшие в занятиях АФК, продемонстрировали улучшение социальных навыков, коммуникативных способностей и способности регулировать эмоции. Так как детям-аутистам сложно регулировать произвольные двигательные реакции в соответствии с речевыми инструкциями и он затрудняется управлять движением согласно указаниям другого лица и не в состоянии полностью подчинить движения собственным речевым командам, основными целями обучения детей с на занятиях физической культуры ставлю:

- развитие имитационных способностей (умения подражать);
- стимулирование к выполнению инструкций;
- формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве);
- воспитание коммуникационных функций и способности взаимодействовать в коллективе.

В своей работе с такими детьми использую визуальные подсказки, такие как диаграммы и фотографии, которые помогают аутистам понять и следовать инструкциям. Немаловажную роль играет подбор специального оборудования, такое как мячи с утяжелителями или сенсорные игрушки, которые помогают аутистам улучшить свои физические навыки. Кроме того, проведение сенсорных игр, таких как игры с мячом, танцы и упражнения на растяжку, помогают аутистам улучшить свою сенсорную интеграцию и физические навыки. Важную роль играет и создание безопасной и поддерживающей среды, в которой аутисты чувствуют себя комфортно и уверенно. Большую поддержку дает обучение и сотрудничество с родителями таких детей. Родители должны знать о физических потребностях и возможностях аутистов, а также о том, как они могут поддерживать своих детей дома.



Анализ и обобщение.

АФК использует адаптированные методы и модификации для удовлетворения индивидуальных потребностей детей с ООП. Она может включать в себя различные виды деятельности, такие как:

- игры с мячом и другие виды спорта;
- упражнения на растяжку и укрепление;
- занятия на воде;
- использование вспомогательных средств, таких как ходунки или инвалидные коляски.

Занятия АФК обычно проводятся квалифицированными инструкторами, которые имеют специальную подготовку в области работы с детьми с ООП. Совместно с родителями и другими специалистами мы разрабатываем индивидуальные программы, которые соответствуют конкретным потребностям каждого ребенка с ООП. Кроме того, в ходе занятий физической культурой веду работу по формированию Я-концепции у таких детей. Для этого выполняемые движения и действия проговариваем с ребенком от 1-го лица (например, "Я ползу", "Я марширую", "Я бегу"). Это помогает развивать у детей представления о самом себе, формировать схему тела и физический образ «Я». Построение обучения детей-аутистов восприятию и воспроизведению движений в пространстве собственного тела — начинаем с движений головой, руками, кистями и пальцами рук, а затем переходим к движениям туловищем и ногами.

Преимущества АФК: АФК предлагает множество преимуществ для детей с ООП, в том числе:

- улучшение физических навыков, таких как подвижность, координация и сила;
- повышение самооценки и уверенности в себе;
- развитие социальных навыков и навыков работы в команде;
- улучшение когнитивных функций, таких как память, внимание и решение проблем;
- снижение уровня стресса и тревожности;
- повышение качества жизни.

Тип нарушения	Модификация
Церебральный паралич	Использование ходунков или инвалидной коляски для поддержки подвижности
Аутизм	Использование визуальных подсказок и предсказуемых последовательностей для уменьшения тревожности
Синдром Дауна	Модификация упражнений для повышения гибкости и координации

Таблица-1. Примеры модификаций занятий физической культурой для детей с ООП.

Заключение: Адаптивная физическая культура является незаменимым инструментом для улучшения жизни детей с особыми образовательными потребностями. Она обеспечивает их возможностями для физической активности, развития и участия, которые в противном случае были бы для них недоступны. Инвестиции в АФК могут принести долгосрочные преимущества для здоровья, благополучия и развития детей с ООП.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Роу, М. Дж., и Барнетт, А. Л. (2011). Влияние адаптированной программы физической активности на двигательные навыки и равновесие у детей с церебральным параличом. Журнал физической терапии, 91 (1), 101-111.
2. Мильтенбергер, Р.Г., и Туннелл, Дж. (2010). Обучение социальным навыкам для детей с расстройствами аутистического спектра с использованием адаптированной программы физической активности на уровне сообщества. Журнал аутизма и расстройств развития, 40(6), 737-746.

МРНТИ 77.03.17

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Турабаев Нурбек Муратович

Школа-гимназия №75, г. Астана

 **Аннотация.** Статья посвящена авторской программе вариативного компонента курса физической культуры для 6-х классов, направленной на изучение технической и физической подготовки в волейболе. Программа учитывает возрастные особенности учащихся, их уровень подготовки и ориентирована на развитие ключевых двигательных навыков. Методическая основа включает современные тренировочные подходы, игровые упражнения и специальные физические нагрузки. Внедрение данной программы способствует развитию координации, быстроты реакции, силы, выносливости и тактического мышления, а также повышает интерес школьников к спорту. Она может использоваться преподавателями для повышения эффективности учебного процесса.

 **Ключевые слова:** волейбол, техническая подготовка, физическая подготовка, выносливость, координация, скоростно-силовые качества, тренировочный процесс.

ВОЛЕЙБОЛДАҒЫ ТЕХНИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ФИЗИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ

Турабаев Нұрбек Мұратұлы

№75 мектеп-гимназия, Астана қаласы

 **Аңдатпа.** Мақала 6-сынып оқушыларына арналған дене шынықтыру курсының вариативтік компоненті ретінде волейболдағы техникалық және физикалық дайындықты оқытуға бағытталған авторлық бағдарламаны қарастырады. Бағдарлама оқушылардың жас ерекшеліктерін, дене дайындығы деңгейін ескере отырып, негізгі қозғалыс дағдыларын дамытуға бағытталған. Әдістемелік негізіне заманауи жаттығу әдістері, ойын жаттығулары және арнайы дене жүктемелері кіреді. Бағдарлама үйлестіру, реакция жылдамдығы, күш, төзімділік және тактикалық ойлауды дамытуға ықпал етеді, сондай-ақ оқушылардың спортқа қызығушылығын арттырады. Мұғалімдер оны оқу процесінің тиімділігін арттыру үшін қолдана алады.

 **Түйін сөздер:** волейбол, техникалық дайындық, дене шынықтыру, төзімділік, үйлестіру, жылдамдық-күштік қасиеттер, жаттығу процесі.

TECHNICAL AND PHYSICAL TRAINING IN VOLLEYBALL

Turabayev Nurbek Muratovich

School-Gymnasium №75, Astana

 **Annotation.** The article discusses an author's program as a variable component of the physical education course for 6th-grade students, aimed at teaching technical and physical training in volleyball. The program considers students' age characteristics, physical fitness levels, and focuses on developing key motor skills. The methodological foundation includes modern training approaches, game-based exercises, and specialized physical loads. The program contributes to the development of coordination, reaction speed, strength, endurance, and tactical thinking, while also increasing students' interest

in sports. Teachers can use it to enhance the effectiveness of the educational process.

 **Keywords:** volleyball, technical training, physical fitness, endurance, coordination, speed and strength qualities, training process.

Введение. Волейбол — один из самых популярных и доступных видов спорта, способствующий гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья и формированию двигательных навыков у школьников. Дополнительное изучение волейбола в рамках вариативного компонента программы по физической культуре для 6-х классов способствует не только повышению интереса учащихся к занятиям спортом, но и развитию их координационных способностей, скорости реакции, выносливости и навыков командного взаимодействия. Настоящая авторская программа представляет собой вариативный компонент курса физической культуры для учащихся 6-х классов, направленный на совершенствование технической и физической подготовки в волейболе. Она учитывает возрастные особенности детей, их уровень физической подготовки и индивидуальные потребности. Программа разработана с опорой на современные методики тренировочного процесса, включающие игровые упражнения, специальные физические нагрузки и технические элементы, необходимые для освоения волейбольных приемов.

Основная цель программы — формирование у школьников прочной двигательной базы, развитие волейбольных навыков и повышение общей физической подготовленности. В ходе занятий акцент делается на обучении основным техническим приемам (подача, передача, прием, атака, блок, защита), развитии физических качеств (сила, быстрота, координация, выносливость) и воспитании игровых качеств, таких как тактическое мышление и умение работать в команде.

Вариативный компонент программы позволяет гибко адаптировать занятия под уровень подготовленности школьников, обеспечивая последовательное усложнение упражнений и игровых ситуаций. Это способствует более эффективному усвоению материала, повышает мотивацию к занятиям и формирует устойчивый интерес к волейболу как к средству физического совершенствования. Настоящая статья раскрывает методологические и практические аспекты авторской программы, а также её значимость в рамках школьного курса физической культуры.

Методология: исследование основывалось на анализе программы «Техническая и физическая подготовка в волейболе» (вариативный компонент для 6-х классов). В выборку вошли 100 школьников 12–13 лет, принимавших участие в уроках с использованием данной программы. Для более объективной оценки эффективности была сформирована контрольная группа из 50 учащихся, обучавшихся по традиционной программе физического воспитания, и

экспериментальная группа из 50 учащихся, занимающихся по инновационной программе.

Для оценки эффективности применялись несколько *научных и практических методов*. Анализ научно-методической литературы [1–3] позволил обосновать целесообразность включения игр в учебный процесс. Педагогическое наблюдение (2022–2025 гг.) выявило уровень вовлеченности учащихся, их активность и динамику взаимодействия в группе [4].

Тестирование ловкости, быстроты и координации проводилось на трех этапах: входном (сентябрь 2022 г.), промежуточном (декабрь 2023 г.) и итоговом (декабрь 2024 г.) как в экспериментальной, так и в контрольной группе [5]. Анкетирование учащихся осуществлялось дважды – в начале исследования и после внедрения вариативного компонента, что позволило выявить изменения в отношении к физической культуре и уровню мотивации [6].

Методические подходы, используемые в программе. Программа разработана на основе современных методик физического воспитания, обеспечивающих комплексное развитие двигательных навыков, повышение мотивации к занятиям спортом и освоение технико-тактических элементов игры.

1. Игровой метод

Описание: игровой метод используется как основной способ обучения, что делает занятия более увлекательными и способствует развитию соревновательного духа. Учащиеся осваивают технику волейбола через игровые упражнения, эстафеты и мини-матчи.

Примеры упражнений:

«Передача в кругу» – учащиеся передают мяч в кругу, постепенно увеличивая скорость передач.

«Мяч на время» – команды стараются как можно дольше удерживать мяч в воздухе, используя только разрешенные волейбольные приемы.

2. Дифференцированный подход

Описание: программа адаптируется под уровень физической подготовки учащихся. Для этого используются три уровня сложности упражнений:

Базовый – для начинающих, включает отработку основных движений.

Средний – с элементами усложнения (например, выполнение передач в движении).

Продвинутый – игровые ситуации с тактическими решениями.

Пример: группа с низким уровнем подготовки выполняет передачи двумя руками от груди стоя;

средний уровень – в движении;

продвинутый – с отскоком от стены и перемещением по площадке.

3. Комплексный подход к развитию физических качеств

Описание: включает специально подобранные упражнения для развития быстроты, ловкости, координации и выносливости.

Примеры упражнений:

Быстрота – челночный бег 4×10 м.

Координация – прыжки с поворотами на 180° с касанием пола.

Сила – отжимания с разным положением рук для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

4. Интерактивные технологии и цифровые инструменты

Описание: использование видеоанализов и QR-кодов с инструкциями по технике выполнения упражнений позволяет учащимся самостоятельно изучать и корректировать свои движения.

Применение: разбор ошибок с помощью видеозаписей. Доступ к учебным материалам через QR-коды.

5. Национальные казахские игры в подготовке

Описание: для повышения интереса и развития командного духа в программу включены элементы казахских народных игр.

Примеры: «Асық ату» – помогает развивать меткость и глазомер.

«Қыз қуу» – эстафета, тренирующая скорость и ловкость.

«Теңге ілу» – упражнение на координацию движений.

Результаты исследования показали, что учащиеся экспериментальной группы продемонстрировали более выраженный прогресс по сравнению с контрольной группой. Это подтверждает эффективность предложенной программы и ее положительное влияние на физическую подготовку и вовлеченность школьников.

В ходе апробации авторской программы «Техническая и физическая подготовка в волейболе» (вариативный компонент для 6-х классов) анализ эффективности проводился на основе трех диагностических этапов: входного контроля, промежуточной диагностики и итоговой диагностики.

Динамика развития физических показателей. Анализ результатов контрольных испытаний показывает положительную динамику в развитии физических качеств обучающихся. Основными критериями оценки выступали (см. таблицу 1 и график 1):

- Скоростно-силовые качества (прыжок в высоту с места, бег на 30 м);
- Выносливость (кросс на 500 м, тест Купера);
- Координация и ловкость (челночный бег, точность передач мяча).

Показатели	Входной контроль (сентябрь 2022)	Промежуточная диагностика (декабрь 2023)	Итоговая диагностика (декабрь 2024)
Прыжок в высоту с места (см)	35,4	41,2	47,8
Бег 30 м (сек)	5,8	5,5	5,2
Кросс 500 м (мин)	2:35	2:22	2:10
Челночный бег 3×10 м (сек)	10,2	9,5	8,9
Точность передач (%)	48%	67%	82%

Таблица-1. Динамика развития физических показателей.

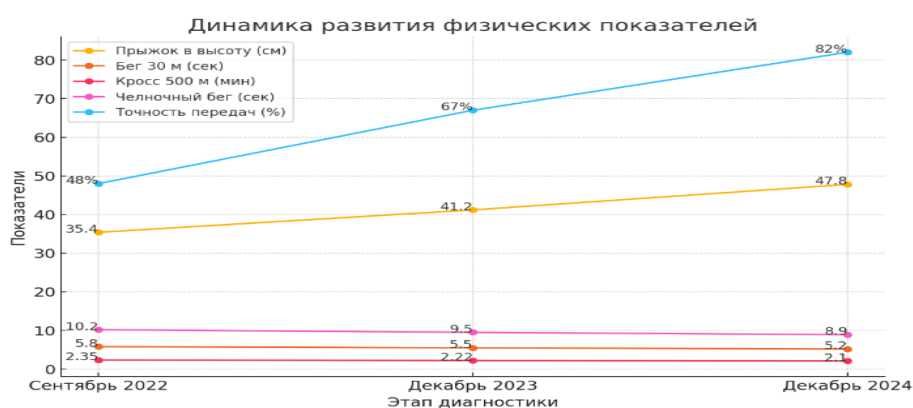


График-1. Динамика развития физических показателей.

Результаты подтверждают, что учащиеся значительно улучшили физическую подготовку, что обусловлено систематическим применением программы.

Оценка технической подготовки. Для оценки овладения волейбольными навыками использовались тесты по следующим параметрам (см. таблицу 2 и график 2):

- Верхняя передача мяча (количество точных передач за 30 сек)
- Нижняя передача мяча (количество точных передач за 30 сек)
- Подача мяча в зону (точность попадания, %)
- Общий технический балл (комплексная оценка судей)

Тест	Входной контроль (сентябрь 2022)	Промежуточная диагностика (декабрь 2023)	Итоговая диагностика (декабрь 2024)
Верхняя передача (количество раз)	12	18	25
Нижняя передача (количество раз)	8	15	22
Подача в зону (%)	30%	55%	75%
Общий технический балл (из 10)	4,2	6,8	8,5

Таблица-2. Оценка технической подготовки.

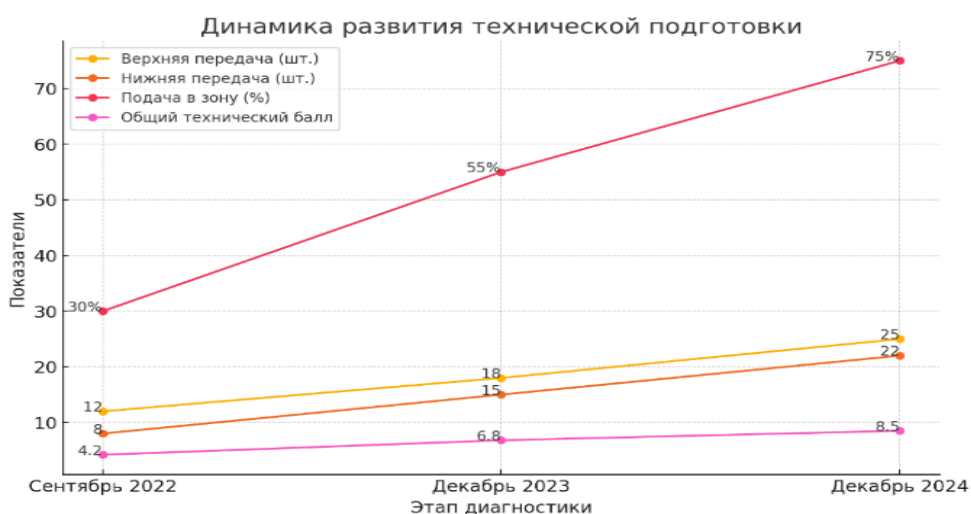


График-2. Динамика развития технических показателей.

Графики отображают динамику физических и технических показателей учащихся в ходе апробации программы. На первом графике видно улучшение физических качеств, таких как прыжок в высоту, бег на 30 м и 500 м, челночный бег и точность передач. Второй график показывает прогресс в овладении волейбольной техникой – увеличивается количество точных передач, точность подачи и общий технический балл. Это подтверждает эффективность программы подготовки.

Общая оценка программы и перспективы. Анализ данных показывает, что применение авторской программы позволило существенно повысить уровень технической и физической подготовки учащихся 6-х классов. Динамика роста показателей свидетельствует о положительном влиянии комплекса упражнений, направленного на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости и техники владения мячом.

На основе полученных данных можно сделать следующие выводы:

- Программа доказала свою эффективность и может быть рекомендована для дальнейшего внедрения в образовательный процесс.

- Важно продолжить её использование с возможной адаптацией для старших классов с усложнением упражнений и включением дополнительных игровых элементов.

- Полученные результаты могут быть применены для разработки методических рекомендаций по физической подготовке в школьном волейболе.

Таким образом, апробация программы продемонстрировала ее значимость и целесообразность внедрения в систему школьного физического воспитания, обеспечивая прогрессивное развитие двигательных и технических навыков учащихся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Беляев А.В., Савин М.В. "Волейбол: Учебник для вузов". — М.: Физкультура и Спорт, 2006.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. "Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения". — М.: Издательский центр «Академия», 2006.
3. Сластенина Т.А. "Волейбол. Базовые элементы: Учебное пособие". — Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2006.
4. Костюков В.В. "Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика)". — Краснодар, 2007.
5. Матвеев Л.П. "Теория и методика физической культуры". — М.: Физкультура и спорт, 1991.

МРНТИ 77.03.05

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОСИМЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ОТ МОНИТОРИНГА ДО МОТИВАЦИИ

Халиева Эльвира Дамировна

Педагог физической культуры гимназии № 5 г.Астана

Макашева Самал Бейсембаевна

Педагог физической культуры гимназии № 5 г.Астана

Кусаинова Зура Муратжановна

учитель физической культуры школа-лицей №79 г.Астана

 **Аннотация:** Использование носимых технологий в физической культуре значительно изменяет подход к мониторингу здоровья и мотивации для занятий спортом. Такие устройства, как фитнес-трекеры и умные часы, позволяют отслеживать физическую активность, пульс, калории и другие параметры, что способствует повышению интереса к физической активности и улучшению

результатов тренировок. В статье рассматриваются преимущества и недостатки носимых технологий, их роль в спортивной индустрии и ежедневных тренировках, а также перспективы их применения в будущем.

 **Ключевые слова:** носимые технологии, фитнес-трекеры, физическая культура, мотивация, здоровье, спортивные устройства

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДА КИЮГЕ БОЛАТЫН ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ПАЙДАЛАҢУ: МОНИТОРИНГТЕН МОТИВАЦИЯҒА ДЕЙІН

Халиева Эльвира Дамировна

Астана қаласы № 5 гимназиясы дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

Макашева Самал Бейсембаевна

Астана қаласы № 5 гимназиясы дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

Кусаинова Зура Муратжановна

Астана қаласы № 79 мектеп-лицейі дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

 **Аңдатпа:** Физикалық мәдениетте киюге болатын технологияларды пайдалану денсаулық мониторингін және спортпен айналысуға деген мотивацияны айтарлықтай өзгертеді. Фитнес-трекерлер мен ақылды сағаттар сияқты құрылғылар физикалық белсенділікті, пульсті, калорияларды және басқа параметрлерді бақылауға мүмкіндік береді, бұл физикалық белсенділікке қызығушылықты арттыруға және жаттығу нәтижелерін жақсартуға ықпал етеді. Мақалада киюге болатын технологиялардың артықшылықтары мен кемшіліктері, сондай-ақ оларды спорт индустриясында және күнделікті жаттығуларда қолдану талқыланған.

 **Түйін сөздер:** киюге болатын технологиялар, фитнес-трекерлер, физикалық мәдениет, мотивация, денсаулық, спорттық құрылғылар

THE USE OF WEARABLE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION: FROM MONITORING TO MOTIVATION

Khalieva Elvira Damirovna

Physical Education Teacher, Gymnasium No. 5, Astana

Makasheva Samal Beisembaevna

Physical Education Teacher, Gymnasium No. 5, Astana

Kusainova Zura Muratjanovna

Physical Education Teacher, School-Lyceum No. 79, Astana

 **Annotation:** The use of wearable technologies in physical culture significantly changes the approach to health monitoring and motivation for sports activities. Devices such as fitness trackers and smartwatches allow tracking physical activity, pulse, calories, and other parameters, which contributes to increased interest in physical activity and improved training results. The article discusses the advantages and disadvantages of wearable technologies, as well as their role in the sports industry and everyday training, as well as their future application prospects.

 **Keywords:** wearable technologies, fitness trackers, physical culture, motivation, health, sports devices

Современные носимые технологии, такие как фитнес-трекеры, умные часы и другие устройства, стали неотъемлемой частью жизни людей, стремящихся к улучшению своей физической формы и общего

состояния здоровья. Эти устройства используются для контроля за физической активностью, мониторинга важных параметров, таких как пульс, уровень стресса, качество сна и калорийный расход, что позволяет пользователям эффективно следить за своим состоянием и достигать поставленных целей. Они также играют важную роль в мотивации, поскольку предоставляют объективную информацию о достигнутых результатах, стимулируя к более активным занятиям спортом.

Интеграция носимых технологий в повседневную жизнь способствует улучшению физического состояния и здоровья, а также повышению уровня мотивации для выполнения физических упражнений. В этой статье рассмотрено, как носимые устройства помогают улучшить результаты тренировок, поддерживать физическую активность и повседневное здоровье, а также какие существуют перспективы их использования в будущем.

В данном исследовании рассмотрены существующие носимые технологии, включая фитнес-трекеры, умные часы, пульсометры и другие устройства, которые позволяют отслеживать физическую активность. Основное внимание уделяется их применению в физической культуре, а также их влиянию на мотивацию и результаты тренировок.

Для исследования использовались следующие источники данных:

1. Статистика спортивных клубов и фитнес-центров. Были проанализированы данные, предоставленные сетью фитнес-клубов "Iron Club Fitness", включая информацию о средней посещаемости, уровнях физической активности пользователей и степени вовлечённости клиентов, использующих носимые устройства. Пример: использование фитнес-трекеров позволило увеличить мотивацию клиентов на 25% по сравнению с клиентами, не использующими такие технологии.

2. Опыт индивидуального использования носимых технологий. В выборку вошли 150 пользователей носимых устройств, среди которых 65% отметили улучшение физических показателей за первые три месяца использования.

3. Исследовательские данные среди школьников. Проведен опрос среди 200 школьников, использующих носимые устройства во время уроков физической культуры и внеклассных занятий. Было выявлено, что 72% участников отметили рост интереса к физической активности, а 30% сообщили о достижении значительных улучшений в физических показателях.

4. Исследование в образовательных учреждениях. В выборку вошли 2 школ, где применяются носимые технологии. Преподаватели физической культуры отметили, что использование таких устройств повышает вовлечённость школьников в занятия спортом на 30%.

Результаты исследования

1. Преимущества использования носимых устройств:

Мониторинг здоровья. Устройства позволяют отслеживать в реальном времени такие параметры, как пульс, уровень стресса, качество сна и физическую активность. Например, 78% пользователей фитнес-трекеров, опрошенных в рамках исследования, отметили повышение осведомлённости о своём здоровье.

Повышение мотивации. Геймификация (челленджи, награды) оказалась особенно эффективной для вовлечения: 85% участников исследования отметили, что выполнение задач, предложенных устройствами, стимулирует к достижению новых целей.

Персонализация тренировок. Например, в фитнес-центрах, где активно используются носимые устройства, тренеры смогли адаптировать программы тренировок для 90% клиентов, благодаря данным, предоставляемым устройствами.

2. Ограничения и вызовы:

Ограниченная точность. По данным опроса, 12% пользователей сталкивались с погрешностями при измерении пульса и расхода калорий.

Проблемы конфиденциальности. Пользователи выразили беспокойство о безопасности своих данных, таких как качество сна и физическая активность.

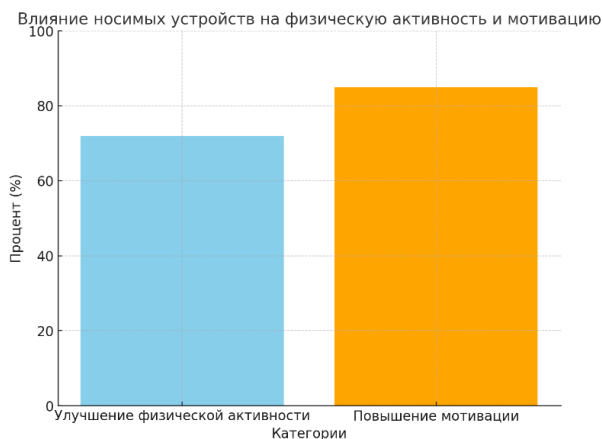


График -1. Ограниченная точность.

Преимущества:

1. **Удобство и доступность.** Носимые устройства компактны, их можно носить круглосуточно, что позволяет непрерывно отслеживать данные о состоянии здоровья.

2. **Мотивация.** Устройства стимулируют пользователей достигать целей, предлагая данные о результатах, награды и совместные челленджи.

3. **Персонализированные рекомендации.** Современные носимые технологии способны анализировать данные пользователя и

предлагать персонализированные рекомендации, что способствует улучшению тренировки и результатов.

Выводы. Носимые технологии в физической культуре предоставляют пользователям уникальные возможности для мониторинга состояния здоровья и повышения уровня физической активности. Эти устройства помогают отслеживать достижения и мотивируют к улучшению результатов. Включение носимых устройств в тренировочный процесс, особенно в образовательной среде, способствует созданию новых стандартов физической активности.

Для максимальной эффективности важно учитывать точность данных и вопросы безопасности. В перспективе ожидается улучшение функционала и точности измерений, что обеспечит более эффективное использование технологий в спортивной практике.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Шариков, А. В. Цифровые технологии в сфере физической культуры и спорта / А. В. Шариков. — Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovye-tehnologii-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta?utm_source=chatgpt.com.
2. Иванов, П. Т. Инновационные технологии в физической культуре и спорте / П. Т. Иванов. — Научный журнал «Физическая культура и спорт». — 2024. — № 6. — С. 45-50. — Режим доступа: https://na-journal.ru/6-2024-fiz-kultura-sport/12704-innovacionnye-tehnologii-v-fizicheskoi-kulture-i-sporte?utm_source=chatgpt.com.
3. Смирнов, М. И. Инновации в спорте: как гаджеты делают тренировки эффективнее / М. И. Смирнов. — Режим доступа: https://apni.ru/article/10971-innovacii-v-sporte-kak-gadzhety-delayut-trenirovki-effektivnee?utm_source=chatgpt.com.
4. Петрова, Л. В. Использование мобильных приложений в аспекте повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культуры и ведению здорового образа жизни / Л. В. Петрова. — Режим доступа: https://scipress.ru/pedagogy/articles/ispolzovanie-mobilnykh-prilozhenij-v-aspekte-povysheniya-motivatsii-obuchayushhikhsya-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kultury-i-vedeniyu-zdorovogo-obraza-zhizni.html?utm_source=chatgpt.com.

FTAMP 77.29.30

АСЫҚТЫ АТУДАН БҰРЫН, АСЫҚТЫ ШЕРТЕ БІЛУ КЕРЕК

Шилибаев Нурболат Аманжолович

Шерхан Мұртаза атындағы Халықаралық Тараз университетінің аға оқытушысы

Усипбаев Нурбол Мейрамбекович

Жамбыл облысы, Жамбыл ауданы, Аса ауылы, Ю. Гагарин атындағы мектеп
лицейі дене шынықтыру пәні мұғалімі

 **Аңдатпа.** Мақалада асық ойыны адамның ойлау жүйелерінің жетілуінен бастап, бұлшықеттерінің жетілуіне, тынысалу мүшелерінің реттелуіне, өз дене мүшелерін меңгеруге, соның нәтижесінде қырағылық пен мергендікке буаулитындығы туралы жазылған. Осы орайда «Асық шерту» ойынының ерекшелігі, сақамен асықты шертіп ату, яғни сақаны (оңқай, солақай түрлері) асыққа тақап, орнында шерту. Бұл ойында арнайы шеңбер үстел жасалады. Шеңбердің тура ортасы төртке бөлінген көн сызығы болады. Ол сызыққа асық тігіледі және төрт бұрышында асық түсетін шұңқыр орнатылады., яғни ортаға асықтарды тігіп немесе шашып тастайтын ойын. «Асық шерту» ойынын мектепке дейінгі, мектептегі, арнайы, жоғары білім беру бағдарламалары бойынша «Дене тәрбиесі» сабағында үйретіп алып, балалар арасында жарыс түрінде өткізуге болады.

 **Түйін сөздер:** ұлттық ойын, асық ойындары, спорт, шерту, арнайы үстел, ережелер.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ СТРЕЛЯТЬ ПО АСЫКУ, ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ, КАК ЩЕЛКНУТЬ АСЫК

Шилибаев Нурболат Аманжолович

старший преподаватель Международного Таразского университета имени Шерхана Муртазы

Усипбаев Нурбол Мейрамбекович

педагог физической культуры школы-лицея имени Ю. Гагарина с.Аса, Жамбылского района, Жамбылской области

 **Аннотация.** В статье рассказывается о том, как игра в асык развивает от мыслительной системы человека до развития мышц, регуляции органов дыхания, овладения собственными частями тела, что приводит к внимательности и меткости. В этой связи, особенностью игры «Асык шерту» является стрельба. В этой игре создается специальный круглый стол. Центром круга будет пересечение двух линий разделенная идущих от краев круга к центру до другого края), которые делят его на четыре части. В четырех углах (у начала линий) устанавливаются выемки (лунки), т. е. игра, в которой вы шелком выбиваете спешки из центра и забиваете в лунки. Игру «Асык шерту» можно преподавать на уроках предмета «Физическая культура» на всех уровнях образования: дошкольное, среднее, техническое и профессиональное, высшее. А так же проводить в форме соревнований.

 **Ключевые слова:** национальная игра, подвижные игры, спорт, асык, специальный стол, правила.

BEFORE YOU SHOOT AT ASSIK, YOU NEED TO KNOW HOW TO CLICK ASSIK**Nurbolat Amanzholovich Shilibayev**

Senior Lecturer at the Sherkhon Murtaza International Taraz University

Nurbol Meyrambekovich Ussipbayev

Physical education teacher at the Yuri Gagarin Lyceum in Asa village, Zhambyl district, Zhambyl region

Annotation. The article describes how the game of assik develops from the human mental system to the development of muscles, regulation of respiratory organs, mastery of one's own body parts, which leads to attentiveness and accuracy. In this regard, the feature of the game "Assik shertu" is shooting. A special round table is created in this game. The center of the circle will be the intersection of two split lines (going from the edges of the circle to the center to the other edge) that divide it into four parts. Notches (holes) are installed in the four corners (at the beginning of the lines), i.e. A game in which you use silk to knock out rushes from the center and score in the holes. The game "Assik shertu" can be taught in the lessons of the subject "Physical culture" at all levels of education: preschool, secondary, technical and professional, higher. As well as to conduct in the form of competitions.

Keywords: national game, outdoor games, sports, assik, special table, rules.

Зерттеудің өзектілігі. Ұсынылып отырған мақала ұлттық ойындардың ел арасында кең тарауына байланысты бір ойынның әр жерде әртүрлі тәртіппен ойналуы және олардың атауларының әртүрлі болып келуі жиі кездеседі. Осы жағдайды ескерер болсақ, ойындарды жүйелеу, топтау және атау беру мәселесі алдан шығары анық. Ерте замандардан бері адам өмірінің ажырамас бөлігі болып келген, өскелең ұрпақты тәрбиелеу және олардың дене-тұлғасын дамыту ойындарына қатысушылардың қатты шаршап-шалдығуына жол беруге де болмайды. Белсенді, энергетикалық, көп қайталамалы, қозғалмалы ойындардағы іс- әрекеттер де алуан түрлі. Ойындарда бағыттың аяқ асты өзгеруі және қозғалыс кідірісі бар қысқа жүгірулер, қашықтыққа және нысанаға әртүрлі лақтырулар, кедергіні секіріспен, күш қолданумен жеңіп шығу, арнайы дене шынықтыру жаттығуларына даярлықтары үрдісінде меңгерілген алуан түрлі қозғалыстардың қолданылуы біліктілігін талап ететін барлық әрекеттер әртүрлі тіркесім мен үйлесімдер бойынша жүзеге асырылады.

Жалпы елімізде бүгінде ұлттық спорт ойынының 272 түрі бар. Олардың 12 -ісі – авторлық ойындар. Бір ғана асық ойынының мыңнан астам түрі бар екені айтылады. Алайда бәрінің шарты, ережесі жазылған бір де бір кітап жоқ. Ғаламтордан да маңызды жауап ала алмайсың. Мерзімді басылымдарда жазылып жататыны болмаса. Сала мамандары бірқатарының мектеп бағдарламасына кірген ережесін жасап шықты. Оған «Ханталапай», «Хан ату», «Құлжа ату», «Құмар», «Қақпақыл», «Қаржу» немесе «Қаржымақ», «Төрт асық», «Бес тас», «Иірімекіл», «Омпа», «Бәйге», «Бес табан», «Үш бас» т.б. ойын түрлері жатады. Асық ату ойындарының нақтылы зерттелгені 41-дің үстінде.

Қысқасы біздің «Ұлттық спорт» деп жүргеніміздің тарихи-этнографиялық маңызы, міне, осы.

Зерттеу мәселесі. Бұл мақалаға қазақтың ұлттық ойыны асық ойыны жайлы көп мәлімет іздедік. Асықтың шығу тарихын, оның адамға берер пайдасы мен тәрбиелік мәнін ғылыми тұстарын жан-жақты танып білдік. Сондай-ақ асық түрлерінің атауларымен таныстық. Жалпы асық ойынының түрлері сан түрлілігімен де ерекшеленеді. Қазіргі кезде осы ойынды адамдар арасында көп ойнатылса, ұлттық ойынымыз дами түсері анық.

Қазақтың ұлттық ойыны - асық, ол туралы оқып білу. Асық ойындары түрлерінің балалардың даму үрдісінде аса пайдалы екендігін ғылыми тұрғыда тұжырымдау. Егер қазақтың ұлттық ойындарында асықтың түрлерін дұрыс қолдана білсек, асықпен ойнауға деген қызығушылықпен сұраныс жоғары болады.

Зерттеу мақсаты. Асық ойынының ұмытылып, мүлде ойналмай, ережелерінің сақталмай, ойнаудың өзіндік сырларының жоғалып бара жатқандығын басты назарда ұстау, ұлттық байлығымызға лайықты деңгейде көңіл бөлу керектігін дәріптеу. Өткенді зерделеп, келешек ұрпаққа насихаттау. Асық ойындарының шығу тарихын зерттеу, қазіргі күнде жастар санасын улап жатқан түрлі жат ойындарына қарағанда асық ойындарының жас ұрпақтың дамуы үшін аса пайдалы екендігін насихаттау мен ұлттық құндылықтарды дәріптеуге, сақтай білуге үндеу.

Практикалық маңыздылығы. Ұлттық «Асық ату» ойынының бір түрі – «Асық шерту» ойыны. Асық шерту ойынының ерекшелігі, сақамен асықты шертіп ату, яғни сақаны (оңқай, солақай түрлері) асыққа тақап, орнында шертеміз. Шертілген асық арнайы жасалған торға түсуі тиіс. Бұл ойында арнайы үстел жасалады, шеңбер түрінде, көлемі 90-110 см, шеңбер қабырғасы 8 см. Шеңбер іші төртке бөлініп, ол жерге асық түсетін шұңқыр ретінде көлемі 12 см, тереңдігі 4 см арнайы жарты шеңбер шұңқыр орнатылады. Шеңбердің тура ортасына төртке бөлінген көн сызығы болады. Ол сызыққа асық тігіледі немесе сол жерге, яғни ортаға асықтарды шашып тастайды. Ойын екі шерту түрінде өтеді:



1-сурет. Асық шерту үстелі.

1. Көн сызығына алты асық тігіледі, сақамен (оңқай, солақай) сол асықтарды шертіп, шұңқырға түсіру керек, уақыт белгіленеді барлық

асық түсіп біткенше, кімнің уақыты төмен сол жеңген болып саналады. Ойыншыларға шектеу жоқ, кез келген жастағы ойыншы қатыса алады, тек сақаны саусақпен ұстай алуы мен шерте білуі шарт. Шерте алмаса ойыншы ойынға жіберілмейді. Ойын шеңберді айналып жүру арқылы орындалады. Үстелді үстел үстіне немесе жерге қойып ойнауға болады, әрине ыңғайлы жер болуы керек.

2. Шеңбер алаңына алты асықты шашып тастаймыз. Уақыт - 30 секунд. Уақыт қосылысымен сақа (оңқай, солақай) арқылы асықтарды шертіп, шеңбер шетіндегі төрт шұңқырлардың ішіне түсіру керек. Егер сақа шұңқырға түсіп кетсе, бір асық қосуы керек болады. Шұңқырға түскен бір асығын шығарады. Шұңқырға түскен асығы болмаса, шұңқырға түскен кезде. Уақыттан асып кетпеуі керек, нақты уақытпен ойын аяқталады. Келесі ойыншы ойынды жалғастырады. Жеңімпаз уақытпен есептелінеді. Уақыт бойынша үлгермеген ойыншылар, ойыннан шыға береді. Ойын жалғасады, уақыт орындаған бірнеше ойыншы болса теңдік немесе қайта ойнатады. Әрине жеңімпаз белгілі болғанша.

Асық шерту ойыны - өзінің түрлеріне қарай адамның күш-жігерін арттырып, мергендігін, шапшаңдығын, ептілігі мен қырағылығын жетілдіреді. Бір мезгілде бірнеше адам ойнайтын асық ойынының түрлерінен ойыншының намысы оянып, қатарымнан озсам деген талпынысты бойға қасиет қылып сіңіреді. Асықтың атып ойнайтын түрлері үнемі қимыл-қозғалысты қажет ететіндіктен, денені қыздырып, бойдағы қан айналымын жақсартады. Үнемі отырып-тұру, жүрелей отыру, тізені жартылай бүгу, жиырылу, шырығу адамдардың денесін шынықтырып, аяқ-қолдағы буын ауруларының алдын алады. Асықтың шертіп ойнайтын түрлері көбіне саусақ қимылдарының әрекеті атқарылады.

Асық ату түрлері мынадай. Ұра ату - шеңбердің сыртында тұрып ату; Қыңқайта ату - егер асық шеңбер сызығынан едәуір алыс жатса, оны алыстан көздеп атпай, қыңқайтып жайпай атқан жөн. Бұл үшін ойыншы бір аяғын шеңбер сызығы үстіне қойып, екінші аяғын өзінің қалауынша қадап асық бүйірінен, яғни орталық (кіндік) арқылы атудан гөрі ең қысқа аралықтан атып түсірілетіндей әдіспен атылады. Егер мұның алдында асық атылып алынған болса, осы тәсілді пайдалануға рұқсат етіледі; Қадап ату- асық шеңбер сызығынан бір метрдей ары жатпаса, оны қадап атады; Төрден ату - асық шеңбер сызығынан 40 см-ден ары жатпаса немесе шеңбердің үстінде жатса, ал сақа шеңбер ішінде болса, төрден атады; Шертіп ату - жоғарыдағы ату тәсілдерінің қайсыбіреулерінен кейін бар асықтар атылып алынып, ал сақа ату алаңында қандайда бір асыққа, ханға немесе шеңбер ортасына жақын қалса, осы тәсіл қолданылады, аралығы 40 см-ден аспау керек; Бүйірден ату - бұл тәсіл төрден атудың бір түрі. Құламаған асықтарды атып алу үшін кез келген тәсілді қолдануға болады. Мұнда бос қолын

арқаға қайырып ұстайды да, бір аяғын сызық үстіне қойып, екінші аяғын кейін басады.

Арнайы жасалынған үстелді жағалай отырып «Алтын асық» ойынын ойнауға болады. Ұйымдастырушы алтын асықты ойыншылардың бір-бірлерінің қолдарына береді, сол арқыл, жақсы тілектер айтылады. Тілек тек бір әріптен ғана басталуы керек. Мысалы: «Б» әрпінен бастайық. Топқа бөлініп ойнауға болады.

Бала кезімізде барлығымыз да мал асығын алып, топталып, жердің шаңын шығарып, айтысып-тартысып, санап-есептеп, ойнап өстік. Таң сәріден бастап ақ пен қараны ажырата алмайтын уақытқа дейін осы асық ойынының құмарына кіріп, ұтсақ мерейіміз үстем болып, ұтылсақ қай жерден қателестім деп іштей өзімізді тергейтінбіз. Ойын барысында ұтқан асықтарымызды жинап, санына қарап, кімнің бұл ойынды жақсы ойнай алатынын анықтайтын едік. Негізі асық ату ойынының құпиясын таптым десек болады, ол әрине сақаны ұстай білу және асықты шертіп ату. Біздің балалық шағымыздың жарқын сәттерінің бірі осы асық ойынымен байланысты өрбіді. Ойындардың басым бөлігінің мазмұны кездейсоқ жағдайлардан шығуға негізделген. Ол үшін ұзақ ойланып, оны өне бойыңмен сезіну де керек емес. Ойында қателестің бе, қайтадан бастай бересің.

Қорытынды. Тәжірибемізден туындаған «Асық шерту» ұлттық спорт ойыны бұқара халыққа кең насихатталып, көпшіліктің қызығушылығын тудыруы қажет. «Асық шерту» ұлттық спорт ойының дағдыларын меңгертуде келешек ұрпақтың салт-дәстүрімізді құрметтеу мен қастерлеуге оң септігін тигізері анық. «Асық шерту» ұлттық спорт ойыны атты мақаланы жаңаша қарастырылып, жалпы халыққа, оқу мекемелеріндегі бағдар берушілер мен білім алушыларға тың жаңалықтарымен терең ұғындыру жолы ойластырылған. Ойын үстелінің қалай жасалынатыны және ойын ережелері толығымен жазылған. Ойындағы іс-әрекеттері мен әрекеттеріне саналы түрде қарау ойнаушыларға алған білімдерін өмірде дағдыларын пайдалануға көмектеседі. Ойынның балалардың тәуелсіздігі, белсенділігі мен бастамасы барынша көрінуі өте маңызды. Ойыншылар өздерінің шығармашылық белсенділігін көрсете алатын ойындар белсенді адамдарды, жақсы ұйымдастырушыларды тәрбиелеуге ықпал етеді.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. Абишев К. Асық ойыны / К. Абишев. Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы: Нұр-Принт, 2015. – 39-40 бб.
2. Асық ойыны – Қазақ халқының дәстүрлі ұлттық ойыны / Балалар энциклопедиясы. – Алматы, 2008. – 127 б.
3. Асық ойыны / Қазақстан. Ұлттық энциклопедия. I т. – Алматы: «Қазақ энциклопедиясы» бас редакциясы, 1998.

4. Боранбек Е. Оқытушылар ойлап тапқан «Үшбас» ойыны // Арай. – 8 қараша, 2018 ж.
5. Бөрібеков Б.Т. Тараздық – Шеңбер ойыны // Арай. – 18 қараша, 2019 ж.
6. Кәмәлашұлы Б. Асық ойындары / Б. Кәмәлашұлы. Қазақ халқының дәстүрлі той-мереке, сауық-сайран, ұлттық ойын, тамашалары. – Алматы: Өнер, 2005. – 81-87 бб.
7. Керимбаева Р.Қ. Асық ойындары арқылы мектеп жасына дейінгі балалардың ұлттық дүниетанымын қалыптастыру. Монография. – Тараз: ТарӨУ, 2021. – 196 б.
8. Сабыржанов Ж.С. Асық атқан алғырттыққа жетелейді // Егемен қазақстан. 8 наурыз, 2019 ж.
9. Шилібаев Б.А., Күзембаев Ж.Е., Мінәрбеков Д.І. Қазақ ұлттық асық ойындарының дамуы. – Алматы: Альманахъ, 2019. – 117 б.

FTAMP 77.03.09

ДЗЮДО КҮРЕСІНДЕГІ ЖАТТЫҚТЫРУШЫНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫ

Шилібаев Бекболат Аманжолұлы

Дене шынықтыру саласындағы мамандардың, педагогтердің біліктілігін арттыру зертханасының аға әдіскері. Қауымдастырылған профессор (доцент); «Үшбас» спорттық асық ойыны, «Қазақ шаңырағы» инновациялық-логикалық, танымдық ойыны және «Қазақ қырандары» сапалы-сынақ ұлттық спорт ойынының авторы

Сметов Елдос Бақтыбайұлы

Қазақстандық дзюдошы, халықаралық дәрежедегі спорт шебері. Париж олимпиадасының жеңімпазы, Рио-де-Жанейрода өткен XXXI жазғы Олимпиадасының күміс жүлдегері, Токиода өткен XXXII жазғы Олимпиадасының қола жүлдегері. Әлем чемпионы (Астана, 2015 жыл), Жастар арасындағы Әлем Чемпионы (2010 жыл), Азия Чемпионы (Ташкент, 2016 жыл), Халықаралық «Grand Prix» турнирінің үш дүркін жеңімпазы, Жастар арасындағы Азия чемпионатының қола жүлдегері (Бангкок, 2013 жыл), Азия ойындарының жеңімпазы (Инчхон, 2014 жыл).

 **Аңдатпа.** Мақалада жоғары жетістіктер спортында табысқа жету үшін психологиялық дайындық мәселесі аса маңызды бола бастады, жарыстарда, басқа да жағдайларда тек спортшыдан қажырлы күш-жігерді талап етіп қана қоймай, сонымен қатар жаттықтырушының да бар көңілін аударып, бар жігерін салуды, тұлғаның ішкі резервтерін ашуды талап етеді. Қарқынды және үйлесімді даму үшін жаңа ресурстарды іздеу, спортты әрі қарай жетілдіруді үдету мәселесі тұрады.

 **Түйін сөздер:** дене шынықтыру, спорт, дзюдо спорты, жаттықтырушы, қазіргі мәселелер, секундтау, психологиялық дайындық.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТРЕНЕРА ПО БОРЬБЕ ДЗЮДО

Шилибаев Бекболат Аманжолович

Старший методист лаборатории повышения квалификации педагогов, специалистов в области физической культуры. Ассоциированный профессор (доцент); автор спортивной игры «Ушбас», инновационно-логической, познавательной игры «Қазақ шанырақ» и качественно-зачетной национальной спортивной игры «Қазақ қырандары»

Сметов Елдос Бактыбаевич

Казахстанский дзюдоист, мастер спорта международного класса. Победитель парижской Олимпиады, серебряный призер XXXI летней Олимпиады в Рио-де-Жанейро, бронзовый призер XXXII летней Олимпиады в Токио. Чемпион мира (Астана, 2015 год), чемпион мира среди молодежи (2010 год), чемпион Азии (Ташкент, 2016 год), трехкратный победитель международного турнира «Grand Prix», бронзовый призер молодежного чемпионата Азии (Бангкок, 2013 год), победитель Азиатских игр (Инчхон, 2014 год).

 **Аннотация.** В статье подчеркивается, что для достижения успеха в спорте высших достижений вопрос психологической подготовки становится все более важным, на соревнованиях, в других случаях требует не только от спортсмена кропотливых усилий, но и от тренера все внимание и старания, раскрытие внутренних резервов личности. Стоит вопрос поиска новых ресурсов для интенсивного и гармоничного развития, ускорения дальнейшего совершенствования спорта.

 **Ключевые слова:** физическая культура, спорт, дзюдо, тренер, современные проблемы, секундирование, психологическая подготовка.

PSYCHOLOGICAL TRAINING OF A JUDO WRESTLING COACH

Shilibayev Bekbolat Amanzholovich

Senior methodologist at the laboratory for advanced training of teachers and specialists in the field of physical education. Associate Professor; author of the sports game "Ushbas", the innovative, logical, cognitive game "Kazak shanyrak" and the high-quality national sports game "Kazak kyrandary"

Smetov Yeldos Baktybaevich

Kazakhstani judoka, master of sports of international class. Winner of the Paris Olympics, silver medalist of the XXIX Summer Olympics in Rio de Janeiro, bronze medalist of the XXIX Summer Olympics in Tokyo. World Champion (Astana, 2015), World youth Champion (2010), Asian Champion (Tashkent, 2016), three-time winner of the international Grand Prix tournament, bronze medalist of the Asian Youth Championship (Bangkok, 2013), winner of the Asian Games (Incheon, 2014).

 **Annotation.** The article emphasizes that in order to achieve success in top-level sports, the issue of psychological preparation is becoming increasingly important. In competitions, in other cases, it requires not only painstaking efforts from the athlete, but also from the coach all attention and diligence, the disclosure of internal reserves of personality. There is a question of finding new resources for intensive and harmonious development, accelerating the further improvement of sports.

 **Keywords:** physical culture, sport, judo, coach, modern problems, timing, psychological preparation.

Зерттеудің өзектілігі. Ұсынылып отырған мақала қазіргі таңда спорт психологиясы саласында спортшылардың жоғары спорт жетістіктеріне жету, жаттықтырушылар мен оқытушылардың біліктілігін жоғарылатуға бағытталған спорттық жарыстарда психологиялық ілеспе дайындығы, жарыстар және жаттығу сабақтары кезінде қиын және даулы жағдайларды шешу, әр түрлі спорт түрлерінде ұжымды қалыптастыру дағдысына жаттықтырушыларды үйрету, мінез-құлқын қалыптастыру мәселелері бойынша білімдерді жетілдіру маңызды мәселеге айналып отыр.

Жарыс жағдайында жаттықтырушының міндеті спортшының тиімді әрекет етуін қамтамасыз ететін көңіл-күйін қолдап қана қою емес, сонымен қатар спортшының қиындық жағдай кезінде туындауы мүмкін жағымсыз психикалық жағдайын жедел реттейтін тәсілдерді қолдануға дайын болу.

Басқару әрекетін таңдау кезінде жаттықтырушы спортшының жоспарланған жарыс нәтижесіне жетуге деген талабының зорлығын және сол нәтижеге қол жеткізу мүмкіндігін бағалай білуі сияқты психологиялық дайындығын көрсететін маңызды факторды ескереді. Сондықтан да талаптың күштілігі мен жеңіске жету мүмкіндігін бағалай білуді реттей отырып, жаттықтырушы жарыс кезіндегі спортшының психологиялық жағдайын оңтайландыра алады.

Зерттеу мәселесі. Бұл мәселе секундтау (көмек көрсету) психологиясы, спортшының жарыстық іс-әрекетін басқаруда ерекше маңызы бар нәрсе жаттықтырушының сөзбен әсер етуі-секундтау (көмек көрсету). Секундтау жекпе-жекте маңызды орын алады, ол төмендегідей тұрғыда көрінеді: – қарсыласы туралы ақпарат (егер ол таныс болса оның бүгінгі жағдайы туралы ақпарат); спортшымен оның қарсыласының бүгінгі жағдайымен салыстыра талдау (сол қарсыласпен сәтті және сәтсіз тартыс тәжірибесі жайындағы талдау); – спортшының физикалық, психологиялық жағдайын алдыда болатын сайыстың барлық жағдаяттарын ескере отырып талдау; – осы қарсыласқа қарсы қолданылатын тиімді құралдарды ұсыну; – сайыстың шындыққа жақын ағымын және әр түрлі өзгерістер кезіндегі әдіс-тәсілдердің мінез-құлқын қарастыру; – спортшының қарсылас пен алдыдағы сайысқа эмоционалдық қатынасын қалыптастыру; – сөзсіз сәтті аяқталуға тиісті алдыдағы сайысқа деген қатынасты қалыптастыру; – сайысқа психологиялық дайындықты қалаптастыру;

Секундтау әдетте екі түрлі қалыпта жүргізіледі: сайыс алдындағы спортшыға берілетін кеңес-нұсқау түрі, сайыс үстінде, спортшының белсенді іс-әрекеті кезінде берілетін кеңес-көмек түрі. Кеңес-нұсқау көбінесе мынандай мақсатты көздейді: алдағы сайысқа деген спортшының жағымды қатынасы, оған қатысуға деген тілек, өз күшіне сенімді бекіту, белсенді іс-әрекетке жұмылдыру.

Жаттықтырушы өз сөздерінің сайыс кезінде спортшыға үлкен әсер

ететінін ескеруі керек.

Әйтпесе, ақыл-кеңес жарыс алдындағы жағыдаймен қабаттасып, оңтайлы деңгейден асыра желіктіріп жіберуі, немесе, керісінше, күйгелектік тудырып, старт алдындағы асып-сасу мен енжарлыққа соқтыруы мүмкін. Жаттықтырушының спортшыны сақ болуға шақырған кеңестері («Мұқият бол», «Байқа, түсіп қалма», «Асықпа т.б») бір жағынан сайысты мұқият, ойластыра жүргізуді қамтамасыз етсе, екінші жағынан күдік тудырып, жеңіске жету мүмкіндігін субъективті бағалауды төмендетуге, «Жеңіске жету» қағидасын «Жеңіліп қалма» қағидасымен алмастырып жіберуі мүмкін. Кейбір жаттықтырушылар спортшының мұқияттығы мен байқампаздығын көтеріп, «мобильдеуді» көздей отырып, қарсыласының күшін атап көрсете: «Байқа, ол өте қу», «Онымен ерекше сақ болу керек», «Оның техникасы өте күшті» т.б. кеңестер береді. Мұндай кеңестер спортшыны әрқашан жеңіске жетелемейді.

Дзюдо бойынша жаттықтырушының кәсіби қызметін қарастыра отырып келесідей блоктарды бөліп алу қажет: - ұйымдастырушылық, оқыту (білім беру); - әдістемелік; - насихатшылдық; - сауықтыру және қоғамдық-саяси; Жаттықтырушының ұйымдастыру блогы қызметіне көптеген мәселелерді шешу кіреді: оқу-жаттығу қызметін қаржыландырудан бастап зал құрылысы, қаладан тыс жерлердегі базалар, материалдық-техникалық қамтамасыз етуге дейін. Сонымен қатар, спорт мектептері жүйесін, жалпы және арнаулы білім беру жүйесін (мектеп-колледж-жоғары оқу орны - магистратура - аспирантура - докторантура) құру да маңызды. Жоғары білікті балуандарды дайындау міндетін тиімді шешу үшін қолайлы жағдай туғызуға ықпал етеді.

Зерттеу мақсаты. Жоғарыда айтылғандарға байланысты жаттықтырушының оқыту әрекеті разрядты спортшыларды, қоғамдық-жаттықтырушыларды және төрешілерді дайындаудан тұрады. Жаттықтырушының әдістемелік жұмыстары блогы балуандардың адамгершілік, зияткерлік, эстетикалық, ерік, техникалық, стратегиялық-техникалық дайындықтарын дамытуға бағытталған. Жаттықтырушының насихаттау қызметі блогы жарыстарды ұйымдастыру және өткізу, көрсеткіштер, сонымен қатар БАҚ баспасөз конференцияларын ұйымдастыру және өткізумен байланысты. Жаттықтырушының сауықтыру қызметі блогы тәрбиеленушілердің денсаулығын нығайту, дене бітімдерін қалыптастыру, кондициялық қасиеттерін (төзімділік, икемділік, күштілік және т.б.) жетілдіруге бағытталған. Жаттықтырушының қоғамдық-саяси қызметі – бұл аймақтық федерациялар мен қоғамдық ұйымдардың жұмыстарына қатысу, федерация басшылығының жекелеген тапсырмаларын орындау. Осы блоктардың барлығы жаттықтырушының кәсіби қызметінің үлгісін құра отырып, жаттықтырушы кадрларды даярлау және қайта даярлау үшін

оқу пәндері мен оқу бағдарламаларының мазмұны негіздерін құрайды.

Практикалық маңыздылығы.

Дзюдодағы жаттықтырушының негізгі қызметтеріне тоқталсақ:

1. Техникалық-тактикалық дайындықтарын басқару.

Спортшылардың техникалық-тактикалық дайындықтары көп жылғы жаттығулар арқылы жүзеге асырылады. Осы уақыт ішінде жаттықтырушы техника бірліктерін, стратегия мен тактикаларды, жекпе-жекті жүргізу шеберліктерін үйрену және жетілдіруді пайдалана отырып, біртіндеп жеке бағдарламалар құрады (немесе оқушылар тобына арналған бағдарламалар). Осы мақсатта келесідей әдістер қолданылады: - кейіннен техникалық-тактикалық шеберліктің нақты жақтарын сипаттайтын түрлі критерияларды есепке ала отырып, жаттығу және жарыс жекпе-жектерін таңбалап немесе стенографиялық жазып алу; - шабуылдау, байланыс және қорғаныш әрекеттерінің орындалу сапасына бақылау жасау; - жекелеген техникалық-тактикалық әрекеттердің түрлі уақыт, кеңістік, күш және ырғақ сипаттарын және олардың комбинациясын бағалау және өлшеу.

2. Жеке кәсіби және мәдени деңгейлерін арттыру. Жаттықтырушы қызметінің бұл қызметі «білімділік», «мәдени деңгейі», «өз білімін жетілдіру», «өзін-өзі тәрбиелеу», «дамыту», «өзін-өзі дамыту» және басқа ұғымдардың анықтамасымен тығыз байланысты. Жаттықтырушы өз білімін үнемі жетілдіру, білімін жинақтау арқылы біртіндеп өзін тек жаттықтырушы-практик ретінде ғана емес, сонымен бірге жаңашыл жаттықтырушы ретінде де жаңа қырынан тани бастайды, бұл жаттығуларды түрлендіруге, оқушылардың сабаққа қызығушылықтарын арттыруға мүмкіндік береді.

3. Ұжымда тәрбие жұмыстарын ұйымдастыру. Ол спортшылардың адамгершілік, зияткерлік және эстетикалық дайындықтары міндетін шешуден тұрады. Жаттықтырушы қызметінің бұл функциясы ең қиын функциялардың бірі болып есептеледі, себебі ол тәрбиеленушілердің дүниетанымдарын, сүйіспеншіліктерін, еңбексүйгіштіктерін, патриоттық сезімдерін, интернационализм, жолдастық, азаматтық жауапкершілік сезімдерін қалыптастыруға бағытталған.

4. Балуандардың дайындық барысын жоспарлау. Жоспарлау болжамы негізінде төртжылдық, жылдық, макро-, мезо- және микроциклдар дайындалады. Жаттықтыру жылының жоспары аса маңызды. Оны дайындау спорттық-көпшілік іс-шаралар күнтізбесі, көптеген ілеспелі факторлар мен спорт қызметі шарттарын есепке алумен байланысты.

5. Балуандардың ерікті дайындықтарын басқару. Балуанның ерік дайындығын оның техникалық-тактикалық және физикалық дайындықтарының идеологиялық күйі ретінде анықтауға болады. Сондықтан көп жылғы жаттығу барысында, физикалық мүмкіндіктерінің өсуі, техника, тактиканы меңгеру деңгейімен бірге балуанның ерік

қасиеттерін дамыту деңгейі де өседі. Ерік дайындықтарын дамытудың маңызды бағыты спортшыларда табысқа, жеңіске жетуге сенімділікті, жаттықтырушыға сенімін, жаттығу бағдарламаларына сенімін тәрбиелеу болып табылады.

6. Спортшылардың жаттығу жағдайы мен спорттық қызметтеріне бақылау жасау. Бақылау нәтижелері жоспарланған және нақты жүктемелерді (олардың көлемін, бағыттылығын, қозғалысын), сонымен бірге балуанның жаттығу жағдайын салыстыруға мүмкіндік береді. Алынған мәліметтерге сәйкес жаттықтырушы жаттығу бағдарламалары мен жекелеген тапырмаларға түзетулер енгізеді

7. Балуандардың дене шынықтыру дайындықтарын басқару. Жаттықтырушы қызметінің бұл функциясы оның жекпе-жектің медико-биологиялық негіздері саласында терең білімінің болуын талап етеді. Себебі жаттықтырушыға спортшының дене бітімін қалыптастыра отырып және спорттық шеберлігінің кондиционды бөліктерін (жылдамдық-күштілік қасиеттері, төзімділік, икемділік және т.б.) жетілдіре отырып, оның денсаулығын нығайтумен айналысатындықтан, оған спорттық медицинамен байланысты көптеген мәселелерді шешу, түрлі аурулардың жүрісі, мүмкін болатын аурулар туралы түсінігінің болуы, жарақат алу себептерін және басқаларды білуі қажет.

8. Балуанның жарыс әрекеттерін басқару. Ол спортшыларға жарыс алдындағы кезеңде және жарыс өткізу барысында көмек көрсетуден тұрады. Жаттықтырушының басты қамқорлығы – спортшының жаттыққандығы жағдайына, оның салмақ режиміне, ұйқысына, тамақтануына бақылауды жүзеге асыру, жарысты жүргізу барысында спортшының тактикасы мен стратегиясы мәселелерін дайындау, спортшының жұмысқа қабілеттілігін қалпына келтіруін қадағалау, жаттықтыру сабақтарын ұйымдастыру және жүргізуіне қамқорлық жасау, әрбір жекпе-жектің тактикалық жоспарын жасауға көмек көрсету, шырығуына көмектесу, жекпе-жекке дайындау, оның барысын қадағалау, нәтижелерін талдау, қарсыластың жекпе-жектерін қарау, төрешінің жұмыс ерекшеліктеріне талдау жасау және т.б.

9. Спорттық іріктеулерді жүргізу. Іріктеуді дұрыс жүргізу кезінде дарынды және тәрбиелі көрнекті спортшыларды тарту мүмкіндігі артады. Жаттықтырушы қызметінің бұл функциясы үш өзара шарттастырылған, бірақ біршама дербес бөліктерден тұрады: 1) балалардың спорттық бағдарларын анықтау немесе бастапқы іріктеу; 2) құрама командаға кандидаттарды іріктеу; 3) құрама командаларды жинақтау. Жаттықтырушы қатысушыларды іріктеу және команданы жинақтаумен айналыса отырып, іріктелушілердің талабы мен қабілеттіліктерін, дәйектілігін, немесе спорт жекпе-жегінің осы түрімен айналысуға ынтасының болуын және т.б. ескереді.

10. Спортшының жұмысқа қабілеттілігін арттыру және қалпына келтіру. Бұл ретте жұмысқа қабілеттілігін қалпына келтіретін және

арттыратын психореттеуші, механикалық, температура, электр, дәрі-дәрмектер және басқа да процедуралар аса пайдалы. Жаттықтырушы энергетикалық қамтамасыз етудің аэробты және анаэробты процесстерін аса тиімді жетілдіруге ықпал ететін және түрлі бағыттағы жаттығу сабақтарынан кейін жұмысқа қабілеттіліктерін қалпына келтіруге көмектесетін сергітетін құралдарды білуге және қолдана білуге міндетті.

11. Алғашқы көмек көрсету. Спорттық жекпе-жекпен айналысу сабақтары кейде денсаулық нормаларынан ауытқушылықтармен өтіп жатады: қатты жүктемелік кезіндегі есеңгіреу жағдайынан, қылғындыру тәсілдері кезінде есінен тану, кейбір бұлшық еттерінің тырысып қалуы, қан ағуы, түрлі жарақаттар алу (сыну, шығу, ми шайқалуы) және т.б. жаттықтырушы күтпеген жағдайларда алғашқы көмек көрсете білуі тиіс.

12. Жарысты ұйымдастыру. Жарыстар мықты тәрбиелік іс-шара болып табылады. Олар оқу-жаттығу процесінің қорытындысын жасайды, оның жалғасы болып табылады. Жаттықтырушылар жарысты жүргізуге қажетті барлық байланыстарды қарастырады.

Қорытынды. Жаттықтырушы рухани биік адамгершілік қасиетке ие, зейінді ұқыпты, мәдениеті жоғары, спортшыларды шебер, білікті ұйымдастыра білетін адам. Спортқа адал, өз ісіне шын берілген, батыл ізденістер мен жаңашылдықтарға бейім, ұдайы мақсатқа ұмтылатын, педагогикалық еңбектің нәтижесін жүйелі түрде ескеріп отыратын, тәжірибелік қызметте педагогикалық идеялар мен әдістемелік ұсынымдарды ұтымды пайдаланатын, спортшыларды алған теориялық білімдерін практикада оңтайлы қолдана білуге үйрететін, орын алған педагогикалық жағдаяттарды саралап талдап, спортшыларға ықпал етудің анағұрлым тиімді жолдарын таңдай білетін білікті маман.

Қазіргі психология, физиология, биомеханика, дәрігерлік бақылау және басқа да ғылымдар бойынша өте үлкен ғылыми зерттеу әлеуеттеріне сүйенген спорттық жетістіктер жаттықтырушы қызметін бөлуді талап етті. Мысалы, балалармен жұмысты ұйымдастырушы-селекционердің аса мықты жағы балаларды өзінің табиғилығымен тарта білу, оларды патриоттық сезімдерге тәрбиелей отырып, топтарға бекіте білу біліктіліктері болуы тиіс. Сонымен қатар, ұйымдастырушы-селекционер жаттықтырушы таза адами тұрғыдан (қамқорлық жасау, адалдық, аяушылық білдіру, қатысу) үлкен әлеуетке ие болуы тиіс. Сонымен бірге, балалар психологиясын, бала ағзасының мүмкіндіктерін тамаша білуі, жүктемелерді дұрыс пайдалана білуі тиіс. Әрбір жастың дәйегі пен ынтасы шебер, чемпион болуды армандайды. Ол үшін оқу-жаттығу жиындарын қамтамасыз ету, тамақтандыру, өткізу, турнирлерге апару қажет.

Қорыта айтқанда, жаттықтырушы тамаша психолог болуы тиіс, әйтпесе топта басқа жаттықтырушыға немесе тіпті жалпы спорттан кетуге дейін баратын түсініспеушіліктер пайда болуы мүмкін.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. Телеуғалиев Ю. Дене тәрбиесі. Қоғамдық-гуманитарлық бағыт бойынша мұғалімдерге арналған оқу-әдістемелік құрал. Алматы «Жазушы» 2006ж.
2. Баимбетов Т. Дене шынықтыру сабақтарындағы жалпыдамытушы жаттығулар және терминология . Әдістемелік құрал. Алматы. «Қазақ университеті» 2006ж
3. Педагогика. Т. Бегалиев. ҚЛК (оқу құралы) Тараз 2001.
4. Дене шынықтыру. Жоғары оқу орындарына арналған бағдарлама. Алматы. Республикалық баспа кабинеті. 1993ж.
5. Алимханов Е. Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері:2020. <http://rmebrk.kz/book/1178858>
6. Шилібаев Б. Ұлттық спорт ойындары: Оқу құралы. - Алматы : Альманахъ, 2019. <http://rmebrk.kz/book/1175662> 19
7. Иванов Г.Д., Құлназаров А.Қ. Студенттердің дене тәрбиесі. Жоғары оқу орындарының студенттеріне арналған оқулық. Алматы. ДТҰҒ-П орталығы. 2008ж.
8. Е.Қ.Уаңбаев, Ф.Ж.Уаңбаева. Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі (Оқу құралы). Өскемен. С.Аманжолов атындағы ШҚМУ. 2006ж.
9. Ә.К.Әбділлаев, Ж.К.Оңалбек. Дене мәдениетінің ілімі және әдістемесі. (Лекциялық инақ). Түркістан, Қ.А.Ясауи атындағы ХҚТУ. Тұран баспаханасы. 2004ж.
10. Аманбаев Р.Р. Спорт теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері(Оқу құралы). Алматы. ҚСЖТ академиясы. 2006ж.
11. Мұхамеджанова Ұ. Дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі(Оқу құралы). Астана. «Фолиант». 2007ж.
12. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. «Советский спорт» М. 2004.

МРНТИ 77.03.05

ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 15-17 ЛЕТ К ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Тюрина Анастасия Дмитриевна

ГКП на ПХВ «Гимназия №5» акимата города Астаны, учитель физической культуры

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования компетентности школьников 15–17 лет к исследовательской деятельности в сфере физической культуры и спорта. Актуальность темы обусловлена необходимостью развития навыков самостоятельного анализа, критического мышления и практического применения знаний в рамках школьного образования. Основное внимание уделяется интеграции исследовательского подхода в учебный процесс по физической культуре, который способствует осознанию роли спорта и здоровья в жизни подростков.

Ключевые слова: исследовательская деятельность, компетентность, статистика, обработка результатов, физическая культура.

15-17 ЖАСАР ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНДАҒЫ ЗЕРТТЕУ ІС-ӘРЕКЕТІНЕ ҚАБІЛЕТТІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Тюрина Анастасия Дмитриевна

Астана қаласының №5 гимназиясы, дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

Аңдатпа. Мақалада 15–17 жас аралығындағы оқушылардың дене шынықтыру және спорт саласына зерттеушілік қабілеттілігін қалыптастыру мәселесі қарастырылады. Тақырыптың өзектілігі мектептегі білім беру шеңберінде оқушылардың өздігінен талдау жасау, сыни ойлау және білімді практикада қолдану дағдыларын дамыту қажеттілігімен негізделген. Негізгі назар дене шынықтыру сабақтарына зерттеушілік тәсілді енгізуге аударылады, бұл жасөспірімдердің өміріндегі спорт пен денсаулықтың рөлін түсінуге ықпал етеді.

Кілт сөздер: зерттеушілік қызмет, құзыреттілік, статистика, нәтижелерді өңдеу, дене шынықтыру.

FORMATION OF RESEARCH COMPETENCE IN SCHOOLCHILDREN AGED 15-17 IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Tyurina Anastasia Dmitrievna

GKP at the PHV «Gymnasium № 5» of the Akimat of the city of Astana, Physical Education Teacher

Annotation. The article addresses the issue of developing the research competence of 15–17-year-old students in the field of physical training and sports. The relevance of the topic is due to the need to develop skills in independent analysis, critical thinking, and practical application of knowledge within the framework of school education. The main focus is on integrating the research approach into the physical education process, which contributes to understanding the role of sports and health in the lives of teenagers.

 **Key words:** Research activity, competence, statistics, data processing, physical training.

Введение. Современная система образования в сфере физической культуры ставит перед собой не только цель обеспечения физической подготовки учеников, но и их всестороннего развития в области здоровья и физической активности. Главная задача — чтобы выпускник школы не только имел достаточно развитые физические навыки, но и понимал их значение для общего благополучия. Организация исследовательской работы в данной сфере — задача нелегкая, сопряженная с рядом трудностей, включая необходимость предварительной подготовки, а также риски, связанные с недостаточной успешностью и увеличением нагрузки на учителей и учеников.

Работа учителя физической культуры, направленная на развитие ключевых компетенций у старшеклассников, опирается на образовательный стандарт среднего (полного) общего образования. Согласно стандарту, ученик должен развивать компетенции в области оздоровительных и двигательных практик, самоконтроля и индивидуального физического развития, а также коммуникативные способности, которые активно формируются на каждом уроке физкультуры.

Целью исследования стало изучение уровня исследовательских навыков среди старшеклассников. Для этого были поставлены задачи:

- Оценить мотивацию, теоретические знания, практические умения и опыт в исследовательской деятельности школьников в возрасте 15-17 лет.
- Разработать и внедрить экспериментальную программу, направленную на развитие этих навыков в области физической культуры и спорта.

Основная часть.

Для достижения целей исследования были применены следующие методы:

- Педагогическое наблюдение;
- Педагогическое тестирование;
- Анкетирование;
- Педагогический эксперимент;
- Математическая обработка полученных данных.

На первом этапе исследования было проведено экспериментальное исследование среди учащихся 9-11 классов. Оценивались уровень тревожности, мотивация и теоретические знания по физической культуре. Это исследование включало в себя несколько этапов: первичную диагностику, промежуточную и итоговую проверку.

Преимущество состояло в сравнении результатов на разных этапах и анализе изменений.

Анкеты для измерения тревожности и мотивации были выданы ученикам в печатном виде, а тестирование знаний по теоретическим вопросам физической культуры проводилось с помощью Google-платформы.

На заключительном этапе исследования был осуществлен всесторонний анализ полученных данных.

Участие в эксперименте приняло 72 ученика из 98, что составляет 73%. В ходе тестирования через онлайн-платформу было выявлено, что учащиеся имеют трудности в освоении теоретических основ физической культуры. (График-1).



График -1.

Второе исследование касалось уровня тревожности и проводилось с использованием модификации опросника Ч.Д. Спилбергера. Учащимся был предложен четкий инструктаж перед заполнением анкеты, чтобы избежать недоразумений.

Результаты, как и ожидалось, показали высокий уровень тревожности среди подростков, что подтверждает необходимость разработки методов снижения стресса и повышения уверенности в себе.

Таким образом, анализ тестирования и анкетирования подтвердил, что для успешного повышения исследовательских навыков старшеклассников в области физической культуры необходим комплекс мероприятий, направленных на улучшение теоретических знаний и развитие научной активности учащихся. Некоторые вопросы в анкете были составлены так, что оценка «4» отражает высокий уровень познавательной активности, тревожности или гнева (например, «Я часто злюсь»), в то время как другие формулировки предполагают, что высокая оценка означает низкий уровень тревожности или познавательной активности (например, «Я спокоен», «Мне скучно»). (см. График-2).

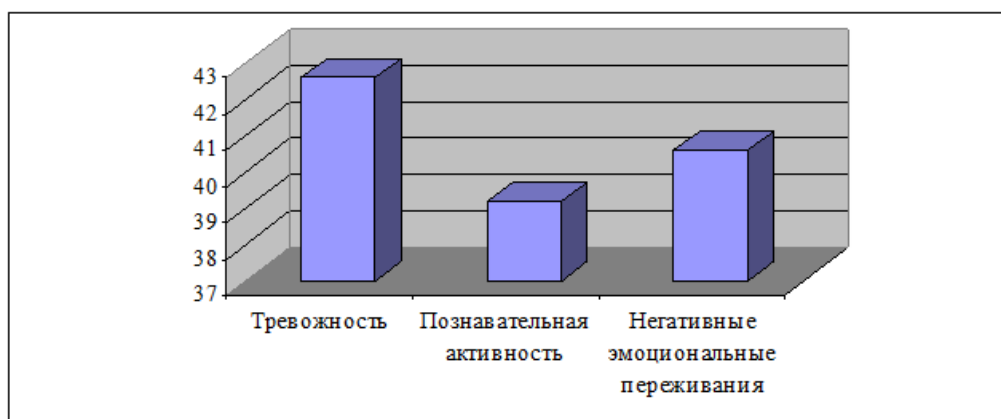


График – 2.

Таким образом, результаты проведённого тестирования и анкетирования, направленных на выявление уровня тревожности и мотивации учащихся, подчеркнули необходимость разработки комплекса мероприятий и методов, ориентированных на повышение исследовательской компетенции школьников в возрасте 15-17 лет. Это, в свою очередь, должно способствовать улучшению теоретических знаний, снижению уровня тревожности и увеличению мотивации к исследовательской деятельности и самообразованию.

По итогам исследования была проведена оценка общей степени сформированности исследовательской компетентности у учащихся в процессе практической работы.

Цель программы факультатива по физической культуре заключается в том, чтобы развить у учащихся мотивацию, теоретические знания, практические навыки и опыт в области исследовательской деятельности. Для реализации этих задач был разработан факультативный курс, направленный на развитие исследовательских навыков учащихся 9-11 классов в сфере физической культуры и спорта. Данный курс рассчитан на 34 академических часа, а его содержание включает в себя разнообразные методы работы, такие как наблюдения и эксперименты.

1 Раздел. Лекционные занятия		
	Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры	1 час
	Спорт - явление культурной жизни	1 час
	Формирование здорового образа жизни	1 час
	Олимпийские игры: история и современность	1 час
	Спорт в Казахстане: олимпийцы-гордость страны	1 час
	Оказание первой медицинской помощи	1 час
	Самоконтроль на занятиях физической культуры	1 час
2 Раздел. Лабораторно-практические занятия (самодиагностика)		
	Оценка состояния здоровья по Г.Л. Апанасенко	1 час
	Определение биологического возраста	1 час
	Оценивание степени соответствия массы человека и его роста (индекс Кетле, индекс Брока, индекс тучности)	1 час
	Определение типа телосложения (индекс Пинье, индексы Бругша и Эрисмана, индекс скелии по Манувриу)	1 час
	Методика проведения пробы Штанге и пробы Генчи	1 час
	Оценка функционального состояния нервной системы (проба Ромберга)	1 час
	Определение уровня физического развития (тест Купера, индекс Ропера)	1 час
3 Раздел. Практикум		
	Проекты	1 час
	Понятие проектная деятельность	1 час
	Проект. Типология проектов.	1 час
	Принципы конструирования и проектирования индивидуальных образовательных программ (проектов).	1 час
	Моделирование. Проектирование.	1 час
	Трудности при проектировании.	1 час
	Этапы работы над проектом.	1 час
	Темы проектов.	1 час
	Практикум.	12 часов

Таблица – 1.

Основными методами учебно-исследовательской работы являются наблюдения и эксперимент. Учащимся 9-11 классов необходимо предлагать задания, которые были бы связаны с повседневной жизнью людей, сохранением здоровья, использованием естественнонаучных заданий для развития техники, с проблемами окружающей среды.

Программа курса подразумевает выполнение учащимися проектов, направленных на решение реальных проблем, связанных с сохранением здоровья, развитием физической активности и экологии. Примером является проект «Я, Мы и ЗОЖ», в рамках которого учащиеся самостоятельно разрабатывают план исследования, анализируют теоретические данные и применяют статистику.

Завершающий этап курса направлен на углубленное освоение исследовательской деятельности, включая подготовку научных проектов, что требует навыков синтеза и анализа информации, а также способности работать с литературой и составлять библиографию.

Приобретенные навыки экспериментальной работы и освоение принципов исследовательской деятельности находят свое дальнейшее развитие в разработке уже не учебно-исследовательских, а научно-исследовательских проектов. Обучая учащихся 9-11 классов синтезу, анализу, аналогии, знакомя их с основными методологическими принципами такого рода деятельности (постановка проблемы, выдвижение гипотезы, анализ литературных и социологических данных, теоретическое обоснование, выводы по достигнутым результатам), приходим к осознанию учащимися необходимости самостоятельной исследовательской работы как наиболее полной формы реализации своего творческого потенциала, самораскрытия и самореализации личности. В процессе работы над исследованием у учащихся формируются умение анализировать и обобщать, сравнивать, выбирать методы, наиболее приемлемые для работы, самостоятельно подбирать литературу, составлять библиографию, готовить тезисы, рефераты, овладевать основными приемами ведения дискуссии и т. п.

После завершения курса были проведены постэкспериментальные исследования, которые показали значительные улучшения: уровень тревожности снизился на 44%, а уровень познавательной активности увеличился на 37%. Негативные эмоциональные переживания также сократились на 28%.

Кроме того, результаты исследования мотивации учащихся по методике М.И. Лукьянова и Н.В. Калинина показали рост мотивации на 42%.

Таким образом, проведенное тестирование, результаты проведенных анкетирований на выявление уровня тревожности и мотивации показали необходимость разработки (проектирования) и дальнейшей реализации комплекса средств и методов, направленных на повышение компетентности к исследовательской деятельности школьников 15-17 лет, и, как следствие, повышения качества теоретических знаний, снижения уровня тревожности и повышения уровня мотивации к исследовательской деятельности и самообразования учащихся.

Согласно полученным данным, средний уровень показало на 2 % больше учащихся чем на констатирующем этапе педагогического исследования. Так же у 5 % учащихся 15-17 лет был выявлен высокий уровень знаний. Весьма существенно снизилось количество учащихся с низким уровнем знаний (с 53% до 28 %) (График-3).

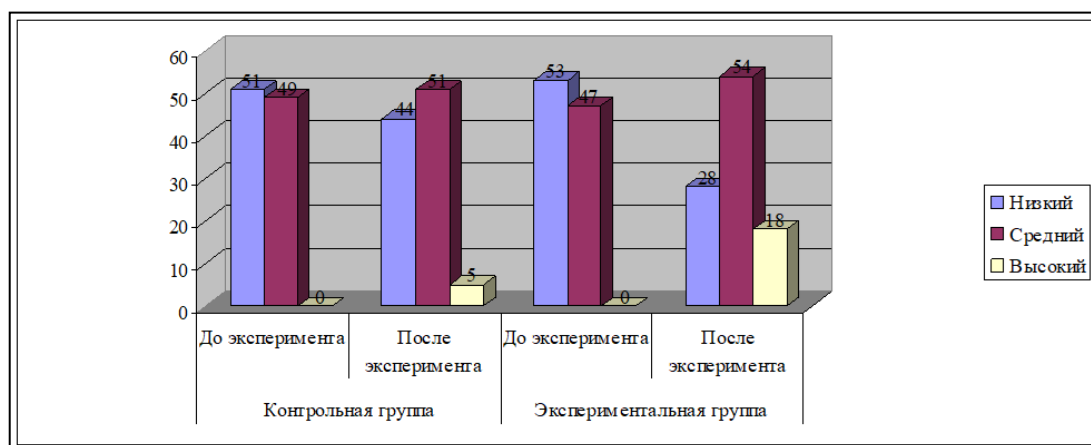


График – 3.

Вывод. Результаты проведенной работы подчеркивают важность разработки и внедрения методик, направленных на развитие аналитических и исследовательских навыков школьников, а также снижение уровня тревожности и повышение мотивации к самообразованию. Реализованные методики продемонстрировали высокую эффективность, обеспечив улучшение теоретических знаний и развитие самостоятельности учащихся. Программы и проекты, ориентированные на исследовательскую деятельность, способствовали углублению знаний в области физической культуры и формированию метапредметных навыков.

Результаты эксперимента и тестирований показывают значительное улучшение как в теоретических знаниях, учащихся, так и в их мотивации к исследовательской деятельности, что создает основу для дальнейшего развития исследовательских компетенций и подготовки, учащихся к самостоятельной научной работе в будущем.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Анисимова В.А. Компетентностный подход в научно-исследовательской деятельности студентов ВУЗа физической культуры / В. А. Анисимова, Л. А. Липская // Сибирский педагогический журнал. – 2013. – № 4. – С. 198-202.
2. Аршинник, С. П. Мартынова / С. П. Аршинник, В. А // Тхорев В.И. – К вопросу об учете спортивных интересов школьников средних классов. – 2018.
3. Бондаренко М.П. Формы организации массовой спортивной работы в общеобразовательной школе / М.П. Бондаренко, Г.А. Дикарева, С.В. Маврин // Физическое воспитание и спортивная тренировка -2016. – 2016. – № 3. – С.7-11.

4. Викторов Д.В. Компетентностный подход в физкультурном образовании / Д.В. Викторов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2015. – № 2. – С.6-6.
5. Дианов П.В. Проектно-исследовательская деятельность в формировании общих компетенций по физической культуре у студентов техникума / П. В. Дианов // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 2(38). – С. 30-32.
6. Дюжева О.А. Педагогические условия формирования учебной мотивации школьников : автореф. дис. канд. пед. Наук / Дюжева Ольга Александровна. – Кострома, 2010. – 199 с.
7. Епишкин И.В. Оценка уровня физической подготовленности студентов направления подготовки «физическая культура» / И.В. Епишкин, Н.А. Грублене // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2018. – № 2. – С.13-20.
8. Знаменская О. Динамика становления исследовательских и математических компетентностей старшеклассников / О. Знаменская, О. Белоконь, О. Францен // Директор школы. – 2010. – №5. – с.60-65.
9. Кузьмичёва Т.Ю. Формирование научной и профессиональной компетентностей / Т.Ю. Кузьмичёва // Физика. – 2009. – №2 (январь). – с.13-17.
10. Лебедев О.Е. Компетентностный подход в образовании / О.Е. Лебедев // Школьные технологии. – 2010. – №5. – С.3-12.
11. Марченко И.Н. Комплекс ГТО как основа физического воспитания школьников / И.Н. Марченко, В.К. Шлыков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. – № 3. – С.120-124.
12. Матяш Н.В. Психология проектной деятельности школьников : дис. докт. пед. н / Матяш Наталья Викторовна. – Брянск, 2002. – 385 с.
13. Научно-исследовательская и методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта / М. П. Стародубцев, А. М. Сильчук, С. М. Сильчук, В. Г. Гадылгареев // Известия Российской военно-медицинской академии. – 2020. – Т. 39. – № S2. – С. 226-228.
14. Панова Е.О. Содержание и организация физического воспитания
15. Селевко Г.К. Компетентности и их классификация. Компетентность и компетентность: сколько их у российского школьника / Г.К. Селевко // Народное образование. – 2011. – № 4. – с.136-144.
16. Чувакова Ч.А. Формирование действенности мотивации учения школьников: дис. канд. пед. наук / Чувакова Алексеевна. – Москва, 1985. – 227 с.

МРНТИ 77.29.66

РОЛЬ КАЗАХСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ И ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Алексеева Ирина Валериевна

преподаватель физической культуры, КГУ «ОШ №59», г.Караганда

Асланиди Галина Валериевна

преподаватель физической культуры, Карагандинского высшего гуманитарного колледжа

 **Аннотация.** Ежелден бері ұлттық ойындар балалар мен жастарды тәрбиелеуге қызмет етіп келеді, өйткені олар қазақтардың мәдени мұрасының маңызды элементтерінің бірі болып табылады және өмір тәжірибесімен бекітіледі. Ойын барысында балада белгілі бір мінез-құлық қасиеттері мен жағымды қасиеттері қалыптасады және дамытады, мысалы: тәртіптілік, төзімділік, ұжымдағы қарым-қатынас, ережелерді сақтау, өз эмоцияларын басқара білу.

 **Түйін сөздер:** ұлттық ойындар, тәрбие, отансүйгіштік, өскелең ұрпақ.

 **Аннотация.** Национальные игры с давних времен служили для воспитания детей и молодежи, ведь они являются одним из важных элементов культурного наследия казахов и закреплены жизненным опытом. В играх у ребенка формируются и развиваются определенные черты характера и положительные качества, такие как: дисциплина, выдержка, общение в коллективе, соблюдение правил, умение совладать своими эмоциями и т.д.

 **Ключевые слова:** национальные игры, воспитание, патриотизм, подрастающее поколение.

 **Annotation.** Since ancient times, national games have served to educate children and youth, because they are one of the important elements of the cultural heritage of the Kazakhs and are reinforced by life experience. In games, a child forms and develops certain character traits and positive qualities, such as: discipline, endurance, communication in a team, adherence to rules, the ability to control one's emotions, etc.

 **Keywords:** national games, education, patriotism, younger generation.

Введение. «Одна из главных задач нашего государства сегодня — воспитание поколения, хорошо знающего традиции родной культуры, любящего историю своего народа — поколения, которому можно доверить будущее страны. Молодое поколение, не усвоившее духовные ценности своего народа, уроки родной истории, может захлебнуться волной глобализации и пойти на поводу различных догматических течений. Это означает, что наш долг — воспитать молодых казахстанцев в духе патриотизма, любви к родному народу», — отметил Первый Президент [2].

Воспитать патриотов, любящих свою Родину — это одна из главных задач общества, но она не осуществима без знания духовного богатства народа

Подрастающее поколение часто не знает истории и традиций своего народа по той причине, что ему негде черпать свои знания. Поэтому перед учреждениями, призванными воспитывать детей, стоит задача: пока не произошла окончательная смена поколений, проводить работу по возрождению и претворению в жизнь казахских народных традиций.

Методика. Национальные игры с давних времен служили для воспитания детей и молодежи, ведь они являются одним из важных элементов культурного наследия казахов и закреплены жизненным опытом.

Игра, как основной и самый первый вид деятельности ребенка, может быть не просто развлечением, но и нести в себе духовную культуру, знакомство с обычаями, традициями, обрядами. В играх у ребенка формируются и развиваются определенные черты характера и положительные качества, такие как: дисциплина, выдержка, общение в коллективе, соблюдение правил, умение совладать своими эмоциями и т.д.

Такие педагоги-просветители, как А. Кунанбаев и И. Алтынсарин говорили о воспитательных возможностях казахских народных игр. А с 80-х годов М.Т. Таникеевым, Б.О. Тотенаевым, Ж. Тулегеновым, Т.Ж. Бекбатчаевым, Е. Сагындыковым и др. казахские игры стали изучаться, как одно из средств воспитания в педагогике. Эти ученые в своих работах подробно описали казахские народные игры, классифицировали их, выделили методики использования в воспитательных целях и в учебной деятельности.

У казахского народа много неповторимых и разнообразных игр. Физическое воспитание казахского народа было нацелено на подготовку сильных и смелых джигитов. Поэтому игры служили не только развлечением, но и средством развития необходимых в жизни навыков для воспитания здоровых, смелых, сильных юношей, уважающих стариков и обязанных обществу, родным и близким людям. В настоящее время все более массовыми и популярными становятся казахские национальные виды спорта.

Так как казахские национальные игры связаны с культурой, творчеством, обычаями, то они несут огромный багаж воспитательных, обучающих и развивающих возможностей. Поэтому просто необходимо использовать их на уроках для нравственного, патриотического и физического воспитания детей.

Игры содержат такие действия, которые совершенствуют разнообразные двигательные качества, а также оказывают общее физическое воздействие. Игры развивают логику, мышление, умственные способности. Применение подвижных игр для решения образовательных и воспитательных задач является неотъемлемой

частью физической культуры. С помощью одних и тех же игр можно воспитывать различные нравственные и физические качества.

Практическое применение. Игры «Жаяу көкпар», «Түйілген орамал», «Қара сиыр» дают детям новые знания и формируют познавательный интерес, так как сюжет составляют повадки животных, особенности природы, явления окружающего мира.

Игра «Көкпар» произошло от слова «көк бөрі» — серый волк. Волки всегда представляли опасность для скотоводов и на них вели охоту, а после нее проводили соревнования. Позже это соревнование превратилось в национальную игру «Көкпар». Данная игра развивает ловкость, смелость, внимательность, силу в скачках и джигитовках.

Основная цель игр «Хан алшы», «Бұғнай» - развитие мышления, внимания, точности, глазомера.

Игра «Түйілген орамал» - развивает ловкость, быстроту, внимание.

«Қара сиыр» - игра формирует у детей чувство коллективизма, сообразительности.

Рекомендации. Для определения ведущих в играх часто применяют считалки. Для них можно использовать некоторые устные задачи и крылатые выражения народной педагогики казахского народа, содержащие численные понятия, которые дети запоминают быстрее, так как численные понятия в них содержатся в конкретных примерах. Благодаря считалкам дети быстрее запоминают последовательность чисел в натуральном ряду, при этом развивается память, мышление и внимание. Казахские считалки отличаются разнообразным содержанием, которое пополняет словарный запас, знакомит с окружающим миром и повседневной средой. В качестве примера можно привести следующие игры: «Жануарлар», «Қуыр-куыр, қуырмаш», «Санап ал».

Кроме считалок, можно использовать и каламак (жеребьевки). Они очень интересны, задают настроение, развивают слух и нравятся детям. На уроке их используют тогда. Когда нужно разделить детей на команды. Например, при помощи считалки выбирают водящих, а потом имена и спрашивают поочередно у ведущих, кого дети пожелают. Таким образом, дети делятся на команды. Каламак воспитывает у детей доброжелательное отношение друг к другу, умение общаться.

В национальных играх часто присутствуют скороговорки (жанылтпаштар), они способствуют развитию речи, мышления и правильному произношению звуков.

Очень интересна казахская национальная игра «Тоғыз кумалак», развивающая логическое мышление и решение в уме устных действий. Эта игра способствуют развитию математического склада ума, в процессе детям приходится решать все более и более сложные задачи и добиваться их решения.

Во время игры дети эмоционально заряжаются, но в тоже время им приходится подчиняться определенным логическим расчетам, так как они постоянно сталкиваются с определенными задачами и благодаря этому происходит умственное развитие ребенка.

У казахского народа очень много таких игр, которые можно и нужно использовать, как средство умственного развития детей.

Заключение. Все изложенное выше позволяет сделать следующие выводы:

1. Казахские национальные игры являются источником развития интеллекта, так как несут большую педагогическую направленность.
2. Казахские национальные игры несут в себе информацию об обычаях, традициях, истории.
3. Казахские национальные игры воспитывают патриотизм и любовь к своей Родине.

Список использованных источников:

- 1 Абушев А.Н. Особенности использования казахских национальных игр в процессе занятий со школьниками // Тезисы респ. науч.-практ. конф. - 2006. - № 4. - С. 9-10.
- 2 Назарбаев Н.А. Казахстан - 2030: Послание Президента страны народу Казахстана. - Алматы: Білім, 1997.)
- 3 Сагындыков Е.А. Қазақтың ұлттық ойындары. - Алматы: Рауан, 2001. - 175 с.
- 4 Таникеев М.Т. Мир народного спорта. - Алматы: Санат, 1998. - 318 с.
- 5 Тотенаев Б.Т. Казахские национальные игры. - Алма-Ата: Казахстан, 1976. - 144 с.
- 6 Узакбаева С., Айтпаева А. Казахские народные детские игры. - Алматы: Республ. издат. кабинет Казахской академии образования им. И.Алтынсарина, 2000. - 170 с.

ИЗ ИСТОРИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАЦИОНАЛЬНОГО НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОГО ЦЕНТРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Введение

Начало 2000-х годов стало важным этапом в развитии физической культуры и спорта в Казахстане. В этот период страна активно восстанавливала систему физической культуры, модернизировала подходы к подготовке спортсменов и интегрировалась в международное спортивное сообщество.

Цель данной статьи – провести исторический анализ деятельности Национального научно-практического центра физической культуры 2000–2005 гг., рассмотрев ключевые достижения и вызовы данного периода.

Предпосылки реформирования системы управления физической культурой

После распада СССР сложилась тревожная ситуация в сфере физического воспитания школьников, в подготовке спортивного резерва.

Наполовину сократилась сеть ДЮСШ, в школах проводились всего 2 урока физкультуры в неделю, не хватало специалистов, так как многие ушли в коммерческие структуры, вследствие чего уроки физической культуры замещались другими предметами, особенно в сельской местности.

На протяжении 18 лет не проводились Спартакиады школьников, Универсиады. Значительно снизился спортивный потенциал Республики.

На недостаточном уровне находилось научно-методическое и медико-биологическое обеспечение занимающихся физической культурой и спортом, не говоря уже о том, что они полностью отсутствовали в целевых комплексных программах по подготовке национальных сборных команд.

Стало очевидным, что нужна перестройка и совершенствование физкультурно-спортивного движения и его структурных составных частей.

К тому же рост негативных проявлений в состоянии здоровья и низкий уровень физической готовности среди молодежи, снижение статистической нормы состояния требовали принятия кардинальных мер по привлечению молодежи к формам здорового образа жизни, в том числе и средствами физической культуры.

Казахстан столкнулся с рядом серьезных проблем в сфере физической культуры с упадком детско-юношеского спорта – массовое закрытие спортивных школ и кружков. Нехватка кадров – значительная

часть тренеров и преподавателей либо ушли из профессии, либо эмигрировали. Финансовый кризис – недостаточное государственное финансирование и отсутствие механизмов привлечения инвестиций. Разрыв международных связей – необходимость восстановления контактов с зарубежными спортивными организациями.

Эти факторы требовали срочных мер по реформированию системы управления физической культурой.

Важным событием стало создание Национального научно-практического центра физической культуры (ННПЦФК создан в соответствии с Постановлением Правительства Республики Казахстан №766 от 19 мая 2000 года), который стал ключевым звеном в управлении спортивной отраслью. Центр был ориентирован на научно-методическое обеспечение физического воспитания, подготовку кадров и организацию спортивных мероприятий. Именно с его созданием на основе обобщения и анализа проведенных ранее исследований были определены перспективные направления развития и совершенствования физкультурного движения Казахстана на новом этапе его социально-экономического развития. Была создана совершенно новая структура, главной целью которой является научное обеспечение практики физической культуры и спорта в Республике. С участием Центра была принята Государственная программа развития физической культуры и спорта на 2001 – 2005 годы, в ходе реализации которой проведены 4 Спартакиады школьников, 3 Универсиады, принято участие в 4-х Всемирных Универсиадах, проведено свыше 300 различных турниров, разработаны и внедрены Президентские тесты физической подготовленности населения.

Становление Центра проходило в непростых условиях. Сказалось недофинансирование, нехватка квалифицированных кадров, слабая материально-техническая база. Это требовало больших усилий от организаторов Центра, руководителей лабораторий и всех работников (заместители генерального директора: Касымбекова Сауле Ильясовна, Шелипанова Ольга Ивановна, Кошаев Меркежан Нагашбекович, руководители лабораторий и служб: Орехов Леонид Иванович, Иванов Геннадий Дорофеевич, Иванов Александр Сергеевич, Кашкембаев Алмаз Усманович, Польшанов Евгений Петрович, Ахметова Мараш Маликовна; сотрудники – Рамазанов Бауржан Наймаханович, Мекебекова Бакытгуль Бегеевна, Тайжанов Сугирали, Матиева Гаухар Шакеновна, Семушкин Анатолий Федорович, Жолымбетов Омирзак Шерипбаевич, Каратаев Султангали и т.д, под руководством генерального директора Кульназарова Анатолия Кажыкеновича).

Создание РГКП “Национальный научно-практический центр физической культуры” совпало с периодом, когда дважды в год подверглись секвестру бюджетные средства в социальном секторе экономики. проводилась повсеместная оптимизация сети детско-

юношеских спортивных школ, организаций и учреждений образования и науки.

Поэтому главную задачу первого пятилетия мы видели в формировании сбалансированной, четко структурированной и управляемой системы, способной адекватно реагировать на рыночную среду и обеспечивать поступательное и стабильное развитие предприятия. Усилия были направлены на укрепление финансового и материального положения Центра.

В рамках этой работы была сформирована и внедрена новая учетная политика предприятия. Понимая то, что количество финансовых источников должно быть вариативным и многообразным, нами усиленно принимались меры по привлечению внебюджетных средств, увеличению доходов от хозяйственной деятельности за счет расширения спектра услуг и улучшения их качества, а также по получению субсидий и трансфертов на приобретение оборудования, транспортных средств, оргтехники, нематериальных активов и т.д.

В результате концентрации принимаемых мер в 2000-2001 годах доля внебюджетных поступлений в общем финансировании Центра составляла соответственно по годам 75,5% и 67,7%. И это дало возможность Центру не только «выжить» в первые годы своего становления, но и в очередной раз развеять сомнения «доброжелателей» и подтвердить объективную необходимость создания в республике центра, осуществляющего научно-практическую деятельность в области физической культуры и спорта.

Формирование научно-исследовательской работы в Центре началось с первых дней его становления и постепенно развивается по двум направлениям: педагогическому и медико-биологическому.

Становление педагогического и медико-биологического направления НИР в Центре связано с известными учеными-профессорами Г.Д. Ивановым, К.И. Адамбековым, Л.И. Ореховым, А.С. Ивановым.

Основной целью ННПЦФК является научно-практическая работа в области физической культуры и спорта, то есть обеспечение научными и учебно-методическими разработками, электронными учебниками, выпуск проспектов, буклетов, плакатов, направленных на формирование здорового образа жизни учащейся молодежи, оказание помощи в подготовке спортивного резерва и комплектования юношеских и студенческих сборных команд, руководство переподготовки и повышением квалификации педагогических кадров по физической культуре и спорту.

По программе «Фундаментальные и прикладные науки» ученые Центра с 2001 по 2003 годы вели научно-исследовательскую работу по трем темам:

- Оптимизация процесса подготовки спортивного резерва в Республике Казахстан;
- Совершенствование системы оздоровления и физического воспитания детей и учащейся молодежи;
- Разработка информационных технологий в спорте и внедрение дистанционного обучения.

С 2004 года ведется научно-исследовательская работа под руководством руководителя лаборатории информационной и инновационной деятельности Е.П. Польшанного по теме «Разработка инновационных технологий дистанционного управления в спорте».

«Лаборатория спортивного и профилактического питания», созданная по инициативе кандидата медицинских наук С.В. Сухова, осуществляет подготовительные работы по оценке эффективности использования специализированных биологически активных добавок в системе подготовки спортсменов.

По программе «Методологическое обеспечение системы образования и анализ качества образовательных услуг» разработано и издано более 30 наименований научно-методических трудов в области физической культуры и спорта, в том числе 2 монографии, 8 учебников, 20 методических пособий и рекомендаций, а также энциклопедический справочник «Спортивный Казахстан».

Центр развивает международные связи с университетами и научными лабораториями. Среди них следует выделить Европейский колледж спортивных наук (ECSS) со штаб-квартирой в Германском университете спорта (Кельн, ФРГ). Создана эта организация в 1995 году. Одним из основных направлений работы ECSS является организация ежегодных конгрессов, в работе которых принимают участие более 1000 ведущих ученых из 70 стран мира.

Сотрудники Центра принимали участие в Международной научно-практической конференции «Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта» (г.Бишкек, 2003 г.), в VIII и IX Международных конгрессах, проводимых Европейским колледжем спортивных наук в Зальцбурге (Австрия, 2003г), в Клермон-Ферране (Франция, 2004 г.). Наиболее широко труды ученых представлены на I и II Конгрессах «Спорт и здоровье» (г.Санкт-Петербург, 2003, 2005 гг.), международном научном конгрессе «Олимпийский спорт и спорт для всех». В этом году наши ученые примут участие в Международных конгрессах в г.г.Санкт-Петербурге, Киеве, Белграде, Бишкеке.

С 2001 года ежегодно издается научно-практический журнал «Вестник физической культуры» для оказания помощи тренерам, спортсменам, преподавателям в освоении новой методики и технологии преподавания, разработке и внедрении новых форм обучения, направленных на привлечение широких масс к спорту и оздоровлению.

Национальным научно-практическим центром ректорам высших учебных заведений и начальникам областных, гг. Астаны, Алматы департаментов (управлений) образования направлены утвержденные Министром образования и науки от 10 сентября 2001 года республиканские целевые комплексные программы: «Совершенствование системы подготовки спортивного резерва в Республики Казахстан на 2001-2008 годы» и «Научно-методическое обеспечение процесса формирования здорового образа жизни детей и учащейся молодежи средствами физической культуры на 2001-2005 годы» для руководства и разработки аналогичных целевых комплексных программ на местах.

В Центре созданы 4 научно-исследовательские лаборатории, лаборатория по проведению спортивных мероприятий, лаборатория переподготовки и повышения квалификации кадров, лаборатория по обеспечению организаций образования спортивным оборудованием, инвентарем и формой, а также три службы: финансово-экономическая, организационно-аналитической работы, редакционно-издательская.

В 2005 году в штат Цента входило: 6 докторов наук, 8 кандидатов наук и более десяти соискателей при общей численности 63 человека в ННПЦФК и 15 человек в филиалах Центра (г.Уральск, г.Астана).

С первого дня своего существования Центр взялся за сложнейшую задачу - возрождение в республике детского, юношеского спорта, укрепление материально-технической базы имеющихся ДЮСШ, а также открытие новых спортшкол. Так началось проведение Спартакиады учащихся общеобразовательных школ и колледжей.

С 2002 года проведены две летние и две зимние Спартакиады школьников. Например, на соревнованиях по программе 2-й Спартакиады 38 юношей и девушек выполнили заветный норматив Мастера Спорта Республики Казахстан, 8 юных тяжелоатлетов показали достижения выше мировых рекордов в своих возрастных группах. Эти спартакиады оказались важными событиями в становлении новой смены будущих спортсменов-профессионалов. Именно победители Спартакиад школьников Е. Скалинская и В. Хан принимали участие в Олимпийских играх в Афинах, а И.Ильин на чемпионате мира среди юношей в Пусане (Южная Корея) улучшит прежние мировые рекорды.

Беря за основу организацию Всемирных Универсиад, ННПЦФК, начиная с 2001 года проводит Студенческие Универсиады Республики Казахстан. Это и помогло выявить членов сборных команд для участия во Всемирных Универсиадах.

Участие казахстанских спортсменов во Всемирных Универсиадах позволило воспитанникам отечественных вузов помериться силой и мастерством на спортивных аренах мирового масштаба.

На XXI Всемирной зимней Универсиаде в г. Инсбруке (Австрия, 2005) команда Казахстана завоевала 4 золотые, 1 серебряную, 2 бронзовые медали, поднявшись на 7 общекомандное место среди 53 стран. Отныне эти показатели будут ориентиром для следующих поколений казахстанских спортсменов.

Турниры. Следует отметить возросшее количество проводимых открытых и республиканских детско-юношеских турниров – более 30, а также их развитие, где помимо ставших уже традиционными («Жулдызша», «Былгары доп», легкоатлетическое четырехборье «Достык», велогонка «Школьник Казахстана», турниры по боксу на призы Н.А.Назарбаева), были проведены такие крупные международные турниры по греко-римской борьбе памяти Ш.Серикова, вольной борьбе памяти Т.Магажанова, каратэ-до на призы акима г. Алматы «Кара белбеу», гандболу «Ушкыр доп», баскетболу «Алтын дол», тяжёлой атлетике «Толагай», спортивной гимнастике на призы Нелли Ким, на которые приезжали не только команды со всех регионов Казахстана, но и гости из дальнего и ближнего зарубежья (Кыргызстан, Россия, Узбекистан, Таджикистан, Туркменистан, Монголия, Турция). У этих турниров есть все предпосылки стать традиционными и войти в календарные планы федераций по видам спорта разных стран.

Для качественной подготовки и успешного выступления спортсменов-школьников, учащихся колледжей и студентов вузов РК в Спартакиадах школьников СНГ и Центрально-Азиатских стран, в Международных соревнованиях по линии FISU, а также во Всемирной Универсиаде студентов (в дальнейшем для выступления в Чемпионатах Азии, Европы, Мира и Олимпийских Играх в составе национальных сборных команд РК) лабораторией УСО было также разработано Положение о создании сборной команды Министерства образования и науки РК (школьники, учащиеся сузов, студенты вузов) по видам спорта при ННПЦФК МОН РК.

Целью создания юношеских и студенческих сборных команд Министерства образования и науки РК в свете реализации Республиканской целевой комплексной программы «Совершенствования системы подготовки спортивного резерва в Республике Казахстан на 2001-2008 гг.», утвержденной Министерством образования и науки РК от 10 сентября 2001г., является также комплектование и подготовка спортивного резерва в сборную команду РК и Национальную Олимпийскую сборную команду РК по видам спорта.

За столько короткий период существования Центра улучшена пропаганда проведения спортивных мероприятий в средствах массовой информации, проведено 8 пресс-конференций. Десятки передач организованы на радио и телевидении. 22 журналиста за активное

освещение спортивных соревнований награждены памятными медалями.

В период с 2000 по 2005 год в системе управления физической культурой реализовывались комплексные меры по развитию физической культуры. Основные направления включали (где Центр сыграл немало важную роль) это развитие научной базы и образовательных стандартов, таких как введение третьего урока физической культуры в 70% общеобразовательных школ страны, разработка государственного стандарта по физическому воспитанию. Создание программ повышения квалификации тренеров и преподавателей. Издание учебников и методических пособий по физической культуре.

Достижения системы управления физической культурой (2000–2005 гг.). Возрождение массового спорта – школьные Спартакиады, студенческие Универсиады, чемпионаты по олимпийским видам спорта. Развитие научной базы – издано более 140 учебников, методических пособий, монографий. Совершенствование медицинского контроля – внедрение диагностики функционального состояния спортсменов. Формирование новых образовательных стандартов – подготовка кадров, разработка программ переподготовки тренеров. Интеграция в международное спортивное сообщество – участие Казахстана в крупнейших спортивных конгрессах и соревнованиях.

Проблемы и вызовы периода 2000–2005 гг. Несмотря на успехи, Центр столкнулся с рядом трудностей. Это неравномерное распределение финансирования – большая часть средств направлялась на профессиональный спорт, тогда как массовый спорт все еще испытывал дефицит ресурсов. Бюрократизация управления – сложность согласования программ и проектов. Ограниченная материально-техническая база – нехватка современных спортивных объектов, оборудования для тренировок и диагностики. Дефицит квалифицированных кадров – нехватка тренеров, спортивных врачей и ученых в области физической культуры.

Заключение

Период 2000–2005 годов стал ключевым этапом в развитии Центра. Возрождение школьного и студенческого спорта, внедрение новых образовательных стандартов, создание научной базы и расширение международного сотрудничества заложили основу для дальнейшего роста.

Тем не менее, дальнейшее развитие физической культуры требовало решения таких проблем, как нехватка финансирования массового спорта, дефицит кадров и необходимость цифровизации управления.

Опыт Центра в этот период показал, что только комплексный подход – сочетание науки, медицины, образования и управления –

может обеспечить устойчивое развитие сферы физической культуры и спорта.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Министерство образования и науки РК. “Государственная программа развития физической культуры” – Астана, 2002.
2. Юбилейный выпуск «Вестник физической культуры», - Алматы, 2005 г.
3. Кульназаров А.К., Иванов Г.Д. “Физическое воспитание студентов” – Алматы, 2003.
4. Европейская ассоциация спортивных наук. “Современные подходы к управлению спортом” – Вена, 2004.
5. Международный олимпийский комитет. “Эффективное управление в физической культуре” – Лозанна, 2005.

Токтарбаева Айнур Ербулатовна
магистр, старший методист ННПЦФК МП КР

ӨТКЕНГЕ ШОЛУ

Орталықтың 2020-2021 жылдардағы басты миссиясы – сапалы дене тәрбиесінің мемлекеттік саясатын қалыптастыру және іске асыру, мектеп жасына дейінгі балалардың, мектеп оқушыларының, колледждер мен ЖОО студенттерінің салауатты өмір салтын насихаттау, сондай-ақ дене шынықтыру педагогтерінің біліктілігін арттыру, сонымен бірге ғылыми-зерттеу жұмыстарын жүргізу болды. Аталған жылдарға дейін білім беру мекемелерінде «Дене шынықтыру» пәнін ғылыми және оқу-әдістемелік қамтамасыз ету, балалар мен жастардың дене тәрбиесі бойынша мақсатты кешенді бағдарламаларды әзірлеу жүргізілмеген еді. Тиісінше спорт түрлері бойынша республиканың мектеп және студенттер құрама командаларының мүшелері үшін де жауапты халықаралық жарыстарға дайындық кезінде қажетті педагогикалық, психологиялық және медициналық-биологиялық көмек іс жүзінде көрсетілмеді. Айта кету керек, Орталықтың 20 жылдан астам қызметі жылдары ғылыми-зерттеу жұмысы ешқашан қаржыландырылмаған және педагогикалық, медициналық-биологиялық ғылыми зерттеулер жүргізу үшін арнайы жабдық сатып алынбаған.

Осы ретте жұмыс сапасын арттыру мақсатында Орталықтың құрылымына өзгерістер енгізу керек болды. Құрылымды: бас директордың спорттық жұмыс жөніндегі орынбасары, бас директордың стратегиялық даму және инновациялар жөніндегі орынбасары, бас директордың экономика және қаржы мәселелері жөніндегі орынбасары лауазымдары, сонымен қатар спорттық іс-шараларды өткізу, статистика және талдау, қаржы-экономикалық және мемлекеттік сатып алу, персоналды басқару, ұйымдастыру жұмысы және халықаралық байланыстар бөлімдері құрады. Сондай-ақ Орталық қызметкерлерінің ҚР Білім және ғылым министрлігінің ғылыми зерттеулеріне, салауатты өмір салты және бұқаралық дене шынықтыруды дамыту саласындағы халықаралық жобаларға қатысуы мақсатында екі зертхана: дене шынықтыру саласындағы ғылыми-зерттеу қызметінің зертханасы, оқу-әдістемелік қамтамасыз ету, дене шынықтыру мамандарының біліктілігін арттыру зертханалары ашылды.

Сол мерзімдегі штаттық кестедегі 67 қызметкердің 47-сі жұмыс істеген еді, ғылыми кадрларды тарту нәтижесінде бұрын бар жоғы 4% болған ғылыми қызметкерлердің саны, он бірге жетіп, бұл 23,4% құрады.

2020 жылдың 19 қазанында Орталық 2011 жылы аяқталған ғылыми және ғылыми-техникалық қызметті аккредиттеу туралы куәлікті қайтадан алды.

Іргелі істерді жандандыру барысында Орталық пен басқа да ұйымдар мен органдар арасында өзара ынтымақтастық туралы

меморандумдар жасалды.

2021 жылғы 17 маусымда Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы басшылығының бастамасымен ең алғаш рет (бас директор Т.Қ. Есентаев) Қазақстан, Қырғызстан және Тәжікстан бойынша Алматы қаласындағы ЮНЕСКО Кластерлік бюросы арасында меморандумға қол қойылды. Осы кезеңде Орталық ЮНЕСКО-мен бірлесіп 1978 жылы ЮНЕСКО-ның дене шынықтыру және спорт жөніндегі халықаралық Хартиясында бекітілген сапалы дене тәрбиесін дамытуға үлес қосты, мұнда дене тәрбиесі барлық адамдар үшін негізгі құқық және үздіксіз білім берудің маңызды элементі ретінде қарастырылды. ЮНЕСКО мен бірлесіп дене шынықтыру саласында сапалы білім беруді одан әрі дамыту үшін жұмыс тобын құру бойынша жұмыс жүргізілді.



2020 жылдың желтоқсан айынан бастап Орталық дене шынықтыру педагогтерін қайта даярлау және біліктілігін арттыру курстарын өткізу бойынша жұмысты қайта бастады. Дене шынықтыру бойынша педагог кадрларды қайта даярлау және біліктілігін арттыру курстарын қаржыландыру 2017 жылы тоқтатылып, бұған дейін бұл курстарды тек «Өрлеу» біліктілікті арттыру орталығы жүргізген болатын.

Осылайша 2020 жылы пандемияға қарамастан дене шынықтыру педагогтерінің біліктілігін арттыру курстарынан 447 педагог өтті.

Аталған жылы П.Ф. Лесгафт атындағы ұлттық мемлекеттік дене шынықтыру, спорт және денсаулық университетімен (Санкт-Петербург) бірлесіп, бейімдік дене шынықтыру бойынша дене шынықтыру педагогтерінің халықаралық курстарын өткізу жоспарланды. Сондай-ақ ҚР Білім және ғылым министрінің 2021 жылғы 7 сәуірдегі № 150 бұйрығына сәйкес ҰҒПДТО педагогтер өз біліктілігін арттыра алатын

ұйымдардың тізіміне енді.

Орталық алдындағы маңызды міндеттердің бірі ретінде оқушылардың арасында бұқаралық дене шынықтыру мен спортты одан әрі дамыту мәселесі тұрды. Осы мақсатта Ақтөбе, Батыс Қазақстан, Қарағанды, Шығыс Қазақстан, Түркістан облыстық білім басқармаларына және Шымкент қаласында өңірлік дене шынықтыру орталықтарын ашу бойынша ұсыныс-хаттар жолданды.



Заманауи талаптар ескеріле отырып, Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 22 қаңтардағы №70 бұйрығына сәйкес мектепке дейінгі білім беру ұйымдарын, жалпы білім беретін және шағын жинақталған мектептерді спорттық құрал-жабдықтармен қамтамасыз ету мәселелеріне өзгерістер мен толықтырулар енгізілді.

Сәйкесінше оқушылардың дене шынықтыру және спорт саласында сапалы білім алулары үшін Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрі міндетін атқарушының «Техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білімнің мамандықтары мен біліктіліктерінің сыныптауышын бекіту туралы» ҚР Білім және ғылым министрінің 2018 жылғы 27 қыркүйектегі №500 бұйрығына өзгерістер мен толықтыру енгізу туралы» 2021 жылғы 21 қаңтардағы №28 бұйрығына өзгерістер мен толықтырулар енгізіліп: 4s01140504 - Дене шынықтыру және спорт жөніндегі нұсқаушы және 4S01140502 - Бейімдік дене шынықтыру нұсқаушысы мамандықтарымен толықтырылды.

Осы жылдары Орталық пандемияға қарамастан халықаралық деңгейдегі іс-шараларға қатысып, бір қатар жаңашылдықтарды өз жұмыстарына енгізе бастады. 2020 жылғы 27 қазанда шетелдік серіктестермен бірлесіп «Жалпы білім беретін мектепте дене шынықтыру сабағын оқытудың заманауи мәселелері» тақырыбы

бойынша онлайн режимінде 350 адамның қатысуымен Халықаралық ғылыми-практикалық конференция ұйымдастырып, өткізді.

Сонымен қатар Орталық Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДҰ) ұйымдастырған конференцияларға үнемі қатысып отырды.

2021-2022 жж ҚР БҒМ ҰҒПДТО Халықаралық спорт ғылымы және дене тәрбиесі кеңесінің толыққанды мүшесі болды. Кеңестің Штаб-пәтері Берлин қаласында орналасты.

Орталық 2021 жылғы 12 мамырда басқа мүше елдермен және конференцияға қатысушылармен Халықаралық спорт ғылымы және дене тәрбиесі кеңесі Бас Ассамблеясының онлайн-кездесуіне қатысты.

Орталық барлық білім алушыларды спортпен айналысуға тарту бағытында үнемі ізденісте болды. Осы ретте «Астана» медициналық университетімен бірлескен өзара іс-қимыл туралы меморандум негізінде «Арнайы медициналық топқа жатқызылған оқушылардың дене тәрбиесі бойынша сабақтарды ұйымдастыру жөніндегі Ереже» әзірленді.

2020-2025 жылдарға арналған мектеп және студенттік спортты дамыту мен жаңғырту жөніндегі Жол картасының 17-18-тармақтарына сәйкес екі жыл ішінде оқушылардың, оқушы жастардың физикалық дамуына, физикалық дайындығына мониторинг жүргізу бойынша ғылыми зерттеулер жүргізілді.

Жоғары деңгейдегі спорт барлық физиологиялық жүйелер мен зат алмасу процестерін барынша қосумен байланысты, сондықтан олардың істен шығу қаупі жоғары және денсаулықты сақтайтын технологияларды әзірлеу мәселесі өзекті болып табылады, олардың ішінде тамақтану факторы бірінші кезекте.

Соңғы жылдары теңдестірілген тамақтанудың «Фазалық тамақтану» атты жаңа принципі ұсынылды, яғни, демалыс кезінде де, жұмыс кезінде де ағзаның өмірлік маңызды қызметін қамтамасыз ететін тамақтану. Бұл принцип тамақ пирамидасы түріндегі ағзаның маңызды қоректік заттарға қажеттілігінің теориясы болған экзогендік тамақ ағынын ғана емес, сонымен қатар эндогендік тамақ ағынын теңестіру қажет деген ұстанымды білдіреді. Эндогендік тамақ ағынын түзету үшін ағылшын патенті алынды.



Патенттің рецептурасы бойынша Нұр-Сұлтан қаласында (Астана қаласы) «TOP ENERGY KZ» ЖШС Top Energy (Top Energy) деп аталатын отандық батончиктерді шығара бастады. Өнімнің негізгі құрамдас бөлігі инулин полисахаридінің көп мөлшері бар өнім ретінде топинамбур (Тор) болып табылды.

Өнімнің негізгі міндеті глюкозаның негізгі энергия көзінің гомеостазын сақтау болып табылады, өйткені қазіргі уақытта эндогендік тамақ ағыны мен организмнің глюкозаға жоғары энергия қажеттілігі арасындағы сәйкессіздікке байланысты проблемалар туындайды,

сондықтан энергия сөзі атауға арнайы қосылды.

Аталған жобаны әзірлеуші Эмиль Копеевич Мұхамеджанов. Қосымша қаражат қажет болғандықтан Э. Мұхамеджанов бизнесмендерді тарта отырып, топинамбур сатып алып, өнімді шығара бастады. Ғалымдар өнім нәтижесі бойынша Алматыдағы А.Байтұрсынов атындағы спорт мектеп-интернаттың грек-рим күресі бөлімінің 15-16 жас аралығындағы спортшыларымен (спорт шеберлігіне үміткерлер) эксперимент жүргізді. Эксперимент бойынша балалар күніне екі рет 2 батончик жеуі тиіс болды. Зерттеулер көрсеткендей, салыстырмалы түрде қысқа уақыт ішінде осы өнімді қабылдау курсының оң кумулятивті әсеріне қол жеткізілді. Өнім оны дененің функционалдық жағдайын жоғары деңгейге жеткізу үшін пайдалануға мүмкіндік береді және осылайша тұрақты жаттығулар кезінде де, жарыс алдындағы кезеңде де өнімділікті арттырады.

Республиканың барлық жалпы білім беретін мектептерінен ақпарат жинауды және беруді өңірлік дене шынықтыру орталықтары «Күнделік» электрондық журналдар мен күнделіктердің бірыңғай жүйесі бойынша жүргізіп, содан кейін олар математикалық өңдеу және модельдеу үшін ҰҒПДТО талдау орталығына берілуі тиіс болды. Осы ғылыми зерттеулерді жүргізу үшін «HR+» физиологиялық мониторингтің автоматтандырылған жүйесі» ЭВМ үшін бағдарлама әзірленді, оған 2021 жылғы 2 наурыздағы № 15607 авторлық куәлік алынды.

«Сапалы орта білімнің қолжетімділігін қамтамасыз ету» 099 бағдарламасының «2020 жылға арналған орта білім беру саласындағы әдіснамалық қамтамасыз ету» 102 кіші бағдарламасы бойынша «Оқулық» ұлттық-ғылыми-практикалық орталығы» РМҚК-да 4 оқу-әдістемелік құрал сараптамадан өтті.

«Оқулық» ұлттық-ғылыми-практикалық орталығы» РМҚК-на ҰҒПДТО 2021 жылға арналған тақырыптық жоспарға енгізу үшін «Дене шынықтыру және спорт» пәні бойынша 26 оқу-әдістемелік құралдардың тізімі ұсынылды.

ҚР БҒМ комиссиясы шешімімен 6 әдістемелік құрал шығаруға «Сапалы орта білімнің қолжетімділігін қамтамасыз ету» 099 бағдарламасының «2020 жылға арналған орта білім беру саласындағы әдіснамалық қамтамасыз ету» 102 кіші бағдарламасы бойынша бюджеттік өтінім мақұлданды.

Айта кету керек, оқу құралдарының мұндай саны Орталық тарапынан соңғы 5 жылда алғаш рет ұсынылды.

- дене шынықтыру мен спортты дамыту және насихаттау, өскелең ұрпақ арасында салауатты өмір салтын насихаттау мақсатында Орталық дене шынықтыру даярлығы бойынша спорт секцияларында, балалар мен жасөспірімдер клубтарында оқитын оқушылар санын көбейту бойынша жұмыс жүргізді. Осы бағыттардың білім беру мекемелерінде тиімді жұмыс істеуі үшін «Балалар мен жасөспірімдер

дене шынықтыру үйірмелерінің қызметін ұйымдастыру тәртібі туралы ережені бекіту туралы», «Білім беру ұйымдарында сабақтан тыс спорттық сабақтарды ұйымдастыру бойынша әдістемелік ұсынымдарды бекіту туралы» тиісті бұйрықтар әзірледі.

2021 жылғы 1 қаңтардан бастап дене шынықтыру педагогтеріне арнап сабақтан тыс спорттық сабақтарды (спорт секцияларын) өткізгені үшін БЛТ-нен 100% (17 698 тг.) мөлшерінде қосымша ақы енгізілді. Бұл норма 2019 жылғы 27 желтоқсандағы № 293 «Педагог мәртебесі туралы» Қазақстан Республикасы Заңының 8-бабы, 4-тармағына енгізілді.

Бұл шаралар оқушылар арасында бұқаралық дене шынықтыру мен спорттың дамуын едәуір арттыруға мүмкіндік берді.

Спорт түрлері бойынша Қазақстан Республикасының жасөспірімдер, жастар және ұлттық құрама командаларының мүшелеріне ғылыми-практикалық көмек көрсету үшін п.ғ.д., профессор А.К. Құлназаровтың жетекшілігімен кешенді ғылыми топ (КҒТ) құрылды.

Халықаралық тәжірибеге және оқушылардың Дүниежүзілік гимназиадасына одан әрі қатысу мүмкіндігіне сәйкес кешенді жарыстардың атауы «Гимназиада» болып өзгертілді. Дүниежүзілік универсиадаға қатысушыларды анықтау үшін екі жылда бір рет республикалық деңгейде 31 спорт түрі бойынша жазғы Универсиада және 10 спорт түрі бойынша қысқы Универсиада өткізілді.



Жыл сайын республикада 2 702 043 оқушыны қамтитын 9 спорт түрі (волейбол, футбол, футзал, гандбол, баскетбол, үстел теннисі, Президенттік тесттер, асық ату, тоғызқұмалақ) бойынша мектеп лигаларының көп кезеңді жарыстары өткізіліп тұрды.

2021 жылы ақпан-наурыз айлары аралығында Орталық Нұрсұлтан (Астана) және Петропавл қалаларында 1300 оқушыны қамтыған 8 спорт

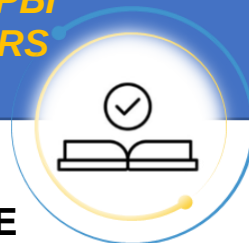
түрі бойынша оқушылардың X қысқы Гимназиадасын өткізді.



Қорыта айтқанда, Дүниежүзілік универсиадаға қатысушыларды анықтау үшін екі жылда бір рет республикалық деңгейде 31 спорт түрі бойынша жазғы Универсиада және 10 спорт түрі бойынша қысқы Универсиада өткізілді.

Тастанбек Құтжанұлы Есентай

Дене тәрбиесі және
спорт бойынша философия докторы (PHD),
ҚР еңбек сіңірген жаттықтырушысы
Гүлжанат Манафқызы Азанбаева
ҚР ОАМ ҰҒПДТО аға әдіскері



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОЦЕНИВАНИЮ РЕЗУЛЬТАТОВ ОЛИМПИАДЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Черных Любовь Сергеевна

учитель физической культуры школы – гимназии №22 города Алматы,
педагог – исследователь;

Артамонова Елена Юрьевна

учитель физической культуры школы – гимназии №22 города Алматы,
педагог – исследователь;

Изранова Ольга Валерьевна

учитель физической культуры школы – лицей №28 города Алматы,
педагог – исследователь.

Еспенбетов Ризабек Қадылбекович

руководитель методического отдела ГУПЦФКиС Управления
образования города Алматы.

I. Методика оценки качества теоретического задания

Теоретическая часть должна включать тестовые задания по основному объему знаний предмета «Физическая культура» и должна соответствовать уровню обучения по классам, согласно разделам Типовой учебной программы по физической культуре 5 – 9 классов.

При проведении оценки теоретической части счетная комиссия заполняет протокол после проверки проведенных тестов, с учетом полученных баллов каждым участником команды. В последующем баллы всех участников суммируются для определения общекомандного балла по теоретической части. Все подсчеты проводятся в электронной таблице Excel по формуле: =СУММ (C5:C14)

Рис 1. Подсчет общекомандного балла по теоретической части

Протокол Олимпиады по предмету «Физическая культура» тестирование		
№	ФИО участника	Количество правильных ответов (из 25)
5-6 классы		
1	участник 1	14
2	участник 2	20
3	участник 3	19
4	участник 4	16
5	участник 5	14
6	участник 6	14
7	участник 7	9
8	участник 8	17
9	участник 9	17
10	участник 10	16
Итого (среднее)		15,60
сумма		156,00

II. Методика оценивания выполнения практических заданий

1. Качество выполнения практического задания по гимнастике (акробатика)

Оценка качества выполнения практического задания по гимнастике (акробатика) складывается из оценок за технику исполнения элементов и сложности самих элементов при условии выполнения всех требований к конкурсному испытанию.

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0** баллам.

При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из **10,0** баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

После все полученные результаты обрабатываются в таблице подсчета счетной комиссией. Используется таблица Excel. Общекомандный балл определяется по формуле = СУММ (C5:C14)

Рис 2. Подсчет общекомандного балла по гимнастике (акробатика)

Протокол Республиканской Олимпиады по предмету «Физическая культура» гимнастике		
№	ФИО участника	Общий балл
5-6 классы		
1	участник 1	6,5
2	участник 2	6,3
3	участник 3	8,7
4	участник 4	7,3
5	участник 5	7,7
6	участник 6	6,1
7	участник 7	9
8	участник 8	8,9
9	участник 9	7
10	участник 10	7,7
Итог (среднее)		7,52
сумма		75,20

III. Оценка качества выполнения практического задания по спортивным играм, прикладной физической подготовке и заданиям (физическим упражнениям)

1. Волейбол

После проведения конкурсного задания по волейболу оценка складывается из баллов всего конкурсного испытания, с учетом

допущенных ошибок, указанных в положении. Максимальный балл за выполнение отдельного элемента – 5 баллов. При подсчете общего балла каждого участника по трем видам испытания используется формула таблицы Excel: = СУММ (C5:E5).

Рис 3. Подсчет общего балла каждого участника по результатам всех видов упражнений

Протокол Олимпиады по предмету «Физическая культура» по волейболу					
		дата			
№	ФИО участника	Передача и прием мяча 2 руками на месте (10 передач)	Перемещение в стойке приставными шагами с верхней передачей	Нижняя (верхняя) прямая передача мяча через сетку	итог
5-6 классы					
1	участник 1	5	5	4	14
2	участник 2	3	4	3	10
3	участник 3	5	4	4	13
4	участник 4	5	4	2	11
5	участник 5	5	5	4	14
6	бучастник 6	4	5	3	12
7	участник 7	4	4	4	12
8	участник 8	5	5	1	11
9	участник 9	5	5	5	15
10	участник 10	3	2	1	6

После проведения подсчета общего балла всех участников, проводится подсчет общекомандного балла по формуле: = СУММ (F5:F14).

Рис 4. Подсчет общекомандного балла по результатам всех видов упражнений

Протокол Олимпиады по предмету «Физическая культура» по волейболу					
		дата			
№	ФИО участника	Передача и прием мяча 2 руками на месте (10 передач)	Перемещение в стойке приставными шагами с верхней передачей	Нижняя (верхняя) прямая передача мяча через сетку	итог
5-6 классы					
1	участник 1	5	5	4	14
2	участник 2	3	4	3	10
3	участник 3	5	4	4	13
4	участник 4	5	4	2	11
5	участник 5	5	5	4	14
6	бучастник 6	4	5	3	12
7	участник 7	4	4	4	12
8	участник 8	5	5	1	11
9	участник 9	5	5	5	15
10	участник 10	3	2	1	6
Итог (среднее)		4,40	4,30	3,10	11,80
	сумма	44,00	43,00	31,00	118,00

2. Баскетбол

Оценка качества выполнения практического задания по

баскетболу складывается из времени, затраченного участником олимпиады на выполнение конкурсного испытания, штрафного времени и штрафных баллов (за нарушения техники выполнения отдельных приемов).

Баллы за испытание с учетом времени ранжируются по возрастающей (от наименьшего времени к большему), расчет баллов проводится отдельно среди мальчиков, так же среди девочек.

С учетом проведения оценки времени рекомендуется использовать таблицу баллов, которая составлена на основе проведенных исследований в процессе проведения городского этапа Олимпиады города Алматы.

После получения результатов времени необходимо провести распределение баллов по полученному времени согласно рекомендованной таблицы (см. приложение №3). Лучшее показанное время (наименьшее время прохождения дистанции) – 1 место, худшее (наибольшее время прохождения дистанции) – последнее.

Соответственно с учетом распределенных мест, выставляются баллы за прохождение испытания:

- 1 место – 5 баллов;
- 2 место – 4 балла;
- 3 место – 3 балла;
- 4 место – 2 балла;
- 5 место – 1 балл;

0 баллов выставляется при условии не прохождения испытания, либо отсутствия участника соревнований.

После проведения всех видов испытания счетной комиссией ведется подсчет общего балла каждого участника и общекомандного балла по видам испытания.

Рис 5. Подсчет баллов участников соревнований по формуле: =СУММ (C5:F5;H5)

Протокол Олимпиады по предмету «Физическая культура» баскетбол								
№	ФИО участника	Ловля и передача мяча различными способами партнеру (10 передач)	Броски мяча в движении (3 попытки)	Штрафной бросок (из 5 попыток)	Броски в кольцо со средней дистанции из 3 точек	Ведение мяча с обводкой и финиш	Место по итогам времени	итог
5-6 классы								
1	участник 1	10	0	2	0	6,29	5	17
2	участник 2	10	2	0	0	10,5	4	16
3	участник 3	10	1	1	1	8,77	5	18
4	участник 4	8	0	1	0	5,77	5	14
5	участник 5	10	1	2	1	6,36	5	19
6	участник 6	10	0	0	2	7,49	5	17
7	участник 7	10	2	3	1	7,04	5	21
8	участник 8	10	0	2	1	7,75	5	18
9	участник 9	9	0	0	0	7,75	5	14
10	участник 10	10	1	0	1	7,75	5	17
Итог (среднее)		9,7	0,7	1,1	0,7			17,1
	сумма	97	7	11	7		49	171

Рис 6. Подсчет общекомандного балла по формуле: =СУММ(C16:F16;H16)

Протокол Олимпиады по предмету «Физическая культура» баскетбол								
№	ФИО участника	Ловля и передача мяча различными способами партнеру (10 передач)	Броски мяча в движении (3 попытки)	Штрафной бросок (из 5 попыток)	Броски в кольцо со средней дистанции из 3 точек	Ведение мяча с обводкой и фиджек	Место по итогам времени	итог
5-6 классы								
1	участник 1	10	0	2	0	6,29	5	17
2	участник 2	10	2	0	0	10,5	4	16
3	участник 3	10	1	1	1	8,77	5	18
4	участник 4	8	0	1	0	5,77	5	14
5	участник 5	10	1	2	1	6,36	5	19
6	участник 6	10	0	0	2	7,49	5	17
7	участник 7	10	2	3	1	7,04	5	21
8	участник 8	10	0	2	1	7,75	5	18
9	участник 9	9	0	0	0	7,75	5	14
10	участник 10	10	1	0	1	7,75	5	17
Итог (среднее)		9,7	0,7	1,1	0,7			17,1
сумма		97	7	11	7		49	171

3. Футбол

Оценка качества выполнения практического задания по футболу складывается из времени, затраченного участником Олимпиады на выполнение конкурсного испытания, штрафного времени и штрафных баллов (за нарушения техники выполнения отдельных приемов). Баллы за испытание с учетом времени ранжируются по возрастающей (от наименьшего времени к большему), расчет баллов проводится отдельно среди мальчиков, так же среди девочек.

С учетом проведения оценки времени рекомендуется использовать таблицу баллов, которая составлена на основе проведенных исследований в процессе проведения городского этапа Олимпиады города Алматы.

После получения результатов времени необходимо провести распределение баллов по полученному времени согласно рекомендованной таблицы (см. приложение №3).

Лучшее показанное время (наименьшее время прохождения дистанции) – 1 место, худшее (наибольшее время прохождения дистанции) – последнее.

Соответственно с учетом распределенных мест, выставляются баллы за прохождение испытания:

- 1 место – 5 баллов;
- 2 место – 4 балла;
- 3 место – 3 балла;
- 4 место – 2 балла;
- 5 место – 1 балл;

0 баллов выставляется при условии не прохождения испытания, либо отсутствия участника соревнований.

После проведения всех видов испытания счетной комиссией ведется подсчет общего балла каждого участника и общекомандного балла по видам испытания.

Рис 7. Подсчет баллов участников соревнований по формуле =СУММ(C5:E5;G5)

Протокол Олимпиады по предмету «Физическая культура» футбол							
№	ФИО участника	Удары по воротам (на точность) (3 удара)	Жонглирование мячом (за минуту)	Передачи мяча на дальность (3 удара)	Ведение мяча с обводкой фликер	Итог по времени	итог
5-6 классы							
1	участник 1	16	5	12	14	4	37
2	участник 2	24	4	13	13,6	4	45
3	участник 3	16	9	12	11,6	5	42
4	участник 4	22	14	13	11	5	54
5	участник 5	20	15	14	15,1	3	52
6	участник 6	16	2	3	13,6	4	25
7	участник 7	21	4	9	22,1	1	35
8	участник 8	24	3	0	15,8	3	30
9	участник 9	4	3	7	14,5	4	18
10	участник 10	14	3	3	20	1	21

Рис 8. Подсчет общекомандного балла по формуле: =СУММ (C16:E16;G16)

Протокол Олимпиады по предмету «Физическая культура» футбол							
№	ФИО участника	Удары по воротам (на точность) (3 удара)	Жонглирование мячом (за минуту)	Передачи мяча на дальность (3 удара)	Ведение мяча с обводкой фликер	Итог по времени	итог
5-6 классы							
1	участник 1	16	5	12	14	4	37
2	участник 2	24	4	13	13,6	4	45
3	участник 3	16	9	12	11,6	5	42
4	участник 4	22	14	13	11	5	54
5	участник 5	20	15	14	15,1	3	52
6	участник 6	16	2	3	13,6	4	25
7	участник 7	21	4	9	22,1	1	35
8	участник 8	24	3	0	15,8	3	30
9	участник 9	4	3	7	14,5	4	18
10	участник 10	14	3	3	20	1	21
Итог (среднее)		17,7	6,2	8,6		3,4	35,9
сумма		177	62	86		34	359

IV. Качество выполнения практического задания по легкой атлетике

Оценка качества выполненных заданий по легкой атлетике складывается из зафиксированного времени каждым участником на соответствующей дистанции, длины при выполнении прыжка в длину с места и броска набивного мяча двумя руками из-за головы.

При подсчете результатов испытания в легкой атлетике по испытаниям – бег на 60 м, прыжок в длину с места – предлагается руководствоваться таблицей летнего Президентского многоборья.

При подсчете результатов испытания в броске набивного мяча рекомендуем использовать таблицу оценки уровня физической подготовленности, учащихся разработанной В.П. Фирсовым, А.В. Пуркиным. (см. приложение).

При подсчете испытания в беге на 60 м, прыжках в длину с места в итоговую таблицу выставляется балл с учетом таблицы оценивания (см. приложение). При подсчете баллов за бросок набивного мяча из-за головы двумя руками, следует руководствоваться таблицей оценки уровня физической подготовленности с учетом возраста (по классам) (см. приложение 2).

Общий балл за все виды испытания каждого участника подсчитывается с учетом всех баллов за каждый вид испытания по формуле в таблице Excel: =СУММ (C5:E5).

Рис 9. Подсчет баллов участников соревнований по всем видам испытаний

Протокол Олимпиады по предмету «Физическая культура» легкой атлетике					
			дата		
№	ФИО участника	Прыжок в длину с места	Бросок набивного мяча из-за головы из положения	Бег на 60 метров	Общий балл
5 - 6 классы					
1	участник 1	12	3	31	46
2	участник 2	11	2	19	32
3	участник 3	19	3	27	49
4	участник 4	22	3	24	49
5	участник 5	29	4	21	54
6	участник 6	24	2	34	60
7	участник 7	29	3	35	67
8	участник 8	31	3	31	65
9	участник 9	34	3	33	70
10	участник 10	24	4	29	57

После подсчета индивидуального общего балла по всем видам испытания, счетная комиссия подсчитывает общекомандный балл по формуле в таблице Excel: =СУММ (F5:F14).

Рис 10. Подсчет общекомандных баллов по всем видам испытания

Протокол Олимпиады по предмету «Физическая культура» легкой атлетике					
			дата		
№	ФИО участника	Прыжок в длину с места	Бросок набивного мяча из-за головы из положения	Бег на 60 метров	Общий балл
5 - 6 классы					
1	участник 1	12	3	31	46
2	участник 2	11	2	19	32
3	участник 3	19	3	27	49
4	участник 4	22	3	24	49
5	участник 5	29	4	21	54
6	участник 6	24	2	34	60
7	участник 7	29	3	35	67
8	участник 8	31	3	31	65
9	участник 9	34	3	33	70
10	участник 10	24	4	29	57
Итог (среднее)		23,50	3,00	28,40	54,9
общий		235,00	30,00	284,00	549

V. Подведение итогов Олимпиады

При подведении общих итогов Олимпиады рекомендуется суммировать общекомандные итоговые баллы по всем видам испытания и произвести расчет среднего балла по всем видам испытания (общий командный балл по видам испытания высчитывается путем сложения всех выставленных баллов участникам команды, после сложения баллов общая сумма делится на количество участников).

Подсчет итоговых баллов проводится в таблице Excel по формуле: =СУММ (С4:Н4).

Рис 11. Подведение итогов Олимпиады

Итоговая таблица результатов Олимпиады по предмету «Физическая культура»									
№	название команды	футбол	легкая атлетика	волейбол	баскетбол	гимнастика	тестирование	итог	место
1	Команда 1	38,5	71,4	11,4	15,5	7,6	16,7	161,1	1
2	Команда 2	40,1	72,3	7,2	16,1	8	15,6	159,3	2
3	Команда 3	43,2	58,1	10	14,9	6,2	15,9	148,3	3
6	Команда 4	24,5	58,9	8,2	14,8	6,5	15,2	128,1	4
4	Команда 5	50,1	54,5	6,8	0	0	16,3	127,7	5
5	Команда 6	29,3	48,4	7,9	14,5	4,9	12,3	117,3	6
7	Команда 7	22,6	44,9	10	14,5	6,1	12,8	110,9	7
8	Команда 8	0	0	0	0	0	0	0	8

Определение победителей в личном первенстве проводится путем сложения всех полученных баллов каждого участника, по всем видам испытания. Результаты каждого вида вносятся в таблицу и высчитывается общий балл по формуле таблицы Excel: =СУММ(D3:I3).

Затем после подсчета общего балла по всем видам испытания, проводится сортировка от наибольшего балла к наименьшему.

Рис 12. Подсчет итоговых баллов для определения личного первенства

Протокол Олимпиады по предмету «Физическая культура» свод личники										
№	Фамилия имя	название района	футбол	легкая атлетика	волейбол	баскетбол	гимнастика	тестирование	итог	место
1	участник 1		141	58	10	16	7,1	16	248,1	1
2	участник 2		125	55	13	19	4,5	19	235,5	2
3	участник 3		44	82	6	21	7,2	14	174,2	3
4	участник 4		44	67	14	13	7,5	18	163,5	4
5	участник 5		48	60	12	12	7,8	17	156,8	5
6	участник 6		50	52	11	17	7	19	156	6
7	участник 7		54	45	11	14	7	17	148	7
8	участник 8		35	61	13	16	7	15	147	8
9	участник 9		53	62	8	0	0	22	145	9
10	участник 10		53	43	8	15	5,2	20	144,2	10

Личное первенство определяется как среди мальчиков, так и среди девочек. Подсчет личного первенства ведется с учетом всех полученных баллов за все виды испытаний. В случае равенства баллов у двух и более участников, приоритет отдается участнику, показавшему наилучшие результаты в практической части Олимпиады.

После подсчета всех итоговых баллов, судейская коллегия определяет призёров Олимпиады по наибольшему количеству общекомандных баллов.

В случае равенства набранных баллов, по всем видам испытания, приоритет отдается команде, показавшей наилучшие результаты в практической части Олимпиады.

Приложения к методическим рекомендациям

Приложение №1

Таблица оценки результатов по легкой атлетике

Очки	Бег 60 м	Прыжок в длину с места (см)	Очки	Бег 60 м	Прыжок в длину с места (см)
	мальчики	мальчики		девочки	девочки
100	6,9	325	100	7,8	260
99		324	99		259
98		323	98		258
97		322	97		257
96	7,0	321	96	7,9	256
95		320	95		255
94		319	94		254
93		318	93		253
92	7,1	317	92	8,0	252
91		316	91		251
90		315	90		250
89		314	89		249
88	7,2	313	88	8,1	248
87		312	87		247
86		311	86		246
85		310	85		245
84	7,3	309	84	8,2	244
83		308	83		243
82		307	82		242
81	7,4	306	81	8,3	241
80		305	80		240
79		304	79		239
78	7,5	303	78	8,4	238
77		302	77		237
76		301	76		236
75	7,6	300	75	8,5	235
74		298	74		234
73		296	73		233
72	7,7	294	72	8,6	232
71		292	71		231
70		290	70		230
69	7,8	288	69	8,7	229
68		286	68		228

67		284	67		227
66	7,9	282	66	8,8	226
65		280	65		225
64		278	64		224
63	8,0	276	63	8,9	223
62		274	62		222
61		272	61		221
60	8,1	270	60	9,0	220
59		68	59		219
58		266	58		218
57	8,2	264	57		217
56		62	56	9,2	216
55		260	55		215
54	8,3	258	54	9,3	214
53		256	53		213
52	8,4	254	52	9,4	212
51		252	51		211
50	8,5	250	50	9,5	210
49		248	49	9,6	208
48	8,6	246	48	9,7	206
47		244	47	9,8	204
46	8,7	242	46	9,9	202
45		240	45	10,0	200
44	8,8	238	44	10,1	198
43		236	43	10,2	196
42	8,9	234	42	10,3	194
41		232	41	10,4	192
40	9,0	230	40	10,5	190
39		228	39	10,6	188
38	9,1	226	38	10,7	186
37		224	37	10,8	184
36	9,2	222	36	10,9	182
35		220	35	11,0	180
34	9,3	218	34	11,1	178
33		216	33	11,2	176
32	9,4	214	32	11,3	174
31		212	31	11,4	172
30	9,5	210	30	11,5	170
29	9,6	208	29	11,6	168
28	9,7	206	28	11,7	166
27	9,8	204	27	11,8	164
26	9,9	202	26	11,9	161
25	10,0	200	25	12,0	158
24	10,2	197	24	1,2	155
23	10,4	194	23	12,4	152
22	10,6	191	22	12,6	149
21	10,8	188	21	12,8	146
20	11,0	185	20	13,0	143
19	11,2	182	19	13,2	140
18	11,4	178	18	13,4	137
17	11,6	174	17	13,6	134
16	11,8	170	16	13,8	131
15	12,0	166	15	14,0	128
14	12,2	162	14	14,2	125
13	12,4	158	13	14,4	122
12	12,6	154	12	14,6	119
11	12,8	150	11	14,8	116
10	13,0	146	10	15,0	113
9	13,2	142	9	15,2	110

8	13,4	138	8	15,4	106
7	13,7	134	7	15,7	102
6	14,0	130	6	16,0	98
5	14,3	125	5	16,3	94
4	14,6	120	4	16,6	90
3	15,0	114	3	17,0	84
2	15,5	107	2	17,5	76
1	6,0	100	1	18,0	66

Приложение №2

Таблица оценки результатов броска набивного мяча двумя руками из-за головы

Очки	5 – 6 класс				7- 8 класс			
	Мальчики		Девочки		мальчики		Девочки	
	5 класс	6 класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	7 класс	8 класс
1	259,0	265,0	212,0	236,0	300,0	314,0	284,0	240,0
2	260,0- 312,0	266,0- 319,0	213,0- 271,0	237,0- 287,0	301,0- 364,0	315,0- 388,0	285,0- 346,0	241,0- 330,0
3	313,0- 419,0	320,0- 428,0	272,0- 386,0	298,0- 420,0	365,0- 493,0	389,0- 573,0	347,0- 471,0	331,0- 510,0
4	420,0- 472,0	429,0- 482,0	387,0- 440,0	421,0- 481,0	494,0- 557,0	538,0- 611,0	472,0- 533,0	511,0- 600,0
5	473,0 и выше	483,0 и выше	441,0 и выше	482,0 и выше	558,0 и выше	612,0 и выше	534,0 и выше	601,0 и выше

Примечание: При использовании таблицы «Оценка результатов броска мяча двумя руками из – за головы» рекомендуется учитывать возрастные особенности (т.е. класс).

Приложение №3

Таблица оценки результатов по баскетболу

Очки	5 – 6 класс				7- 8 класс			
	Футбол		Баскетбол		Футбол		Баскетбол	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
5	10,0 – 12,9	11,5 – 13,9	5,5 – 9,0	6,5 – 10,0	9,0-11,9	11,0- 13,2	4,9-7,0	5,9-8,0
4	13,0 – 15,9	14,0 – 16,9	9,1 – 11,9	10,1 – 12,9	12,0-14,5	13,3- 15,5	7,1-9,9	8,1-10,9
3	16,0 – 17,9	17,0 – 19,9	12,0 – 14,9	13,0 – 15,9	14,6-16,9	15,6- 18,0	10,0-12,9	11,0- 13,9
2	18,0 – 19,9	20,0 – 22,9	15,0 – 17,9	16,0 – 19,9	17,0-19,9	18,1- 20,9	13,0-15,9	14,0- 16,9
1	20,0 – 22,9 и выше	23,0 – 25,9 и выше	18,0 – 20,9 и выше	20,0 – 22,9 и выше	20,0-22,9 и выше	21,0- 23,9 и выше	16,0-18,9 и выше	17,0- 19,9 и выше

КОНКУРС ДЕТСКИХ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ РАБОТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «ДИФКИС»

Эсова Асель Серыковна

педагог-эксперт, по должности методист, КГУ «Региональный центр физической культуры и дополнительного образования» Управления образования акимата Костанайской области

 **Аннотация.** Статья посвящена описанию Областного конкурса исследовательских работ учащихся по физической культуре и спорту «ДИФКИС». В работе рассмотрены цели и задачи конкурса, его структура, критерии оценки работ, а также этапы проведения мероприятия. Подчеркивается важность конкурсов научных проектов для развития исследовательской деятельности учащихся, совершенствования педагогического мастерства учителей и стимулирования инновационных методов в сфере физической культуры и спорта.

 **Ключевые слова:** конкурс, исследовательская работа, физическая культура, спорт, педагогика, инновации, учащиеся.

 **Abstract.** The article is dedicated to the description of the calendar plan of the regional competition for student research projects in physical culture and sports "DIFKIS". The paper discusses the goals and objectives of the competition, its structure, evaluation criteria, and the stages of the event. The importance of scientific project competitions for the development of student research activities, the improvement of teacher pedagogical skills, and the stimulation of innovative methods in the field of physical culture and sports is emphasized.

 **Keywords:** competition, research work, physical culture, sport, pedagogy, innovation, students.

 **Аңдатпа.** Мақала физикалық мәдениет және спорт бойынша оқушылардың ғылыми-зерттеу жұмыстарының «ДИФКИС» аймақтық байқауының күнтізбелік жоспарына арналған. Жұмыста байқаудың мақсаттары мен міндеттері, құрылымы, жұмыстарды бағалау критерийлері және іс-шараның кезеңдері қарастырылады. Ғылыми жобалар байқауларының оқушылардың зерттеу қызметін дамыту, дене шынықтыру мұғалімдерінің педагогикалық шеберлігін жетілдіру және физикалық мәдениет пен спорт саласында инновациялық әдістерді ынталандырудағы маңыздылығы айтылады.

 **Түйін сөздер:** байқау, ғылыми жұмыс, дене шынықтыру, спорт, педагогика, инновациялар, оқушылар.

В образовательном процессе организаций образования важное место занимает научно-исследовательская деятельность учащихся, особенно в области физической культуры и спорта. Одним из значимых событий в этой сфере является областной конкурс исследовательских работ учащихся «ДИФКИС». Этот конкурс представляет собой платформу для раскрытия научных интересов школьников и формирования у них практических навыков в области спортивных исследований. С 2014 года Конкурс «ДИФКИС» проводится в Костанайской области и направлен на развитие интеллектуальных

способностей учащихся, а также стимулирование инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Основными целями Конкурса является развитие интеллектуальных способностей учащихся; популяризации и стимулирования исследовательской деятельности учащихся в области физической культуры; создание организационных условий для перспективных исследований и разработок, выявления и поддержки одаренных учащихся; стимулирования инновационной деятельности и совершенствования педагогического мастерства учителей физической культуры, обобщения и широкого распространения лучшего инновационного педагогического опыта в области исследований по физической культуре.

Исследования в области физической культуры способствуют достижению этих целей, в процессе проведения которых закрепляются теоретические знания, формируется понимание необходимости постоянно их совершенствовать, возникает более устойчивый интерес к физической культуре.

В соответствии с поставленной целью определены следующие задачи:

- выявление опыта работы в области исследований по физической культуре в условиях современного образования;
- обеспечение научно-теоретической и методической помощи учащимся и педагогам, занимающимся исследованиями в области физической культуры;
- актуализация лучшего педагогического опыта в целях повышения профессионального уровня учителей физической культуры;
- определение приоритетных направлений научных исследований в области физической культуры и спорта.

Содержание работы Конкурса определяется в соответствии с Законами РК «Об образовании» и «О физической культуре и спорта» с учетом базовых принципов построения и основных задач общенациональной системы выявления и развития молодых талантов среди школьников. Участники получают возможность реализовать свои профессиональные знания и умения; применять неординарные решения; творчески подходить к различным ситуациям; использовать информационные технологии, в рамках которых совершенствуются современные методы обучения. Всё это позволяет развивать у учащихся познавательный интерес, самостоятельность, культуру учебного труда; систематизировать, обобщать и углублять знания в области физической культуры и спорта; применять их на практике. Работы учащихся, требуют высокого уровня знаний в области физической культуры и спорта, в первую очередь, самого педагога, хорошего владения методиками исследования, наличия библиотеки со специализированной литературой, и вообще, желания углубленно

заниматься исследовательской деятельностью с учащимися.

Основными приоритетными направлениями Конкурса являются исследования в области физической культуры и спорта, разработка проектов учащихся по актуальным вопросам в области физической культуры.

Для реализации целей и задач Конкурса предполагается:

- организация открытия Конкурса и секционной работы,
- презентация проектов учащихся по актуальным вопросам в области исследований по физической культуре;
- встреча ученых с педагогами физической культуры и учащимися, осуществляющими исследования по физической культуре.

Конкурс исследовательских работ учащихся по физической культуре и спорту «ДИФКИС» проводится с 2014 года поэтапно:

1 этап проходит на уровне своего района или города до апреля текущего года, где жюри отбирают лучшие работы и отсылают в Региональный центр физической культуры и образования;

2 этап - областной проходит до октября года.

3 этап – республиканский состоится в октябре текущего года в городе Костанай. На этом этапе рассматривает работы экспертный совет, который формируется из числа педагогов имеющих квалифицированные категории «педагог-мастер», «педагог-исследователь», преподавателей, имеющих ученые степени, звания, а также специалистов и методистов по физической культуре и спорту на всех этапах конкурса. Все работы рассматриваются (оцениваются) согласно оценочной таблице (рисунок № 1):

Аймақ / Регион			
Т.А.Ж. / Ф.И.О.			
Тақырып / Тема			
Жобаларды бағалау критерийлері / Критерии оценки проектов	Шығармашылық қабілет / Творческая способность (макс. 30 баллов)		
	Ғылыми ойлау/Научное мышление (макс. 3 балла за каждый критерий)	қарастырылып отырған мәселе қаншалықты анық және анық ұсынылған / насколько рассматриваемая проблема представлена ясно и однозначно	
		жоспарланған нәтижені алу ықтималдығы жоғары болу үшін шешілетін тапсырма қаншалықты нақты көрсетілген / насколько четко выделена решаемая задача, чтобы вероятность получения запланированного результата была велика	
		мәселені шешудің нақты жоспары бар ма / имеется ли четкий план решения задачи	
		есепті шешуде айнымалылар анық анықталған және белгіленген бе / ясно ли определены и обозначены переменные в решении задачи	
		автор нәтижелерді кезең-кезеңімен тексеру қажеттілігін көрді ме (егер қажет болса) және оны дұрыс қолданды ма / увидел ли автор необходимость поэтапной проверки результатов (если таковая требуется) и правильно ли ее использовал	
		қорытындыны растау үшін деректер жеткілікті түрде тандалды ма / адекватно ли выбраны данные, чтобы подтвердить заключение	
		автор(лар) қорытынды жасау үшін деректердің шектелуін тани ма / признает ли автор(ы) ограниченность данных для выводов	
		автордың (топтың) мәселені шешуге кепілдік беретін зерттеудің келесі кезеңіне қатысты идеясы бар ма / есть ли у автора (команды) идея относительно следующего этапа исследований, гарантирующего решение проблемы	
		автор(лар) ғылыми әдебиеттерді келтіре ме, әлде тек танымал әдебиеттерді келтіре ме / цитирует ли автор(ы) научную литературу или только популярную	
	Қолданылған зерттеу әдістерінің тиімділігі / Эффективность использованных методов исследования (макс. 15 баллов)		
	Тақырыптың ашылу дәрежесі (мұқият) / Степень раскрытия темы (доскональность) (макс. 2,5 балла за каждый критерий)	жұмыс жоспарланған кезеңге жеткізілді ме / доведена ли работа до запланированной стадии	
		шешілетін мәселе қаншалықты толық қамтылған / насколько полно охвачена решаемая проблема	
		қорытындылар жеке экспериментке немесе қайталауға негізделген бе / основаны ли заключения на отдельном эксперименте или на повторных	

		жобадағы материал қаншалықты мұқият және анық көрсетілген / насколько досконально и ясно изложен материал в проекте		
		автор мәселені шешудің басқа тәсілдерін біле ме / знает ли автор другие подходы к решению проблемы		
		автор зерттелетін мәселе бойынша ғылыми әдебиеттермен қаншалықты таныс / насколько автор знаком с научной литературой по изучаемой проблеме		
		практикалық жұмысты растайтын қорытынды нәтиже (яғни қорытынды өнімнің болуы: тренажер, қосымша, жинақ, электрондық нұсқаулық және т.б.) / итоговый результат, подтверждающий практическую работу (т.е. наличие итогового продукта: тренажер, приложение, сборник, электронное пособие и т.п.).		
	Шешендік, демонстрациялық материалдың сапасы, айқындығы / Ораторское мастерство, качество демонстрационного материала, ясность	автор жұмысты қаншалықты ұтымды және анық баяндайды - (3 балл) / насколько выигрышно и ясно автор докладывает работу - (3 балла)		
		баяндамада жоба материалы қаншалықты толық ұсынылған (2 балл) / насколько полно в докладе представлен материал проекта (2 балла)		
		автор жобаның негізгі сәттерін қаншалықты жақсы бөледі (1,5 балл) / насколько хорошо автор выделяет основные моменты проекта (1,5 балла)		
		жобада пайдаланылған эксперименттік деректер қаншалықты анық және анық көрсетілген (1 балл) / насколько четко и ясно представлены экспериментальные данные, использованные в проекте (1 балл)		
		жоба нәтижелері қаншалықты анық және анық көрсетілген (1 балл) / насколько четко и ясно выделены результаты проекта (1 балл)		
		стенд жобаның нәтижелерін қаншалықты жақсы түсіндіреді (2 балл) / насколько хорошо стенд поясняет результаты проекта (2 балла)		
	Итого		100 бб	

Рисунок 1- оценочная таблица «критерии оценивания»

На очной защите проекта экспертный совет, выставив баллы по критерию ораторское мастерство, определяет победителей и призёров Конкурса, где каждый участник финального этапа получает сертификат об участии. Победители Конкурса награждаются грамотами. Также по решению жюри при подведении итогов могут быть присуждены следующие дополнительные номинации:

- «Актуальное исследование»;
- «Пропаганда здорового образа жизни»;
- «Физкультура - путь к здоровью»;

➤ «Использование нетрадиционных методов на уроках физической культуры» и т.д.

Данный конкурс проходит традиционно на двух языках: казахский, русский. Ежегодно в конкурсе принимают участие учащиеся 7–11 классов государственных организаций образования, осуществляющих исследования по физической культуре. Участники Конкурса могут представлять индивидуально выполненные работы. В соответствии с приоритетными направлениями Конкурса работы участников могут быть представлены в следующих жанрах:

- доклады;
- презентации проектов.

Конкурс проходит очно, выступление участника сопровождается презентацией. Также участники присылают нам заявку (*об участии*) на наш электронный адрес с пометкой «Конкурс «ДИФКИС» и материалы, соответствующие тематике направления. Авторские права на материалы сохраняются за участниками Конкурса. Мы же, как организаторы представляем только площадку для их публикации. Ответственность за соблюдение авторских прав несут авторы работ, что подтверждается заполнением Заявки участника. На Конкурсе «ДИФКИС» во время защиты в аудитории находятся только участники и сопровождающие педагоги, члены жюри. Запрещено нахождение в аудитории учителей, родителей, родных, представителей администрации школ и отделов образования, школьников, не участвующих в Конкурсе.

По результатам исследования итогов конкурса за 10 лет нами выявлена активная мотивация у учащихся в области исследования физической культуры и спорта. Результаты выступления большинства учащихся действительно ежегодно улучшаются. Многолетний опыт позволяет нам сказать, что результаты этого Конкурса дают богатый материал для анализа подготовки школьников по разным направлениям тем изучения по физической культуре и спорту. А само участие в Конкурсе позволяет значительно улучшить такие качества личности как: внимание, память, культуру умственного труда, формирование навыков самостоятельной работы, столь необходимых в получении школьного образования.

И в завершении хочется подчеркнуть, что участие в этом Конкурсе для учащихся является не только соревнованием, а больше возможностью для самосовершенствования.

Таким образом, одной из главных задач Конкурса является развития у учащихся интереса к здоровому образу жизни посредством занятий физической культурой и спортом. И все должны помнить, что физическая культура и спорт – это всестороннее развитие личности. Это здоровье нации и всей страны в целом.

В этом году Региональный центр физической культуры и

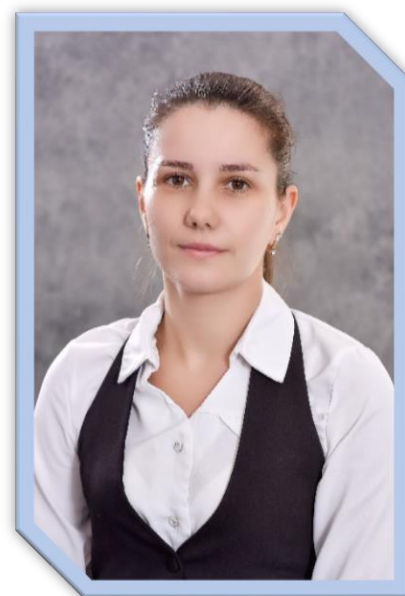
дополнительного образования Управления образования акимата Костанайской области, инициировавший предложение, рад сообщить, что Конкурс будет проведен на республиканском уровне. Мы выражаем искреннюю благодарность Национальному научно-практическому центру физической культуры за оказанную поддержку и содействие в реализации этого важного мероприятия.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Арцев, М. Н. Учебно-исследовательская работа учащихся: методические рекомендации для учащихся для учащихся и педагогов / М. Н. Арцев //Завуч. – 2005.
2. Безрукова, В. С. Директору об исследовательской деятельности школьников / В. С. Безрукова. – Библиотека журнала «Директор школы» выпуск № 2, 2002 год. – М.: Сентябрь, 2002.
3. Белых, С. Л. Управление исследовательской активности ученика: методическое пособие для педагогов средних школ, гимназий, лицеев / С. Л. Белых. - Комментарии А. С. Савичева. Под ред. А. С. Обухова. – М.: Журнал «Исследовательская работа школьников», 2007.
4. Дереклеева, Н. И. Научно-исследовательская работа в школе / Н.И. Дереклеева. – М.: Вербум-М, 2001.
5. Криволапова, Н. А. Организация научно-исследовательской деятельности учащихся / Н. А. Криволапова, Н. Н. Войткевич. - Курган, 2004.
6. Ресурсы интернет.

Процак Анастасия Петровна

«Ақмола облысы білім басқармасының
Көкшетау қаласы бойынша білім бөлімі
Көкшетау қаласының №5 «ТАҢДАУ»
көпсалалы мектеп гимназиясы» КММ
Дене шынықтыру пәні педагогі,
педагог-зерттеуші



КРАТКОСРОЧНЫЙ ПЛАН УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

2 Раздел.	Командные спортивные игры			
ФИО учителя:	Процак А.П.			
Дата:				
Класс: 6	Количество присутствующих: отсутствующих:			
Тема урока	Развитие навыков и техники игры			
Цели обучения	6.1.1.1 применять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно-специфических двигательных действий;			
Цели урока	Применяет технические элементы баскетбола на уроке Развивает точность передач, ведения и бросков мяча в различных упражнениях «Біртұтас тәрбие» Воспитывает в себе чувство ответственности через соблюдение техники безопасности при работе с мячом			
Ход урока				
Запланированные этапы урока	Деятельность учителя на уроке	Деятельность ученика	Оценивание	Ресурсы
Начало урока (20 минут)	1. Организационный момент: - Построение в центре в круг - приветствие - обратить внимание на форму - сообщение темы и целей урока Ходьба: 1) на носках, руки вверх мяч над головой 2) на пятках, мяч за головой 3) перекаты с пятки на носок, мяч перебрасываем с руки	- Приветствует учителя. - Формирует цели урока Выполняет ходьбу с баскетбольным мячом в руках Учащийся слушает правила игры, задает вопросы.	Оценивание эмоционального состояния учащихся ФО - знает и соблюдает технику безопасност и при работе с мячом – 1 балл	Свисток для учителя. Баскетбольные мячи, ленты

	на руку Разминочная подвижная игра «Хвостики» Все учащиеся с баскетбольными мячами и прикрепляют сзади ленту за край штанов, выполняют ведение мяча по залу и пытаются забрать ленточку у других. Побеждает тот, у кого в конце игры окажется больше всего ленточек в руках. Восстановление дыхания, мяч вверх вдох и вниз выдох Построение в 1 шеренгу, подведение итогов игры. Перестроение из 1 шеренги в 2 шеренги на боковые линии: Специально-беговые и прыжковые упражнения с ведением мяча: - бег с высоким подниманием бедра; ведение правой рукой - бег с захлестыванием голени назад; ведение левой рукой - подскоки вверх с ноги на ногу; ведение правой рукой - бег прямыми ногами вперед, ведение левой рукой - прыжки на левой ноге, ведение правой рукой - прыжки на правой ноге, ведение левой рукой - бег с ускорением ведение правой рукой - бег с ускорением ведение левой рукой Комплекс ОРУ на месте с теннисным мячом: 1. «Катание мяча ладонками». И.п.: ноги на ширине плеч, мяч на уровне груди. 1-4 – катаем мяч двумя ладонками - Упражнение начи-най! 2. «Перебрасывание мяча с руки на руки» И. п. – ноги врозь мяч на уровне груди. 1	- соблюдает технику безопасности; - выполняет разминочную игру «Хвостики» - выполняет беговые и прыжковые упражнения с мячами - Партнеры выполняют ведение на месте различными способами: - Одной рукой - Попеременное ведение - Ведение по кругу под ногой - выполняет ОРУ на месте с теннисным мячом - оценивает свое выполнение упражнений на месте с теннисным мячом	ФО Взаимооценивание: - Выполняет правильно и последовательно упражнения разминки и восстановления - 2 балла ФО Самооценивание: - Выполняет правильно и последовательно общеразвивающие упражнения с теннисными мячами	Свисток, баскетбольные мячи Свисток, теннисные мячи
--	--	--	---	---

	—4- перебрасываем с правой на левую руку на уровне груди - Упражнение начи-най! 3. «Перебрасывание мяча через руку». И. п. – ноги врозь, мяч в правой руке. Левая рука прямая перед грудью. Подбрасываем мяч под левой рукой снизу и ловим его сверху. 10 раз правой рукой и 10 раз левой рукой - Упражнение начи-най! 4.«Вращение мяча вокруг туловища» И. п. – основная стойка, мяч внизу. На 1 - вращение мяча вокруг головы, на 2 - вращение мяча вокруг туловища, на 3 – вращение вокруг коленей. На 4 - и.п. - Упражнение начи-най! 5.«Вращение вокруг ног восьмёркой» И. п. –ноги в широкой стойке, мяч в правой руке. на 1-3 пронос мяча между ног с правой руки в левую., на 2-4 пронос мяча между ног с левой руки в правую - Упражнение начи-най! 6. «Катание вокруг ног восьмёркой» И. п. –ноги в широкой стойке, мяч внизу. на 1 катаем мяча вокруг правой ноги пальцами правой руки правую сторону, на 2- катаем мяча вокруг левой ноги пальцами левой руки в левую сторону - Упражнение начи-най! 7. «Подбрасывание и ловля как в бес асык». И. п. – ноги врозь, мяч в правой руке на ладони. 10 раз - бросаем мяч ладонью вверх правой рукой и ловим этой же рукой ладонью сверху. 10 раз - бросаем мяч ладонью вверх левой рукой и ловим этой же рукой ладонью сверху. - Упражнение начи-най! 8. «Удары мяча в пол». И. п. – ноги врозь, мяч в правой руке.		- 2 балла	
--	---	--	-----------	--

	- Упражнение начи-най! 9. «Маятник». И. п. – ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 10 раз - бросаем мяч в пол правой рукой и ловим на уровне пояса левой рукой. - Упражнение начи-най!			
Середина урока (20 минут)	Задание 1. Молекулы и Атомы с ведением Все играющие – «молекулы». Они свободно бегают с ведением мяча («летают») по площадке в разных направлениях и с разной скоростью. Главная задача – не задевать друг друга до команды. По команде учителя молекулы собираются в атомы по 2,3,4 человека. В игре используются разные варианты бега: грудью, спиной или боком вперед, – и их сочетания, а также бег приставным и обычным шагом. Задание 2. Задания по станциям 1 станция: Ближние броски с двух сторон (у всех получилось забить в кольцо – жетон 3 балла, у двух не получилось забить – жетон 2 балла, у всех не получилось забить – жетон 1 балл) 2 станция: Передачи мяча с места с перемещением (точно выполняли передачи и перемещения – жетон 3 балла, были потери мяча – жетон 2 балла, не точно выполняли передачи, были потери мяча – жетон 1 балл) 3 станция: Ведение мяча с обводкой (точно выполняли ведение мяча, обводили фишки – жетон 3 балла, точно выполняли ведение мяча, но не обводили фишки – жетон 2 балла, не точно выполняли ведение мяча, не обводили фишки – жетон 1 балл)	- соблюдает технику безопасности; - критически оценивает себя и других - развивает физические качества;	ФО - соблюдает правила игры 1 балл ФО Дифференцированное оценивание: 3 балла- все станции выполнены без ошибок 2 балла- на 1-2 станциях были ошибки 1 балл- на 3-4 станциях были ошибки	Свисток для учителя, баскетбольные мячи, фишки, фитбол, магнитная доска, планшеты, жетоны      

	4 станция: Передачи мяча на месте с поворотами в команде (точно выполняли передачи и повороты на месте – жетон 3 балла, точно выполняли передачи, но повороты на месте не точно – жетон 2 балла, не точно выполняли передачи и повороты на месте – жетон 1 балл) 5 станция: Ведение мяча вперед и назад боком (точно выполняли ведение мяча, обводили фишки – жетон 3 балла, точно выполняли ведение мяча, но не обводили фишки – жетон 2 балла, не точно выполняли ведение мяча, не обводили фишки – жетон 1 балл) Задание 3. Подвижная игра «Вышибалы с ведением» Выбирается 1 водящий и он будет выполнять ведение мяча фитболом и пытаться выбить у игроков мяч, выполняющих ведение мяча по залу. Тот у кого он выбивает фитболом или теряющий ведение, отходит в сторону и выполняет 3 приседания с баскетбольным мячом и возвращается обратно. Можно усложнять игру добавляя водящих.		ФО Демонстрирует честную и тактически правильную игру - 1 балл	
Конец урока (5 минут)	Построение в 1 шеренгу Подведение итогов Отмечает учеников, отвечающих наиболее успешно. Указывает на часто допускаемые ошибки. Оценивание Учитель задает домашнее задание: - выполнить жонглирование мяча https://www.instagram.com/ree/DBDbfZLMJ1a/?igsh=c2YyM3ZyN3E1YW4y	- строится в 1 шеренгу - оценивает свою работу на уроке. - слушает дом. задание.	Рефлексия:  РЕФЛЕКСИЯ «Зеркало» Если вы были на уроке с удовольствием, заинтересованы, то вы молодец. Если вы на уроке были не очень, попробуйте себя на уроке, поменяйте роль и попробуйте. Если вы довольны результатами себя, у вас отличное настроение, вы активны и любите учиться.	Свисток для учителя, лист рефлексии и https://www.instagram.com/ree/DBDbfZLMJ1a/?igsh=c2YyM3ZyN3E1YW4y



МАҚАЛАЛАРДЫ ДАЙЫНДАУҒА ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР

«Дене тәрбиесі жаршысы» — «Вестник физической культуры» ғылыми-практикалық журналы қазіргі заманғы дене шынықтыру және спорт мәселелеріне арналады, оның ішінде спорттық педагогика, психология, физиология, балалардың денсаулық мәдениеті, сондай-ақ медико-биологиялық бағыттағы мәселелер қарастырылады.

Мақала келесі ережелерге сәйкес қатаң түрде рәсімделуі керек:

- FTAMP (ғылыми техникалық ақпараттың мемлекетаралық рубрикаторы);
 - Ортасында бас әріптермен – **мақаланың атауы**.
 - Бір жолдан соң жол ортасында – **автордың** (-лардың) **толық аты-жөні** (**3 автордан** артық емес).
 - ғылыми дәрежесі мен ғылыми атағы (**қысқартуларсыз**).
 - төменде ұйымның атауы.
 - Қала және ел атауы;
 - Беттің ені бойынша - **аңдатпа** (30 – дан 100 сөзге дейін)
 - **Түйін сөздер** (5-7 сөз) және одан әрі – мақала мәтіні.
 - Пайдаланылған дереккөздердің тізімі.
 - Аңдатпа және түйін сөздер **үш тілде (қазақ, орыс, ағылшын)** болуы тиіс.
- Аударма сапалы түрде болуы керек.

- Қою қаріппен белгіленуі тиіс: **мақаланың атауы, автордың (лардың) аты-жөні, аңдатпа, түйін сөздер, пайдаланылған дереккөздердің тізімі.**

Мақаланың құрылымы: Кіріспе, негізгі бөлім (әдістеме, нәтижелер), қорытынды және пайдаланылған әдебиеттер тізімі. Мәтіндегі әдебиеттерге сілтемелер төртбұрышты жақшадағы араб сандарымен беріледі. Әдебиеттер тізімі ГОСТ 7.5-98; ГОСТ 7.1-2003 сәйкес ресімделуі керек. Барлық сілтемелер түпнұсқа тілінде берілуі қажет.

Жариялауға ұсынылған материалдар келесі талаптарға сай болуы тиіс:

Файл форматы: Microsoft Word. Парақ форматы: **A4**. Жиігі: жоғарғы және төменгі – **2,0 см**, сол жақ – **2 см**, оң жақ – **1 см**. Негізгі шрифт: **Times New Roman**. Негізгі мәтіннің шрифт өлшемі: **14 пт**, аңдатпа және түйін сөздер: **12 пт**. Кестелер, сілтемелер, сұлбалар, графиктер, диаграммалар мен суреттер мәтінінде кіші өлшемді шрифт (**12 пт**) қолдануға болады. Жоларалық интервал: **біржолалық**. Абзацтық шегініс – **1,0 см**.

Мақаланың көлемі – **3-тен 10 бетке** дейін. Суреттердің көлемі мақаланың жалпы көлемінің $\frac{1}{4}$ -нен аспауы тиіс.

Автор мақаланың редакцияға жіберілген нұсқасында келтірілген **деректердің дәлдігі мен шынайылығы үшін толық жауапкершілік алады.**

➤ **мақаланы плагиатқа тексеру** — жұмысты журналға жариялау үшін **ғылыми** жіберілместен бұрын орындалатын міндетті талап.

➤ Редакциялық алқа талаптарға сәйкес келмейтін материалдарды қабылдамауға құқылы.

➤ Мақаланың электрондық нұсқасын naukannpcfk@gmail.com электрондық поштасы арқылы жолдану керек.

Журналды шығару жиілігі – тоқсанына **1 рет**.

Бір мақала құны 3500 теңгені құрайды (төлем қолма-қол немесе қолма-қол ақшасыз есеп айырысу арқылы).

Төлем ғылыми мақаланы жариялауға ұсыныс жасалғаннан кейін жүзеге асырылады.

Біздің деректемелеріміз:

ҚР ОАМ « Ұлттық ғылыми-практикалық дене шынықтыру орталығы» РМҚК

БСН: 000740000649

КВЕ 16

ИИК: KZ936018821001119691

БИК: HSBKKZKX

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ

Научно-практический журнал «Вестник физической культуры» - «Дене тәрбиесі жаршысы» посвящен современным проблемам физической культуры и спорта, включая вопросы спортивной педагогики, психологии, физиологии, культуры здоровья детей, а также аспекты медико-биологического направления.

Статья должна быть оформлена в строгом соответствии со следующими правилами:

- МРНТИ (межгосударственный рубрикатор научной технической информации);
- по центру прописными буквами – **название статьи**;
- через строку по центру – **ФИО полностью автора** (-ров) (не более 3 авторов);
- ученая степень и ученое звание (без сокращений);
- ниже без пропуска наименование организации.
- город и страна;
- по ширине страницы – **аннотация** (от 30 до 100 слов);
- ключевые слова (5-7 слов) и далее – текст статьи;
- список использованных источников.
- **аннотация и ключевые слова** должны быть на трех языках (**казахский, русский, английский**). Перевод должен быть качественным.
- выделить жирным шрифтом: **наименование статьи, ФИО автора (-ров), аннотация, ключевые слова, список использованных источников.**

Структура статьи: Введение, основная часть (методология, результаты), выводы (заключение) и список использованных источников.

Ссылки на литературу в тексте приводятся арабскими цифрами в квадратных скобках. Список литературы должен быть оформлен в соответствии с ГОСТ 7.5-98; ГОСТ 7.1-2003. Все ссылки должны быть даны на языке оригинала.

Предоставленные для публикации материалы должны соответствовать следующим требованиям:

Формат файла: Microsoft Word. Формат листа: **A4**. Поля: верхнее и нижнее - **2.0 см**, левое - **2 см**, правое - **1 см**. Основной шрифт: **Times New Roman**. Размер шрифта основного текста: **14 пунктов**, аннотация и ключевые слова: **12 пунктов**. Допускается использование шрифта меньшего размера (**12 пунктов**) в тексте таблиц, ссылок, схем, графиков, диаграмм и рисунков. Межстрочный интервал: **одинарный**. Абзацный отступ - **1,0 см**.

Объем статьи – **от 3 до 10 стр.** Объем рисунков не должен превышать $\frac{1}{4}$ объема статьи.

Автор несет полную **ответственность за точность и достоверность** данных, приведенных в рукописи **статьи**, присылаемой в редакцию журнала.

➤ **Проверка научной статьи на плагиат** – обязательное требование, которое выполняется перед отправкой работы на публикацию в журнал.

➤ Редакционная коллегия вправе отклонять не соответствующие требованиям материалы.

➤ Электронный вариант статьи следует направить по электронной почте naukannpcfk@gmail.com.

Периодичность издания журнала – **1 раз** в квартал.

Стоимость одной статьи составляет 3500 тенге (оплата по наличному или безналичному расчету).

Оплата производится после рекомендации научной статьи к публикации.

Наши реквизиты:

РГКП «Национальный научно-практический центр физической культуры» МП
РК

БИН: 000740000649

КБЕ 16

ИИК: KZ936018821001119691

БИК: HSBKKZKX