

ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ЖУРНАЛ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ  
RESEARCH AND ACADEMYС JOURNAL



*ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ*  
**ЖАРШЫСЫ**  
**ВЕСТНИК**  
*ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ*

**№1(73), 2024**

**«ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖАРШЫСЫ» ЖУРНАЛЫ**  
**№ 1 (73) 2024 ж.**  
**Ғылыми-практикалық журнал**

**Редакциялық алқа төрағасы**

**Куптилеуова С.К.** – бас директордың м.а.

**Редакциялық алқа төрағасының орынбасары**

**Рысбекова Р.Қ.** – бас директордың орынбасары

**Редакциялық алқа мүшелері:**

**Арещенко А.И.** - профессор, доцент

**Доскараев Б.М.** – педагогика ғылымдарының докторы, профессор

**Кульназаров А.К.** – педагогика ғылымдарының докторы, профессор

**Мадиева Г.Б.** – педагогика ғылымының кандидаты, доцент

**Марчибаева Ұ.С.** – педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент

**Мамырханова А.М.** – тарих ғылымдарының кандидаты, доцент

**Отаралы С.Ж.** – Ph.d докторы

**Сабырбек Ж. Б.** – Ph.d докторы

**Сивохин И.П.** – педагогика ғылымдарының докторы

**Сырымбетова Л.С.** – педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор

**Цицулин В.И.** – биология ғылымдарының докторы

**Дизайнер:**

**Куюкова Т. Б.**

**Редакциялық алқаның хатшысы:**

**Есембаева Г.Б.** – педагогика ғылымдарының магистрі

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

**Жылына 4 рет шығады**

**Дене тәрбиесі жаршысы / Вестник физической культуры**

Ғылыми-практикалық журнал / Научно- практический журнал, 2024 ж. №1

Мекен-жайы: 010000, Астана қаласы, Түркестан, 8/2

**Телефон:** +7 (7172) 73-48-10, электрондық пошта: **nnpck2020@yandex.kz**

ҚР Оқу-ағарту министрлігінің «Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы» РМҚК

Заказ: № 221318, Тираж: 200

«ДОИ «Вектор надежды» ҚБ, 010000, Астана қаласы, Луи Пастер көшесі, 117

E-mail: VN-astana@bk.ru

тел.: 8 7172 41-68-89

2001 ж. 07.02 бастап шығарылады.

Басылымның құрылтайшылары:

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

# МАЗМҰНЫ СОДЕРЖАНИЕ

- **ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ОРТАЛЫҒЫ ҚЫЗМЕТІНІҢ 2024 ЖЫЛҒЫ НЕГІЗГІ БАҒЫТТАРЫ**  
**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАЦИОНАЛЬНОГО НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОГО ЦЕНТРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 2024 ГОДУ**

- **«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ**  
**МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**METHODS OF TEACHING THE SUBJECT «PHYSICAL CULTURE»**

9

**Касымханов С. А.**  
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПЕДАГОГТЕРІНІҢ БІЛІМІН ЖЕТІЛДІРУДЕГІ ЗАМАНАУИ ОҚЫТУ

13

**Коваленко Л. В., Аристархова А.Д., Агибаев А.М.**  
МЕТОДИКА ОТБОРА В СЕКЦИЮ ВОЛЕЙБОЛА

17

**Шилібаев Б.А., Бекбергенова Ж.Е.**  
«ҚАЗАҚ ШАҢЫРАҒЫ» ИННОВАЦИЯЛЫҚ - ЛОГИКАЛЫҚ, ТАНЫМДЫҚ ОЙЫНЫҢ НЕГІЗІ

- **«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ПРАКТИКАСЫ**  
**ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**THEORY AND PRACTICE OF THE SUBJECT «PHYSICAL CULTURE»**

21

**Абилхаиров О. Е.**  
СПОРТТЫҚ ШЕБЕРЛІКТІ ДАЙЫНДАУ ҮДЕРІСІН БАСҚАРУ

24

**Аскарова Қ.Б., Иксанова Н.Ф., Фаизиев О.Б., Сапахов М.А.**  
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДА ОҚЫТУДЫҢ ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ҚОЛДАНУДЫҢ ТИІМДІЛІГІ

29

**Данияр Д.Ю., Бимаханов Т.Д.**  
БҰҚАРАЛЫҚ САУЫҚТЫРУ ЖҰМЫСТАРЫН АУЫЛДЫҚ ЖЕРЛЕРДЕ ҰЙЫМДАСТЫРУ

34

**Досмамбетов Т.А., Құлманов Р.Ж., Қуатбеков Ш.Н., Есіркепов Ж.М.**  
АТ СПОРТЫНЫҢ ЖАСТАРДЫ ТӘРБИЕЛЕУДЕ АЛАТЫН ОРНЫ

38

**Измаханова М.А., Сихымов Г.Б., Нұрпеисов Б.И., Семенченко О.И.**  
БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТТЫ ДАМУДЫҢ НЕГІЗГІ ПРОБЛЕМАЛАРЫН ТАЛДАУ

43

**Коваленко Г.В., Журавлев В.Н., Есенбаева Р.К.**  
СПЕЦИФИКА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ В ТВОРЧЕСКОМ ВУЗЕ

47

**Құлманов Р. Ж., Досмамбетов Т.А., Қуатбеков Ш.Н., Есіркепов Ж.М.**  
ЕЖЕЛГІ САҚ ДӘУІРІНДЕГІ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ДАМУЫ

52

**Мираманов А. А.**  
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ЕРІКТІ ҚАСИЕТТЕРДІ ҚАЛЫПТАСТЫРУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

56

**Мұхамбаев Б. Р., Асқаров Р. А.**  
ГАНДБОЛ ОЙЫНЫН ЖАСӨСПІРІМДЕР АРАСЫНДА НАСИХАТТАУ

59

**Мырзаев М.О., Туленова Х.Б.**  
СТУДЕНТТЕР ӨМІРІНДЕГІ СПОРТТЫҚ АЭРОБИКАНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

63

**Науатов С. К., Ахметов Н. А.**  
ЙОГА КАК ОДНА ИЗ СОВРЕМЕННЫХ ФУЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ. ВИДЫ ЙОГИ.

66

**Өксікбаев І., Есмахай Е., Аганиязов Н., Ешенелі С.**  
САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫНЫҢ ТЕОРИЯСЫ

# МАЗМҰНЫ СОДЕРЖАНИЕ

69

**Пушкулов Ж., Сиротина Н., Ахметов Н., Сулейменов О.**  
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ АДАМ АҒЗАСЫНДАҒЫ РӨЛІ ЖӘНЕ ҚҰНДЫЛЫҒЫ

72

**Сиротина Н., Сулейменов О., Аязбеков Б.**  
ТАНЕЦ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ГЕНДЕРНОЙ КУЛЬТУРЫ ПОДРОСТКОВ

75

**Цицурин В.И., Кульназаров А.К.**  
КОРРЕКЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ПИТАНИЯ

81

**Шилібаев Б. А., Минарбеков Д.І.**  
«ҚАЗАҚ ҚЫРАНДАРЫ» САПАЛЫ-СЫНАҚ ҰЛТТЫҚ СПОРТ ОЙЫНЫНЫҢ НЕГІЗІ

85

**Юрьева О. А.**  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- **НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
ПРОЕКТ ЮНЕСКО / НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
«КАЧЕСТВЕННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

90

АНАЛИЗ СИТУАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАЗАХСТАНА

- **2024 ЖЫЛҒЫ 24 АҚПАНДА АСТАНА КАЛАСЫНДА «ҮЗДІКСІЗ БІЛІМ БЕРУ – ТҰЛҒА МЕН ҚОҒАМНЫҢ  
ТҰРАҚТЫ ДАМУЫНЫҢ КЕПІЛІ» АТТЫ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ КОНФЕРЕНЦИЯ ӨТТІ  
24 ФЕВРАЛЯ 2024 ГОДА В Г. АСТАНА СОСТОЯЛАСЬ МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ  
КОНФЕРЕНЦИЯ «НЕПРЕРЫВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК УСЛОВИЕ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ  
И ОБЩЕСТВА»**

## ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ОРТАЛЫҒЫ ҚЫЗМЕТІНІҢ 2024 ЖЫЛҒЫ НЕГІЗГІ БАҒЫТТАРЫ

Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының миссиясы «Дене шынықтыру» пәні және спорт секциялары арқылы білім алушылардың денсаулығын нығайту, елдің адами капиталын қалыптастыру болып табылады.

Орталық қызметінің негізгі бағыттары – біліктілікті арттыру курстарын өткізу, бұқаралық спорттық іс-шараларды ұйымдастыру және өткізу, сондай-ақ іргелі және қолданбалы зерттеулер жүргізу.

Сонымен қатар дене шынықтыру пәні бойынша педагогтердің біліктілігін арттыру курстары – Орталық қызметінің бағыттарының бірі болып саналады.

2020 жылдан бастап орта білім беру дене шынықтыру педагогтері үшін біліктілікті арттыру курстары республикалық бюджет қаражаты есебінен өткізіледі. Ағымдағы жылы біліктілікті арттыру курстарында барлығы 6 246 педагогті, оның ішінде, 400 – мектепке дейінгі білім беру нұсқаушыларын, 5 393 – орта білім беру педагогтерін, 453 – кәсіптік-техникалық білім беру ұйымдары педагогтерін оқыту жоспарлануда.

2023 жылғы мәліметтерге сәйкес Орталықта 314 жаттықтырушы-оқытушыдан тұратын сертификатталған лекторлар дәріс берді. Жаттықтырушылар қатарына жоғары оқу орындары оқытушылары (PhD докторлары, ғылым кандидаттары, магистрлер), колледждер, орта білім беру ұйымдарының педагогтері кіреді. Бұл құрамда: ғылым докторлары, PhD докторлары, ғылым кандидаттары – 23% (70); магистрлер – 37% (117); педагог- шебер, педагог-зерттеуші, аға оқытушылар – 13% (41); UEFA жаттықтырушылары, әдіскерлер – 27,3% (86). Профессорлық-оқытушылар құрамы жаттықтырушылардың жалпы санының 59,5% құрайды.

Орталықтың ұйымдастыруымен 2024 жылдың 6-12 ақпанда қазақ және орыс тілдерінде оқыту семинары өткізілді. «Дене шынықтыру педагогін кәсіби құзыреттілігін дамыту» тақырыбындағы 2024-2026 жылдарға арналған білім беру бағдарламасының мазмұны және енгізілген жаңа тақырыптар таныстырылды.

Оқыту семинарына қатысқан 66 тренер-оқытушыға Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының Тренері мемлекеттік үлгідегі сертификаттары табысталды. Жаттықтырушылар қатарына жоғары оқу орындары оқытушылары (PhD докторлары, ғылым кандидаттары, магистрлер), орта білім беру ұйымдарының педагогтері кіреді. Бұл құрамда: ғылым докторлары, PhD докторлары, ғылым кандидаттары – 7; магистрлер – 13; педагог-шебер, педагог-зерттеуші, аға оқытушылар – 15; әдіскерлер – 31.

Казіргі таңда Орталықта 380 жаттықтырушы-оқытушыдан тұратын сертификатталған лекторлар базасы құрылған. Жаттықтырушылар қатарына жоғары оқу орындары оқытушылары (PhD докторлары, ғылым кандидаттары, магистрлер), колледждер, орта білім беру ұйымдарының педагогтері кіреді. Бұл құрамда: ғылым докторлары, PhD докторлары, ғылым кандидаттары – 19% (73); магистрлер – 41% (155); педагог-шебер, педагог-зерттеуші, аға оқытушылар – 26% (98); UEFA жаттықтырушылары, әдіскерлер – 14% (54). Профессорлық-оқытушылар құрамы жаттықтырушылардың жалпы санының 60% құрайды.

Педагогтердің біліктілігін арттыру курстары Авторлық құқықпен қорғалатын объектілерге құқықтардың мемлекеттік тізіліміне енгізілген мектепке дейінгі, жалпы орта және техникалық-кәсіптік білім беруге арналған білім беру бағдарламалары негізінде жүргізіледі.

Ғылыми негіздеу және сапалы дене тәрбиесі саласындағы проблемаларды шешу жолдарын іздеу мақсатында Орталықтың ҚР ЖБҒМ Ғылым Комитетінің гранттық, бағдарламалық-нысаналы қаржыландыру конкурстарына және халықаралық ұйымдардың гранттарына қатысуына көп көңіл бөлінетін болады.

Сонымен қатар еліміздің орта білім беру ұйымдарында болған жазатайым оқиғаларға (жарақаттарға) мониторинг жүргізу; бакалавриат пен магистратураны даярлау бағыттары бойынша «Дене шынықтыру және спорт» пәндік

мамандануы бар «Мұғалімдерді даярлау» білім беру бағдарламалары тобын (бұдан әрі – ББ) талдау; педагогтердің, білім алушылар мен ата-аналар арасында дене шынықтыру педагогінің оң имиджін қалыптастыру проблемаларын анықтау бойынша сауалнама жүргізу жоспарлануда.

Дене шынықтыру саласындағы ғалымдардың, педагогтердің ғылыми және оқу-әдістемелік еңбектері электрондық нұсқада жүйеленеді және Орталықтың сайтында орналастырылады.

Әдістемелік материалдарды әзірлеу ең маңызды міндет болып қала береді. Ағымдағы жылы 5-8 сынып оқушыларына арналған дене шынықтыру пәнінен республикалық пәндік олимпиада, «Үздік дене шынықтыру педагогі – 2024» республикалық байқауы сияқты дәстүрлі іс-шараларды ұйымдастыру және өткізу жоспарлануда.

Жыл сайын шығарылатын «Дене тәрбиесі жаршысы – Вестник физической культуры» ғылыми-практикалық журнал дене шынықтыру педагогтерінің ғылыми мақалалары мен әдістемелік әзірлемелерін, қазақстандықтардың республикалық және халықаралық спорттық іс-шараларға қатысуы туралы материалдарды жариялауды көздейді.

Халықаралық, республикалық бұқаралық спорт және дене шынықтыру-сауықтыру іс-шараларының Күнтізбелік жоспарына сәйкес білім алушылар мен педагогтер арасында бұқаралық спорттық іс-шараларды ұйымдастыру бойынша мақсатты жұмыс жүргізілетін болады. Атап айтқанда, жазғы және қысқы Гимназидалар, көп деңгейлі республикалық жарыстар, Ұлттық мектеп лигасы. ТжКБ студенттері арасындағы Ұлттық спорт лигасы, Республикалық мұғалімдер спартакиадасы.

Екі жылда бір рет Қазақстан Республикасы оқушыларының жазғы және қысқы Гимназиадасы өткізіледі. 2023 жылы спорттың сегіз түрінен Қазақстан Республикасы оқушыларының XI қысқы Гимназиадасы өтті, оған 777 оқушы қатысты.

Орталық көп деңгейлі республикалық жарыстарды тұрақты негізде өткізіп тұрады. 2023 жылы 24 жарыс өткізіліп, қатысушылар саны 2942 оқушыны құрады.

Ұлттық мектеп лигасы аясында он спорт түрінен жарыстар төрт кезеңде өткізіледі, Лигаға енгізілген спорт түрлері мектеп бағдарламасына кірген, сонымен қатар білім алушылар арасында спорттың танымал түрлері бар.

2022-2023 оқу жылында Ұлттық мектеп лигасының бірінші кезеңінде 2 303 858 (62,2%), екінші кезеңде – 1 094 056 (29,5%), үшінші кезеңде – 62 379 (1,6%), төртінші кезеңде – 5 522 (0,14%) оқушы қатысты. 2021-2022 оқу жылымен салыстырғанда мектеп оқушыларының Лигаға қатысуы 16,1% - ға артты.

2022 жылдан бастап «Колледждердің Ұлттық спорт лигасы» жобасы іске қосылды.

Қойылған міндеттерді іске асыру Орталықтың өңірлік орталықтармен, педагогтер қауымдастықтарымен, облыстық әдістемелік кабинеттердің дене шынықтыру әдіскерлерімен, сондай-ақ кәсіби спорт клубтарымен, федерациялармен, халықаралық Олимпиадалардың, Универсиадалардың, Гимназидалардың жүлдегерлерімен және жеңімпаздарымен тығыз өзара әрекеттесу арқылы жүзеге асырылмақ.

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАЦИОНАЛЬНОГО НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОГО ЦЕНТРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 2024 ГОДУ

Миссией РГКП «Национальный научно-практический центр физической культуры» Министерства просвещения Республики Казахстан (далее – *Центр*) является формирование человеческого капитала страны, путем укрепления здоровья обучающихся через предмет «Физическая культура» и спортивные секции.

Основные направления деятельности Центра заключаются в проведении курсов повышения квалификации педагогов физической культуры, организации и проведении спортивно-массовых мероприятий, а также проведении фундаментальных и прикладных исследований.

Одним из направлений деятельности Центра являются курсы повышения квалификации педагогов физической культуры. Начиная с 2020 года курсы повышения квалификации для педагогов физической культуры среднего образования проводятся за счет средств республиканского бюджета. Так, в текущем году планируется обучить на курсах повышения квалификации 6 246 педагогов, в т.ч. инструкторов дошкольного образования – 400, педагогов среднего образования – 5 393, педагогов организаций профессионально-технического образования – 453.

В 2023 году в Центре количество сертифицированных тренеров составило 314 человек. В число тренеров входят преподаватели вузов (доктора наук, доктора PhD, доценты, кандидаты наук, магистры), колледжей, педагоги организаций среднего образования. В том числе: доктора наук, доктора PhD, кандидаты наук – 23% (70), магистры – 37 % (117), мастера-педагоги, педагог-исследователь, старшие преподаватели – 13 % (41), тренеры UEFA, методисты – 27,3% (86). Профессорско-преподавательский состав составляет 59,5% от общего числа тренеров.

С 6 по 12 февраля 2024 года Центром был организован обучающий семинар, где было представлено обновленное содержание образовательной программы «Развитие профессиональной компетентности педагога физической культуры среднего образования».

66 участникам обучающего семинара были вручены сертификаты государственного образца от РГКП «Национальный научно-практический центр физической культуры» Министерства просвещения Республики Казахстан. В состав сертифицированных тренеров входят преподаватели высших учебных заведений (доктора наук, доктора PhD, доценты, кандидаты наук, магистры), педагоги организаций среднего образования. В этот состав вошли: доктора наук, доктора PhD, доценты, кандидаты наук – 7; магистры – 13; педагог-мастер, педагог-исследователь - 15; методисты - 31.

В настоящее время в Центре сформирована база сертифицированных преподавателей, состоящая из 380 тренеров. В этот состав вошли: доктора наук, доктора PhD, кандидаты наук, доценты - 19% (73); магистры – 41% (155); педагог-мастер, педагог-исследователь, старшие преподаватели - 26% (98); УЕФА тренера, судьи, методисты, – 14% (54). Профессорско-преподавательский состав составляет 60% от общего числа тренеров.

Курсы повышения квалификации педагогов физической культуры проводятся на основе образовательных программ для дошкольного, общего среднего и технико-профессионального образования, которые внесены в Государственный реестр прав на объекты, охраняемые авторским правом.

В рамках научно-исследовательской деятельности Центра будет продолжена работа по реализации научного проекта «Мониторинг физического здоровья детей и подростков: модификация национальных измерительных инструментов» совместно с ЕНУ им. Л.Н. Гумилева в рамках грантового финансирования на 2023-2025 г.г. В целях научного обоснования и поиска путей решения проблем в области качественного физического воспитания будет уделено большое внимание участию Центра в конкурсах грантового, программно-целевого финансирования Комитета науки МНВО и грантов международных организаций.

Также планируется проведение мониторинга несчастных случаев (травм), случившихся в организациях среднего образования страны; анализа группы образовательных программ «Подготовка учителей» (далее ОП) с предметной специализацией развития «Физическая культура и спорт» по направлениям подготовки бакалавриата и магистратуры; анкетирования среди педагогов, обучающихся и родителей по выявлению проблем формирования положительного имиджа педагога физической культуры.

Будут систематизированы научные и учебно-методические труды ученых, педагогов в области физической культуры в электронном варианте и размещены на сайте Центра.

Разработка методических материалов остается наиважнейшей задачей.

В текущем году планируется организация и проведение таких традиционных мероприятий как Республиканская предметная олимпиада по физической культуре для обучающихся 5-8 классов, Республиканский конкурс «Лучший педагог физической культуры – 2024».

Издание ежегодного научно-практического журнала «Дене тәрбиеси жаршысы – Вестник физической культуры» предполагает публикацию научных статей и методических разработок педагогов физической культуры, освещение материалов об участии обучающейся молодежи в республиканских и международных спортивных мероприятиях.

Согласно Календарному плану международных, республиканских спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий будет проведена целенаправленная работа по организации спортивно-массовых мероприятий среди обучающихся и педагогов. Это летняя и зимняя Гимназиады, многоуровневые республиканские соревнования, Национальная школьная лига, Национальная спортивная лига среди студентов ТиПО, Республиканская Спартакиада учителей.

Раз в два года проводится летняя и зимняя Гимназиада школьников РК. В 2023 году прошла XI зимняя Гимназиада школьников РК по 8 видам спорта, где приняли участие 777 школьников.

Многоуровневые республиканские соревнования проводятся Центром на постоянной основе. В 2023 году проведено 24 соревнований, где количество участников составило 2942 школьника.

С 2015 года Центром был запущен широкомасштабный проект «Национальная школьная лига», являющийся приоритетной задачей Центра в развитии массового спорта среди школьников. Особенность Национальной школьной лиги в отличие от других комплексных соревнований заключается в том, что в них могут участвовать учащиеся только одной школы.

В рамках Национальной школьной лиги проводятся соревнования по 10 видам спорта в четыре этапа; виды спорта, которые включены в Лигу, входят в школьную программу, так же имеются виды, которые популярны среди обучающихся.

В 2022-2023 учебном году на первом этапе Национальной школьной лиги приняли участие 2 303 858 (62,2%) учащихся, во втором – 1 094 056 (29,5%), в третьем – 62 379 (1,6%), на четвертом этапе – 5 522 (0,14%). По сравнению с 2021-2022 учебном году участие школьников в лиге увеличилось на 16,1 %.

Начиная с 2022 года запущен проект «Национальная спортивная лига колледжей».

Реализация поставленных задач возможна только при тесном взаимодействии Центра с региональными центрами, ассоциациями педагогов, методистами по физической культуре областных методических кабинетов, а также с профессиональными спортивными клубами, федерациями, с призерами и победителями международных олимпиад, универсиад, гимназиад.





## «ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

### МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### METHODS OF TEACHING THE SUBJECT «PHYSICAL CULTURE»

FTAMП 77.03.79

## ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПЕДАГОГТЕРІНІҢ БІЛІМІН ЖЕТІЛДІРУДЕГІ ЗАМАНАУИ ОҚЫТУ

**Касымханов Сандыбай Ахметолдинович**

*ҚР Оқу-ағарту министрлігі Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының, Дене шынықтыру саласындағы мамандардың педогогтердің біліктілігін арттыру және оқу-әдістемелік қамтамасыз ету зертханасының аға әдіскері, дене шынықтыру мұғалімі, Астана қаласы.*

■ **Аңдатпа.** «Дене тәрбиесі мұғалімдерінің кәсіби құзыреттілігі мен тәжірибесін жетілдіру» тақырыбындағы жалпы орта білім беру ұйымдарының дене шынықтыру педагогтеріне арналған. Мақалада мұғалім білімін жетілдіру курсына заманауи оқытудың әдіс-тәсілдерінің маңыздылығы жайында көрсетілген. Курс тыңдаушылармен бірлесе тәжірибе алмаса отырып оқытудың жаңа тәсілдерін дене шынықтыру сабақтарында қалай қолдануға болатындығы айқындалады.

→ **Түйінді сөздер:** кәсіби құзыреттілігі, денсаулық сақтау технологиялары, критериалды бағалау, кері байланыс.

**Зерттеудің өзектілігі.** Орта білім беру ұйымдарының дене шынықтыру педагогтерінің I сабақта қолданудың маңыздылығын ашу мақсатында осы тақырып алынды. Курс тыңдаушылар алған білімдерін сабақта жете қолдану үшін теориямен практиканы ұштастыра отырып, оқушылардың физикалық және қимыл-қозғалыс дағдыларымен қатар олардың шығармашылық қабілеттерін дамыта отырып өзіндік жұмысқа бағытын айқындай түседі.

**Зерттеудің мақсаты.** Дене шынықтыру педагогтері заманауи оқытудың әдіс-тәсілдерін жете меңгеріп, оқу процесінде оқушылардың білім алуларын жақсартуда тиімді қолдану. «Дене тәрбиесі мұғалімдерінің кәсіби құзыреттілігі мен тәжірибесін жетілдіру» білім беру бағдарламасы бойынша жалпы орта білім беру ұйымдарының дене шынықтыру пәнінің мұғалімдерінің кәсіби біліктілігін арттыру үшін Орталықтан сертификатталған тренер-оқытушы ретінде біліктілікті арттыру курстарында дәріс оқып, тәжірибелік сабақтар берілді.

«Білім беру сапасын арттыру контексінде оқытудың мазмұны мен әдістерін жетілдіру, дене шынықтыруды оқытудың заманауи технологиялары» модулі. Бұл модуль білім

беру және тәрбиелеу жүйесіндегі дене шынықтырудан күтілетін нәтижелер мен мақсаттарды қарастырады. Модуль педагогтің инновациялық және инклюзивті білім берудің нормативтік-құқықтық базасын меңгеруіне, оқушыларды оқытуға тартуға, қолайлы психологиялық орта құруға, оқу мақсаттарында ойындар мен өзара іс-қимылды пайдалануға, оқушылардың білімін жақсарту мақсатында бағаларды пайдаланудың педагогикалық тәсілдерін іріктеуге және оқушыларға оқытудың жеке траекториясын құрастыруға көмектесуге бағытталған. Тыңдаушылар оқу барысында оқу бағдарламасын түсінуге және дене шынықтыру сабағын жоспарлауға шоғырланады. Білім беру шеңберінде денсаулық сақтау технологияларын пайдалана отырып, қысқа мерзімді жоспар құру, оқытудың белсенді және интерактивті әдістерін пайдалану және жұмыстарды өзара бағалау бойынша практикалық жұмыс жоспарлануда.

Оқыту процесінде денсаулық сақтау технологиялары маңызды рөл атқарады. Жұмыс формалары мен әдістеріне байланысты арнайы білім беру мекемесіндегі Денсаулық сақтау технологиялары әртүрлі формада болады. Осы модульді зерделеу барысында

тыңдаушылар қатысушылардың денсаулығына зиян келтірмейтін оқу-тәрбие процесін ұйымдастырудың тәсілдерімен, әдістерімен танысады, дене шынықтыру-сауықтыру технологияларының қазіргі заманғы тәсілдерін (шынығу, жылдамдықты, ептілікті, төзімділікті дамыту, олар дене шынықтыру сабақтарында іске асырылады) зерделейді.

Сондай-ақ, баскетбол, волейбол, футбол, жеңіл атлетика, ұлттық спорт түрлері бойынша оқу сабақтарын оқытудың заманауи әдістерімен танысады.

Біліктілікті арттыру курсы жөніндегі ақпарат Орталықтың ресми әлеуметтік желілерінде тұрақты жарияланды. Жалпы 381-ге жуық ақпараттық және бейне материалдар «salauatty\_kazakhstan» инстаграм мен «Ұлттық Дене Тәрбиесі Орталығы» facebook желілеріне жарияланып, оқырмандардың тарапынан 9000-ға жуық қолдауға ие болды. Онда біліктілікті арттыру курстары бойынша тыңдаушылар өз алғыстары мен оң пікірлерін білдірген.

Дене шынықтыру сабақтарында оқытудың жаңа тәсілдерін қолдана отырып, оқу процесінде де, сабақтан тыс уақытта да спорттық-бұқаралық және дене шынықтыру-сауықтыру іс-шараларын жоспарлауды және өткізуді; инклюзивті оқыту аясында мектептегі дене шынықтырудың заманауи педагогикалық технологияларын: инклюзивті білім берудің принциптері мен бағыттарын ескеріп, мектеп жағдайында дене шынықтырудың заманауи педагогикалық технологияларын қолдануды; орта білім беру ұйымдарындағы білім алушылардың денсаулық жағдайына, функционалдық мүмкіндіктері мен физикалық жұмысқа қабілеттілігіне тестілеу жүргізуді; оқытудың қазіргі заманғы технологияларының мазмұны және оларды практикалық қызметте

қолдану бойынша білімді қорыту және тереңдетуді; оқушылардың нозологиясына байланысты түзету жаттығуларының кешендерін қолдануды меңгерді.

Сонымен қатар, тұлғаның кәсіби өсуін тиімді жүзеге асыруға мүмкіндік беретін цифрлық технологияларды қолдану, психологиялық және педагогикалық қолдау, оқушылардың жетістіктерін критериалды бағалау жүйесіне сәйкес дене шынықтыру бойынша оқу тапсырмаларын бағалау, инклюзивті оқыту аясында мектепте дене шынықтыру бойынша заманауи педагогикалық технологияларды қолдану, сабақты жоспарлаудың жаңа тәсілдері мен стратегияларын пайдалану, ЕБҚ оқушылардың ауруларына байланысты дене шынықтыру-сауықтыру сабақтарын өткізудің теориясы мен әдістемесін (тірек-қимыл аппараты бұзылған, көру, семіздік және орталық жүйке жүйесінің аурулары) қолдану дағдыларын дамытты және құзыреттілігін жетілдірді.

Педагогика қашан да өз заманының қажеттіліктеріне лайықты дағдылармен бірге адамзаттың рухани қажеттіліктерін жас баланың жүрегіне ұялату міндетін алдыңғы қатарға қойып отырған. Демек педагогикада қанша міндет болса сонша зерттеу, ізденіс, талап бар.

Оқыту-үйрету барысында алдыңғы қатарға қоятын жақсы ұстаным-баланың өзіндік жұмысқа бағытын айқындай түсу. Ал осы ұмтылысты ояту және оянғандарын қанағаттандыра алу мұғалімнің шеберлігіне тікелей байланысты. Заманауи оқытудың әдіс-тәсілдерін сабақта тиімді қолданудың педагогикалық әдістемесіне байланысты курстың үшінші модулі бойынша мұғалімдерге дәріс берілуде. Осы курс дене шынықтыру мұғалімдері үшін үлкен серпіліс болды. Өйткені олар заманауи оқыту туралы біліп қана қоймай оны сабақта қалай қолдануға болатынын практика жүзінде де қолданып үйренді және бір-бірімен айтарлықтай тәжірибе алмасты.



1 сурет. Курс тыңдаушылар біліктілікті арттыру курстары барысында теориямен практиканы ұштасыруда

Заманауи оқытуда мұғалімдер мынаналарды оқып үйренді:

- Критериалды бағау
- Кері байланыс
- Көшбасшылық
- Оқушылардың шығармашылық қабілеттерін дамыту
- Сабақта АКТ-ны қолдану.

Бағалау – сыныптағы бағалау тек қана техникалық тәсіл емес. Мұғалімдер жазбаша немесе ауызша түрде баға қою жолымен бағалайды. Олар қолданатын кез-келген нысанның артында тек қана объективті немесе жеткілікті дәрежеде объективті емес нормалар мен стандарттар ғана емес, сондай-ақ баланың дамуы, оқуы және уәжі туралы түсінік, сонымен қатар өзін-өзі бағалау, қабілеттілік күш-жігер сияқты ұғымдарға қатысты құндылықтар жатады.

Критериалды бағалау – ол нақты бағалау арқылы оқушыдан толық жауап алу және сабақты жете меңгеруге бағытталған.

Дене шынықтыру сабағында 60 метрге қысқа қашыққа жүгіру техникасын А,В,С,Д деп төрт критерийге бөлуге болады:

- А – Төменгі сәре сызығына тұру.
- В – Сәреден шығу,
- С – критерийіне: Екпін алып жүгіру,
- Д – критерийіне: Мәре сызығынан жүгіріп өту деп.

Енді осы төрт критерий бойынша техникасын үйрету үшін дискриптерлерге бөлінеді.

Кері байланыс- оқушының ішкі дүниесіне үңіле отырып олардың жаңа сабақты түсінуі, сабаққа деген қызығушылығы, шамадан тыс артық күш түсуі, т.б анықтау үшін маңызды. Мұғалім кері байланыс жасау арқылы келесі ақтсабарын жоспарлауда өзгерістермен, толықтырулар енгізуі мүмкін.

Көшбасшылық – топтағы қабілетті оқушыны көшбасшы ретінде басқа балалармен бірлесе жұмыс істеуге және бір-бірімен пікір алысуға үйретеді. Мұғалім көшбасшы балаға бағыт-бағдар береу арқылы оларды ұйымшылдыққа, шығармашылыққа және өз бетімен шешім қабылдап пікір айтуға тәрбиелейді.

Оқушылардың шығармашылық қабілеттерін дамыту-шығармашылық үдеріске, өнімге немесе жеке тұлғаға қатысты қарастырылады және ол арқылы бірегей, жоғарғы сапалы және дана нәтижелер шығатын тұлғааралық әрі тұлғаішілік үдеріс деп сипатталады. Балалар креативтілігінің көптеген өлшемдері мағынаны жылдам ұғуға шоғырланған. Мағынаны жылдам түсінуге арналған тапсырмалар балалардан миға шабуылдағыдай белгілі бір түрткі ойларға сәйкес көбірек жауаптар туындауды талап етеді. Негізінен, мазмұнын жылдам түсіну шығармашылық үдерістің аса маңызды сипаттамасы деп саналады. Мысалы

оқушы өзі жаңа қозғалыс ойынын құрастырып, сол ойынның ережесін ойластырып жазуы оның шығармашылық қабілеті.

Технологиялық білім сыныпта АКТ-ні қолдану жөніндегі білімдерді қамтиды.

- Мектептегі технологияларға мыналар жатады;
- Теледидар бағдарламалары;
- Сандық теледидар;
- Интернет/WWW;
- Ұялы телефон;
- Ұтқыр қондырғылар;
- Компьютер/ноутбук.

Дене шынықтыру сабағында АКТ-ны қолдануда мысалы ұзындыққа жүгіріп келіп секіру техникасын үйрету үшін оқушыларға интерактивті тақтадан техникасын көрсетіп түсіндірген тиімді. Секірудің қате орындалғанын және дұрыс орындалған техникасын нақты көрсетуге болады.

**Қорытынды.** Курс соңында мұғалімдер заманауи оқытудың әдіс-тәсілдерін сабақта қолдануға сенімді болды. Өйткені теориямен практиканы ұштастыру мақсатында мұғалімдерге практикалық сабақтар өткізілді. Мұғалімдер сабаққа белсене қатысты және қызығушылығы жоғары деңгейде болды. Курс тыңдаушыларынан кері байланыс алу арқылы олар үшін курс қызықты және жоғарғы деңгейде өткені байқалды.

#### ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. Мұғалімге арналған нұсқаулық (Қ.Р жалпы білім беретін мектептері педагогтерінің біліктілігін арттыру курстарының бағдарламасы) 2012 ж. Астана қ. – 11 б.
2. Тренерге арналған нұсқаулық (Қ.Р Педагог қызметкерлерінің біліктілігін арттыру курстарының бағдарламасы) 2012 ж. Астана қ. – 64 б.
3. Педагогикалық шеберлік орталығы. Өлем өзгеруімен біз де өзгереміз. – 2012 ж. Астана қ.
4. Мектепте тәжірибе кезеңінде орындауға болатын тапсырмалар. – «Педагогикалық шеберлік орталығы» – 2016 ж. Астана қ.

## СОВРЕМЕННОЕ ОБУЧЕНИЕ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Касымханов Сандыбай Ахметолдинович**

*учитель физической культуры, старший методист лаборатории учебно-методического обеспечения и повышения квалификации педагогов Национального научно-практического центра физической культуры Министерства просвещения РК, г. Астана.*

☰ **Аннотация.** В статье отражена важность современных методов обучения на курсах повышения квалификации педагогов физической культуры, совершенствование профессиональной компетентности и опыта педагогов. Совместно со слушателями курса определяется, как применять новые подходы к обучению на уроках физической культуры.

↔ **Ключевые слова:** профессиональная компетентность, здоровьесберегающие технологии, критериальное оценивание, обратная связь.

## MODERN TRAINING IN IMPROVING THE KNOWLEDGE OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

**Kasymkhanov Sandybay Akhmetoldinovich**

*Ministry of Education of the Republic of Kazakhstan National Scientific and Practical Center of Physical Culture» advanced training of teaching staff and senior methodologist of the laboratory of educational and methodological support in Astana.*

☰ **Annotation.** Designed for teachers of physical education for general secondary educational organizations on the topic «Improving the professional competence and experience of physical education teachers». The article discusses the importance of modern teaching methods in the course of Teacher Education. Sharing experience with course listeners, the course defines how new teaching methods can be used in physical education lessons.

↔ **Keywords:** professional competence, health-saving technologies, criteria assessment, feedback.

МРНТИ 77.29.19

## МЕТОДИКА ОТБОРА В СЕКЦИЮ ВОЛЕЙБОЛА

**Коваленко Людмила Владимировна**

*руководитель Центра физического здоровья.*

**Аристархова Анна Дмитриевна**

*преподаватель Школы сестринского образования.*

**Агибаев Азамат Мухамбетович**

*тренер-преподаватель Центра физического здоровья,  
НАО Медицинский Университет Караганды.*

▣ **Аннотация.** В статье представлен метод отбора по волейболу, цель которого позволяет констатировать тот факт, что правильное комплектование и первоначальный отбор для занятий волейболом в секции является одним из решающих условий, гарантирующих успешность подготовки волейболистов. Предлагаемая статья позволит судить о задатках и способностях занимающихся к успешному овладению навыками и умениями игры в волейбол.

→ **Ключевые слова:** отбор, контрольные испытания, психодиагностика, ОФП, СФП.

В основе данной работы лежит предположение о том, что разработанная нами программа эффективного отбора в секцию волейбола является предпосылкой успешной подготовки волейболистов высокого класса игры. Простым увеличением количества выполнения технических приемов и продолжительности игры сейчас больших результатов достигнуть нельзя. Залог успешной подготовки волейболистов – умелый и правильный отбор для занятия волейболом, а также учет их возрастных психических особенностей в этом процессе. Совершенное овладение навыками игры в волейбол во многом зависит от уровня развития способностей (как общих, так и специальных).

Основными задачами работы являются проведение анализа научно-методической литературы и разработка программы оптимально эффективного отбора занимающихся волейболом.

Первоначальный отбор зависит от многочисленных факторов, определяющих желание спортсмена заниматься определенным видом спорта.

Факторы, определяющие спортивную ориентацию личности, сами собой указывают на то, что тренер в роли специалиста по отбору решает весьма сложные и тонкие задачи, имеющий свой спортивно-педагогический и свой психологически-социологический аспект. Достаточно высокий уровень профессиональной подготовленности тренера препятствует промахам, к числу которых можно отнести, например, оценки, основанные только на физических качествах или на потенциальных возможностях новичка [1].

В последнее время в волейболе весьма важной проблемой становится проблема комплектования команд. Современный уровень развития игры предъявляет к игрокам высокие требования –

наличие универсальности в подготовке, высокий уровень выполнения своей игровой функции в команде, выше среднего ростовые данные, атлетическая подготовка.

Можно выделить три важнейших подсистемы отбора:

- Открытие талантов, их направление в сторону определенного вида спорта и введение их в начальные фазы специализированной спортивной тренировки;
- Отбор, который является процессом периодического отбирания лучших спортсменов на различных этапах спортивного совершенствования;
- Формирование команд, представляющее процесс организации, комплектования и сплочения спортивного коллектива.

Проблема отбора является одной из самых актуальных в спортивной психологии. Поскольку процесс подготовки спортсмена является весьма затратным делом как с точки зрения физической, эмоциональной, финансовой, и, вообще, осуществляется достаточно долго по времени, поскольку решение данной проблемы позволит не только осуществлять подготовку в более экономичном режиме, но и, в известном смысле, обеспечит успешность спортивной карьеры.

Таким образом, проблема спортивного отбора и спортивной ориентации позволяет утверждать, что в спортивной науке накоплен существенный научный материал, который является методической основой для построения ориентации и отбора в спорте.

Критерии отбора. Первоначально при отборе особое внимание тренер должен обращать на физические, психомоторные, психологические показатели будущего спортсмена, его возраст, состояние здоровья.

На последующем этапе для более углубленного отбора также используются общие и специальные критерии.

Общие критерии:

- антропометрические показатели, работоспособность, утомляемость, уровень развития функциональных возможностей организма, свойства внимания и др.);

- степень овладения техникой своего вида на уровне контрольных нормативов, способность переносить возрастающие специфические нагрузки;

- психические качества личности (темперамент, эмоциональная уравновешенность, выдержка, самообладание, психическая выносливость и др.);

- реакция на сбивающие факторы (дождь, ветер, температура воздуха, зрители и др.);

- посещаемость тренировок, дисциплина и др.

Специальные критерии:

- психическая надежность спортсмена в ответственных соревнованиях;

- способность реализовать свои потенциальные возможности в условиях острой конкуренции;

- соответствие модельным характеристикам;

- физическая, техническая, тактическая, моральная и специальная психическая, интеллектуальная подготовленность на уровне актуальных требований.

Методы отбора:

- психолого-педагогические наблюдения и исследования;

- антропометрические обследования;

- генетические исследования;

- тестирование ОФП и СФП;

- медико-биологические и социологическое исследования;

- прикидки и отборочные соревнования;

- смотры-конкурсы.

Средства отбора:

- общего назначения: физические упражнения на материале гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжного, велосипедного спорта и др.;

- специальные: контрольные упражнения на материале данного вида;

- инструментальные: технические средства для регистрации параметров движений, судейства и т.п.

Формы отбора:

- по составу группы они могут быть индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые;

- по типу занятия: представляют собой контрольно-тренировочное занятие, учебное соревнование, «прикидка», отборочные соревнования, официальные соревнования различного уровня [2].

Таким образом, на этапах спортивного отбора определяется целесообразность дальнейшей подготовки спортсмена, а также дается оценка его функциональной подготовленности, технико-тактического мастерства, уровню развития психических особенностей и т.д. Полученные данные позволяют определить направление подготовки спортсмена на очередном этапе многолетнего совершенствования.

Технология психологического отбора в спорте состоит из четырех взаимосвязанных звеньев (рисунок 1).



Рисунок 1.

Технология психологического отбора в спорте

- Профессиография – область научно-практического знания, которая изучает профессиональную деятельность человека, психологические описания разных видов труда и их классификацию

- Психодиагностика – отрасль психологии, разрабатывающая теорию, принципы и инструменты оценки и измерения индивидуально-психологических особенностей личности.

- Принятие решения – рассматривается как когнитивный процесс, результатом которого является выбор мнения или курса действий среди нескольких альтернативных возможностей.

- Прогнозирование – предвидение в процессе мышления ожидаемого будущего и представляет собой одну из операций мышления.

Психическая нагрузка спортсменов в разных видах спорта имеет свои специфические особенности. Изучение таких психических особенностей, характеризующих отдельные виды спорта, позволяет определить психологические характеристики данного вида спорта, то есть получить его психоспортограмму. Психоспортограмма напоминает психологическую характеристику отдельных профессий – профессиограмму.

Психодиагностика в спорте - исследование и оценка спортивно важных качеств, индивидуальных и личностных особенностей, готовности спортсменов к соревнованиям [3].

Основными направлениями психодиагностики являются:

- индивидуально-психологические особенности спортсмена;
- социально-психологические характеристики личности спортсмена и команды;
- психические состояния спортсмена;
- способности к самоконтролю и самоуправлению состояниями;

Общие принципы спортивной диагностики:

- комплексный характер;
- оперативность диагностических процедур;
- прогностичность и прикладность результатов исследований;
- корректность использования психодиагностической информации;
- непрерывность и преемственность психодиагностики на всех этапах спортивной карьеры.

Основной метод психодиагностики - тестирование. Достоверность результатов тестирования: освидетельствование тестов по требованиям психометрии.

Параметры: надёжность, валидность, стандартизация, практичность, прогностическая ценность.

Психологическое прогнозирование успешности спортивной деятельности

Компоненты состава спортивно важных качеств детей, начинающих заниматься спортом:

- физические качества;
- устойчивые психологические свойства.

А.Н. Николаев предлагает следующий алгоритм системы научного прогнозирования:

— предварительный отбор свойств личности, которые положительно влияют на рост спортивных результатов;

— нахождение корреляционных взаимосвязей между показателями выраженности отобранных свойств;

— нахождение взаимосвязей между показателями выраженности отобранных свойств и успешности выступлений спортсменов;

— индекс индивидуальной прогностической спортивной успешности (ИИПСУ) [4].

Для организации тестирования были использованы следующие методы.

В процессе тестирования занимающихся, а также прогнозирования роста мы разработали систему контрольных испытаний, которая состояла из следующих заданий:

- бег 6\*5м (челночный бег);
- вертикальный прыжок (измерение высоты прыжка);
- метание теннисного мяча на дальность;
- бросок набивного мяча весом 3 кг из-за головы двумя руками;
- перемещение приставными шагами в пределах зоны нападения в течение 10сек. (учитывается количество приставных шагов);

— передача волейбольного мяча сверху двумя руками в стену, расстояние 2м;

— передача мяча сверху двумя руками в парах;

— передача мяча нижней двумя руками в парах;

— подача нижняя, прямая из-за лицевой линии по зонам, дается 3 попытки;

— нападение через сетку с 4,3 и 2 зоны;

— прием мяча с подачи;

— блокирование нападающего удара.

Второй критерий при отборе в данную группу включал в себя наблюдение в играх. Подобное наблюдение помогло нам определить, как девочки действуют в игровой обстановке. Для испытания использовались такие игры, как «День и ночь», «Борьба за мяч», «Не урони мяч», «Мяч среднему».

Наблюдения в играх помогают определить, как обучающийся действует в игровой обстановке, насколько умело и целесообразно использует ранее приобретенные двигательные умения и навыки. По тому, как ведет себя обучающийся в игре можно судить о развитии у него быстроты реакции, ловкости, сообразительности, тактического мышления и других качеств, необходимых для успешных занятий волейболом. Кроме того, применяются эстафеты с разнообразными заданиями: выполнение разных способов передвижения из разных исходных положений. С изменением направления, повороты в движении, преодоление препятствий и т.д. [5].

Также проводилось прогнозирование роста, преимущественно индивидов, у которых имеются выраженные отличия стремительного интенсивного роста. Прогнозирование велось по формуле, а также принимался во внимание вес тела при рождении, и обращалось внимание на размеры конечностей, кисти, стопы. Только после всестороннего изучения можно получить данные об их способностях и правильно решить вопрос о выборе волейбола для занятий.

В результате работы мы пришли к выводу, что в основе правильного отбора лежит соответствие физических способностей и особенностей человека.

Успешность занятий волейболом и достижение высоких спортивных результатов зависит от устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств, трудолюбия, упорства, способностей к спортивной деятельности с учетом специфичности волейбола, уровня специальных качеств, навыков, умений и знаний в волейболе. Также большое значение при отборе имеют и психологические особенности спортсменов.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что задача отбора особенно актуальна, потому как первоначальный отбор и правильное комплектование групп для занятий волейболом является одним из решающих условий, гарантирующих успешность подготовки.

- СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**
1. **Куликов Л.В.** Психология личности. – М.: Владос, 2000. – 312 с.
  2. **Матвеев А.П.** Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Авт.-сост. А.П. Матвеев – М.: Дрофа, 2000. – 160 с.
  3. **Майзель Н. И., Небылицин В. Д., Теплов Б. М.** Сущность и условия организации эффективного психологического отбора / В кн. Психология работы с персоналом в трудах отечественных специалистов / Сост. и общ. ред. Л.В. Винокурова. – СПб., 2001.- С.252
  4. **Кабаченко Т. С.** Психология управления: Учебное пособие. — М.: Пед. о-во России, 2000. - С. 384.
  5. **Крайг Г.** Психология развития. – СПб.: Питер, 2000. – 922 с.
  6. **Клещев Ю.Н.** Тактическая подготовка волейболистов: (сборник упражнений) / Ю.Н. Клещев, В.А. Тюрин, Ю.П. Фураев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 120 с.
  7. **Алексеев М.М.** Организация работы в объединенных коллективах физической культуры – М: Ф и С, 2007.—125 с.

## ВОЛЕЙБОЛ СЕКЦИЯСЫНА ІРІКТЕУ ӘДІСТЕМЕСІ

**Коваленко Людмила Владимировна**  
*дене сауықтыру орталығының меңгерушісі.*

**Аристархова Анна Дмитриевна**  
*оқытушы.*

**Агибаев Азамат Мухамбетович**  
*дене сауықтыру орталығының жаттықтырушы-оқытушы,  
Қарағанды Медицина Университеті, Қарағанды.*

☰ **Аңдатпа.** Мақалада волейболдан іріктеу әдісі ұсынылған, оның мақсаты секцияда волейбол сабақтары үшін дұрыс жинақтау және бастапқы іріктеу волейболшыларды даярлаудың сәттілігіне кепілдік беретін шешуші шарттардың бірі болып табылатындығын анықтауға мүмкіндік береді. Ұсынылған мақала волейбол ойнау дағдылары мен дағдыларын сәтті игеруге қатысушылардың бейімділігі мен қабілеттерін бағалауға мүмкіндік береді.

⇒ **Түйін сөздер:** іріктеу, бақылау сынақтары, психодиагностика, ОФП, СФП.

## THE SELECTION METHOD FOR THE VOLLEYBALL SECTION

**Kovalenko Lyudmila Vladimirovna**  
*head of the physical health center.*

**Aristarkhova Anna Dmitrievna**  
*SSO teacher.*

**Agibaev Azamat Mukhambetovich**  
*trainer- teacher at the physical health center, Medical University of Karaganda, Karaganda.*

☰ **Annotation.** The article presents a selection method for volleyball, the purpose of which allows us to state the fact that proper recruitment and initial selection for volleyball classes in the section is one of the decisive conditions that guarantee the success of volleyball players' training. The proposed article will allow us to judge the inclinations and abilities of those involved in successfully mastering the skills and abilities of playing volleyball.

⇒ **Keywords:** selection, control tests, psychodiagnostics, OFP, SFP.



FTАМП 77.29.30

## «ҚАЗАҚ ШАҢЫРАҒЫ» ИННОВАЦИЯЛЫҚ - ЛОГИКАЛЫҚ, ТАНЫМДЫҚ ОЙЫНЫНЫҢ НЕГІЗІ

**Шилибаев Бекболат Аманжолұлы**  
қауымдастырылған профессоры (доцент)

**Бекбергенова Жанар Ешеналықызы**  
педагогика және психология магистрі  
Шерхан Мұртаза атындағы Халықаралық Тараз инновациялық институты, Тараз қ.

■ **Андатпа.** «Қазақ шаңырағы» инновациялық-логикалық, танымдық ойынының жарқын жақтарын рухани жаңғыртып, ұрпақ санасына сіңіруде ойын өте қарапайым болып көрінгенмен, мұнда адам қасиеттері мен адамдарды өзара әркетке жетелейтін ақыл-ой қимылы қаншама. Адамның ойлау жүйелерінің жетілуінен бастап, бұлшықеттерінің жетілуіне, тынысалу мүшелерінің реттелуіне, өз ойын меңгеруге, салт-дәстүр, өткен, жаңа тарихты ортаға салу, насихаттау мен дамытуға ниеттемің.

→ **Түйінді сөздер:** Ұлттық ойын, «Қазақ шаңырағы», тастар, тарих, салт-дәстүр, қасиетті сандар.

**Зерттеудің өзектілігі.** Ұсынылып отырған «Қазақ шаңырағы» инновациялық-логикалық, танымдық ойыны адамның зейінін, есте сақтау қабілетін, ауызекі сөйлеу мәдениетін дамытуға арналған, адамгершілік сезімін оятуға, адамдармен дұрыс қарым-қатынас жасауға, өз ұлтымыздың тарихын, салт-дәстүрін, болмысын білуге және басқа ұлт өкілдеріне достық сезімін тәрбиелеуге үйретеді.

Өзге халықтар сияқты қазақтың да ертеден қалыптасқан, атадан – балаға мұра болып жалғасып келе жатқан ұлттық ойын-сауық түрлері бар. Зер салып байқап отырсақ, ол ойын-сауықтар қазақтың ұлттық ерекшелігіне, күнделікті тұрмыс-тіршілігіне тығыз байланысты туған және адамды жастайынан батылдыққа, ептілікке, тапқырлыққа, күштілікке, төзімділікке т.б. әдемі адамгершілік қасиеттерге баулуға бағытталған екен.

Халқымыздың тарихи-мәдени мұраларының түрлері сан алуан. Солардың қай-қайсысы да адамға, соның игілігіне қызмет етуге бағытталған. Осындай аса құнды мәдени игіліктердің бірі - ұлт ойындары. Бүгінде ойынды халық педагогикасының құрамды бір бөлігі деп тегін айтпаса керек.

Ұлттық ойындар - ата-бабамыздан бізге жеткен, өткен мен бүгінгі байланыстыратын баға жетпес байлығымыз, асыл қазынамыз. Сондықтан оны үйренудің, күнделікті тұрмысқа пайдаланудың заманымызға сай ұрпақ тәрбиелеуге пайдасы орасан зор. Ойын адамның алдынан өмірдің есігін ашып, оның шығармашылық қабілетін оятып, бүкіл өміріне ұштаса береді.

«Қазақ шаңырағы» инновациялық - логикалық, танымдық ойыны өте қарапайым болып көрінгенмен, мұнда адам денесін шыңдап, сомдайтын қасиеттер мен адамдарды өзара әркетке жетелейтін ақыл-ой қимылы қаншама.

Адамның ойлау жүйелерінің жетілуінен бастап, бұлшықеттерінің жетілуіне, тынысалу мүшелерінің реттелуіне, өз дене мүшелерін меңгеруге, соның нәтижесінде баулиды.

Бүгінгі таңда алдымызда тұрған аса маңызды міндеттердің бірі - ешкімді қалыс қалдырмай, арнайы білім беру қажеттіліктері бар адамдарға бірдей сапалы білім беруді қамтамасыз ету. Осы ниетпен «Қазақ шаңырағы» инновациялық-логикалық, танымдық ойынын өмірге әкелдік.

**Зерттеу мақсаты.** Қазіргі кезде қоғамдық тұрғыда ынтымақ-бірлікті бекемдеуге байланысты отбасы дегеніміз кішкентай мемлекет, бұл да «халқыңды, ұлтыңды сүю отбасындағы сыйластықтан басталады, шыққан ортаңды құрметте» дегенге саяды, одан әрі алғашқы буын әке, сосын ата-бабаны сыйлау қазақ деген ұлтыңды сыйлауға, шаңырақты қастер тұтуға жеткізері қақ. Ойынның ережелерінің сақтап, ойнаудың өзіндік сырларын ашуды басты назарда ұстау және ұлттық байлығымызға лайықты деңгейде көңіл бөлу керектігін дәріптеу.

**Зерттеу мәселесі.** Ойын адамның оқуға, еңбекке деген белсенділігін арттырады. Адамның инабатты, қайырымды, әдепті болып өсуі қоршаған ортаға байланысты екені мәлім. Адам өмірде көрген білгендерін ойын арқылы бейнелеп айқын көрсетеді. Ойын сырттай қарағанда ешқандай қиындығы жоқ - оңай тәрізді көрінуі мүмкін, ал іс жүзінде адам үшін ойынға қатысу, басқалармен тіл табысу, өзінің ойлаған ойын іске асыру оңай емес[1].

Бұл ойын - адамдар үшін оқуда, еңбекте, қандай ойын болмасын бір нәрсеге үйретеді. Тіл дамуына да ойын үлкен әсер етеді. Ойын - адамның психикасына әсер етіп, сапалы өзгерістер туғызады. Ойынның түрлерін адамдардың жас ерекшеліктеріне, сабақтың мазмұны мен тақырыбына сай таңдап алған дұрыс. Ойын адамдардың өздігінен жұмыс істеуге, ойын қабілетін дамытуға үйретеді.

«Ойынсыз ақыл-ойдың қалыпты дамуы да жоқ және болуы да мүмкін емес. Ойын дүниеге қарай ашылған үлкен терезе сияқты, ол арқылы адамның рухани сезімі жасампаз өмірмен ұштасып, өзін қоршаған орта мен дүние туралы түсінік алды.

Жалпы ойын түрлерінің әдіс-тәсілдері әр түрлі, мысалы: саусақ ойындары, сюжеттік-рольдік, драматизациялық, дидактикалық, тіл дамытушылық, зейінін дамытуға арналған ойындар мен козғалыс ойындары [2].

Осы айтылған ойын түрлерінің қысқаша тарихына тоқтасақ адамның байқағыштық, зерттеп салыстыру, сезім қабілетін дамытуға, адамның заттарды белгілері бойынша тану, түйсіну қабілетін ұштап қана қоймай, сонымен қатар сөздік қорын молайтуда инновациялық-логикалық, танымдық ойындардың орны ерекше болып табылады.

Оларға - «Кескіндеме-кескіндеу», «Пазл», «Карта ойыны», «Шахмат спорттық ойыны», «Дойбы немесе орысша шашки спорттық ойыны», «Нарды ойыны», «Тоғызқұмалақ ұлттық спорт ойыны», «Домино ойыны» және тағы басқа әр ұлттың өзіне тән ойындары жатады[3].

Ал, бұл «Қазақ шаңырағы» инновациялық-логикалық, танымдық ойын. Қазіргі ойлау үлгісі мен дәстүрлі таным ерекшелігіне ұқсамайтын жаңа ойлау жүйесін тауып шығару, кезектегі білім мен материалдық мүмкіндіктерді пайдалана отырып көнені өңдеу, жақсарту, толықтыру, байқау, жаңа ойын, жаңа әдіс, жаңа жол, жаңа орта жаңалығымен өмірді жаңарту, адамдарға бақыт сыйлау.

«Қазақ шаңырағы» инновациялық-логикалық, танымдық ойыны-ойлау, дәлелдеу мен теріске шығарудың белгілі бір әдіс-тәсілдері қаралатын ғылыми теориялар жиынты. Таным әрекеті, танырлық, танылатын, танып білерлік, танылатын үрдіс, танымдық қызығушылық ғылым жаңалықтарын қоғамда болып жатқан өзгерістерді танып білуге деген қызығушылық ояту.

Ақыл-ой - адамды басқа тіршілік иелерінен ерекшелейтін аса маңызды қасиет. Ежелгі ойшылдар еңбектерінде ақылдың екі деңгейі болатыны айтылады. Ол - пайым және парасат. Пазыл - ақылдың табиғи күші, ол әрбір адамға тән. Есі дұрыс әрбір адамның тіршілік дағдыларын қай дәрежеде меңгергендігіне байланысты ойлау жүйесінің ең төменгі буыны. Парасат - ойдың мүлдем жаңа таным-білімдерді қорыта алатын және шындықтың аса терең мәнін танып біле алатын жоғары жасампаздық қабілеті. Ой - қоршаған ортаны танып, біле келе, нәрселерді және олардың белгілерін бөліп аламыз. Интеллектуалдық таным қабілеті әр адамда әртүрлі, тіпті бір адамның өзінің түрлі өмір кезеңдерінде ол бірдей болмайды. Ойлау қабілетін дамыту, тәрбиелеу керек. Ақыл-ой дамуының ең жоғарғы дәрежесі – даналық, яғни өмірлік тәжірибеге сүйенетін терең ақыл [4].

Зерттеу нәтижелері: Бұл ойынды араға ұзақ уақыт салып, әр түрлі идеямен, қазіргі заманға лайықты жасадық. Біз төменде тәжірибемізден туындаған «Қазақ шаңырағы» инновациялық - логикалық, танымдық ойынын ойнаудың әдіс-тәсілдері мен технологиясын халық назарына ұсынып отырмыз.

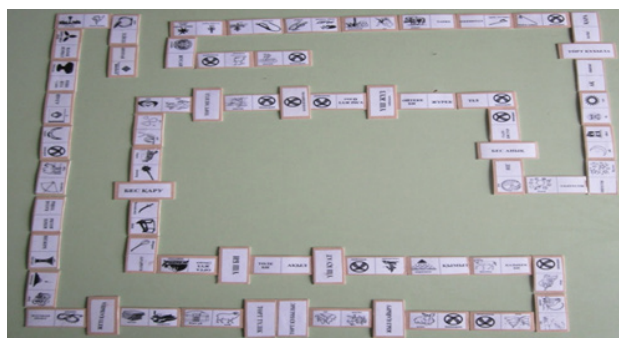
Ойын ережесіне келер болсақ: «Қазақ шаңырағы» – үстел үстінде ойнауға арналған инновациялық-логикалық, танымдық ойын. Ойында 63 тас болады. Ойын ережесі бойынша тастың оң және сол беттеріне таңба салынған. Тас өлшемі 5x2,5 см. 63 тастың артқы бетінде «Көкте самғаған қыранмен шаңырақ» белгіленген және оның сырты қазақ оюымен безендірілген.

63 тастың алдыңғы беттері бір және екі бөліктерге бөлінген. мысалы: (1. «қазақ шаңырағы сөзі мен шаңырақ суреті», 2. «қыран сөзі, суреті мен шаңырақ сөзі, суреті», ..... 61. «ту сөзі, суреті мен алашсөзі», 62. «доңыз сөзі, суреті мен тарих сөзі», 63. «байқоңыр сөзі, суреті мен итсөзі, суреті».)

Ойын тәртібіндегі ескерту: Ойынға кедергі немесе ойын ережесінің бұзылу жағдайында (ойыншылардың талас-тартысына, бәстесуіне, бөтен біреулердің араласуына) айып салынады. Айып келісім бойынша ойыншылардың шешімімен жүргізіледі. Айып ережесі қатаң сақталмаса ойыншы ойыннан шығарылады, бұл «Қазақ шаңырағы» ойынының міндетті тәртібі болып табылады.

Ойын барысы: «Қазақ шаңырағы» инновациялық-логикалық, танымдық ойынын үстел үстінде ойнайды. «Қазақ шаңырағы» инновациялық-логикалық, танымдық ойынына 2 ойыншыдан бастап, 9 ойыншыға дейін қатысады. «Қазақ шаңырағы» инновациялық-логикалық, танымдық ойынының арнайы 63 тасы салынатын қорап жасалынған және ойынының ережесін айқындайтын кітапшасы берілген.

Ойынды «Бисмилла» деп бастаймыз. Ойынның алғашқы бастауында «Көкте самғаған қыран мен шаңырақ белгіленген және оның сырты қазақ оюымен безендірілген» 63 тасты үстел үстіне бірдей қойып, араластырамыз.



1 сурет

Ойынның ойналу тәртібі, яғни: ойын үлгісі

«Қазақ шаңырағы» инновациялық-логикалық, танымдық ойынына қатысушы ойыншылар араластырылған 63 тастың ішінен өздеріне 7 тастан алуы міндет. Үстел үстіндегі қалған тастар ойын барысында ережеге сәйкес кезекпен алынып, ойынның жалғасуына тізбек құрайды. «Қазақ шаңырағы» ойынын алғашқы болып «Қазақ шаңырағы» сөзі мен шаңырақ суреті» бейнеленген тасты алған ойыншы бастайды. Егер осы тас ешқандай ойыншының қолында болмаса, әр ойыншы кезекпен үстел үстіндегі араластырылған тастардан бір-бірден алады. Қай ойыншыға «Қазақ шаңырағы» сөзі мен шаңырақ суреті» бейнеленген ойын тасы шықса, сол ойыншы «Қазақ шаңырағы» ойынын бастаушы болып саналады. Бірінші ойыншы «Қазақ шаңырағы сөзі мен шаңырақ суреті» бейнеленген ойын тасын үстел үстіне тігінен қояды. Келесі ойыншы өз кезегінде «Қазақ шаңырағы сөзі мен шаңырақ суреті» бейнеленген ойын тасына тек «Шаңырақ» суреті белгіленген таспен ойынды екі жағынан да жалғастыра алады. Бұл ойын тасы екіге бөлінген: бір жағында «шаңырақ» суреті және екінші жағында «сөздер» мен «түрлі суреттердің белгілері» салынған. Мысалы: «шаңырақ» сөзі мен суреті және екінші жағында «көктем» сөзі мен суреті белгіленген тас қойылды. Ойыншы осы таспен бір көлденең сызық бойында тізбек құрап, ойынды жалғастырады. Ойынның келесі кезегінде ойыншы тиісті тастарын ойын алаңына орналастырады. Ойын екі жолмен жалғасады: бірінші, «Қазақ шаңырағы сөзі мен шаңырақ суреті» бейнеленген тасқа жалғанады. Екінші, көлденең сызық бойында орналасқан сөздер мен суретті тастарға қойылады.

Ойында (ескерту) ретінде түсінік берілген. Яғни: Ойыншының қолында міндетті түрде «шаңырақ» суреті белгіленген тас болуы тиіс, яғни бұл ойын тасы – ойынды бастарда және ойын барысында «жол ашар» болып табылады. Себебі, ойыншылар көлденең сызық бойында орналасқан суретті тастарға қоятын ойын тасы болмаған жағдайда, осы «шаңырақ» суреті бар ойын тастарымен жол ашады.; - бұл жерде үш жүз, үш би, үш қуат, төрт түлік, төрт құбыла, төрт құбылыс, төрт мезгіл, бес анық, бес қару, жеті қазынажәне жыл қайыру сөздері қазақ халқының қасиетті сандарының басты белгілері болып табылады.; - ойыншының қолында қоятын тасы болмаған жағдайда – жерде араластырылған ойын тастарынан бір тас алынады, егер ойын тасы сәйкес келсе ойынға қосады, болмаса келесі ойыншы кезегі бойынша ойынды жалғастырады. бұл жағдай ойыншылардың бәріне бірдей міндеттеледі.; - бұл жерде ойын тастарын өз ыңғайына қарай (оңға, солға немесе тіке) бұруға болады.; - бұл сөздер (үш жүз, үш би, үш қуат, төрт түлік, төрт құбыла, төрт құбылыс, төрт мезгіл, бес

анық, бес қару, жеті қазынажәне жыл қайыру) міндетті түрде көлденеңінен қойылады.; - бұл жерде «қымыз» сөзіне «жылқы» сөзінің қатысты болуы, яғни жылқыдан қымыз алынатындығы.; - бұл жерде «күн» сөзіне «ақ» сөзінің қатысты болуы, яғни күн мен түннің айырмасы, яғни күнді - ақ түске жатқызу болып табылды.; - бұл жерде «төрт құбылыс» сөзіне «төрт түлік» сөзінің қатысты болуы, яғни төрт саны болып табылды. егерде үш саны болса – үш, төртке - төрт, беске – бес деген секілді, өзгеріс пайда болады.; - бұл ойын теңдікпен аяқталды, ал жалпы ойын әртүрлі жағдайда аяқталады, бір ойыншы бірден жеті тасы бітісімен жеңіске жетеді, ал екінші бірі қолында бірнеше таспен жеңіліп қалады.

Қорытынды. Сонымен түйіндеп айтарымыз, қазақтың ұлттық ойындарының басқа халықтардың ұлттық ойындарынан айырмашылығы - оның шығу, пайда болу тегінің ерекшелігіне байланысты белгілі бір тәрбиелік мақсат бірлігін көздейтінде. Біз ойлап тапқан «Қазақ шаңырағы» инновациялық-логикалық, танымдық ойыны - қазіргі ойлау үлгісі мен дәстүрлі таным ерекшелігіне ұқсамайтын жаңа ойлау жүйесін тауып шығару, кезектегі білім мен материалдық мүмкіндіктерді пайдалана отырып көнені өңдеу, бар нәрсені тіпті де жақсарту, кем нәрсені толықтыру, жаңа нәрсені тапқырлау, тың нәрсені байқау, жаңа ойын, жаңа әдіс, жаңа жол, жаңа орта жаңалығымен өмірді жаңарту, сөйтіп адамдарға бақыт сыйлау. Қазіргі кезде қоғамдық тұрғыда ынтымақ-бірлікті бекемдеуге байланысты отбасы дегеніміз кішкентай мемлекет, «Отан отбасынан басталады» дегенді көп айтамыз. Бұл да «халқыңды, ұлтыңды сүю отбасыңдағы сыйластықтан басталады, шыққан ортаңды құрметте» дегенге саяды. Одан әрі алғашқы буын әке, сосын ата-бабаны сыйлау қазақ деген ұлтыңды сыйлауға, қара шаңырақты қастер тұтуға жеткізери қақ.

#### ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. **Жанысбеков М.А., Абдурахманов Н.А., Еркінбекова А.С.** Қазақстанның қазіргі заманғы тарихы 2017. <https://aknurpress.kz/reader/web/1298>
2. **Примбетов Е.У.** Қазақ елі тарихы 2019. <https://aknurpress.kz/reader/web/1787>
3. **Алимханов Е.** Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері:2020. <http://rmebrk.kz/book/1178858>
4. **Шилібаев Б.** Ұлттық спорт ойындары: Оқу құралы. - Алматы : Альманахъ, 2019. <http://rmebrk.kz/book/1175662>

## ОСНОВЫ ИННОВАЦИОННО-ЛОГИЧЕСКОЙ, ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ИГРЫ «ҚАЗАҚ ШАҢЫРАҒЫ»

**Шилибаев Бекболат Аманжолович**  
*ассоциированный профессор (доцент).*

**Бекбергенова Жанар Ешеналыевна, магистр педагогики и психологии**  
*Международный Таразский инновационный институт имени Шерхана Муртазы г. Тараз*

☰ **Аннотация.** Иинновационно-логическая, познавательная игра «Қазақ шаңырағы» кажется очень простой, но в ней много действий для развития физических и умственных качеств, которые взаимно движут людьми. Стремление к совершенству мыслительных систем человека, к совершенствованию мышц, к регуляции органов дыхания, к владению своими мыслями, к общению, пропаганде и развитию традиций, прошлого, новой истории.

↔ **Ключевые слова:** национальная игра, «Қазақ шаңырағы», камни, история, традиции, цифры.

## FUNDAMENTALS OF INNOVATIVE AND LOGICAL, EXCITING GAME «KAZAKH SHANYRAGI»

**Shilibayev Bekbolat Amanzholovich**  
*Associate Professor.*

**Bekbergenova Zhanar Yeshenalyevna**  
*Master of pedagogy and psychology*  
*International Taraz Innovation Institute named after Sherkhana Murtaz, Taraz.*

☰ **Annotation.** In the spiritual reproduction and penetration into the consciousness of generations of the bright sides of the innovative, logical, cognitive game «Kazakh Shanyragy», the game seems very simple, but it has many human qualities and mental movements that mutually move people. I strive for the perfection of human thought systems, to improve muscles, to regulate the respiratory system, to master my thoughts, to communicate, to promote and develop traditions, the past, and new history.

↔ **Keywords:** national game, «Kazakh shanyragy», stones, history, traditions, numbers.

# 2

## «ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ПРАКТИКАСЫ

### ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### THEORY AND PRACTICE OF THE SUBJECT «PHYSICAL CULTURE»

ҒТАМП 77.03.05

## СПОРТТЫҚ ШЕБЕРЛІКТІ ДАЙЫНДАУ ҮДЕРІСІН БАСҚАРУ

**Абилхаиров Оразхан Есенбайұлы**

*Дене шынықтыру және спорт Білім Бағдарламасының аға оқытушысы,  
Хманова Гүлназ Әмірханқызы, Бауыржан Назерке Бауыржанқызы 4 курс студенттері  
Ы.Алтынсарин атындағы Арқалық педагогикалық институты, Арқалық қ.*

■ **Аңдатпа.** Мақалада жаттығу процесін басқару теориясының мәселелері, физикалық жүктеме кезінде жоғары тиімділіктің негізінде жатқан заңдылықтар. Спорттық дайындықты ұйымдастыру, бағалау және болжау қағидалары. Білікті спортшыларды спорттық жетілдірудің тиімді әдістерінің бірі ретінде біріктірілген әрекеттерді қолданудың әртүрлі формалары қарастырылады.

→ **Түйін сөздер:** Басқару, жаттығу үрдісі, спорттық дайындық, дене шынықтыру, физикалық жүктеме, спорттық жетілдіру.

Күрделі динамикалық жүйелерді басқару үдерісінің маңызды аспектісі кері байланыс қағидасы болып табылады, оған сәйкес басқару объектісі басқарылатын объектіге өзінің сол немесе басқа әрекеттерінің қол жеткізілген әсері туралы ақпаратты алған жағдайда ғана сәтті басқару жүзеге асырылуы мүмкін.

Басқару үдерісі педагогикалық қызмет болып табылады. Ол спортшыға тәжірибелі спорттық нәтижелер әкеледі, ал спорттық нәтиже деңгейінің жоғарылауы мен жаттығу үдерісінің тиімділігі оқу үдерісінің басқарудағы ең маңызды мәселесі болып саналады.

Жоғары спорттық нәтижелерге жету спортшыны дайындаудың дұрыс жұмыс істейтін жүйесі болған жағдайда ғана мүмкін. Бұл белгілі бір қағидалар негізінде бір-бірімен оңтайлы өзара әрекеттесетін және спортшының жоғары спорттық жетістіктерге дайындығының ең жоғары деңгейін қамтамасыз ететін оқу-жаттығу және жарыс үдерісінің әдістемелік негіздері, ұйымдастырушылық нысандары мен шарттарының жиынтығы.

Спорттық шеберлікті дайындау үдерісінің басқарудағы басты мақсаты – спортшының мінез-құлқын оңтайландыру, дене шынықтыру мен дайындығын мақсатқа сай дамыту, жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуді қамтамасыз ету [1, 213-225 б.].

Спортшыны жетілдірудің басқару жүйесі – бұл басқарылатын ішкі жүйелердің жиынтығы, олардың әрекеті бағдарламаларды жүзеге асыруға және қойылған мақсаттарға жетуге бағытталған. Ол жан-жақты сипатта және барлық деңгейлерді қамтиды.

Спорттық шеберлікті дайындау және жетілдіру мақсаттарының мазмұнын анықтау кезінде әлемдік спорттың даму тенденциялары мен қарқынын ескере отырып, спортшының қозғалыс қызметінің барлық аспектілерінің кешенді өзара байланысынан шығу керек.

Әрбір деңгейде нақты міндеттер шешіледі, олардың бағынуы мен үйлестірілуі басқару жүйесін анықтайды. Күрделілік басқару жүйесінде әртүрлі құрамдас бөліктерден – биологиялық, әлеуметтік-экономикалық, материалдық-техникалық, ақпараттық және т.б. болуымен де көрінеді.

Спорттық жаттығулар кезінде тиімді есеп жүйесі маңызды. Спорттық дайындық көрсеткіштерін есепке алу жаттықтырушыға спорттық дайындық процесін жүзеге асыру құралдарын, әдістері мен формаларын таңдау мен пайдаланудың дұрыстығын тексеруге және спорттық шеберлікті арттырудың тиімді жолын анықтауға мүмкіндік береді. Ол спортшылардың

дайындығының әртүрлі аспектілерінің деңгейін, спорттық нәтижелердің динамикасын, физикалық дамуын, денсаулық жағдайын және т.б. бақылауға мүмкіндік береді.

Бақылау тетігі - бұл спортшылардың жаттығуларын басқару үшін қолданатын әртүрлі әдістердің және ынталандырулардың кешені.

Атап айтқанда спортшының халықаралық дәреже деңгейіне «жетілуі» уақытын және оның деңгейі мен динамикасына негізделген, жеке спортшы үшін жеке қажетті уақытты ескере отырып спорттық жетілдіру керек. Осылайша спорттық шеберлік ұзақ уақыт бойы жетілдіру үдерісінде қалыптасады.

Педагог жұмысында бұл мәселеге көп көңіл бөлуі керек, өйткені спортшыда нақты іс-әрекеттер бағдарламасы бар (техникалық және тактикалық), тиімді басқару функциясын қалыптастыру – өзін-өзі басқарудың мақсатты жұмыс істеуінің таптырмас шарты.

Жаттығуларға әсер ету бағдарламасын құру және алдағы оқу процесінің моделін құрастыру кезінде «болашақ үлгісі» ретінде айқындалатын спорт шеберлігінің бастапқы және соңғы деңгейлері арасындағы айырмашылықтарға сүйену керек [2, 8-10 б.].

Спортшының физикалық және техникалық-тактикалық дайындығы арасындағы байланысты ескеру маңызды. Жаттығу үдерісін дұрыс ұйымдастыра отырып, орындалатын қозғалыстардың субъективті және объективті көрсеткіштерін жүйелі түрде салыстыру негізінде спорттық іс-әрекеттердегі спорттық шеберлік тұрақты түрде артуы керек.

Сондықтан мұғалімнің жетекшілік іс-әрекеті бір жағынан арнайы жаттығулар жүйесімен, екінші жағынан ақпараттық-танымдық жаттығулардың көмегімен жүзеге асырылатын оқыту үдерісінің біліктілігі мен тиімділігін арттыру болып саналады. Нәтижесінде түзетуші ақпарат ерекше маңызға ие болады. Мұның таптырмас шарты – спортшыны мақсатты түрде өзін-өзі бақылауға жүйелі түрде ынталандыру.

Ғылыми ұйымдастырылған зерттеу қызметі екі негізгі мақсатты көздеуі мүмкін:

- ғылыми негіздеме;
- спорттық дайындық теориясын жетілдіру және жекелеген спорт түрлері бойынша жоғары білікті спортшыларды дайындаудың практикалық әдістерін жетілдіру;

Мінез-құлықтың физиологиялық тетіктерін және кері байланыстың рөлін зерттей отырып, И.П.Павлов бұлшық еттердің нақты жұмысы үшін

қозғалыс аппаратының өзінен тұрақты сигналдық тітіркенулер қажет екенін көрсетті. Оларсыз қозғалысты орындау мүмкін емес, өйткені олар сол сәтте реттелмейді.

Қозғалыстарды мұндай үйлестіру біздің қозғалтқыш аппаратымызда бар еркіндік дәрежелерін үйлестірілген басқарылатын «блоктарға» топтастыру негізінде жүзеге асады. Бұл «блоктардың» кейбіреулері табиғатта туа біткен және берік бекітілген, сөзсіз рефлекторлық басқару тетігіне ие.

Дайын және туа біткен рефлекстердің болуы ерікті түрде қалыптасқан қозғалыс дағдылары мен қабілеттері бар қозғалыстарды басқаруды жеңілдетеді.

Спортшылардың спорттық шеберлігі процесін басқаруда спортшының қозғалыс белсенділігін физикалық жетілдіруді біріктіру кезінде екі негізгі формасы бар:

1) Синтетикалық – әртүрлі модификациялары бар жаттығулар;

2) Аналитикалық – арнайы қолдану жаттығулар.

Педагогикалық процестегі спорттық жаттығуларда тәрбие мен оқытудың жалпы қағидасы қолданылады. Сондықтан, оқыту үдерісін құруда педагог-тренер ең алдымен жалпы педагогикалық, оның ішінде дидактикалық қағидасын басшылыққа алады:

- реттелген қағида;
- өзара әрекеттесу қағидасы;
- өтемақы қағидасы;
- жетекші факторлар қағидасы;
- бағытты байланыстыру қағидасы;

Теориялық және эксперименттік зерттеулер арқылы дене шынықтырудың басқа құралдарымен салыстырғанда ең тиімді болып табылатын арнайы жаттығулар кешені анықталды.

Тәжірибе нәтижелері келесі көрсеткіштер динамикасы бойынша бағаланды:

- ядро лақтыру;
- кермеге тартылу;
- отырып штанганы көтеру;
- штангамен еңкею;
- алға иілу;
- орнында тұрып ұзындыққа секіру;

Зерттелетін құралдар мен әдістердің арнайы әрекетінің тиімділігі ядро лақтырудағы нәтиженің есу шамасымен анықталды.

Эксперименттік зерттеудің негізгі мақсаты спортшылардың спорттық шеберлігін арттыру үшін арнайы жылдамдық-күш жаттығуларын тиімді пайдалану мүмкіндіктерін анықтау болды [3, 22 б.].

Зерттеулер көрсеткендей, спорттық дағдыларды меңгеру процесінде қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру және одан әрі жетілдіру барысында белгілі бір қозғалыс жүйелері қалыптасады және жетілдіріледі, олар әрекетті орындауға дейін және орындау кезінде спортшының психикалық дайындығымен және зейінінің шоғырлануымен сипатталады. Демек, спортшының психикалық аспектідегі спорттық дайындығының негізгі критерийі іс-әрекеттің ырғақтық ерекшеліктеріне мазмұны, сипаты және құрылымы жағынан сәйкес келетін айқын, жақсы қалыптасқан қозғалыс жүйесі мен моторлық баптауының болуы болып табылады.

#### ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. **Запорожанов В.А.** Спорттық дайындықтағы менеджмент негіздері // Спорттық дайындықтың қазіргі жүйесі. – М.: СААМ, 1995. – Б.213-225.
2. **Бернштейн Н.А.** Физиологиядағы дамудың жаңа бағыттары және олардың кибернетика мен байланысы. «Философия сұрақтары», No8.
3. **Дьячков В.М.**, «Білікті спортшыларды дайындау процесіндегі бақылаудың педагогикалық әдістері», ФиС, 1966, 22 б.

## УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

**Абилхаиров Оразхан Есенбаевич**

*Образовательная Программа «Физическая культура и спорт».*

**Хманова Гүлназ Әмірханқызы, Бауыржан Назерке Бауыржанқызы**

*студенты 4 курса НАО «Аркалыкский педагогический институт имени И.Алтынсарина».*

■ **Аннотация.** В статье рассматриваются теоретические вопросы управления тренировочным процессом, принципы, лежащие в основе высокой эффективности при физической работе. Принципы организации, оценки и прогнозирования спортивной тренировки. В качестве одного из эффективных методов спортивного совершенствования спортсменов рассматриваются различные формы совместной деятельности.

⇒ **Ключевые слова:** управление, тренировочный процесс, спортивная подготовка, физическая подготовка, физическая нагрузка, спортивное совершенствование.

## MANAGING THE PROCESS OF PREPARING SPORTS SKILLS

**Abilkhairov Orazkhan Yesenbaevich**

*Educational Program «Physical Culture and Sports»*

**Khmanova Gulnaz Amirkhankyzy, Bauyrzhan Nazerke Bauyrzhankyzy**

*4 th year students NJSC «Arkalyk Pedagogical Institute named after I. Altynsarin»*

■ **Annotation.** The article highlights the issues of the theory of management of the training process, the patterns underlying high efficiency during physical activity. Have descriptions of principles of organization, evaluation and forecasting of sports training. Various forms of application of related actions are considered as one of the most effective methods of sports improvement of qualified athletes.

⇒ **Keywords:** management, training process, sports training, physical activity, sports improvement.

FTAMП 77.01.29

## ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДА ОҚЫТУДЫҢ ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ҚОЛДАНУДЫҢ ТИІМДІЛІГІ

Аскарова Қ.Б., Иксанова Н.Ф., Саденов Н.С., Сапахов М.А.

«Мирас» университеті, Шымкент қаласы, Қазақстан

E-mail: karko1996@mail.ru

■ **Аңдатпа.** Кез-келген жетік маман, оның ішінде дене тәрбиесі және спорт саласындағы маман ақпараттық ағындарда еркін бағдарлау үшін компьютерлер, телекоммуникациялар және басқа да ақпараттық технологиялар құралдары арқылы ақпаратты ала, өңдей және қолдана білуі керек. Бұл ақпараттық компонентті заманауи маманды даярлау және қайта даярлау жүйесіне қоспай мүмкін емес. Оқытудың маңызды дидактикалық үлгісі-көрнекілік. Дене шынықтыру және спорт саласында мультимедиялық және компьютерлік технологияларды пайдалану үш өлшемді графиканы, дыбысты, мультимедианы және тиісті интерфейстерді пайдалану арқылы көрнекілікті айтарлықтай арттырады. Бұл технологиялар қолданылатын дене шынықтыру құралдарының арсеналын едәуір байыта алады.

→ **Кілт сөздер:** ақпараттық технологиялар; компьютерлік бағдарлама; компьютерлік оқыту технологиясы; электронды оқу құралдары; мультимедиа; интернет желісі; интерактивті оқыту құралдары.

**Кіріспе.** Компьютерлік оқыту технологиясы оқушының іс-әрекетінің соңғы нәтижелерін ескере отырып, оқыту ретінде қарастырылады және оған тұрақты, мақсатты және тиімді таным үдерісінің сипаты беріледі. Оқыту барысында компьютерлік технологияны қолдану танымдық басқару үдерісінің бір түрі болып табылады. Компьютерлік технологияны қолдана отырып жаттығуларды жасау кезінде техникалық құрал күрделі психологиялық үдерістерді басқарады, олардың бірі-адамды оқыту деп санай отырып, жеңілдетілген көзқарасқа ие болу мүмкін емес. Компьютерлік технология жаттықтырушы мен оқушы арасындағы құрал және делдал, ал танымдық іс-әрекетті басқару тек оқытушы оқу топтарында жаттығулар жүргізу үшін таңдаған модель аясында жүзеге асырылады [1].

**Зерттеу мақсаты.** Қазіргі мектеп жұмысының басым бағыты сабақтарда және сабақтан тыс жұмыстарда заманауи білім беру технологияларын қолдану арқылы білім беру сапасын арттыру болып табылады. Дене шынықтыру сабақтарындағы заманауи технологиялардың өзектілігі жалпы адамзат дамуының қазіргі кезеңіндегі салауатты өмір салтының және мектептің әрбір жеке оқушысының ерекше рөлімен анықталады. Дене шынықтыру мұғалімі заманауи технологияларды қолдана отырып, тек физикалық қасиеттерді ғана емес, сонымен қатар оқушылардың шығармашылық әлеуетін дамыта алады.

**Негізгі бөлім.** Компьютерлік технологиялар қазіргі заманғы спорт мектебінің жаттығу үдерісінде кеңінен қолданылады. Бірақ, соған қарамастан, дене тәрбиесінде компьютерлік технологияларды қолдану саласындағы қазіргі әзірлемелер, әдетте, жеке сипатқа ие: спортшылардың

мәліметтер базасын құру, олардың дене дамуы мен дене дайындығын бақылау, жобалау әдісі. Психологиялық-педагогикалық әдебиеттерді талдау спорт мектебінің дене тәрбиесінде компьютерлік технологияларды қолданудың негізгі бағыттары деп қорытынды жасауға мүмкіндік береді:

- сандық материалды статистикалық талдау және графикалық бейнелеу;
- әдістемелік және іскерлік құжаттаманы мәтіндік редакциялау;
- білім алушылардың теориялық білімдерін бақылау және оқыту;
- оқушылардың дене дамуы мен дайындығын бақылау;
- жарыс нәтижелерін дайындау және өңдеу; спорттық қозғалыс техникасын бақылау және оңтайландыру;
- субъектілердің физикалық жұмысқа қабілеттілігін бақылау; дербес компьютерлер негізінде компьютерленген тренажерлік кешендерді құру.

Қазіргі заманғы компьютерлік құралдардың функционалдығы оларды оқу үдерісінде қолданудан едәуір алда келеді. Компьютерді жаттығуда қолдану технологиясын жасау кезінде авторлар бір қағиданы басшылыққа алады: оқытудағы компьютер дәстүрлі технологияларды қолдану кезінде қалыптастыру мүмкін емес немесе қиын болатын білім мен дағдыларды алуды қамтамасыз еткен кезде ғана қолданылады.

Қазіргі уақытта оқпен ату, гимнастика, шаңғы спорты, физиология, биомеханика, шығыс жекпе-жегі, баскетбол бойынша оқыту жүйелері, оқушылар ағзасында өтетін шұғыл және ұзақ мерзімді бейімделу үдерісінде Имитациялық модельдеу жүргізуге мүмкіндік беретін



бағдарламалар спорт мектептерінің жаттығу үдерісінде әзірленді және енгізілді [1, б. 46-47].

Әрине, компьютер ақпарат беру мүмкіндігін айтарлықтай кеңейтеді. Түсті, графиканы, анимацияны, дыбысты қолдану – барлық заманауи бейне жабдықтар – іс-әрекеттің нақты жағдайын қалпына келтіруге мүмкіндік береді (мысалы, спортшыны жарысқа қатысушы күйіне қою). Компьютерді қолдана отырып жаттығулардағы студенттердің ақыл-ой белсенділігі теориялық материалды тез игеруге ықпал етеді, ал білім мен қозғалысты алу қарқынды және алуан түрлі болады.

Жаттығуды жоспарлау басқаша құрылады: жаттықтырушы компьютерді қолданатын сабақтың жеке элементтері туралы арнайы ойластырады, дәстүрлі және интерактивті оқыту құралдарын біріктіруді қарастырады, сабақ барысында спортшылардың танымдық қызметін басқару тәсілдерін дамытады. Ерекше назар аударылады:

- шын мәнінде үлкен жылдамдықпен жүретін (жүгіру, секіру және басқа да қимыл-қозғалыс әрекеттері) және қарапайым сабақтарда көрнекі түрде көрсету қиын әртүрлі спорттық үдерістерді ыңғайлы түрде ұсыну;

- жаттығу кезінде көрнекі құралдардың жетіспеушілігі техникасының көмегімен өтемақы;

- спортшыда қозғалыс техникасы туралы дұрыс түсінік қалыптастыру үшін компьютерді пайдалану [1, б. 47].

Оқу-жаттығу тобындағы бүкіл жаттығу барысында студенттердің спорттық және компьютерлік дағдылары мен дағдыларын игерудің бірнеше кезеңдерін ажыратуға болады.

*I кезең – визуалды-студенттерге ұлы спортшылардың қозғалыс техникасын қарауды, элементтерден тұтас қозғалыс әрекетінің пазлын жинауды қамтиды.* Бұл жаттығулар дерексіз, қиялды ойлауды дамытуға ықпал етеді. Білім алушылар жекелеген элементтерден тұтас қозғалыс әрекеттерін жасауға, жаттығуларды орындау бойынша теориялық білімдерін практикаға ауыстыруға мүмкіндік алады.

*II кезең – техникалық-қозғалыс әрекетін түсіру үшін бейнеаппаратураны (камералар, фотоаппараттар, ұялы телефондар) пайдалануды, содан кейін оны «Кадрлық қозғалыс» бағдарламасында зерделеуді және өңдеуді көздейді.* Білім алушыларда бейнеаппаратурамен және ДК жұмыс істеу дағдылары, аналитикалық ойлау дамиды, балалар қимыл-қозғалыс техникасын егжей-тегжейлі зерделеуге мүмкіндік алады.

*III кезеңде – аналитикалық-спортшылар мәліметтерді талдау негізінде шешім қабылдауға, қозғалыс әрекеттерін жағдайларға байланысты (жаттығу, бәсекелестік, рельеф, қарсылық белсенділігі) қалпына келтіруге үйренеді, оларда өзін-өзі бағалау қалыптасады [2].*

Спорт мектебіндегі сабақтардың бастапқы кезеңдерінде (бастапқы дайындық топтары) бүкіл оқу үдерісі барысында сұранысқа ие болатын ерекше қимыл қимылдарының (баскетбол добын лақтыру, шабуылшы соққы, допты жүргізу, бұғаттау және беру және т.б.) техникасының негіздері қаланады. Қозғалыс әрекеттерін игеру үшін басынан бастап қозғалыс техникасы туралы дұрыс түсінік қалыптастыру қажет. Алдымен зерттелгендердің бәрі әсіресе мықтап бекітілген, содан кейін кез-келген қайта даярлау үшін күш қажет емес. Компьютерді оқытудың барлық кезеңдерінде қолдануға болады. Жаңа материалды үйрену кезінде жаттығу үдерісі үйлестіріліп, басқарылады және ұйымдастырылады, ал материалдың өзі компьютерді түсіндіреді. Бейне тізбегін, дыбысты және мәтінді қолдана отырып, студент зерттелетін қозғалыс әрекеті туралы түсінік алады, жаттығулар тізбегін модельдеуді үйренеді, бұл жаттығуды мазмұнды және қызықты етеді.

Білімді бекіту кезеңінде компьютер дәстүрлі кәсіп - білімді жеке есепке алу мәселесін шешуге мүмкіндік береді, сонымен қатар әр жағдайда алынған дағдылар мен дағдыларды түзетуге ықпал етеді. Компьютерлік нұсқада қайталау кезеңінде студенттер әртүрлі проблемалық жағдайларды шешеді. Нәтижесінде барлық қатысушылар ойлау әрекетіне қосылады. Олардың материалды игерудегі тәуелсіздік дәрежесін жаттықтырушы реттейді [2, б. 95].

Компьютерлік білімді бақылау дәстүрлі біліммен салыстырғанда бірқатар артықшылықтарға ие, олар келесідей:

- жеке тәсіл қолданылады: спортшылардың тапсырмаларды орындау жылдамдығы ескеріледі, жаттығулар қиындық дәрежесі бойынша сараланады;

- бағалаудың объективтілігі артады;

- білім алушылардың жетістіктері мен қателіктерінің егжей-тегжейлі көрінісі тіркеледі.

Бақылаудың формалары-өзін-өзі бақылау, өзара бақылау, алынған білімді практикада шығармашылық қолдану

Көптеген теле және радио хабарлардың ішінде өте аз бөлігі салауатты өмір салтын, дене тәрбиесін, дене шынықтыруды насихаттауға арналған. Неліктен студенттерге осы олқылықты толтыру үшін жаттықтырушының жетекшілігімен өз бетінше ұсынуға болмайды. Компьютер оқытудың көрнекілік принципін жүзеге асыруға бай мүмкіндіктер береді. Мультимедиа-дыбысты, ақпаратты, суреттерді біріктіруге арналған компьютерлік технологиялардың синтезі ақпараттың үлкен көлемін сақтауды, оның элементтеріне еркін интерактивті қол жетімділікті және дыбыстық сүйемелдеумен сюжеттерді ойнатуды қамтамасыз етеді. Сонымен қатар, көрнекілікті тек иллюстрация

ретінде ғана емес, сонымен қатар тәуелсіз білім көзі ретінде де қолдануға болады, сізге тиімді іздеу, зерттеу жұмыстарын ұйымдастыру керек. Мысалы, жаттықтырушының жетекшілігімен әр спортшы үшін арнайы, жалпы күшейтетін немесе бейімделетін жаттығулар жиынтығын таңдап, содан кейін медиа-өнім түрінде дамыған кешендерді жүзеге асырыңыз: суреттерді өңдеңіз, музыканы таңдаңыз, мәтіндік сүйемелдеуді жасаңыз. Оқушылардың қолымен жасалған өнім ең жақсы көрнекі құрал болады [2, б. 95; 3, б. 200].

Жұмыс барысында білім алушыларда цифрлық жабдықтармен жұмыс істеу дағдылары және ақпараттық технологияларды еркін пайдалану тәжірибесі дамиды, аналитикалық ойлау қалыптасады, қозғалыс әрекетінің техникасын егжей-тегжейлі зерделеуге және талдауға мүмкіндік алады. Жоба барысында студенттер үнемі жаттығулардың жеке кешенін қолданады, жеке дене дамуын бақылауды жалғастырады, дене даму мен дене шынықтыру көрсеткіштерінің өзгеру нәтижелерін тіркейді.

Жаттығу кезінде спортшылар өз іс-әрекеттерінің нәтижелерін талдауға, мәліметтерді талдау негізінде шешім қабылдауға үйренеді, олар өзін-өзі бағалауды дамытады. Жаттықтырушы мен оқушының бірлескен жұмысы салауатты өмір салтын қалыптастыру аясында ақпараттық технологияларды қолдана отырып, ұсынылған жобаны одан әрі дамытуды және кеңейтуді көздейді. Деректер базасын толтыру және оқушылардың өзін-өзі бақылауы ыңғайлы болу үшін жұмыс дәптерлерін қолдануға болады, онда анықтамалық материал, өзін-өзі бақылау кестелері, жеке жаттығулар жиынтығының конспектісін құруға арналған дайындамалар бар. Осылайша, оқу-жаттығу үдерісінде оқытудың ақпараттық технологияларын қолдану спортшылардың сабақтан тыс өзіндік жұмысы арқылы оқу бағдарламаларының теориялық және әдістемелік бөлімдерінің талаптарын жүзеге асыруға мүмкіндік береді, осылайша тікелей дене жаттығуларымен айналысуға арналған оқу сағаттарын сақтайды. Оқытуды қолдаудың электрондық құралдарын әзірлеу және енгізу спортшылардың дайындық деңгейін арттыруға ықпал етеді [3].

Оқытудың ақпараттық технологиялары дәстүрлі оқыту әдістері мен құралдарымен салыстырғанда дидактикалық тиімділікке ие. Сонымен қатар, студенттердің жоғары деңгейдегі қызығушылықтары, ең алдымен электрондық құралдарды қолданудың технологиялық жағына байланысты, теориялық және әдістемелік аспектілердің мазмұнына деген қызығушылықтың одан әрі өсуіне ықпал етеді. Қозғалыс белсенділігіне байланысты оқу материалын қабылдау тиімділігін арттыру үшін

мультимедиялық ақпараттарды ұсыну, мәтіндерді графикалық иллюстрациялармен және аудио материалдармен үйлестіре отырып, оқытуды қолдаудың электрондық құралдарында өте маңызды [3, б. 225].

Оқу топтарында оқытудың әртүрлі әдістерінде компьютерлік технологияларды қолдануды толығырақ қарастырайық.

Көрнекілікті арттыратын демонстрациялық материалдар және ауызша әдістердің тиімділігі сандық білім беру ресурстарында көп кездеседі: плакаттар немесе слайдтар, иллюстрациялық плакаттар, схемалық плакаттар, интерактивті плакаттар, кешенді интерактивті кестелер. Мұндай материалдарды жаттығу құрылымына қосу студенттердің қызығушылығын арттырып қана қоймайды, өйткені ресурстардың барлық материалдары жоғары деңгейде жасалады, сонымен қатар жаттықтырушының осы сабаққа дайындалу уақытын үнемдейді. Егер мұғалім оны қызықтыратын дайын материалдарды таппаса, ол оларды өз бетінше жасай алады. Суреттер, сызбалар сияқты өзіңіздің иллюстрациялық материалдарыңызды жасау үшін (мысалы, жаттығулардың орындалуын түсіндіргенде) графикалық редакторларды, мәтіндік процессорды қолдануға болады [4].

Жаттығудың жаңа тақырыбын ұсыну, әдетте, көрнекілік құралдарын қолданумен біріктіріледі: дидактикада көрсету әдістері мен көрсету әдістері ерекшеленеді.

*Көрсету әдісі* компьютерлік технологиялардың көмегімен өзіңіз жасай алатын плакаттарды, схемаларды және т.б. көрсетуді және сандық білім беру ресурстары мен Интернет желісінде осындай суреттер жиынтығын қолдануды қамтиды.

*Демонстрация әдісі* фильмдерді, бейне үлгілерді көрсетуді қамтиды. Зерттелетін мәселелерді шешудің жолдарын суреттейтін бейнелер, анимациялар көп уақытты қажет етпейді (ұзақтығы бойынша олар 7 минуттан аспайды), сонымен қатар баяндаушыға ыңғайлы кез-келген уақытта тоқтатылуы мүмкін. Ауызша әдістер зерттелетін объектінің маңызды қасиеттерін зерттеуге бағытталған жағдайда, студенттердің осы объектінің немесе оның моделінің көз алдында болуы керек, бұл материалды қабылдауды жеңілдетеді. Нысанды немесе оның моделін экранға шығару ыңғайлы. Графикалық редакторлардың (Paint, Photoshop, CorelDraw) кез-келгенінде нақты және жаттықтырушының барлық талаптарына жауап беретін иллюстрация жасау оңай. Түсіндірудің негізгі және маңызды тұстарын бөлек сурет, слайд түрінде бөліп, білім беру мекемелерінде көпшілікке қол жетімді MS Word, MS Publisher сияқты бағдарламалық өнімдерді тарта отырып ұйымдастырған жөн [4, б. 272].

Тәжірибелік сабақтарды өткізу кезінде жаттықтырушы нақты қолданбалы мәселелерді шешуді ұсынады. Тәжірибелік сабақтарды көрнекі түрде өткізу үшін қойылған практикалық тапсырманы сипаттайтын әртүрлі фотосуреттер, суреттер, слайдтар, бейнероликтер қолданылуы керек. Жеке немесе фронтальды сауалнаманы ұйымдастырған жағдайда компьютерде жасалған объектілердің модельдерін қолдануға болады, бұл сұрақтардың түрлерін әртараптандыруға мүмкіндік береді. Фронтальды дауыс беру кезінде сұраққа жауап қандай да бір дәлелдеуді қамтыған жағдайда қысқа жауап туралы ойлануға болатын сұрақтар тізімін жобалауға болады [5].

Оқыту барысында компьютерлік технологияларды қолдану әртүрлі ақпараттық технологияларды пайдалану элементтерін қамтитын ақпараттық тақырыптық кешендерді құру мүмкіндігімен шектелмейді. Ең көп тарағаны - оқу сабақтарын құру - тақырып бойынша презентациялар.

Презентация сабағы-бұл бір ортаға ұйымдастырылған компьютерлік анимация, графика, видео, Музыка және дыбыстық сериялардың үйлесімі. Презентация сабағының ерекшелігі-оның интерактивтілігі, яғни оқушы үшін заманауи компьютерлік құралдармен жасалған кескінмен өзара әрекеттесу мүмкіндігі.

Заманауи компьютерлік бағдарламалар, ең алдымен, оқу ақпаратын ұсыну мүмкіндіктерін кеңейтеді, өйткені дәстүрлі кітаптан немесе әңгімеден айырмашылығы, электронды құралдар материалды жарқын динамикалық графикалық түрде ұсынуға мүмкіндік береді, бұл әсіресе мектеп жасына дейінгі балалар үшін тартымды. Дене шынықтыру және спорт саласындағы білім жүйесін қалыптастыру, салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін интернетте жарияланған немесе бағдарламалардың (Power Point, Windows Media, Microsoft Word) көмегімен дербес құрылған ақпараттық ресурстарды пайдалануға болады [5, б. 269-270].

**Қорытынды.** Білім беру үдерісінде кез-келген инновацияны енгізудің сәттілігі үдерісті ұйымдастыруда, әдістемелік қолдауды жаңартуда, жоспарларды түзетуде кейбір өзгерістерді қажет етеді және қызығушылыққа, мектепке дейінгі білім беру мекемесінің барлық мамандарының қатысуына, олардың кәсіби және компьютерлік дағдыларының деңгейіне байланысты. Мектепке дейінгі білім беру мекемесінің сайтында (бетте, поштада) орналасқан және барлық мамандарға қолжетімді білім беру үдерісін әдістемелік қамтамасыз етудің электрондық базасын құру үшін ақпараттық технологияны пайдалану мұғалімдердің теориялық даярлық деңгейін арттыруға мүмкіндік береді, жеке, сараланған тәсілді ескере отырып, жоспарларды практикалық

іске асыруға немесе жедел түзетуге мүмкіндік жасайды.

Дене тәрбиесі маманына мұндай өзара іс-қимыл мектепке дейінгі білім беру үдерісін оңтайландыруға, қозғалыс және гигиеналық мәдениеттің негіздерін қалыптастыру, балалардың денсаулығын сақтау, салауатты өмір салтын насихаттау мәселелерін шешудің жаңа тәсілдерін, жолдарын табуға мүмкіндік береді.

#### ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. **Қасымбекова С.И., Телеугалиев Ю.Г., Тайжанов С.** Дене шынықтыру бағдарламасы – Алматы, 2000. – 47 с
2. **Уақбаев Е.** Қазақстанда дене тәрбиесі жүйесінің дамуы. Алматы: Санат, 2000. – 95 б.
3. **Уанбаев Е.К., Уанбаева Ф.Ж.** Мектептегі дене тәрбиесі жұмыстарын жоспарлау, бақылау және есепке алу. – Өскемен: БАИ баспасы, 2006. – 225 б.
4. **Смирнов Н.К.** Мұғалім мен мектеп жұмысындағы денсаулық сақтайтын білім беру технологиялары. М.: АРКТИ, 2003. 272б.
5. **Уанбаев Е.К., Уанбаева Ф.Ж.** Дене тәрбиесі және спорттың теориясы мен әдістемесі. – Өскемен: ШҚМУ баспасы, 2006. – 270 б.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аскарова Қ.Б., Иксанова Н.Ф., Саденов Н.С., Сапахов М.А.

Университет «Мирас», г. Шымкент

E-mail: karko1996@mail.ru.

- ▣ **Аннотация.** Специалист любого профиля, в том числе специалист в области физической культуры и спорта, для свободной ориентации в информационных потоках должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютеров, телекоммуникаций и других средств информационных технологий. Это невозможно без включения информационной компоненты в систему подготовки и переподготовки современного специалиста. Важнейшая дидактическая закономерность обучения - наглядность. Использование мультимедийных и компьютерных технологий в области физической культуры и спорта существенно повышает наглядность путем использования трехмерной графики, звука, мультимедиа и соответствующих интерфейсов. Эти технологии могут значительно обогатить арсенал применяемых средств физического воспитания.
- ⇒ **Ключевые слова:** информационные технологии; компьютерная программа; технология компьютерного обучения; электронные учебные пособия; мультимедиа; сеть интернет; интерактивные средства обучения.

## EFFICIENCY OF APPLICATION OF NEW TEACHING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Askarova K.B., Iksanova N.F., Sadenov N.S., Sapahov M.A.

Miras University, Shymkent

E-mail: karko1996@mail.ru.

- ▣ **Annotation.** At present, the progress of the advanced countries of the world is based on the concept of cultural, intellectual, professional and physical development of the potential of the individual. The main place for solving these problems is given to the education system, one of the main tools of which is modern information technologies. Therefore, the informatization of education is of great importance.
- A specialist of any profile, including a specialist in the field of physical culture and sports, for free orientation in information flows must be able to receive, process and use information using computers, telecommunications and other means of information technology. This is impossible without the inclusion of an information component in the system of training and retraining of a modern specialist. The most important didactic regularity of learning is visibility. The use of multimedia and computer technologies in the field of physical culture and sports significantly increases visibility through the use of three-dimensional graphics, sound, multimedia and appropriate interfaces. These technologies can significantly enrich the arsenal of applied means of physical education.
- ⇒ **Keywords:** information technologies; computer program; computer learning technology; electronic textbooks; multimedia; internet; interactive learning tools.

FTАМП 77.03.15

## БҰҚАРАЛЫҚ САУЫҚТЫРУ ЖҰМЫСТАРЫН АУЫЛДЫҚ ЖЕРЛЕРДЕ ҰЙЫМДАСТЫРУ

**Данияр Дамир Юрийұлы,**

*дене шынықтыру және спорт БББ бойынша 2-курс студенті.*

**Бимаханов Талант Дүйсенұлы,**

*дене шынықтыру және бастапқы әскери дайындық БББ-ның аға оқытушысы, PhD  
Қорқыт Ата атындағы Қызылорда университеті. Қызылорда қ.*

■ **Аңдатпа.** Денсаулықтың қоғамның тұрақты дамуы үшін негізгі ресурс ретіндегі маңыздылығын ескере отырып, қазіргі әлемдегі ауылдық жерлерде жаппай сауықтыру жұмыстарының өзектілігі даусыз. Бұл зерттеу ауылдық жерлерде жаппай сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыруды талдауға және оны жүзеге асырудың тиімді әдістері мен стратегияларын анықтауға бағытталған. Спорттық іс-шараларды, дене шынықтыру және спортпен шұғылдануды, ауылдағы сауықтыру бойынша бұқаралық іс-шараларды ұйымдастырудың тәжірибесі мен үздік тәжірибелері талданған. Зерттеу нәтижесінде ауылдық жерлерде жаппай сауықтыру жұмыстарын сәтті ұйымдастырудың негізгі факторлары анықталды және қолданыстағы бағдарламалар мен стратегияларды жақсарту бойынша ұсыныстар жасалды. Алынған нәтижелерді жергілікті өзін-өзі басқару органдары, медициналық мекемелер және қоғамдық ұйымдар ауыл тұрғындарын сауықтыру жөніндегі тиімді шараларды әзірлеу және іске асыру үшін пайдалана алады.

→ **Түйін сөздер:** Бұқаралық спорт, сауықтыру жұмыстары, денсаулық, спорт, дене шынықтыру, ауыл.

Қазіргі уақытта қоғамдық өмірді дене шынықтыру мен спорттың белгілі бір көріністерінсіз елестету қиын. Олар өте танымал және ғылым мен өнермен бірге қоғамның әлеуметтік өмірінің толыққанды құрамдас бөліктеріне айналуға.

Дене шынықтыру және спорт халық денсаулығын сақтау мен қалпына келтірудің маңызды құралы болып табылады және халық шаруашылығының кадрлық ресурстарының сапасын арттыруға ықпал етеді.

Дене шынықтыру мен спортты халықтың денсаулығын жақсартуға, еңбек өнімділігін арттыруға ықпал ететін маңызды әлеуметтік факторлар, сондай-ақ қоғамға жат мінез-құлықпен (темекі шегу, есірткі, алкоголь және т.б.) күресудің тиімді құралы ретінде қарастыруға болады. Дене шынықтыру және спорт саласындағы әлеуметтік саясаттың негізі әрбір адамның дене шынықтыру мен спортқа деген қызығушылықтары мен қажеттіліктерін қанағаттандыра алатындай қажетті жағдайлар жасау болып табылады.

Философияда спорт, өнер сияқты, таным мен практика арасындағы аралық қызмет түрі болып табылады. Спорттың мақсаты-жақсылық емес, шындық емес, сұлулық емес, қарсыластың жеңісі нәтижесінде пайда болатын күш. Күш интеллектуалды (шахмат), физикалық (пауэрлифтинг) немесе аралас, интеллектуалды-физикалық (теннис, волейбол) болуы мүмкін. Ал спорт психологиясында осы қызметтің субъектілері ретінде әрекет ететін бір адамның немесе топтың спорттық іс-әрекетін психикалық реттеудің

психологиялық себептері, процесі мен салдары зерттеледі. Психологиядағы спорттық іс-шаралар деп бәсекеге қабілетті спорттың барлық түрлері, дене тәрбиесі, моторлы рекреация, сауықтыру жаттығуларын қамтитын профилактикалық және оңалту шаралары түсініледі.

Дене шынықтыру-қазіргі қоғамның маңызды әлеуметтік-мәдени құндылықтарының бірі. Әлеуметтік-мәдени іс-шаралар жүзеге асырылатын қоғамдық тәжірибенің ең үлкен саласы ретінде дене шынықтырудың құрамдас бөліктері дене тәрбиесі, спорт, физикалық рекреация және физикалық оңалту болып табылады.

Спорттың әлеуметтік-мәдени құбылыс ретіндегі мәні - бұл саналы түрде қабылданған ережелер бойынша бәсекелестік негізінде өмірді сүйетін, өзін-өзі растайтын, үнемі жетілдіріліп отыратын тұлғаны қалыптастырудағы мәдениеттің ерекше құралы. Бұл саналы түрде қабылданған жарыс ережелері бойынша бәсекелестікке негізделген. Спорттық ойын әрекетінің формалары нақты өмір жағдайларын және соған байланысты мінез-құлық формаларын модельдейді. Шынында да, шынайы өмірде үнемі бәсекелестік жағдайлар орын алады, элементтермен, жаулармен және т.б. күрес жүреді. Жарыстың «спорттық моделінің» мәдени мақсаты-қатысушыларды тең жағдайға қою, салыстырылатын қасиеттерді объективті бағалау үшін негіз құру, сонымен қатар қатысушыларды жағымсыз салдардан қорғау. Спорт әлеуметтік-мәдени фактор ретінде заманауи мәдениеттің

баламасын модельді түрде жаңғыртады, адамның әлеуметтік-мәдени өмірінің маңызды тетіктерін сақтайды және нығайтады және оны әлеуметтік құзыретті тұлға ретінде қалыптастырады.

Өмір салты-адамның мінез-құлқының, қарым-қатынасының, ойлау жүйесінің ерекшеліктерін сипаттайтын жеке және ұжымдық өмірінің нақты тарихи әлеуметтік-экономикалық қатынастарына тән тәсілі мен формалары.

Спорттың әлеуметтік-мәдени құбылыс ретінде дамуының негізгі заңдылықтары әртүрлі спорттық іс-шараларға, физикалық және адамгершілік қасиеттерге, адамдардың үлкен тобына да, жеке тұлғаға да қатысуының арқасында үнемі жетілдіруден тұрады; адамгершілік бәсекелестікті адамның өзін-өзі жүзеге асырудың табиғи және маңызды құралы ретінде түсінуде; өміршеңдікті бекітуде және қоғамның өміршеңдігін арттыруда.

Спорт қазіргі қоғамның жалпы гуманитарлық әлеуетін арттыруда таптырмас және маңызды рөл атқарады;

XXI ғасырдағы спортты дамытудың негізгі тенденциялары денсаулықты нығайту, босуақытты ұйымдастыру, әртүрлі өмірлік жағдайларды модельдеу, адамның ойын (шығармашылық) мәнін бекіту құралы ретіндегі спорттың рөлінің артуы болып табылады

Адам денсаулығы, А.А. Васильков (1997) атап өткендей, тұтас ағзаның жұмыс істеуінің ең жоғары интегративті көрсеткіші болып табылады, онда оның барлық компоненттері бір-бірімен реттелген және өзара байланысты белсенді іс-әрекеттің, өзін-өзі сақтаудың және өмірді ұзартудың бір жалпы идеясы үшін жұмыс істейді. Н.М. Амосов (1987) қоғамды құру және дамыту үшін адам денсаулығының маңыздылығын атап өтіп, егер қоғам сау болса, халық сау дейді. Б.Н. Чумаков (1997) адам денсаулығы, ең алдымен, оның психикалық және физиологиялық қасиеттерін, оңтайлы жұмыс қабілеттілігі мен өмір сүру ұзақтығындағы әлеуметтік белсенділігін сақтау және дамыту процесі екенін атап өтті.

Адам денсаулығы биологиялық және әлеуметтік факторларға байланысты және «қос детерминация» деп айтуға болады. Медицина қаншалықты мінсіз болса да, ол барлық аурулардан арыла алмайды. Ерте жастан бастап белсенді өмір салтын ұстану, қатаю, дене шынықтыру және спортпен шұғылдану, жеке гигиена ережелерін сақтау, бір сөзбен айтқанда, денсаулықтың шынайы үйлесімділігіне қол жеткізу қажет.

Денсаулық сақтау мамандарының айтуынша, әр адамның денсаулығы оның өмір салтына 50 пайызға байланысты. Денсаулықтың бұзылуының қауіп факторлары-қозғалыстың болмауы, теңгерімсіз тамақтану, темекі шегу, алкоголь мен есірткіні қолдану, жұқпалы аурулар, ұйқының болмауы және дұрыс демалудың болмауы. Дене

шынықтыру мен спорттың тұрақты құрамдас бөлігі бола отырып, қозғалыс белсенділігін арттыру денсаулықты сақтауға және нығайтуға оң әсер етеді.

Дене шынықтыру және спорт Мемлекеттік әлеуметтік саясаттың басым бағыттарының бірі, халықты сауықтырудың, балалар мен жастарды азаматтық және патриоттық тәрбиелеудің маңызды құралы болып табылады. Спорт аурулардың алдын алуға және айтарлықтай санын азайтуға ықпал етеді. Спорттың жалпы мәдени функциялары оның басқа әлеуметтік құбылыстармен көпжақты байланыстарының нәтижесінде пайда болады.

Спорт адам денсаулығын нығайтудың, оның физикалық дамуы мен жетілуінің маңызды құралдарының бірі бола отырып, оның рухани әлеміне, оның дүниетанымына, эмоцияларына, моральдық принциптеріне, эстетикалық талғамына айтарлықтай оң әсер етеді, үйлесімді дамыған тұлғаның қалыптасуына ықпал етеді.

Дене шынықтыру және спорт әлеуметтік, қоғамдық құбылысты білдіреді. Ол экономикамен, рухани өмірмен, қоғамдық құрылыспен, елдің саяси жағдайымен, халықтың жалпы денсаулығымен, дене және рухани денсаулығымен, ел халқының тәрбиесімен, сондай-ақ осы әлеуметтік топпен тығыз байланысты. Дене шынықтыруды қалыптастыру жолы тұтастай алғанда эволюциялық процеске ұқсас. Дене тәрбиесі қоғам мен адаммен бірге өзгеріп дамыды. Табиғат өзгеруде, адамның қажеттіліктері артып келеді. Адам өзін-өзі жетілдіру және өзін-өзі тану қажеттілігін көреді. Адамның осы қажеттіліктерінің арқасында дене шынықтыру пайда болды және дамуда. Жоғарыда айтылғандарға сүйене отырып, қазіргі уақытта дене шынықтыру қызметі неге бағытталғанын қарастыруға қызығушылық пайда болды.

Оқыту және дамыту, тұлғалық-адамгершілік тәрбие функциясы. Спорт адамға тұлғалық өсу мен даму үшін орасан зор мүмкіндіктер бере алады. Спортшының дене және спорттық жетістіктері ғана емес, сонымен қатар зияткерлік-адамгершілік және эстетикалық жағынан жетілдірілуі де мүмкін. Спортпен шұғылдану үшін адам ерік-жігерге ие болуы, өзін жеңе білуі, тек физикалық қана емес, сонымен қатар елеулі психикалық күш-жігер жұмсауы тиіс. Осылайша, дене шынықтыру сабақтары адамды тәрбиелейді, оны тіршілік үшін маңызды қасиеттер мен дағдыларға үйретеді. Бұдан басқа, спортта және дене шынықтыруда адамның жеке қасиеттерін, оның сипатын тәрбиелеуге және жетілдіруге бағытталған қатынастар қалыптасуы мүмкін. Қазіргі уақытта бұл функция халықтың әскери және еңбек даярлығында пайдаланылады.

Ауылдық жерлерде бос уақыт халық өмірінде маңызды рөл атқарады, демалу, көңіл көтеру және өз мүдделерін дамыту мүмкіндігін береді. Ауылдық жерлерде бос уақытты ұйымдастырудың өз ерекшеліктері бар және әртүрлі факторларды есепке алуды талап етеді. Аталған дәрісте біз ауыл халқының өміріндегі бос уақыттың рөлін, оны ұйымдастыруға әсер ететін факторларды, бос уақытты ұйымдастырудың негізгі нысандарын, сондай-ақ оны ұйымдастыру кезінде кездесетін проблемалар мен сын-қатерлерді қарастырамыз. Біз сондай-ақ мемлекет пен жергілікті органдардың ауыл тұрғындарының бос уақытын ұйымдастырудағы рөлін қарастырып, ауылдық жерлерде бос уақытын табысты ұйымдастырудың мысалдарын келтіреміз.

Ауыл тұрғындарының бос уақытын ұйымдастыру ауылдық жерлерде жайлы және алуан түрлі өмір сүру үшін маңызды міндет болып табылады. Бос уақыт - бұл адамдардың жұмыстан немесе оқудан тыс демалыстың және ойын-сауықтың әртүрлі түрлерімен айналысатын бос уақыты.

Ауылдық жерлерде бос уақытты ұйымдастырудың негізгі мақсаты тұрғындарға өз өмірлерін қызықты және пайдалы іс-шаралармен толықтыруға, өмір сүру сапасын жақсартуға және қоғамдастықтағы әлеуметтік байланыстарды нығайтуға мүмкіндік беру болып табылады.

Ауылдық жерлерде бос уақытты ұйымдастыруға әсер ететін факторлар:

1. Демографиялық факторлар: халықтың саны мен жастық бөлінуі, тұрғындардың әлеуметтік құрамы мен қажеттіліктері.

2. Географиялық факторлар: ауылдық жердің орналасуы, табиғи ресурстар мен көрікті жерлердің болуы.

3. Экономикалық факторлар: тұрғындар табысының деңгейі, ойын-сауық қызметтері мен іс-шаралардың қолжетімділігі мен құны.

4. Әлеуметтік-мәдени факторлар: дәстүрлер мен әдет-ғұрыптар, тұрғындардың мәдени және спорттық мүдделері, мәдени және спорттық мекемелердің болуы.

Ауыл тұрғындарының бос уақытын ұйымдастырудың негізгі нысандары:

1. Спорттық іс-шаралар: спорттық жарыстарды, жаттығуларды, дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру.

2. Мәдени іс-шаралар: концерттер, көрмелер, театр қойылымдарын, мәдени фестивальдар өткізу.

3. Туризм және экскурсиялар: саяхаттарды, жаяу және велосипедпен серуендеуді, ауылдық жерлердің көрікті жерлеріне экскурсияларды ұйымдастыру.

4. Ойын-сауық іс-шаралары: мерекелер, жәрмеңкелер, ойын және ойын-сауық бағдарламаларын ұйымдастыру.

Ұйымдастыру әдісіне қарай тұрғылықты жері бойынша бұқаралық дене шынықтыру және спорттық іс-шаралардың келесі негізгі түрлерге (жергілікті жағдайлар мен мүмкіндіктерге байланысты) бөлінеді:

1. Спартакиадалар.

2. Ауылдық елді мекендерде аумақтық қағидат бойынша өткізілетін спорт түрлері бойынша жарыстар (мини-футбол, волейбол, стритбол, армспорт, гир көтеру спорты, үстел теннисі және т.б.).

3. Халықтың түрлі топтары мен әлеуметтік топтарына арналған дәстүрлі дене шынықтыру - спорт мерекелері мен бұқаралық жарыстар.

4. Үй ішінде немесе таза ауада шахмат және дойбы турнирлері.

5. Отбасылар арасындағы спорттық жарыстар.

Ауыл жағдайында халықтың бос уақытын ұйымдастырудың өз ерекшеліктері бар. Ауылдық жерлерде негізінен үйірмелер, студиялар шеңберінде немесе үй жағдайында мәдени құндылықтардың кәсіби емес өндірісі жүзеге асырылады.

Ауыл жағдайында халықтың бос уақытын ұйымдастыруға бір-бірімен тығыз байланысты материалдық, әлеуметтік және рухани элементтер әсер етеді. Қоғамдық және жеке пайдаланудың материалдық элементтері ауыл тұрғынының бос уақытын өткізуіне жағдай жасайды; әлеуметтік – адамдардың өмірін реттейтін дәстүрлі және ұтымды нормалар мен ережелерді қамтиды; рухани немесе тұлғалық, ауылдың әлеуметтік құрылымымен байланысты. Барлық элементтердің көріну ерекшелігі бір-бірімен тығыз және тікелей байланыста болатын алуан түрлі әлеуметтік топтар мен қауымдастықтардың өмір сүруінде. Бір аумақта кәсіптік, білім беру, жас, кейде ұлттық қауымдастықтар қызмет етеді. Олардың өзара әрекеті мінез-құлық, белсенділік және қарым-қатынас мәдениетінде көрінетін белгілі бір қиындықтарды тудырады.

Бұқаралық спорттық іс-шараны ұйымдастыру мыналарды қамтиды: жарыстарды дайындау және өткізу жөніндегі ұйымдастыру комитетін құру; іс-шараны дайындауға және өткізуге қатысатын барлық ұйымдардың функцияларын анықтау; байқауды ұйымдастыру жоспарын әзірлеу.

Ұйымдастыру комитетінің құрамына аумақтық өзін-өзі басқару органының басшысын төраға етіп енгізіп, оның орынбасары болып осы мекемедегі тұрғылықты жері бойынша дене шынықтыру мен спортты дамытуға жауапты тұлғаны (нұсқаушы-әдіскер) тағайындаған жөн (дене шынықтыру және сауықтыру жұмыстары бойынша, қосымша білім беру ұйымының директоры немесе жалпы білім беру ұйымының дене шынықтыру мұғалімі).

Ұйымдастыру комитетінің мүшелері бола алады: мекеменің қаржы қызметкері; дене шынықтыру және спорт басқармасы органының өкілі; медициналық қызметкер; жалпы білім беру ұйымының директоры; қоғамдық тәртіпті сақтау органдары мен тұрғын үй-коммуналдық шаруашылық құрылымдарының өкілдері.

Ұйымдастыру комитетінің функциялары:

— ұйымдастыру комитетінің мүшелері арасында міндеттерді бөлу, клуб басшылығы ұсынған жарыстарды ұйымдастырушылық дайындау және өткізу жоспарын бекіту;

— жоспарланған іс-шаралардың кезең-кезеңімен орындалуын бақылау;

— бұқаралық спорттық іс-шараны дайындауға байланысты туындаған мәселелерді шешуге қажетті көмек пен көмек көрсету;

— жарыс немесе мереке кезінде әртүрлі қызметтерді тікелей басқару;

— іс-шараның ашылу және жабылу салтанатына қатысу, сондай-ақ қорытындыларды шығару кезінде марапаттау материалдарын ұсыну;

— іс-шараның соңында ұсынылған шығыс қаржылық құжаттарын бекіту және байқаудың ең ерекшеленген ұйымдастырушыларын мадақтау.

Бұқаралық спорттық іс-шараны өткізуге дайындық жоспарын тұрғылықты жері бойынша клуб басшылығы жаттықтырушы-педагогикалық құраммен бірлесіп жасайды және келесі бөлімдерді қамтиды: ұйымдастыру іс-шаралары; үгіт-насихат жұмыстары; судьялық және көмекші аппаратпен қамтамасыз ету; қаржы - шаруашылық жұмыс.

#### ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. **Сидоров, С.В.** Инновации в сельской школе: теория и практика управления [Текст]: Монография / Под ред. С.А. Репина. Шадринск: Издво ПО «Исеть», 2006. 266 с.

2. **Сидоров, С.В.** Специфика управления инновациями в сельской школе [Электронный ресурс] / С.В. Сидоров // Вестник института педагогики и психологии: выпуск 4 / под общ. ред. С.А. Репина. – Челябинск : Образование, 2005. – С. 34 –47. – URL: [http://www.lib.csu.ru/vch/5/2005\\_01/2005\\_01.pdf#2](http://www.lib.csu.ru/vch/5/2005_01/2005_01.pdf#2)

3. **Кузьмин, Р.И.** Сельская школа и социум: проблемы взаимодействия и пути решения [Электронный ресурс] / Р.И. Кузьмин, С.В. Кузьмина // Cyberleninka. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/selskayashkolaisotsiuproblemyvzaimodeystviyaiputiresheniya>

4. **Михеева, Н.Н.** Особенности организации

обучения в малокомплектной школе [Электронный ресурс] / Н.Н. Михеева // Социальная сеть работников образования. – URL:

<http://nsportal.ru/nachalnayashkola/obshchepedagogicheskietekhnologii/2013/04/10/osobennostiorganizatsiiobucheniya>

5. **Леонтьева, Т.Н.** Физкультурно оздоровительная работа с учащимися в разновозрастных группах сельской малочисленной школы [Электронный ресурс]: Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Т.Н. Леонтьева. Ярославль, 2002. 266 с. РГБ ОД, 61:0313/12247 // Библиотека диссертаций. – URL: <http://www.dslib.net/obwpedagogika/fizkulturnoozdorovitelnajarabotasuchawimisjavraznovozrastnyhgruppah.html>

6. **Павлова, И.С.** Обучение в разновозрастных группах учащихся сельской малочисленной школы [Электронный ресурс]: дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / И.С. Павлова. Ярославль, 2007. 268 с. РГБ ОД, 61:0713/2496 // Библиотека диссертаций. – URL: <http://www.dslib.net/obwpedagogika/obuchenievraznovozrastnyhgruppahuchawihsjaseskojmalochislennojshkoly.html>

7. Организация спортивно массовой работы [Электронный ресурс] // 4 ступени: клуб учителей начальной школы. – URL: <http://www.4stupeni.ru/lirika/9537organizaciyavneklassejsportivnomassovoj.html>

8. **Полозов, Е.В.** Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа в школе [Электронный ресурс] // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/500234/>

9. **Корягина, Л.В.** Туризм в сельской школе [Текст] // Физическая культура в школе. – 2005. № 6. – С. 59–60.

10. **Тюменцев, В.Д.** Преподавание физкультуры в сельской малокомплектной школе [Электронный ресурс] / В.Д. Тюменцев // МКОУ «Бестужевская ООШ». URL: [http://boosch65.ucoz.ru/publ/prepodavanie\\_f\\_ry\\_v\\_selskoj\\_malokomplektnoj\\_shkole/1101](http://boosch65.ucoz.ru/publ/prepodavanie_f_ry_v_selskoj_malokomplektnoj_shkole/1101)



## ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

**Данияр Дамир Юрийулы**  
*студент 2 курса.*

**Бимаханов Талант Дуйсенович**  
*PhD, старший преподаватель ОП «Физическая культура и начальная военная подготовка»  
Кызылординский университет имени КORKYT ATA, г. Кызылорда.*

📖 **Аннотация.** Учитывая значение здоровья как главного ресурса устойчивого развития общества, актуальность массовой реабилитации в сельской местности современного мира неоспорима. Целью данного исследования является анализ организации массовых реабилитационных работ в сельской местности и определение эффективных методов и стратегий их проведения. Анализируется опыт и передовая практика организации спортивных мероприятий, физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по охране здоровья на селе. В результате исследования были выявлены основные факторы успешной организации массовой реабилитации в сельской местности и даны рекомендации по совершенствованию существующих программ и стратегий. Полученные результаты могут быть использованы органами местного самоуправления, медицинскими учреждениями и общественными организациями для разработки и реализации эффективных мер по охране здоровья сельских жителей.

➔ **Ключевые слова:** массовый спорт, реабилитация, здоровье, спорт, физическое воспитание, село.

## ORGANIZING PUBLIC HEALTH WORKS IN RURAL AREAS

**Daniyar Damir Yuryuly**  
*2nd year student.*

**Bimakhanov Talant Duysenovich**  
*PhD, senior lecturer of the EP Physical Culture and Basic Military Training  
Kyzylorda University named after Korkyt Ata, Kyzylorda.*

📖 **Annotation.** Taking into account the importance of health as the main resource for the sustainable development of society, the relevance of mass rehabilitation in rural areas of the modern world is undeniable. This study is aimed at analyzing the organization of mass rehabilitation works in rural areas and determining effective methods and strategies for its implementation. The experience and best practices of organizing sports events, physical education and sports, and mass events on rural health are analyzed. As a result of the study, the main factors for the successful organization of mass rehabilitation in rural areas were identified and recommendations were made to improve existing programs and strategies. The obtained results can be used by local self-government bodies, medical institutions and public organizations to develop and implement effective measures for the health of rural residents.

➔ **Keywords:** mass sports, rehabilitation, health, sports, physical education, village.

FTAMP 77.01.39

## АТ СПОРТЫНЫҢ ЖАСТАРДЫ ТӘРБИЕЛЕУДЕ АЛАТЫН ОРНЫ

**Досмамбетов Талғат Аязбайұлы**

*аға оқытушы.*

**Құлманов Руслан Жағыппарұлы**

*аға оқытушы.*

**Қуатбеков Шеризат Ниеталыұлы**

*магистр, Қорқыт Ата атындағы Қызылорда университеті, Қызылорда қ.*

**Есіркепов Жандос Мергенбайұлы**

*педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент,*

*Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ.*

■ **Аңдатпа.** Бұл мақалада Қазақстан тарихындағы ат спортының орны, оның жастардың патриотизмін тәрбиелеудегі, адам денсаулығын нығайтудағы, дене қабілеттері мен қозғалыс дағдыларын қалыптастырудағы маңызы егжей-тегжейлі баяндалады. Ұлттық спорт түрлерін зерттеген ғалымдардың ғылыми еңбектеріне талдау жүргізіледі.

→ **Түйін сөздер:** ат спорты, жаттығу, ұлттық ойындар, қазақ батырлары, дене шынықтыру және спорт.

Қазақ ежелден ат құлағында ойнап, кең далада еркін өскен жауынгер халық. Халқымыз атты «Ер қанаты - ат», - деп қастерлеген. Өр жігіттің арманы жүйрік ат, өткір пышақ, сұлу әйел болған. Жүйрік атты әнге қосып, кең даланы басына көтере ән шырқаған. Бұл орайда ер жігітті ерте қартайтатын шабан ат, өтпес пышақ, шайпау әйел екенін де әнге арқау еткен. Осыған абай болуға шақырған. Ат спорты ертеден далалықтардың табиғатқа бейімділігі мен төзімділігін қалыптастырған. Елі мен жерін басқалардан қорғау үшін өз ұрпағын даланың қатал табиғатына бейімдеп, жауынгер етіп тәрбиелеуге ерекше мән берген. Оның бұл қасиеттерін ғасырлар бойы қалыптасқан ұлттық ойындарынан байқауға болады. Қазақ халқының басқалар бұрмалаған салт-дәстүрлік, әдеп-ғұрыптық тарихына ден қоя зерттеген Е.Сағындықов, Б.Төтенаев, Ө.Бүркітбаев, М.Таникеев сынды ғалымдар атбегіліктің, ат спорттының көшпелі қазақ халқының тұрмыс-тіршілігінде алатын орны туралы өте жіті зерттеген.

Аталған ғалымдардың пікірінше: «Халықтың қимыл-қозғалысқа негізделген ойындарының басқа спорттық ойындардан басты ерекшелігі - тұрақты жаттығу арқылы бұлшық еттерді дамытуда, дененің әсемдігі мен ширақтығын қалыптастыруда, тәннің шаршауды жеңе білуінде, дененің қимыл-қозғалыстың дәл әрі нақты болуына икемделуінде, адамның күш-қуатының артуында», - деп, ұлт ойындарын жан-жақты талдап, саралап қарастырады. Ертегіден басталған еліктеу қазақтың сан ғасырлардан

бізге дейін жеткен қазақ батырларының ерлігін насихаттайтын жауһар жырлары Қобыланды, Қамбар, Ертөстік, Ертарғын, Алпамыс батыр сияқты жыр-дастандары арқылы талай ұрпақты жан-жақты жетілдіріп, тәрбиелеуде шынайы қызмет атқарды.

Халық әндерінен ертедегі қазақтардың эстетикалық талғамының өте жоғары болғандығы аңғарылады. Ол туралы ғалым Ж.Егізбаев та зерделей білген. Оған мысал ретінде Қобыланды батырдың Тайбұрылын, Қамбар батырдың Қара қасқа атын, Алпамыстың Байшұбарын келтіреді. Ол аттар батырлармен бірге ауыз әдебиетінің эпостарына алтын тінді арқаудай жырмен бірге өріліп, ұрпақтан ұрпаққа жетіп, сан ғасырлар бойы халықты сұлулық пен әдемілікке тәрбиелеп, батырлық пен ерлікке баулып, туған ел мен жерді сүйге, жақсы мен жаманды пайымдай білуге үйретіп келеді. «Қазақ жылқы мінезді халық», - деген сөз де тегін айтылмаған. Жылқы төрт түлік малдың ішіндегі ең тектісі саналады. Демек, ұлтымыз өз ұрпағын шыр етіп дүниеге келгеннен бастап, әнмен әлдилеп, бесігін жырмен тербетіп, аяғын тәй-тәй басқаннан бастап, ат спорты ойындарына баулып, табиғатқа төзімді, күшті де көркем әрі отансүйгіш болып өсуіне қолынан келгенше бар мүмкіндікті жасап баққан. Сондықтан, мәселенің осы жағына баса көңіл бөлген ғалым Ө.Бүркітбаев ат спортының түрлерін, олардың өзара ерекшелігін жіліктеп түсіндіреді. Мұның өзі бүгінгі ұрпаққа өз ұлтының спорттық тарихын жете білу үшін қажет. Дене тәрбиесі

мен спорттағы ұлттық өмірдегі нақты форманың қаншалықты екенін, демек, сол ұлттың бүкіл тарихи дамуындағы негізгі факторлардың өрімін, сол халықтың өмір өлшемін, дүниеге көзқарасын, мәдени даму деңгейін, ұлтаралық қарым-қатынас өрісін, мәдени байланысын және т.б. арқылы айшықталады. Сонымен қатар, дене тәрбиесіндегі ұлттық ерекшеліктерге табиғи, климаттық-географиялық, өндірістік және басқа да, сондай-ақ этникалық фактор да елеулі әсерін тигізеді. Ж.Егізбаевтың көп жылғы зерттеулерінде дәстүр қаншалықты мықты болса, ұлттық ерекшеліктің соншалықты күшті болатынын көрсетеді. Оған мысал үшін ұлттық ерекшеліктерге бай әрі айқын қазақтың ат спортын алуға болады.

Қоғамдық өмірдегі ұлттық ерекшелік адамдардың барлық қызмет түрі мен саласын түгелдей қамтиды. Професор М.Тәнекеевтің пікірінше, дене тәрбиесінде, спорт пен дене мәдениетін қалыптастыруда, әсіресе, Шығыс халықтарында ұлттық ерекшелік өте айқын аңғарылады. Яғни, дене тәрбиесі мен спорттың шынайы ұлттық өнермен, дәстүрлі музыкалық аспаптармен қоса өрілетінінен байқалады. Кезінде көмескілене бастаған осынау көріністер қазір қайта жаңғырып, жаңа қырынан көріне бастауда. Осынау халық қазынасын қайта парақтап, тарих беттерінде тапталып қалған талай тәрбие, өнеге, мұраларын өмірге қайта жаңғырып келуі ұлттық, халықтық педагогикамыздың мәртебесін биік, мерейін үстем етуде. Халық педагогикасы қазақ халқының өмір салтында жеке дара ілім ретінде оқшауланып дараланбаған. Оның есесіне кіндік қаны қазақ топтырағына тамған әрбір қазақ, тәрбие мен тәлімге өнер, сөз құдіретін шебер пайдалана білген. Батыр бабалардың бойынан зор тұлғанының ақыл-парасаттылық, алып күштің, ерен-ерліктің көріністерін көруге болар еді. Қазақ батырды көріп тұлғаны, зерделіні көріп шешенді, өнегеліні көріп көргендіні, өнерліні көріп шебер болуға ұмтылып, құлшынған және мұның бәрі қазіргідегідей мектеп, оқу орындарындағы лекциялық, семинар, зертханалық, дәрісханалық сабақтар арқылы жүзеге аспай күнделікті қарапайым тұрмыстық жағдай және тікелей еңбекке араласу барысында қалыптасып, жетіліп отырған.

Баланы жастайынан атқа отыруға тәрбиелеу, дене тәрбиесі мен спортқа жете мән беріп, оның жан-жақты жетілген, күшті әрі алғыр болып өсуіне баса көңіл бөлген. Қазақ дәстүрінде әрбір той-думан, әзіл-оспақтың, ойын-сауықтың, аталы сөздің жай-жапсарына, мән мағынасына, тәрбиелік мәніне үнемі назар аударып отырған. Күнделікті өмірде мал шаруашылығымен және аң аулаумен айналысу дене тәрбиесімен шұғылдануға міндеттейтін, сондықтан да салт атпен жүру, садақ тартумен өте ерте кезден айналысуға

мәжбүр болатын. Қазақ - адам тұрмақ, мал екеш малды да будандастыруды ақылмен істеген халық [1]. Бұл ұлттың ұлттық қасиетін, қанын, тегін таза сақтауға байланысты айтылған пікір. Бұл сол кездегі өмірдің талабы еді. Бұл орайда Б.Төтенаев тарихшы Геродоттың мұраларына сүйенеді. Геродот кезінде сақтар тәрбиесі туралы «сақтар 5 жастан бастап 25 жасқа дейін балаларды тек қана үш нәрсеге үйретеді: салт атпен жүруге, садақпен атуға және шындыққа» [2]. Ертедегі ұлы қолбасшылардың бірі - Александр Македонский Орта Азияда болғанда, күміс алу ойыны арқылы жауынгердің бойында ертеде мықты отыруын, жылдамдық пен шалттықты, атты басқару қасиеттерін жетілдіретінін жіті байқаған. Бұл ойынды ертедегі Римнің цирк ойындарының бағдарламасына арнайы енгізген [3]. Қазақтың «Көкпар», «Қыз қуу», «Аударыспақ», «Теңге алу», «Жаяу жарыс», «Қаппен жарыс», «Түйе палуан» жарыстарына қатысу арқылы ептілік, күштілік, шапшаңдық, икемділік, шыдамдылық, тапқырлық, алғырлық сияқты дене қасиеттері және ақыл-ой қабілеттері қалыптасып отырған. Бұл ойындардың жеңімпаздарына атан түйе, ат мінгізіп сый көрсеткен. Бір ерекшелігі ойын-сауықтарға қатысу, тамашалау жөнінде, жасқа шек қойылмаған. Мұның өзі жастарды ересектер іс-қозғалысына еліктеп тез есейіп, етек жиюды қамтамасыз еткен. Үлкендер өнеріне қайран қалып тамсанған. Құштарлығын ұштаған.

Қазақ жастары жиын тойларда, ойын-сауықтарда тек өнерлі ғана емес, өнегелі болуға да ұмтылған. Естігендерін, көргендерін құлақпен естіп, санамен тоқып, жадына сақтаған. Соған қарағанда, халқымыз ат жарысына аса үлкен мән беріп отырған және бәйге аттарын алдын-ала жаратуға жете көңіл бөліп отырған. Ат жаратуды өз ісін жете білетін көнегі атбегілер атқаратын болған. Атбегілер сәйгүліктің қасиет-сырын, күш-қайратын, шама-шарқын өзінің бес саусағындай білген. Олар өздері білетін тәжірибесін аса құпия етіп ұстаған. Бұл пікір туралы кейбір авторлар «атты жаратуын, жарысқа дайындауын, күтіп-баптауын тәжірибелі аңшылардай өте құпия ұстап, ешкімге білдірмеген» деп дұрыс айтады. Атағы шыққан сәйгүлік немесе жүлде алған арғымақтар өте жоғары бағаланып, бағасы қымбат болған. Мәселен, әйгілі сәйгүлікті ұрлағаны үшін ат-тон айыбын, бес жасар атпен қоса, сол сәйгүліктің алғашқы бәйгесіндегі жүлдесін қоса түгел толық төлеген. Кінәлі адамның белгілі арғымақты ұрлағаны үшін айып мөлшері сол кездегі айыптың ең үлкен санына дейін жеткен. Осы айыптың түрі қазақтарда өте көп байлықтан тұрған, оның ішіне түйелер, жылқылар, ірі қара малдар және т.б. түрлері кірген [4]. Ғалым мұндай ұлттық ойындар қатарында ат бәйгесі, арқан тарту, тең көтеру, бүркіт салу, теңге алу сияқты ойын түрлерін

нақты мысалға келтіреді. Келе-келе қазақтың ұлттық ойыны қыз қуудың жаңа бір түрін қырғыз ағайындар ойлап тапты. Ол ойын түрі - қыз жарыс деп аталады. Бұл спорт түрі қазіргі кезде Қазақстан мен Орта Азияның басқа да республикаларында дамып келеді. Оны ғалым да жіті байқаған. Бұл ойын елімізде әлі күнге дейін кеңінен тараған. Ол ойын ережелері соңғы жылдары қайта қаралып, халықаралық дәрежедегі ойындар қатарына енгізілді. Ол ойын ережелерін жетілдіруге кезінде ғалым М.Тәнекеев те айтарлықтай үлес қосты. Бұл ойынды бүкілодақтық ат спорты ойындарының бағдарламасына енгізілуіне ұйытқы болды. Бұл ойын да қанатын кеңге жайған. Ол спорт түрімен Қазақстанмен қатар Қырғызстан, Өзбекстан республикаларында айналысады.

М.Тәнекеев қыз қуу спортының ұлтаралық спорт түріне айналғанына нақты мысал келтірген. Онда 1966 жылы ұлттық спорт түрлерінен Алматы ипподромында өткен республикалық біріншілікте қыз қуудан орыс жігіті мен украин қызының республика чемпионы болғанын айтады [5]. Қазіргі таңда айтып өткеніміздей көкпар ойынында түрлі ұлттың көкпаршылары кездеседі. Атап айтсақ «Астана» командасынан ағайынды Купенько, Кимдер түрлі додаларда команда намысын бөлісіп жүр. Кеңес өкіметі кезінде әйелдерді де ат спортымен айналысуға тарту мәселесі сөз болған. Қыз қуу ойынынан көшпелі өмір кешкен халқымыздың эстетикалық-рухани талғамы мен құштарлығын айқындайтын салты мен дәстүрінің көрінісін көргендей әсерге бөленеміз. Қазақтың күміс алу ойыны кейбір жерлерде теңге алу деп те аталады. Бұл ойын революцияға дейінгі Қазақстанда көпшілік өте сүйсініп қызықтайтын ұлттық ойындардың бірі болған. Бұл ойын осы кезге дейін жалғасып келеді. Ол ұлттық ойын ретінде бүкілқазақстандық спартакиада бағдарламасына енгізілген. Алайда, ғалым Тәнекеев бұл ойын ережесін қайта қараған жөн деп есептеген. Неге? Себебі, уақыт бір орында тұрмайды. Демек, ұлттық спорт түрлерін де одан әрі дамытып, жетілдіріп отыру қажет. Оған жаңа элементтер енгізіп, ойынның қызықты да тартымды өткізілуін ойластырып, ойын ережесін қайта қарап, оны жастарымыздың бойындағы жақсы қасиеттерді қалыптастыруға жете пайдалану керек.

Қазақтың ұлттық ойындарының бірі - көкпар. Бұл ойын бүгінде Қазақстанмен бірге Орта Азиядағы басқа елдерге де ортақ ат спорты ойыны болып табылады. Көкпар ойыны - ғасырдан ғасырға ілесіп, ұлтымызбен бірге жасасып келе жатқан ойын. Ол - ерлік пен батылдыққа, шапшаңдық пен шалттыққа, ат спортын жете меңгеруге баулитын ежелгі ұлттық ойын. Оның шығу тарихы туралы Ж.Егізбаев былай деп жазады «Көкпар» сөзі «Көк бөрі» дегенді білдіреді. Қазақ ежелден қасқырды бөрі деп атаған. Ерте кезде қасқырлар мал

шаруашылығына елеулі зиян келтірген. Малды қорғау үшін батыл жігіттер атпен шығып, қасқыр аулауды кәсіп ететін болған. Қасқырды сілейте ұрып, оны көкпар қылып тартқан. Кейін келе қасқырдың орнына ешкі тартатын ұлттық ойын ретінде қалыптасқан [6]. Бұл ойын елімізде әлі күнге дейін кеңінен тараған. Ол ойын ережелері соңғы жылдары қайта қаралып, халықаралық дәрежедегі ойындар қатарына енгізілді. Ол ойын ережелерін жетілдіруге ғалым М.Тәнекеев те айтарлықтай үлес қосты. Бұл ойынды бүкілодақтық ат спорты ойындарының бағдарламасына енгізілуіне ұйытқы болды [7]. Әйтсе де ғалым М.Тәнекеев бұл ойынды одан әрі жетілдіре түсудің қажеттігін үнемі алға тартып отырған. Бұл спорт та оның ұлттық ерекшелігін сақтай отырып, оны одан әрі жетілдіре түсу шаралары көрілуін ескерткен [8].

Қазір ат жарыстары ат спортының мерекесі заманның талабына талабы сай ипподромдарда (ат шабарларда) өткізіледі. Айтарымыз - ипподромдарда тек облыс орталықтарында ғана емес, барлық аудан орталықтарында, үлкенді-кішілі елді мекендерде салынса дұрыс болар еді. Сонымен қатар, ат шабар алаңдары бір жобада, бір стандартта болуы тиіс. Ең басты кемшілік ұлттық ат ойындарымыздың беделі төмендей бастады. Осы жағдайларды ескерген А.Құлназаров, Е.Қанағатов, Қ.Нуртазинов, К.Әбішев, Н.Кикебаев сынды ұлт жанашырлары тізе қосып, 1996 жылдың 1-ші наурызында Алматы қаласында Қазақ атбегілерінің тұңғыш Құрылтайын өткізуге мұрындық болды. Конференцияда Ұлттық Ат спорты ойындарының Ережелері қабылданып, заңды түрде бекітілді. Қызылорда облысында 2002 жылдың басында ат спортына ден қойды. Қазіргі таңда облыс әкімі Н.Нәлібаевтың қолдауымен ат спорты өз деңгейіне көтеріліп келе жатыр. Мемлекет басшысы Қ.К.Тоқаевтың қолдауымен 2024 жылы Дүниежүзілік көшпенділер ойындары Қазақ елінде өткізу туралы шешім қабылданды. Қазіргі таңда кіші Олимпиада саналатын көшпенділер ойындарын жоғары деңгейде өткізу бағытында кешенді бағдарлама қабылданып, көптеген іс-шаралар бойынша жұмыстар жүргізілуде. Дүниежүзілік көшпенділер ойыны осымен 4-ші рет өткізіледі. Бұл ойындар құрамына «Көкпар», «Аударыспақ», «Асық ату», Жамбы ату», «Қазақ күресі», «Белбеу күресі», «Теңге ілу», «Садақ ату», «Тоғызқұмалақ» сияқты ұлттық спорт ойындары кіреді деп жоспарлануда. Қазіргі таңда осы спорт түрлері бойынша қатысатын команда мүшелері іріктеліп, қызу дайындықтар жасауда. Ұлттық спорт түрлерінің өскелең ұрпақты отансүйгіштікке тәрбиелеуде алатын орны айрықша. Ұлттық спорт түрлерін дамыту Қазақстанда тұратын халықтардың достығы мен өзара түсіністігін нығайту жұмысында үлкен рөл атқарады.

- ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:**
1. **Төлешұлы З.** Өзімдікі тұрғанда өзгенікін қайтейін. Ана тілі. 14.07.1994
  2. **Сағындықов Е.** Қазақтың ұлттық ойындары. - Алматы, 1991. - 256 б.
  3. **Бүркітбаев Ә.** Қазақтың ұлттық спорт түрлері. - Алматы, 1986. - 90 б.
  4. **Төтенаев Б.** Қазақтың ұлттық ойындары. - Алматы, 1991. - 158 б.
  5. **Таникеев М.** От байги до олимпиады, Алматы-1989 г., 29-бет.
  6. **Егізбаев Ж.** Ұлттық ұстынды жоғары ұстайық // Республикалық конференция материалдары. - Қызылорда, 2022. - 452 б.
  7. **Таникеев М.** От байги до олимпиады. – Алматы, 1983, - 194 б.
  8. **Таникеев М.** Казахские национальные виды спорта. - Алма-Ата, 1957. - 29 б.

## МЕСТО КОННОГО СПОРТА В ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ

**Досмамбетов Талгат Аязбаевич**  
*старший преподаватель.*

**Кулманов Руслан Жагыппарович**  
*старший преподаватель.*

**Куатбеков Шеризат Ниеталиевич**  
*магистр, Кызылординский университет имени Коркыт Ата.*

**Есиркепов Жандос Мергенбаевич**  
*кандидат педагогических наук, доцент,  
Международный университет туризма и гостеприимства, г. Туркестан.*

☰ **Аннотация.** В данной статье подробно раскрывается место конного спорта в истории Казахстана, его значение в воспитании патриотизма молодежи в укреплении здоровья человека, формировании физических способностей и двигательных навыков. Проведен анализ научных трудов ученых, изучавших национальный спорт.

⇒ **Ключевые слова:** конный спорт, тренировки, национальные игры, казахские герои, физическая культура и спорт.

## THE PLACE OF EQUESTRIAN SPORTS IN THE EDUCATION OF YOUNG PEOPLE

**Dosmambetov Talgat Ayazbaevich, Kulmanov Ruslan Zhagipparovich,  
Kuatbekov Sherizat Nietalievich**  
*Korkyt Ata Kyzylorda University.*

**Yessirkepov Zhandos Mergenbavich**  
*International University of Tourism and Hospitality.*

☰ **Annotation.** This article reveals in detail the place of equestrian sports in the history of Kazakhstan, its importance in the education of youth patriotism in strengthening human health, the formation of physical abilities and motor skills. The analysis of scientific works of scientists who studied national sports will be carried out.

⇒ **Keywords:** equestrian sports, training, national games, Kazakh heroes, physical education and sports.

FTАМП 77.01.39

## БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТТЫ ДАМУДЫҢ НЕГІЗГІ ПРОБЛЕМАЛАРЫН ТАЛДАУ

Измаханова Мейрамгүл Ахметқызы, аға оқытушы, Сихымов Ғалым Битімбайұлы, аға оқытушы, Нұрпейісов Бақытжан Ибракимұлы- аға оқытушы, «Болашақ» университеті Семенченко Ольга Ивановна- жоғары санатты мұғалім, Қызылорда «Orda» жоғары колледжі, Қызылорда қаласы

■ **Аңдатпа.** Бұл мақалада дене шынықтыру және спорт индустриясының қазіргі жағдайы және статистикалық мәліметтерге негізделген бұқаралық спортты жақсарту жолдары сипатталған. Сонымен қатар, басқа да ғылыми жұмыстарды зерделеу негізінде Қазақстанда бұқаралық спортты дамытудың негізгі проблемалары талданады. Сауалнама жүргізу арқылы спортпен айналысқысы келетіндердің үлесі және соңғы үш жылда қай спорттың дамуы және олардың себептері анықталады. Спорт түрлерін дамытудағы кедергілерді көрсететін бірқатар шешімдер енгізіліп, оларды дамыту стратегиясы талқыланды.

Осыған байланысты жасөспірімдер мен қызметкерлер арасында бұқаралық спортты дамыту бойынша бірқатар ұсыныстар мен іс-шаралар ұсынылды.

→ **Түйін сөздер:** статистикалық талдау, бұқаралық спорт, спорт секциялары, сауалнама, спорт және дене шынықтыру.

**Негізгі қағидасы.** Бұқаралық спорттың көмегімен жас ұрпақтың дене дамуы мен дене тәрбиесі жүзеге асырылады. Бұқаралық спорттың мақсаты- дене шынықтырумен және спортпен шұғылданғысы келетіндердің барлығына мүмкіндік беру. Ол үшін белсенді сабақтарға және белсенді демалысқа барлық ниет білдірушілер тартылады. Адамның дене шынықтыруының ажырамас бөлігі, сонымен қатар дене тәрбиесінің құралы мен әдісі бола отырып, бұқаралық спорт жеке және әлеуметтік мәселелерді шешуге көмектеседі.

Оқушы жастардың денсаулығына қамқорлық жасау мемлекеттік саясаттың басым бағыттарының бірі болып табылады, өйткені дене шынықтыру мен спорт қоғамның дамуында, оның физикалық және рухани денсаулығында маңызды рөл атқарады.

Мұндай міндеттерді шешу үшін қазіргі жастар үшін тартымды және қолжетімді болу үшін бос уақыт салаларын қалыптастыру, салауатты өмір салтын ұстануға және бұқаралық дене шынықтыру мен спортпен шұғылдануға беделді көтеру, сол арқылы өзін-өзі жүзеге асыруға кең мүмкіндіктер беру қажет. Мектеп жылдарында да жастардың едәуір бөлігі бұқаралық спорт элементтеріне, ал кейбір спорт түрлерінде, тіпті мектепке дейінгі жаста да қосылады [1, с. 245–246]

**Кіріспе.** Спортты дамыту үшін бизнестің әлеуметтік жауапкершілігі механизмін белсендіру және спорт нысандарын салуға және спорт саласын қаржыландыруға қаржы кәсіпорындарын тарту қажет. Спорттың, оның ішінде елеулі спорттық жетістіктердің дамуы мемлекеттің әлеуметтік-экономикалық ілгерілеуіне де байланысты.[2]

Мемлекет тарапынан спорт саласына тиісті деңгейде қолдау көрсетілсе, спортшылар абыроймен жаттығып, жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізеді. Керісінше, спорттың даму деңгейінің төмендігі және халықтың дене шынықтыруға немқұрайлылығы экономикалық өрлеуге кері әсерін тигізуі мүмкін. [3]

Әрине, мемлекеттің бәсекеге қабілеттілігін арттыруға дені сау, жан-жақты дайындалған халық ең көп үлес қосады. Демек, бұқаралық спорт бүгінгі Қазақстан қоғамының дамуы мен ұлттық стратегиялық мүдделерге қол жеткізу үшін қажет.[4]

Зерттеудің мақсаты. Бұқаралық спортты дамыту мақсатында спорт ұлтымыздың өсуі мен дамуын қамтамасыз ету үшін қажетті бағыт болып табылатынын анықтау үшін зерттеулер жүргізілді. Осы зерттеу жұмыста көздеген мақсатымыз:

– бұқаралық спортты дамытудың негізгі проблемаларын талдау;

– бұқаралық спортты дамыту жолдарының анықтау;

Қойылған мақсаттардан мынадай міндеттер туындады:

– Қазақстанда дене шынықтырумен және спортпен жүйелі түрде айналысатын азаматтар санының артуы;

– спорт клубтарының санын көбейту арқылы дене тәрбиесі жүйесін жаңғырту және білім, беру ұйымдарында бұқаралық, балалар-жасөспірімдер, мектеп және студенттік спортты дамыту;

– азаматтардың дене дайындығы деңгейін және өмір сүру ұзақтығын арттыру.

Зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы. Бұл зерттеуде Қызылорда облысында жүргізілген зерттеу нәтижелерімен бөлісеміз. Зерттеуде

статистикалық және эмпирикалық әдістер қолданылды, мақаланың мақсаттары мен міндеттерін шешу үшін жан-жақты зерттеуді қажет етті.

Статистикалық әдіс: Мемлекет басшысының 2020 жылғы 1 қыркүйекте «Жаңа жағдайдағы Қазақстан: «іс-қимыл кезеңі» жолдауындағы тапсырмасын орындау мақсатында Қызылорда облысында спортшылардың спорттық әлеуетін арттыру бойынша келесі жұмыстар атқарылды. Бұқаралық спортты дамыту жолында жарыстарды өткізумен қатар әр ауданда спорт клубтарын құру жобасы әзірленген. Бүгінгі таңда Қызылорда облысында 2020 жылдан 2023 жылға дейін 24 клубтар ашылған. Клубтарда жасөспірімдердің қатысу саны 17174 және жоғары жетістіктер спортындағы спортшылар саны 27990 құрады. (1-сурет)



1 сурет – Спортшылар саны

Бұқаралық спорт бүгінгі таңда кәсіпкерлік қызметтің кең саласына айналды, бүгінгі таңда облыста фитнес залдардың саны 9, спорттық ғимараттардың саны 2235 құрады.

Сонымен қатар, облыста бұқаралық спортты дамыту барлық жастағы және санаттағы азаматтардың дене және ерік қасиеттерін дамытуға және денсаулығын жақсартуға, дене шынықтырумен жүйелі түрде айналысуға және бұқаралық спорттық іс-шаралар мен жарыстарға қатысуға бағытталған. [5] Ол келесі спорт түрлерін қамтиды:

- мектеп-студенттік спорт;
- кәсіптік-қолданбалы (немесе жұмысшы) спорт;
- мүмкіндігі шектеулі азаматтарға арналған спорт;
- ардагерлер спорты;
- ұлттық спорт;
- туристік спорт.

Сонымен қатар, дене шынықтыру және спорт саласы облыстық бюджет шығыстарының жеке маңызды негізі болып табылатынын, оны іске асыруға бөлінетінін қаражат жайлы айта кеткен жөн. Бүгінгі таңда мемлекеттік - әлеуметтік тапсырыс шеңберінде бұқаралық спортты дамыту үшін 2023 жылы жергілікті бюджеттен 132 млн. теңге бөлінген.

Осыған орай, бүгінгі күні облыста дене шынықтыру және спортпен шұғылданушылардың үлесі 39 %-ды немесе 328 957 адамды құрады. Соңғы 3 жылда, облыста спортты серік еткен тұрғындар саны 3,8 %-ға өсті.

1-кесте Жасөспірімдер және жоғары жетістіктер спортындағы спортшылар санының көрсеткіші

№	Аудан	Спорт түрі			Барлығы
		Ұлттық спорт түрлерімен айналысатын адамдар саны	Олимпиадалық спорт түрлерімен айналысатын адамдар саны	Олимпиадалық емес спорт түрлерімен айналысатын адамдар саны	
1	Жаңақорған ауданы	2111	20168	2571	24850
2	Қазалы ауданы	2331	13993	2159	18483
3	Қармақшы ауданы	2507	10473	2868	15848
4	Сырдария ауданы	2109	9948	2806	14863
5	Шиелі ауданы	238	1339	685	2262
6	Қызылорда қаласы	7075	58504	23984	89563
7	Арал ауданы	1920	18300	4657	24877
8	Жалағаш ауданы	1547	6825	1550	9922
	<b>Қорытынды</b>	<b>19838</b>	<b>139550</b>	<b>41280</b>	<b>200668</b>



2-сурет – Спорт түрлеріне қатысу пайызы

Жоғарыда келтірілген № 1 кестеде мәліметтерге байланысты облыста әуесқой спорт түрлерімен айналысатындардың саны 128 289 адам екендігі анықталды.

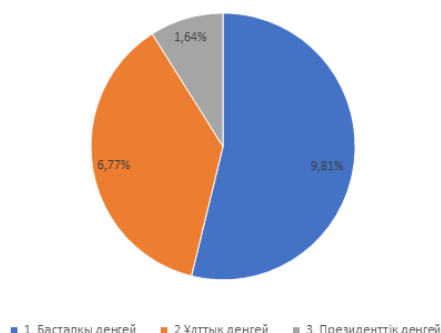
Ойын спорт түрлері (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, хоккей) есебінен жаппай қатысудың сандық көрсеткіштерінің өсуі туралы айтылуы керек, атап айтқанда жекпе жек сияқты спорт түрлері де жаппай қарқын алуда, ал 2029 жылға дейін ұлттық спортты дамыту жолында бірнеше шешімдер мен жобалар қарастырылды.

Салауатты өмір салтын насихаттау мақсатында, Қызылорда облысы бойынша 2023 жылында 1322 іс-шара өтті, оларға 123 367 облыс тұрғындары қатысты.

Бұқаралық спортты дамыту барысында облыста жыл сайын барлық жас ерекшеліктері бойынша спорттық іс-шаралар күнтізбесі жасақталды. Сонымен қатар, жыл сайын дене шынықтыру ұжымдарының қатысуымен «Президенттік сынамалар» айлығын тапсыру дәстүрге айналды.

Өткен жылғы Президенттік тестілеудің нәтижесі төмендегідей болды:

қатысушылар саны 203 650, 810-ы президенттік деңгейді орындады; 3 325-і ұлттық деңгейді және 4 818-і бастапқы деңгейді орындады. (3-сурет)



3-сурет – Президенттік тестілеудің нәтиже көрсеткіші

Бұқаралық спортты дамыту бағдарламасында 2023 жылдың соңғы айларында жоғары жетістіктер спортындағы көрсеткіштер мынадай:

— 671 спортшыға «Спорт шебері» разряды берілген;

— 320 спортшыға «1 спорттық разряд» берілген, «Спорт шеберіне үміткер» разряды 921 спортшыға берілген, біліктілігі жоғары деңгейдегі I санатты 9 жаттықтырушы алған, біліктілігі I санатты 11 спорт төрешілер бар екені анықталды. Сондай-ақ осы үш жылда Қызылорда облысының 27 жаттықтырушысы бірінші санатқа ие болғанында анықталды.

Эмпирикалық әдіс: Спорттың профилактикалық құндылығы салауатты өмір салтын қалыптастыратын факторлардың бірі ғана. Спорттан басқа, адам денсаулығына қоршаған орта жағдайлары, тамақтану және қоректік заттардың сапасы, жаман әдеттердің болуы, өмір сүру деңгейі, тұқым қуалаушылық және т. б. әсер етеді.[6]

Ғылыми-техникалық революция адамның өмір салтына прогрессивті құбылыстармен қатар бірқатар қолайсыз факторларды, ең алдымен гиподинамия мен гипокинезияны, жүйке және физикалық шамадан тыс жүктеме, кәсіби және тұрмыстық стресстерді әкелді. Осыған орай «дене шынықтыру-сауықтыру» саласында жеке және қоғамдық мүдделер неғұрлым жақын және теңдестірілген екенін ескере отырып, бүгінде қоғамда дене шынықтыру мен спорттан басқа, дене шынықтырумен дамыған, есі дұрыс, позитивті және дені сау адамдарды дайындауға мүмкіндік беретін басқа құралдар жоқ екенін атап өткен жөн.[9,10] Осының бәрін ескере отырып, осы теорияның негізінде гипотезалар ұсынылды, ұсыныстар мен оларды шешу жолдары айтылды.

Ұлыбританияның, Австралияның және Қытайдың бұқаралық спортты дамыту бойынша жүргізген зерттеулерінің нәтижелеріне сүйене отырып, келесі дәлелдерді келтірдік:

Біріншіден, бұл спорт нысандарының саны, олардың ауданы мен спортпен айналысатындар саны арасында тікелей байланыстың бар екенін көрсетеді. Спорттық нысандардың болуы ғана емес, олардың адамдар үшін көліктік қолжетімділігі де маңызды. Сондықтан бұқаралық спортты дамыту бағдарламаларын жасағанда, ең алдымен, қандай спорт нысандары бар, олардың жергілікті тұрғындарға қаншалықты қолайлы екенін саралау қажет.[11,12] Сонымен қатар, салынып жатқан спорт ғимараттарының номенклатурасын дұрыс анықтау үшін ең танымал спорт түрлері туралы ақпаратты басшылыққа алу қажет.

Гипотезаға сүйене отырып, бұқаралық спорттың дамуына әсер ететін факторлар анықталды:

1. спорт индустриясын қаржылық және кадрлық қолдау;
2. инфрақұрылымды қамтамасыз ету;
3. ірі спорттық жарыстар өткізу;
4. отандық спортшылар мен командалардың спорттық жетістіктерінің болуы;
5. салауатты өмір салты мен спортты насихаттау.



Біздің стандартты статистикалық әдісімізде қолданылған деректерді дәл талдау эмпирикалық зерттеудің дұрыстығын анықтау үшін келесі факторлардың маңызды екенін көрсетті:

Бірінші. Әлемдік және ұлттық экономиканың жағдайы.

Спорттық жобалар, ең алдымен, экономикадағы кез-келген ауытқулар кезінде қаржыландыру азаятындардың қатарына жатады, бұл нәтижелерге сәйкесінше әсер етеді.

Екінші. Өңірдің әлеуметтік-экономикалық жағдайы:

\* демографиялық көрсеткіштер (әр түрлі жас топтарының пайызы, олардың ұлты, туу коэффициенті, өлім-жітім және т. б.);

\* халықтың табыс деңгейі;

\* инфляция;

\* жұмыссыздық;

\* негізгі капиталға инвестициялар.

Гипотезаға сәйкес, экономикасы мықты және әлеуметтік саласы дамыған, жастардың жоғары үлесімен сипатталатын бай аймақтардың бұқаралық спортты дамытуға көбірек мүмкіндіктері бар екендігі анықталды.

Үшінші. Тарихи анықтама.

Спорттық жеңістердің бай тарихы бар аймақтар спорт индустриясын дамытуда жақсы нәтижелерге қол жеткізуде.[13]

**Қорытынды.** Спортқа жаппай қатысуды арттыру жөніндегі жұмысымыздың нәтижелері бойынша біз кейбір мәселелерді анықтап, оларды шешу жолдарын ұсындық.

1. ашық ауада (стандарттарға сәйкес) ашық, қолжетімді (тегін) спорт ғимараттарын, футбол алаңын, жеңіл атлетикалық манеждерді, гимнастикалық құрылыстарды салуды қарастыру;

2. барлық мемлекеттік, мемлекеттік емес және коммерциялық ұйымдарды, кәсіпорындарды өз қызметкерлеріне аптасына 2-3 рет спортпен шұғылдандуды қамтамасыз етуге міндеттеу;

3. «Өрлеу» біліктілікті арттыру институтымен ынтымақтастықта «пилоттық жоба» көмегімен ұлттық спорт түрін (тоғыз құмалақ) жаппай дамытуды іске асыру жоспарланды;

4. орта мектептер мен лицейлердегі спорт залдарының санын көбейту;

5. ақпараттық блок - бұқаралық ақпарат құралдары арқылы дене шынықтыру мен спортты насихаттау жөніндегі іс - шаралар кешенін іске асыруды көздейді: теле-және радио хабарларын тарату, білім беру-ағартушылық сипаттағы әлеуметтік желілер, салауатты өмір салты туралы айдарлар, азаматтардың дене жаттығуларымен айналысу қажеттілігін қалыптастыратын, гигиена, тамақтану режимі, арттыратын материалдар жариялау.

## ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. **Визитей Н. И.** Физическая культура и спорт как социальное явление.

Философские очерки. Кишинев: Штиинца, 1986

2. **Шепетюк М. Н., Зауренбеков Б. З., Тен А. В.** «Дене шынықтыру және бұқаралық спорт түрлерімен айналысуды ұйымдастыру», Оқу-әдістемелік құралы/ — Алматы : Smart University Press, Kazakh Academy of sport and tourism, 2023. — 296 с. — ISBN 978-601-80935-3-1. Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/133625.html> (дата обращения: 12.12.2023).

3. **Сыдыков Н. Т.** «Өнерлік деңгейдегі спорттық-бұқаралық іс-шараларды ұйымдастыру және оларды басқару» Диссертация/ - Алматы, 2022-1346. - ЭОЖ: 378.018.8:658.2:796.035.062(574)

4. **Сәлімов Б. Б.** «Бұқаралық дене шынықтыруды дамыту тұрғындарды жүйелі спортпен қамтамасыз етудің шарты ретінде» Диссертация/- Алматы, 2023-1456. <https://repository.apa.kz/bitstream/handle/123456789/1127> [Электрондық ресурс] қолжетімділік режимі(өтініш берген күні 12.12.2023)

5. Бұқаралық спорт-ұлт денсаулығының кепілі <https://egemen.kz/article/12913-buqaralyq-sport-densaulyghynynh-kepili> [Электрондық ресурс] қолжетімділік режимі (өтініш берген күні 06.12.2023)

6. **Дудко А. В.** «Значение физической активности в онтогенезе человеческого бытия», Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «Stud Net» №10/2020, УДК 796/799 DOI: 10.24411/2658-4964-2020-10257, Ханты-Мансийского автономного округа — Югры 2020г.

7. **Попов В. С.** Физическая культура и спорт как факторы формирования здорового образа жизни. Диссертация г.Новочеркасск,2004.УДК 316

8. **Власов А.Е., Зеленков Ю. А., Солнцев И. В.** Монография 2018, ISBN: 9785392272327 «Развитие массового спорта в современной России».

## АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ПРОБЛЕМ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА

**Измаханова Мейрамгүл Ахметқызы**  
*старший преподаватель.*

**Сихымов Ғалым Битімбайұлы**  
*старший преподаватель.*

**Нұрпейісов Бақытжан Ибракімұлы**  
*старший преподаватель, Университет «Болашак».*

**Семенченко Ольга Ивановна**  
*учитель высшей категории, Кызылорда Высший колледж «Orda», г. Кызылорда.*

☰ **Аннотация.** В этой статье описывается текущее состояние индустрии физической культуры и спорта и способы улучшения массового спорта на основе статистических данных. Кроме того, на основе изучения других научных работ проанализированы основные проблемы развития массового спорта в Казахстане. Путем анкетирования определяется доля желающих заниматься спортом и какие виды спорта развиваются в ближайшие три года и их причины. Внедрен ряд решений, отражающих барьеры в развитии видов спорта, обсуждена стратегия их развития.

В связи с этим был предложен ряд решений и мероприятий по развитию массового спорта среди подростков и сотрудников.

⇒ **Ключевые слова:** статистический анализ, массовый спорт, спортивные секции, опрос, спорт и физическая культура.

## ANALYSIS OF THE MAIN PROBLEMS OF THE DEVELOPMENT OF MASS SPORTS

**Izma Khanova Meiramgul Akhmetovna, Sikhimov Galym Bitimbaevich,**  
**Nurpeisov Bakhytzhhan Ibragimovich**  
*Bolashak University in Kyzylorda.*

**Semenchenko Olga Ivanovna**  
*Kyzylorda higher college» Orda», Kyzylorda.*

☰ **Annotation.** This article describes the current state of the physical culture and sports industry and ways to improve mass sports based on statistical data. In addition, based on the study of other scientific works, the main problems of the development of mass sports in Kazakhstan are analyzed. Through the survey, the proportion of those who want to play sports and which sports have developed over the past three years and their reasons are determined. A number of solutions were introduced that reflect obstacles to the development of sports, and a strategy for their development was discussed.

In this regard, a number of proposals and activities for the development of mass sports among teenagers and employees were proposed.

⇒ **Keywords:** statistical analysis, mass sports, sports sections, survey, sports and Physical Culture.

МРНТИ 77.03.15

## СПЕЦИФИКА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ В ТВОРЧЕСКОМ ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

**Коваленко Галина Викторовна**

*доцент кафедры физической культуры.*

**Журавлев Вадим Николаевич**

*доцент кафедры физической культуры.*

**Есенбаева Раушан Кабышкеновна**

*преподаватель физической культуры школы-интерната и колледжа,  
Казахская Национальная академия искусств имени Темирбека Жургенова, г. Алматы.*

■ **Аннотация.** В статье дается описание специфики проведения учебных занятий по физической культуре в творческом вузе. Особое внимание уделено организации и проведению соревнований по видам спорта. Наряду с соревнованиями по традиционным видам спорта, в академии проводятся соревнования по национальным видам, которые пользуются популярностью у студентов и являются частью национальной культуры казахского народа. Предложен годовой план спортивно-массовых мероприятий в Казахской Национальной академии искусств имени Темирбека Жургенова.

→ **Ключевые слова:** учебная программа, физическое воспитание, учебный процесс, соревнования, студенты.

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» строится на основании Типовых учебных программ цикла общеобразовательных дисциплин для организаций высшего и (или) послевузовского образования в Республике Казахстан. Типовая учебная программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для организаций высшего и (или) послевузовского образования направлена на изучение общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», предусматривающая физическую подготовку в соответствии с мировыми стандартами образования. Программа определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в процессе физического воспитания на всем протяжении обучения в контексте требований к уровню освоения дисциплины [1,2].

Физическое воспитание является частью учебного процесса в ВУЗе. Ее задача – формирование и развитие навыков и умений, необходимых как в обычной жизни, так и в профессиональной деятельности будущих специалистов в области культуры.

В КазНАИ имени Темирбека Жургенова физическое воспитание является обязательной частью учебного процесса. Занятия проводятся в объеме 4 часов в неделю для студентов 1 и 2 курсов [4].

Содержание занятий предполагает обучение студентов умениям и навыкам в различных видах спорта, которые предусмотрены программой. Например, на 1 курсе в первом семестре идет освоение следующих разделов программы: общая

физическая подготовка, гимнастика, баскетбол. Во втором семестре - волейбол, настольный теннис, футбол для юношей и аэробика для девушек. На втором курсе студенты проходят совершенствование в этих же видах программы. В конце каждого, из вышеперечисленных, разделов работы студенты сдают контрольные нормативы, проверку теоретических знаний и практических умений.

Важную роль в оценке практических умений студентов занимают соревнования. Соревнования - это полноценная часть учебного процесса.

В КазНАИ имени Темирбека Жургенова ежегодно утверждается план спортивно-массовых мероприятий. В этот план входят соревнования не только внутри вузовские, но и межвузовские. На каждый вид соревнований назначается главный судья, секретарь и судьи из числа преподавателей кафедры или, приглашаются «независимые» специалисты для судейства.

План спортивно-массовых мероприятий составляется на два семестра. В первом полугодии проводятся следующие соревнования:

1. Соревнования по общей физической подготовленности среди юношей и девушек. Цель данного соревнования: широкое внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь студентов. Формирование у студентов положительной мотивации к службе в армии.

2. Мини-футбол (межфакультетское первенство). Цель данного соревнования: улучшение работы Академии по массовым видам спорта.

3. Мини-футбол среди профессорско-преподавательского состава и сотрудников (Спартакиада «Здоровье»).

4. Мини-футбол (региональные соревнования среди студентов учебных заведений города).

5. Баскетбол. Цель данного соревнования: комплектование сборных команд для участия в соревнованиях различного масштаба, определение лучшей команды среди факультетов.

6. Проведение турнира по национальным видам спорта, посвященного «Дню Независимости». Цель данного соревнования: формирование и распространение духовного единства по укреплению дружбы народов. Широкое внедрение национальных видов спорта в жизнь студентов.

Во втором полугодии:

1. Спартакиада «Здоровье» среди ППС и сотрудников: *волейбол, шахматы, настольный теннис*. Цель данного мероприятия: приобщение преподавателей и сотрудников академии к систематическим занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

2. Тоғызқумалақ (региональные соревнования среди студентов учебных заведений города). Цель данного соревнования: сохранение исторического наследия, распространение знаний об истории и культуре казахского народа.

3. Волейбол (юноши).

4. Волейбол (девушки).

5. Шахматы. Цель данного соревнования: выявление лучших игроков для участия в соревнованиях городского масштаба.

6. Настольный теннис.

7. Проведение соревнований по национальным видам спорта, посвященных празднику «Наурыз». Цель данного мероприятия: улучшение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в академии.

8. Соревнования по аэробике среди девушек. Цель данного соревнования: популяризация аэробики среди студентов академии.

9. Соревнования по общей физической подготовленности среди юношей и девушек.

Перед проведением любого соревнования ведется большая подготовительная работа главного судьи (ответственного за данное мероприятие): составляется и утверждается ректором Положение, обсуждается дизайн грамот (дипломов), приобретаются медали, кубки, оформляется спортивная площадка, вывешивается национальный флаг, готовится музыкальное сопровождение (марш, гимн), готовятся трафареты для команд-участников, протоколы соревнований, информационное табло, инвентарь, приглашаются судьи, врач, руководство академии.

Все соревнования проводятся в два этапа. На первом этапе проводятся учебные соревнования, которые охватывают весь контингент занимающихся. Их проведение дает преподавателям возможность увидеть и оценить, на сколько студент овладел практическим материалом. Учебные соревнования проходят на нескольких занятиях, что дает преподавателю возможность просмотреть и оценить всех своих студентов. Спокойная и доброжелательная атмосфера во время проведения учебных игр дает возможность студентам «раскрыться» и показать, насколько он овладел пройденным материалом.

По итогам проведения учебных соревнований отбирается команда из студентов 1 и 2 курсов каждого факультета для участия в Первенстве академии по каждому из вышеназванных видов (футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, аэробика) – это второй этап соревнований.

Подобные соревнования проходят ежегодно и становятся традиционными. Во время проведения межфакультетских первенств происходит отбор лучших игроков для участия в городских соревнованиях в составе сборной команды академии.

Наряду с соревнованиями по традиционным видам спорта, в нашей стране большой популярностью пользуются и народные виды спорта, проводятся они и в академии.

Казахстан прошел большой путь, отстаивая свою независимость. В этих тяжелых условиях у казахского народа выработалась своя методика подготовки молодежи и воинов. Основу подготовки составляло то, что было наиболее доступным в те нелегкие годы – народные игры. Именно там молодежь могла продемонстрировать свои физические качества – силу, ловкость, выносливость, быстроту, меткость, храбрость и смекалку.

Молодежь не должна забывать традиции и культуру предков, поэтому их сохранению в нашей стране уделяется большое значение. По сложившейся традиции, соревнования по народным видам спорта проводятся в дни национальных праздников: Наурыз, Курбан айт и других.

Возрождающийся национальный спорт Казахстана позволяет подрастающему поколению впитывать традиции и культуру своих предков. Молодежь с огромным интересом участвует в подобных соревнованиях: тоғызқумалақ, октау тартыс, кто сильнее, кокпар, аркан тарту, лянга, казахша курес и других [3].

Большое значение в нашей академии уделяется пропаганде здорового образа жизни. В дни зимних каникул мы проводим Спартакиаду «Здоровье» для профессорско-преподавательского состава и сотрудников академии. В программу Спартакиады

включены соревнования по четырем видам спорта – волейболу, настольному теннису, шахматам, а осенью – по мини-футболу. Спартакиада начинается с торжественного открытия, с исполнения гимна Республики Казахстан, всегда с присутствием руководства академии. По окончании каждого вида соревнований победители и призеры награждаются кубками, дипломами и медалями соответствующих степеней. Ежегодное проведение Спартакиады «Здоровье» способствует активизации профессорско-преподавательского состава и сотрудников академии к занятиям физической культурой и спортом.

Исходя из вышесказанного, следует отметить, что соревновательный процесс в учебной программе творческого вуза, как и любого другого учебного заведения, отражает интерес студентов к тому или иному виду состязаний, показывает способности студентов в развитии физических качеств, их умения и навыки в освоении учебного материала.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Типовые учебные программы цикла общеобразовательных дисциплин для организаций высшего и (или) послевузовского образования: Сборник. – Астана, 2018. – 282 с.
2. Закон о физической культуре и спорте, 2000.
3. Казахские национальные игры и состязания [Текст]: учебное пособие / **В. Н. Журавлев, Г. В. Коваленко.** - Алматы: КазНАИ имени Темирбека Жургенова, 2018. - 60 с.
4. Организация учебного процесса по физической культуре (для студентов КазНАИ имени Темирбека Жургенова): Учебное пособие/ **С. Н. Михайлова, В. А. Васицкий, В. Н. Журавлев, Г. В. Коваленко.** - Алматы: ҚазҰӨА, 2015. - 169 с.
5. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» [Текст]: Учебное-методическое пособие / С. Н. Михайлова; Сост. Михайлова С. Н. - Алматы: ИП Сагаутдинова М.Ш., 2019. - 117 с.



## ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ЖОҒАРҒЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА ЖАРЫСТАРДЫ ӨТКІЗУ ЕРЕКШЕЛІГІ

**Коваленко Галина Викторовна**

*дене шынықтыру кафедрасының доценті.*

**Журавлев Вадим Николаевич**

*дене шынықтыру кафедрасының доценті.*

**Есенбаева Раушан Кабышкеновна**

*мектеп-интернат, колледждің дене шынықтыру пәнінің оқытушысы,  
Темірбек Жүргенов атындағы Қазақ Ұлттық өнер академиясы, Алматы қаласы.*

☰ **Аңдатпа.** Мақалада шығармашылық университетте дене шынықтыру сабақтарын өткізу ерекшеліктері сипатталған. Спорт түрлерінен жарыстарды ұйымдастыру мен өткізуге ерекше көңіл бөлінеді. Академияда дәстүрлі спорт түрлерінен жарыстармен қатар студенттер арасында кең таралған, қазақ халқының ұлттық мәдениетінің бір бөлігі болып табылатын, ұлттық спорт түрлерінен жарыстар өткізіледі. Темірбек Жүргенов атындағы Қазақ ұлттық өнер академиясында спорттық шаралардың жылдық жоспары ұсынылды.

⇒ **Түйін сөздер:** оқу бағдарламасы, дене тәрбиесі, оқу процесі, жарыстар, студентер.

## SPECIFICS OF COMPETITIONS AT A CREATIVE UNIVERSITY

**Galina Viktorovna Kovalenko**

*associate Professor of the Department of Physical Culture.*

**Vadim Nikolaevich Zhuravlev**

*associate Professor of the Department of Physical Culture.*

**Raushan Kabyshekovna Yesenbaeva**

*teacher of Physical Culture at the boarding school and college  
of the Kazakh National Academy of Arts named after T. Zhurgenov, Almaty, Kazakhstan.*

☰ **Annotation.** The article describes the specifics of conducting physical education classes at a creative university. Special attention is paid to the organization and conduct of competitions in sports. Along with competitions in traditional sports, the academy hosts competitions in national sports, which are popular with students and are part of the national culture of the Kazakh people. The annual plan of mass sports events at the Temirbek Zhurgenov Kazakh National Academy of Arts is proposed.

⇒ **Keywords:** curriculum, physical education, educational process, competitions, students.

FTАМП 77.01.09

## ЕЖЕЛГІ САҚ ДӘУІРІНДЕГІ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ДАМУЫ

**Құлманов Руслан Жағыппарұлы**  
аға оқытушы.

**Досмамбетов Талғат Аязбайұлы**  
аға оқытушы.

**Қуатбеков Шеризат Ниеталыұлы**  
магистр, Қорқыт Ата атындағы Қызылорда университеті, Қызылорда қ.

**Есіркепов Жандос Мергенбайұлы**  
педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент,  
Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ.

■ **Аңдатпа.** Бұл мақалада сақ дәуіріндегі мәдениет пен дене тәрбиесінің дамуы, Қазақстанның жерлерін мекендеген сақтардың өте күшті және жауынгер тайпа болғандығы, олар түрлі жарыстар өткізу үшін пайдаланған спорттық жабдықтар егжей-тегжейлі қарастырылады. Осы тақырып шеңберінде ғылыми зерттеулер жүргізген белгілі тарихшы ғалымдардың ғылыми еңбектеріне талдау жүргізіледі.

→ **Түйін сөздер:** сақ тайпасы, жаттығу, мәдениет, жауынгер, дене тәрбиесі және спорт.

Дене тәрбиесінің мәнін бүгінгі жаңа заман талабына сәйкес қарастыру - бұл адамды өзі өмір сүрген ортаның жемісі ғана емес, сол ортадағы дене мәдениеті, адамгершілік қарым-қатынасы әрекетімен көрінетін субъект деп танылуымен айқындалады. Қоғамның елеулі өзгерістерге түсуі, адамның мақсат-мұраттарына, тұрмыс-тіршілігі мен мінез құлқына, сондай-ақ өзінің жеке басына да субъект ретінде өзгеріс енгізуде. Қоғамдағы салауаттылық, дене мәдениеті мен рухани құндылықтардың табиғаты, мәні шығу тегі және атқаратын қызметтері туралы жан-жақты зерттеу, жеткіншек жастардың дене тәрбиесін салауаттылық дене мәдениеті мәселесімен байланыста қарастыру қажеттілігі тақырыбымыздың өзектілігін айқындай түсуде. Тарихи деректерді сараптасақ, адамзат қоғамы пайда болып, алғашқы өмір сүру кезеңнен-ақ дене тәрбиесіне көңіл бөлініп, сол еңбек пен тұрмыстық өмірдің шарты ретінде дамыды. Алғашында дене тәрбиесі ұйымдасқан ойындар мен ойындық қимыл-қозғалыстар түрінде көрініс берді. Бұл кездегі ойындар мен денешынықтыру жаттығулары қарапайым болғанымен, олардың адамды қалыптастыру мен тәрбиелік маңызы зор болды. Халқымыздың тарихында толық зерттеуді қажет ететін тақырыптардың бірі - Сақ дәуірі кезіндегі мәдениет, яғни Қазақстан жеріндегі адамзаттың тарихы тас дәуірінен басталатындығын, оның соңғы темір дәуірлері адамзаттың ұрпақ шашып өркендеуіндегі маңызды кезеңдер болды. Осы тұста мал шаруашылығы егіншілік кәсібі пайда болып, онан кейін көшпелі және жартылай көшпелі мал өсіру мен суармалы

егіншілік мәдениетінің дамуында орасан зор ілгерілеушіліктер орын алды. Біздің заманымызға дейінгі соңғы ғасырлардан және біздің заманымыздың алғашқы ғасырларынан жеткен жазба деректер мен материалдық ескерткіштерге көз жіберсек, Қазақстан жерін қоныстанған сақ тайпасының биік те дамыған мәдениеті болғанын көреміз. Қазақстан жерін мекендеген халықтар қазақ халқы өзінің көп ғасырлық тарихында, ерте заманнан күні бүгінге дейін жүріп өткен мезгіл ішінде адамзат қоғамының өсуіне әлемдік өркениеттің қанатының қатаюына, мәдениетінің дамуына үздік үлес қосты, оларды өз сана-салтының игі істерімен нәрлі нәтижелерімен байытты. Осы жерден талай ғұлама ғалымдар, ақыл-ойдың асқан алыптары шықты. Олардың рухани мұраларын игеру, солардан күш-қуат алып қазақ халқының мәдениетін жаңа белестерге көтеру, жақсылығын жарқыратып көрсетіп, оның игі дәстүрлерін өз бойына дарыту бүгінгі ұрпақтың биік мұраты, абзал да асқақ мақсаты. Осы алып даланың төсінде үлкен мәдениет ошағы, өнер-білім ордасы болған самсаған қалалардың өмір сүргенін М.Тәнекеевтің деректемелері арқылы білеміз. Дене шынықтыру тарихы туралы әдебиеттерді кеңінен пайдаланған ғалым келелі ойларға кеңінен тоқтайды.

Дене тәрбиесі мен дене шынықтыру саласында қатынас, өзара ықпал үдерістері мен Қазақстанның, Сібірдің, Алтайдың, Волга және Солтүстік Қара теңіздің жағалауларының бағбан далаларын ғана емес, Европаның оңтүстігін де қамтыды. Тарихи деректер біздің дәуірімізге дейінгі VIII-VII ғасырлардың өзінде Орта Азия

мен Қазақстанның мал шаруашылығымен айналысатын тайпаларының Ассирия және Мидия сияқты ежелгі дүние өркениетімен, ал біздің дәуірімізге дейінгі VI ғасырдың ортасынан бастап Парсы елімен тығыз байланыста болғанын дәлелдейді [1]. Бүкіл адамзат қоғамының дамуында дене тәрбиесіне көңіл бөліп отыру әлемнің барлық елдері мен барлық халқының өмірінде аса маңызды орын алды. Тәрбиенің басқа түрлерімен қатар дене тәрбиесі халықтық, кейіннен әрбір елеулі жағдайда өзіндік арнайы түрліше формалық өзгешеліктерге сай дамып отыратын ұлттық мәдениеттің ажырамас бір бөлшегіне айналды [2]. Қазақстанда да сонау ерте замандардан бастап, Тұран ойпатын мекен еткен ежелгі қазақтардың арғы ата-бабалары да дене тәрбиесі мен спортқа ден қойған. Балаларын даланың қыстыкүні суық, жаздықүні ыстық климатына төтеп беруге бесіктен бастап тәрбиелеген. Оны ертедегі грек тарихшысы Страбонның жазбаларынан да байқауға болады. Оның жазуы бойынша қазіргі Қазақстан жерін мекендеген сақтар өте күшті әрі жауынгер тайпа болған.

М.Тәнекеев өз тұжырымдарының айқын мысалы ретінде әлемде өзінің даму тарихында өзіндік дене тәрбиесі мен спортын қалыптастырмаған бірде-бір елдің жоқ екендігін алға тартады. Оның дәлелі ретінде әлемдік дене мәдениеті мен спорт қазынасы арқылы адамдардың өмірге икемделіп отырғанын, соған сай әр халықтың өзіндік дене жаттығулары мен ойындары болғандығын нақты алға тартады. Олар жаттығулары мен ойындарын келе-келе дамытып әрі жетілдіріп, басқа халықтардың да игілігіне жаратуына көмектескен. Ғалымның ойы орыс спорт зерттеушісі Н.И.Понамаревтің ойымен ұштасып жатады [3]. Әйтсе де, сақтар дәуірі кезіндегі дене тәрбиесі осы кезге дейін жете зерттелмегендігіне ғалым М.Тәнекеев үнемі алаңдаушылық білдіріп, спорт зерттеушілерінің алқалы жиындарында ол туралы мәселе көтеріп отырған.

Біздің заманымызға дейінгі алғашқы мыңжылдықта ежелгі тұран айпаты - қазіргі шетсіз де шексіз Қазақстан аумағын мекендеген ежелгі көшпелі тайпалар мал шаруашылығымен айналысатын. Ол тайпалардың ең ірілері сақ, массагет, сармат, каспий тайпалары болатын. Олар жауларынан қорғану үшін өзара тайпалық одақтар құрып, өз қоныстарында бекіністер сала бастады. Олар ежелден өжет және жауынгер тайпалар болды. Солардың ішінен ғалым М.Тәнекеев өз зерттеулерінде сақ тайпаларына кеңінен тоқталады. Сақтар батыр да жауынгер тайпа болды. Сақтардың жауынгерлік, батылдық қасиеттерін көрші тайпалар мен халықтардың барлығы жоғары бағалады [1]. Өз ойын нақтылай

түсу үшін ежелгі тарихшы Дионскийдің оларды «жебе тартушылардың әлемдегі ең шебер атқыштары, мергендері», - деп және ежелгі грек тарихшысы Страбонның сақтарды «азиялық скифтер», - деп атағанын алға тартады [4].

Скифтер садақ оғын тек қана соғыста пайдаланып қоймаған, олар оны күнделікті аң аулауда және күнделікті нысанаға тигізу жаттығуларында да қолданған. Скифтердің кейбір жарыс түрлерін басқа халықтар да кеңінен пайдаланған. Атап айтқанда, скифтермен бір дәуірде өмір сүрген гректер де алысқа жебе тартқан ұланның бейнесі бір мәрмәр қабырғада сақталған. Садақ оғының 35-40 градусық бұрышпен жоғары көтеріліп тұруы, жебенің нысанасы емес, алысты бағыттауы, тиімді ұшу қашықтығын көздегенін байқатады. Грек ұлының тартып тұрған садағы, көлемі мен түрі жағынан - нағыз скифтікі. Осы көрініс жөнінде орыс тарихшысы Е.Е.Тевяшев, мұндай алысты көздеген атыс скифтерден алынған, гректер мұндай жарыстарды өздерінде өткізген емес деген ой айтады [5]. М.Тәнекеев те оның ойын құптайды. Ғалымның ол ойын археологиялық қазбалар кезінде табылған мәдени ескерткіштер де дәлелдей түседі. Сақ тайпаларының алыс қашықтықта жебе тартуға дағдыланғандығын Хантаудан (Балқаш аймағының оңтүстік батыс жағынан) табылған қазбалардың бірі садақ тартып тұрған әйел мүсіні айғақтай түседі. Оң тізесі сәл бүгілген мерген әйелдің садақ оғының бұрышталып жоғары көтерілуі, жебенің алыс бағытқа бағытталғанын көрсетеді. Сақтарда ат ойындары мен ат жарыстары кең дамыған. Біздің заманымызға жеткен қызықты мәліметтер бойынша Вавилонда Кирдің патшалық құру салтанатына арналған үлкен сайыстағы ат жарысында сақтар жеңіске жетіп, бас бәйгені иеленген. Сақтар тек керемет шабандоз, атқыш мерген ғана емес, олар тамаша теңізші және өте жақсы жаяу әскер болды. Тарихшы А.Н.Бернштам: «Орта Азия мен Қазақстанның ежелгі тұрғындары еңселі бойлы, аяқ бұлшық еттері қатты дамыған адамдар еді», - деген тұжырым айтады. Осы және басқа да деректер сақтар мен оларға туыс тайпалардың жан-жақты дайындықтары мен айрықша көзге түскендіктерін өздерінің әскери күш-қабілеттерімен ерекшеленгендіктерінен хабардар етеді [6]. Сақтармен қатар Қазақстанның Солтүстік-Шығыс аймағын мекендеген сармат тайпалары да жауынгер халық болған. Олар да сақтар сияқты қарудың бірнеше түрін пайдалана білген. Олардан ежелгі массагет тайпалары да қалыспайтын. Сарматтар қолданған қылш, найза, садақ пен жебені массагеттер де кеңінен қолданған.

Ғалым М.Тәнекеевтің пікірінше, сақ тайпалары басқа көршілес елдермен де тығыз қатынаста



және мәдени - спорттық байланыста болған. Басқа халықтар мен тайпалардың жетістіктерін алып, өз ойындарын байытып отырған. Ол туралы деректер осы кезге дейін жеткен [7]. Сақ тайпалары сол кездің көптеген тарихи оқиғаларына араласқаны соншалық, дене тәрбиесі саласында тығыз байланыс, қатынас болмады деп айта алмайсың. Өйткені, мәдениет пен тұрмыстың осы бір айырып ала алмас бөлігі көшпелі халыққа да, отырықшы халыққа да тиесілі еді. Өзара байланыстар мен мәдени жақындасулар нәтижесінде дене тәрбиесі жүйесі байып, түрлі бұқаралық ойындар мен кең көлемді жарыстарды, әсіресе ат спорты түрлерін ұйымдастыру мен өткізу әдістері жетіле түседі. Аралас-құраластық арқылы басқа тайпаларға өз мәдениеті арқылы, оның ішінде әртүрлі ойындар мен жарыстар өткізу арқылы ықпал еткен. Келе-келе сақ тайпаларының өнері мен мәдениеті ұлтаралық реңк алып, басқа халықтар мен тайпаларға да кеңінен тараған. Олардың мәдениеті уақыт өте келе, бірте-бірте басқа ұлттар мен ұлыстардың да игілігіне айналған. Бір қызығы сол, сақ тайпасынан шыққан шабандоздар басқа елдерде өткізілген ірі жарыстарға да қатысқан. Бізге дейінгі жеткен дерек көздері бойынша, Вавилон патшасы Кирдің салтанатына орай ұйымдастырылған ат жарысында сақ жігіті жеңімпаз танылған. Бұл жарыс б.э.дейінгі 539 жылы Месопотамияда (қазіргі Бағдатың батыс жақ бетінде) өткен. Ал, Кирдің өзі кейіннен сақтар мен массагеттер жайлаған қазіргі Қазақстан жерін жаулап аламын деп, Тұмарханымның қолынан қаза тапқан. Бұл - тарихи шындық. Мәселен, бізге келіп жеткен ахменидтер мемлекетінің бірінші патшасы Ұлы Кирдің Вавилонға алғашқы салтанатты түрде шығу оқиғасына байланысты тарихи мәліметтерде, ат бәйгесінде сақ шабандозы ірі жеңіске ие болады [8]. Өкінішке орай, тарихта оның есімі сақталмапты, сөйтседе оның әлем халықтары ішінде мерейінің үстем болғанын біз мақтанышпен айта аламыз [9]. Сақтардың жауынгерлігі сол кездегі басқа тайпаларға, тіпті сақтармен бір заманда өмір сүрген ертедегі гректерге де аңыз болып тараған. Гректер еліндегі бір мәрмәр тастан соғылған қабырғада садақты керіп ұстап, алысты көздеп тұрған жасөспірім бейнесі салынған. Ондағы садақтың пошымы таза скифтік садаққа ұқсайды. Демек, гректер садақ ату өнерін скифтерден үйренген [10]. Грек ғалымдарының тұжырымдарын Е.Е.Тевашов тапқан археологиялық қазбалар да растайды. Балқаштың оңтүстік-батыс аймағынан табылған қазбалардың ішінен садақ тартып тұрған әйелді бейнелейтін тасқа ойып салынған сурет табылған. Ертедегі сақтар өте керемет мерген-садақшылар болған. Оларды көршілес тайпалары да мойындаған. Сол ойын өзіне дейінгі тарихшылардың жазбалары арқылы

дәлелдеп отырған. Ғалымның зерттеуінде, Орталық Қазақстандағы Хантау аймағынан сақ жауынгерлерінің найзамен жекпе-жекке шығу сәті бейнеленген тас табылды. Мұндай суреттер Балхаштың оңтүстік-батысында орналасқан Терістісай тауының тастарынан да табылды. Онда бір таң қаларлығы: жекпе-жекке шығушы жауынгерлерге төреші болып қарап отырған бір әйел бейнесі салынған тастың табылуы ғалымның пікірін растай түсті. Бұл сол кездегі жауынгер сақтардың өмір бейнелейтін тарихи жәдігер болып табылады. Ежелгі сақ тайпаларының жарыс өткізу тәсілдері де басқалардан өзгеше болатын. Жарысқа қатысушы сақ жауынгерлері салт атпен де, жаяу да қатысып отырған. Ғалым сақтар кезіндегі дене тәрбиесін көп жылғы зерттеу барысында садақ тарту, найза лақтыру, жұдырықтасу және басқа ойын түрлері олардың күнделікті өміріндегі ажырамас ұлттық салт-дәстүрге айналғанын ашып айтады. Сол тәрбиеге сай сақтардың жастары жауынгерлік рухта тәрбиеленіп отырған. Ғалымның тағы бір жете назар аударған мәселесі - әр ұлттың дене тәрбиесі мен спортының кеңінен қанат жая келе, басқа тайпалар мен ұлттардың ортақ қазынасына айналуы.

Орта Азия мен Қазақстан аумағында сақ тайпалары мен олардың одақтастарының өмір сүру кезінде өзара мәдени байланыс нығайып, бір халықтың мәдениеті екінші бір халыққа жұғысты болып, бір-бірінің мәдениетін байытып әрі толықтырып отырған. Ұлттардың бір-бірімен ортақ ойындар мен жарыстар өткізуі арқылы дене тәрбиесінде бір халық екінші халықтың ұлттық элементтерін өз бойына сіңіріп отырған әрі оны одан әрі дамытып отырған. Ғалымның бұл пікірі өзіне дейінгі орыс ғалымы А.Н.Бернштам пікірімен орайлас келеді. Бернштам ертедегі гректер мәдениетінің жетістігінің Орта Азияға ықпалы туралы айта келе, «мәдени дамудың жоғарғы деңгейі гректер өрімін қабылдауға және оны жергілікті негізде өрістетуге мүмкіндік туғызды» деген еді [11]. М.Тәнекеев бұл орайда Александр Македонскийдің (ол қазақта Іскендір Зұлқарнай атымен сақталған, б.э.д. IV-ғасыр) Орта Азияға жасаған жорығының сәтті болғанын айтады [12]. Александр Македонский өз өмірінде біржақты әскери күш қолдануға салынып кетпеген. Ол керек кезінде ойындар мен жарыстарға да жете көңіл аударып отырған. Ол өзі басып алған жерлерде жарыстар өткізуді дәстүрге айналдырған. Демек, Орта Азияның бірқатар аймақтарында ертедегі гректердің олимпиадалық ойындарына ұқсас әртүрлі деңгейдегі әртүрлі жарыстар өткізілген.

М.Тәнекеев өз ойын: «Гректердің дәстүрлі қалыптағы ойындары мен жарыстары, оның ішінде олимпиадалық жарыстар да бар, осы жерде нәрлі топыраққа сіңгендей болды.

Әрине, мұнда гректердің де, сонымен қатар Орта азиялық жүйенің де жарыстардағы сән-салтанатының бір-бірімен қабысуы тиімді рөл атқарды», - деп қорытындылаған. Көне грек мәдениетінің жетістіктері Орта Азия халықтарына да ықпалын тигізген «өзінің мәдени дамуының жоғарғы деңгейде болуы гректердің мәдениетін қабылдауға және оны жергілікті негізде дамыта түсуге мүмкіндік жасады» [13]. Александр Македонский әлемдегі бірден-бір күшті әскерді басқарған айтулы қолбасшы болған. Ол әскерилерді дайындауда әртүрлі елдер мен халықтардың дене жаттығуларын, ұлттық ойындары мен көңіл көтеру шараларын аса тиімді пайдалана білген. Гректердің дене тәрбиесі жүйесін және жергілікті ұлттар мен тайпалардың дене тәрбиесі мен әскери өңірдегі дәстүрін ұтымды пайдалану Македонскийдің мемлекеттік саясатының негізі болған. Дене тәрбиесіндегі бұл тәсіл Орта Азияның мәдениеті мен тәрбиесін ғана байытып қойған жоқ, ол гректер мәдениетін де байытты. Соның арқасында спорт тарихын зерттеуші ғалымдар айтқандай, «Шығыс пен Батыстың бір-бірімен тығыз араласқаны соншалықты, олар мәдениеттің алтын тінін өріп шықты» [14]. Осылайша ұлттық және ұлтаралық дене мәдениеті мен дене тәрбиесін одан әрі жетілдіре түсуге берік негіз қаланды.

Дене тәрбиесінің халықтық жүйесінің элементтері жастарды жаңа идеялық рухта тәрбиелеудің нағыз қайнар көзі болды. Осы пікірді ұстанған ғалым сонымен қатар, сақтар мен Орта Азиядағы басқа да тайпалардың дене тәрбиесінің дамуының қаншалықты деңгейде болғандығын анықтау үшін тәрбие жүйесінің құралдары мен түрлеріне, оған қоса оның идеялық мазмұнына салыстырмалы талдау қажет екендігін ескертеді [15].

#### ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. История Казахской ССР. Т. 1. - Алма-Ата. Изд. Наука КазССР 1979. - 424 с.
2. **Тәнекеев М.** Докторлық диссертациясы. - Алматы, 1998. - 186 б.
3. **Понамарев Н. И.** Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. - Москва: «ФиС», 1970. - 224 с.
4. **Баженов Л. Н.** Древние авторы о Средней Азии (VI в. до н.э., III в. н.э.) Ташкент, 1940. - 24 с.
5. **Тевяшев Е. Е.** К вопросу происхождения русского языка «Советская этнография», 1940. - №4. - 144 с.

6. **Тәнекеев М., Асарбаев А.** Қазақстандағы дене шынықтыру мен спорт тарихы. Оқу құралы. - Алматы, 2002. - 43 б.

7. **Тәнекеев М.** Докторлық диссертациясы. - Алматы, 1998. - 186 б.

8. **Таникеев М.** Исторический опыт СССР по решению национального вопроса в области физической культуры и спорта. Тезисы всесоюзной научной конференции «Проблемы истории физической и спорта». - М.: - 1986. с. - 23-25 с.

9. **Оңалбеков Ж. К.** Кандидаттық диссертациясы. - Алматы, 1996. - 29 б.

10. **Тәнекеев М.** Докторлық диссертациясы. - Алматы, 1998. - 22. б.

11. **А.Н. Бернштам,** В горах и долинах Памира и Тянь-Шаня. - Москва. -1954. - 263 с.

12. **Тәнекеев М.** Докторлық диссертациясы. - Алматы, 1998. - 24. б.

13. **Тәнекеев М.** Докторлық диссертациясы. - Алматы, 1998. - 29 б.

14. **Массон М. Е., Сарапаниди В. И.** Каракумы: зоря цивилизации. - М.: - 1971. - 65 с.

15. **Тәнекеев М.** Докторлық диссертациясы. - Алматы, 1998. - 257 б.

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЭПОХУ ДРЕВНИХ САКОВ

**Кулманов Руслан Жагыппарович**  
*старший преподаватель.*

**Досмамбетов Талгат Аязбаевич**  
*старший преподаватель.*

**Куатбеков Шеризат Ниеталиевич**  
*магистр, Кызылординский университет имени КORKYT АТА.*

**Есиркепов Жандос Мергенбаевич**  
*кандидат педагогических наук, доцент,  
Международный университет туризма и гостеприимства, г. Туркестан.*

📖 **Аннотация.** В статье подробно рассматриваются развитие культуры и физического воспитания в сакскую эпоху, так как саки, населявшие земли Казахстана, были очень сильным и воинственным племенем; спортивное снаряжение, которое они использовали для проведения различных соревнований. В рамках данной темы проведен анализ научных трудов известных ученых-историков, проводивших научные исследования.

↔ **Ключевые слова:** Племя саксов, тренировки, культура, воины, физическая культура и спорт.

## DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE IN THE ERA OF ANCIENT SAKS

**Dosmambetov Talgat Ayazbaevich, Ruslan Kulmanov Zhagipparovich,  
Kuatbekov Sherizat Nietalievich**  
*Korkyt Ata Kyzylorda University.*

**Yessirkeпов Zhandos Mergenbavich**  
*International University of Tourism and Hospitality.*

📖 **Annotation.** This article examines in detail the development of culture and physical education in the Saka era, the fact that the Saks, who inhabited the lands of Kazakhstan, were a very strong and warlike tribe, sports equipment that they used for various competitions. Within the framework of this topic, an analysis of the scientific works of famous historical scientists who conducted scientific research will be carried out.

↔ **Keywords:** saka tribe, training, culture, warriors, physical education and sports.

FTAMP 77.03.07

## ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ЕРІКТІ ҚАСИЕТТЕРДІ ҚАЛЫПТАСТЫРУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

**Мираманов Абдимуслим Абдихалыкулы**

*ҚР Оқу-ағарту министрлігі Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының, Дене шынықтыру саласындағы мамандардың педогогтердің біліктілігін арттыру және оқу-әдістемелік қамтамасыз ету зертханасының аға әдіскері  
Астана қаласы, Қазақстан*

**Андатпа.** Білім беру ұйымдарындағы дене шынықтыру сабақтарында ерікті қасиеттерді тәрбиелеудің маңыздылығын зерттеуге арналған. Әр түрлі жағдайларда бір адам өзін-өзі немесе еріксіз ұстайтыны анықталды. Бұл жағдайда қозғаушы күш мақсатқа жетуге деген ұмтылыстың болуы немесе болмауы емес (күшті немесе әлсіз мотивация), бірақ адамның белгілі бір жағдайға қатынасы. Әр түрлі жағдайларда ерік-жігердің ерекшелігін ескере отырып, психологияда белгілі бір ерік-жігер қасиеттері ерекшеленеді. Дене тәрбиесі мәселелеріне қатысты ерікті қасиеттердің екі негізгі тобын ажыратуға болады: біреуі табандылықты, екіншісі өзін-өзі бақылауды сипаттайды. Зерттеу орта білім беру ұйымдарының дене шынықтыру мұғалімдеріне пайдалы болуы мүмкін.

→ **Түйінді сөздер:** ерік-жігер, сана қасиеттері, күш-жігер, ерекшеліктер, психологиялық мәселелер.

**Зерттеу өзектілігі:** Дене шынықтыру сабақтарында ерікті қасиеттер адамның ерікті саласын дамытудың қажетті шарты болып табылады. Ұжымшылдық сезімін, ортақ іске жауапкершілікпен қарауды тәрбиелеу ерікті көріністер үшін жақсы алғышарттар жасайды. Ерік - жігерді тәрбиелеудегі ұжым мен ұжымдық көңіл-күйдің маңыздылығын көптеген психологтар атап өтті: А. В. Веденов (1953, 1957), А. Б. Запорожец (1960), К. Н. Корнилов (1957), В. А. Крутецкий (1957) және т. б. көптеген зерттеулерде, мысалы, топтық (командалық) бәсекелестік мотив жеке адамға қарағанда ерік-жігердің көрінісін ынталандырады. Мұғалімдердің, жаттықтырушылардың, жолдастардың адамның моральдық және адамгершілік сезімдеріне үндеуі оның батылдығы мен шешімділігін арттырады. Осылайша, адамды тәрбиелеу және оның моральдық-еріктік дайындығы кезінде, ең алдымен, әлеуметтік бағыттағы мотивтері жақсы дамыған біртұтас тұлғаны қалыптастыру туралы қамқорлық қажет[1].

Еріктің моральдық компонентін қалыптастыру оның ерекшелігіне қарамастан кез-келген жағдайда ерікті күш көрсетуге көмектеседі. Бұл ерік-жігерді ынталандырып қана қоймайды, сонымен қатар оның көрінісінің мағынасын анықтайды. Тәрбиенің міндеті - ерікті күш-жігерге осындай бір бағыт беру, ол адамға, И. М. Сеченовтың айтуынша, моральдық батырлық жасауға мүмкіндік береді. Содан кейін адам жеңетін қиындықтардың өзі басқа эмоционалды реңкке ие болады: адам «жағымды шаршауды», «қауіп-қатерге бой алдыруды» және амбивалентті болатын басқа эмоцияларды сезіне бастайды, яғни олар қарама-қарсы болып көрінетін екі тәжірибені көрсетеді. Бұл жағдайда ерікті дағдыларды қалыптастыру қажет: өзін-өзі сендіру, өзін-өзі ынталандыру, өзіне-өзі тапсырыс беру тәсілдерді[2].

Ерік жетекші идеялар мен моральдық принциптерді жүзеге асыруға ықпал ететін өзін-өзі реттейтін функцияға ие. Ерікті қасиеттердің моральдық қасиеттермен байланысы жасөспірімдердің моральдық-еріктік белсенділігінің деңгейлерін қарастыратын В. Е. Туриннің зерттеуінде көрсетілген. А.В. Веденов «адамгершілік тәрбиесінен бөлек кез-келген ерік-жігерді тәрбиелеу әрқашан адам үшін табиғаттан тыс сөзімшілдік ерік-жігерді тәрбиелеуге әкеледі» деп атап өтті. Автор ұжымдағы моральдық қатынастар арқылы ерікті қасиеттерді қалыптастыруға баса назар аударады. И. Н. Решетен, О. А. Черникова және басқа зерттеушілердің еңбектерінде, жасөспірімнің жеке басының адамгершілік дамуын анықтайтын білім берудің негізгі мәселесі ретінде спорттық іс-әрекет процесінде ұжымдағы қарым-қатынас мәселесін зерттеу қажеттілігі атап өтілді. Жасөспірімдерді адамгершілікке тәрбиелеу проблемаларының жиынтығынан спорттық іс – әрекет процесінде адамгершілік-еріктік қасиеттерді тәрбиелеудің кейбір аспектілерін ажыратуға болады[3].

Ресейдің ұлы физиологтары И.М. Сеченов, Н.Е. Введенский, И. П. Павлов, А. А. Ухтомский және олардың шәкірттері біздің денеміздегі күрделі өмірлік процестерге қозғалыстардың әсер ету механизмін жеткілікті түрде ашты, олар ұзақ уақыт бойы мәжбүрлі тыныштықта байқалатын жағымсыз құбылыстарды көрсетті. Тыныштық пен қозғалыс-бұл екі антипод (қарама-қарсы) олар организмдегі өмірлік процестердің күйі мен сипатын анықтайды, интерактивтілікке және жүрек, өкпе, ас қорыту жолдары, жүйке және бұлшықет жүйелерінің, метаболизмнің ерекшеліктеріне әсер етеді[4].

**Зерттеу мақсаты:** Дене шынықтыру сабақтарында ерікті қасиеттерді қалыптастырудың ерекшеліктері, адамгершілік тәрбиесінің педагогикалық құралдарын тиімді пайдалануға мүмкіндік беру. Сондықтан дене шынықтыру сабақтарында оқушылардың моральдық-еріктік қасиеттерін тәрбиелеудің құралдары мен әдістерін анықтау маңыздылығын зерттеу.

**Зерттеу нәтижелері:** Ерікті дайындық-дене шынықтыру сабақтарындағы маңызды сәттердің бірі. Дене тәрбиесінде оқушы мен спортшының ерікті қасиеттерін дамытуға ерекше мән беру керек, өйткені кез-келген спорттық жетістіктер, ең алдымен, ерік-жігердің нәтижесі болып табылады. Ерік ұғымы, өздеріңіз білетіндей, психологияда көптеген мағыналарға ие. Ерік-бұл сыртқы және ішкі кедергілерге, әсерлер мен әсерлерге қарсы өз қызметі мен мінез-құлқын белсенді түрде өзін-өзі анықтауда және өзін-өзі реттеуде көрінетін адам психикасының қасиеті. Егер біз ерік - бұл адамның сыртқы және ішкі кедергілерді жеңе отырып, саналы түрде алға қойылған мақсатқа жету қабілеті деп санасақ, онда осы аспектідегі ерікті мінез-құлқын мақсатты, өзін-өзі бақылауды, қажет болған жағдайда белгілі бір әрекеттерден аулақ болу мүмкіндігін, яғни өз мінез-құлқын игеруді білдіреді.

Ерік-бұл адамның іс-әрекеті мен іс-әрекетін саналы түрде басқару. Ерікті белсенділік қасақана, кездейсоқ ретінде сипатталады. Адамның мұндай белсенділігі ерікті күш-жігерді қолданумен ерекшеленеді. Ерікті күш деп саналы түрде жасалған күш-жігер түсініледі, бұл кез-келген әрекетті тікелей жүзеге асыруға түрткі болады. Ерікті күш-жігердің болуымен адам айтарлықтай қиындықтарды жеңу қажет болған кезде сенімді болады. Ерікті күш-жігер қарқындылығымен, ұзақтығымен және бағытымен сипатталады. Ерікті күш-жігердің бағыты-белсендіру және тежеу функциялары. Әр түрлі жағдайларда адам әртүрлі бағыттағы ерікті күш — жігерді қолданады: бір жағдайда белсенділікті сақтау үшін күш салу керек, екіншісінде-күш, мысалы, қалаусыз әрекеттерді тоқтатуға көмектеседі. Ерікті күш-жігердің ұзақтығы іс-әрекетке деген мотивтің күшіне (егер адам қандай да бір мақсатқа қол жеткізгісі келсе, онда ол ұзақ ерікті күш-жігерді көрсетеді) және белсенділік энергиясына (адамның энергетикалық ресурстары неғұрлым көп болса, соғұрлым ол ерікті күш-жігерді сақтай алады) байланысты. Ерікті күш-жігердің қарқындылығы іс-әрекетке мотивтің күшімен, белсенділіктің энергиясымен және адамның жеке басының адамгершілік қасиеттерімен анықталады. Ұзақтығы мен қарқындылығы бойынша ерікті күш-жігердің сипаттамасы ерік күші ұғымының негізін құрайды. Ерік күші-адамның ақыл-ойы мен моральдық сезімінің белсенді жағы.

Табандылық шыдамдылық (ерікті күш-жігерді бір рет, бірақ ұзақ уақыт пайдалану), талапшылдық (туындаған кедергілер мен қиындықтарға қарамастан мақсатқа жетуге ұмтылу) арқылы көрінеді. Адамның өзін-өзі басқаруын сипаттайтын топқа жататын ерікті қасиеттер батылдық (қорқыныш, қорқыныш сезімдеріне қарамастан тапсырманы сапалы орындау қабілеті), ұстамдылық (импульсивті, аз ойластырылған реакцияларды басу қабілеті), жинақылық (кедергілерге қарамастан орындалатын тапсырмаға назар аудару қабілеті) ретінде анықталады. Ерік-жігердің көрінісі оқушылардың жасына байланысты өзіндік ерекшеліктерге ие.

**Бастауыш мектеп жасы:** оқушылар ерікті әрекеттерді негізінен ересектердің нұсқауы бойынша жасайды. Үшінші сыныпқа қарай олар өздерінің мотивтеріне сәйкес ерікті әрекеттерді орындау қабілетіне ие болады. Бастауыш сынып оқушылары оқу іс-әрекетінде табандылық таныта алады. Уақыт өте келе олар ысырма жылдамдығын қалыптастырады, импульсивтілік әлсірейді. Бастауыш сынып оқушылары ерікті қасиеттерді негізінен ересектердің рақымына ие болу үшін, басқалардың ерік-жігерін жақсы орындаушылар болу үшін көрсетеді.

**Жасөспірім:** осы жасқа тән жыныстық жетілу жүйке процестерінің қозғалғыштығын айтарлықтай өзгертеді (арттырады). Бұл ерікті салада белгілі бір өзгерістерге әкеледі. Жасөспірімдерде батылдық артады, бірақ төзімділік төмендейді. Табандылық олар үшін қызықты жұмыста ғана көрінуі мүмкін. Тәртіп төмендейді, қыңырлық күшейеді. Ерікті күш-жігерде қозу процестері тежелуден басым болады. Ерікті белсенділікті ұйымдастырудың сыртқы ынталандырудан ішкі ынталандыруға (өзін-өзі ынталандыруға) ауысуын қалыптастыру басталады.

**Жоғары мектеп жасы:** ерікті күш-жігердің көрінісінде өзін-өзі ынталандыру механизмі шешуші болып табылады. Жоғары сынып оқушылары алға қойған мақсатына жетуде жеткілікті жоғары табандылық таныта алады. Олар шыдамдылықтың үлкен қабілетін көрсетеді (шаршау фондында жұмыс). Жоғары мектептегі қыздарда батылдық күрт төмендейді, бұл жаттығуда қиындықтар туғызады. Жоғары сыныптарда еріктің моральдық компоненті қарқынды қалыптасады. Көбінесе ерікті күш-жігер элеуметтік маңызды идеяның әсерінен көрінеді. Жоғары сынып оқушысының ерікті белсенділігі әрдайым дерлік берілгендік сипатына ие.

Моральдық-еріктік қасиеттерді қалыптастырудың ең тиімді жолдарының бірі-дене шынықтыру құралдарын пайдалану. Бұл қорытындыға жасөспірімдер арасында байқалған мәселелерге байланысты келуге болады:

- жасөспірімдердің әлсіз физикалық дамуы;
- тұрақты жаттығуларға қызығушылықтың болмауы;
- жастардың физикалық және психологиялық төзімділігінің болмауы;
- салауатты өмір салтына табынудың болмауы.

Мәселенің өзектілігі орта мектеп түлектерінің бір бөлігінде бастамашылық, төзімділік, тәуелсіздік, батылдық, табандылық, тәртіптілік, ұжымшылдық сияқты маңызды жеке қасиеттердің нашар қалыптасқандығына байланысты.

Дене шынықтыру мен спорттың қуатты сауықтыру әлеуеті жасөспірімдердің моральдық-еріктік қасиеттерін және үйлесімді дамыған тұлғаны қалыптастыруға мүмкіндік береді. Дене шынықтыру және спортпен шұғылдану адам ағзасына жалпы профилактикалық әсер етеді, оның денсаулық деңгейін арттырады. Жасөспірімнің денесіне физикалық жаттығулар: а) психологиялық әсер; ә) физикалық әсер көрсетеді.

Дене шынықтыру сабақтары жүйке жүйесін нығайтады, сезім мүшелерін жақсартады, дене салмағын қалыпқа келтіреді. Басқаша айтқанда, олар адам ағзасының барлық жүйелері мен мүшелеріне оң ықпал етеді. Оқушылар қатты қозғалған кезде барлық бұлшықеттер жұмыс істейді. Жұмыс істейтін бұлшықеттерге қан ағымын арттыру үшін жүрек жұмысы белсендіріледі.

Жүйелі жаттығулар денсаулықты нығайту, денені қатайту, жан-жақты физикалық даму, әсіресе төзімділікті, жылдамдық пен күшті дамыту, жұмыс өміріне, денсаулыққа қажетті дұрыс моториканы қалыптастыру сияқты міндеттерді сәтті шешеді. Әр түрлі физикалық жаттығулар оқушылардың дене шынықтыруын жетілдіріп қана қоймай, эмоционалды-ерікті саланы тәрбиелейді. Сондықтан физикалық белсенділіктің тұлғаның психо-эмоционалды дамуымен үйлесуі қазіргі кезеңде дене шынықтыруды оқытудың қажетті шарты болып табылады.

**Қорытынды:** Жоғарыда айтылғандай, ерік-бұл оның артында көптеген психологиялық құбылыстар жатқан жалпыланған ұғым. Бұл олардың іс-әрекеттерін саналы түрде басқару, ерікті күш және оның нақты көріністері (ерікті қасиеттер). Абстрактілі ерік-жігерді, тіпті абстрактілі «ерік-жігердің күшін» емес, еріктің нақты компоненттерін және «ерік-жігер күшінің» нақты көріністерін (ерік-жігер қасиеттерін) және оларға тән әдістерді дамыту қажет. Жеке тұлғаның ерікті қасиеттері іс-әрекет процесінде қалыптасады. Сондықтан, «ерік күшін» (ерік қасиеттерін) дамыту үшін көбінесе ең қарапайым және қисынды деп саналатын жол ұсынылады: егер «ерік күші» кедергілер мен қиындықтарды жеңуде көрінсе, онда оның даму жолы осындай

жеңуді қажет ететін жағдайларды жасау арқылы жүреді. Жасөспірімнің жеке басының ерікті қасиеттерін дамытуда белгілі бір дәйектілік бар. Бастапқыда негізінен динамикалық физикалық қасиеттер дамиды. Бұл - күш, жылдамдық және реакция жылдамдығы. Содан кейін үлкен және ұзақ жүктемелерге төтеп беру қабілетімен байланысты қасиеттер дамиды: төзімділік, ысырма жылдамдық, шыдамдылық және табандылық. Осыдан кейін неғұрлым күрделі және нәзік ерікті қасиеттерді қалыптастыру кезегі пайда болады, мысалы, шоғырлану, зейін, өнімділік.

#### ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. **Сабирова Р. Ш., Жансерикова Д. А., Лазарева Е.А.** Психология және адам дамуы. Сызбалар. Қарағанды, 2019. <https://aknurpress.kz/reader/web/1035>.

2. **Бабушкин Г. Д.,** Спортивная психология. психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям. 2020. <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=88459>

3. **Мадалиева Б.** Психология мамандығына кіріспе. 2020. Психология негіздері Қарағанды , 2019.

4. **Ө. Е. Ботабаева., К. Т. Танаев., П. Е. Ботабаева.** Дене шынықтыру және спорт педагогикасы. Оқу-әдістемелік құрал. «ХҚТУ типографиясы». Тараз қ. 2007ж.

## ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Мираманов Абдимуслим Абдихалыкулы**

*старший методист лаборатории учебно-методического обеспечения и повышения квалификации педагогов Национального научно-практического центра физической культуры Министерства просвещения РК, г. Астана.*

☰ **Аннотация.** Статья посвящена изучению важности воспитания волевых качеств на уроках физической культуры в организациях образования. Было обнаружено, что в разных ситуациях один и тот же человек ведет себя спонтанно или непроизвольно. В этом случае не является движущей силой наличие желания или его отсутствие для достижения цели (сильной или слабой мотивации), а отношение человека к конкретной ситуации. Учитывая специфику воли в различных ситуациях, в психологии выделяются определенные волевые качества. Что касается вопросов физического воспитания, можно выделить две основные группы волевых качеств: одна характеризует настойчивость, другая-самоконтроль. Исследование может быть полезно для педагогов физического воспитания в организациях среднего образования.

⇨ **Ключевые слова:** воля, свойства сознания, усилия, особенности, психологические проблемы.

## FEATURES OF THE FORMATION OF VOLITIONAL QUALITIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

**Miramanov Abdimuslim Abdikhalykuly**

*Ministry of Education of the Republic of Kazakhstan National Scientific and Practical Center of Physical Culture» advanced training of teaching staff and senior methodologist of the laboratory of educational and methodological support in Astana.*

☰ **Annotation.** the article is devoted to the study of the importance of the education of volitional qualities in physical education lessons in educational institutions. It has been found that in different situations, the same person behaves spontaneously or involuntarily. In this case, the driving force is not the presence or absence of a desire to achieve a goal (strong or weak motivation), but the person's attitude to a particular situation. Given the specifics of the will in various situations, certain volitional qualities are distinguished in psychology. As for the issues of physical education, two main groups of volitional qualities can be distinguished: one characterizes perseverance, the other self-control. The study may be useful for physical education teachers in secondary education organizations.

⇨ **Keywords:** will, properties of consciousness, efforts, features, psychological problems.

FTAMP 77.03.07

## ГАНДБОЛ ОЙЫНЫН ЖАСӨСПІРІМДЕР АРАСЫНДА НАСИХАТТАУ

**Мұхамбаев Бектас Рахымбийұлы**

*педагогика ғылымдарының магистрі.*

**Асқаров Руслан Асқарұлы**

*педагогика ғылымдарының магистрі «Семей қаласының Шәкәрім атындағы университеті» ҚеАҚ  
e-mail: bektas.mukhambaev@mail.ru.*

☰ **Аңдатпа.** Бұл мақалада дене тәрбиесі процесінде балалар мен жасөспірімдер арасында гандболға деген қызығушылықты арттыру мәселелері қарастырылған. Сонымен қатар, балалар мен жасөспірімдердің дене тәрбиесінің көрсеткіштерін қалыптастыру жолында доп ойынын насихаттау бойынша жұмыс қарастырылған.

↔ **Түйінді сөздер:** қол добы, насихат, дене шынықтыру.

Балалар мен жасөспірімдердің дене тәрбиесінің көрсеткіштерін қалыптастырудың жоғары деңгейі ретінде спорт ойындары жоғары мәнге ие, ол адамның өмірдегі негізгі қызметтері: жанұяда, мектепте, жұмыста, қоғамда, мемлекеттің міндеттерін табысты орындау үшін тұтас субъекті, адамгершілік және дене қасиеттері жан-жақты жетілген дені сау қоғамға еркін кіру шарты болып табылады. Спорт және дене тәрбиесі өтпелі кезеңнің сан алуан өзгерістерінде ағзаның қорғаныш қызметін арттыру, гормондық дисбаланс жағдайында ағзаның дамуына алғышарт жасау, сонымен қатар ең бастысы жасөспірімдік депрессияның алдын алу, психологиялық тұрақтылыққа қол жеткізуге көп септігін тигізеді. Тек отбасының ғана емес, жаттықтырушының да баланың жаны мен тәнінің дамуында айрықша қызмет атқарады: индивидуалды ерекшеліктерін байқап, ептілігін саралап, психологиясын түсініп, қандай да бір спорт түріне құлшынысын арттыра біліп, дұрыс баулу жаттықтырушының басты парызы болып табылады[1].

Спорттық ойындар, оның ішінде гандбол ойыны жеке тұлғаның жалпыға қарай ұласатын мәдениетінің құрамдас бөлігі, қозғалыс қызметтеріне жақсы тиімді әсер етіп және денсаулықты нығайтуға педагогикалық үрдісті бағыттаған көмегімен қалыптасқан, өзіне ағзаның функционалды мүмкіншіліктерін көтеру бірлігін жинайтын, ақыл-ой және дене еңбегінің қабілеттілігін, ақылдылық қасиеті, ынталы, тапқыр, байымды, адамгершілік қасиеті, өзін-өзі ұстау, тәртіптілік, шыншыл, батыл, шешімді, дене шынықтыру бірлігінде тану және тәртіпке келу, жеке тұлғаның әр түрлі қасиетін көрсетуге жетелейді.

Доппен ойнайтын ойындардың бәрі де қимыл-қозғалысты жетілдіріп, оқушыларды епті, төзімді, батыл болуға тәрбиелейді. Сол ойындардың бірі – қол добы. Бұл – өте жоғары шапшаңдықпен өтетін және ойыншылар ағзасына көп күш түсіретін ойын.

**Зерттеу мақсаты** - гандбол ойыны арқылы жасөспірімдерге гандбол ойынының техникасы мен тактикасын оқыту әдістемесін жүргізуді меңгеру, ауылдық мектептерде алаңның шағын болуына, кейбір мектептерде оқушылар санының аз болуына байланысты мини-гандбол ойынын жүргізу арқылы гандбол ойыны туралы түсінік беру және гандбол ойынына жастардың қызығушылығын арттыру, дамыту, арнайы секцияларды ұйымдастыру және осы спорт түрін Қазақстанда әлемдік деңгейге жеткізуге үлес қосу.

### **Зерттеу міндеттері:**

– жасөспірімдердің дене тәрбиесі мен спортқа деген ынтасы мен қызығушылығын оятып, дене тәрбиесімен жүйелі, белсенді шұғылдандыру;

– спорттық машықтанудың ілімі, әдістемесі мен тәжірибесі бойынша білім беру;

– қауіпсіздік техникасының ережелерімен және спорттық құрылыстарды, спортшының сыртқы пішіні мен спорттың киімін ұқыпты ұстаудың гигиеналық нормаларымен таныстыру және оларды орындауда дағдыны қалыптастыру;

– жасөспірімдер арасында гандбол ойыны жайлы олардың түсініктерін айқындау және толықтыру;

– гандбол және мини-гандбол ойындарының техникасы мен тактикасын оқыту әдістемесін жан-жақты меңгеру, жаңаша тұстарын зерттеу, түсіндіру арқылы оқушылардың қызығушылығы мен ынтасын арттыру;

– гандболдан оқыту әдістемесінде және гандбол ойынының техникалық элементтерін ұтымды орындауда дағдылар мен біліктілікті қалыптастыру;

– әр түрлі ойын жүйесі мен ойын сәттері кезінде, ойыншылардың алаңдағы тактикалық өзара әрекеттестігіне байланысты (бойынша) дағдыны қалыптастыру және білім беру.



**Зерттеу нәтижелері.** Қол добының өзіндік бай тарихы бар. Ежелгі кезеңнің өзінде қазіргі қол добының көптеген элементтері орын алған доп ойындары болған. Қол добы тарихының даму барысын бірнеше этапқа бөліп қарастыруға болады:

1898-1941жж.—гандбол ойынының пайда болуы, таралуы және қалыптасуы;

1946-1957 жж. – 11 x 11 ойынының басым дамуы;

1960-1972 жж. – 7x7 ойынының таралуы;

1972 жылдан бастап – әлем бойынша гандбол ойынының кең өріс алып, танымал болуы;

1986 жылдан бастап – гандбол ойынының кәсібиленуі [2].

Қазақстанда қол добынан алғашқы жарыстар 1925 жылдан бастап өтіп келеді. Алғашқы секция 1958 жылы жаз айында Шымкент технологиялық институтында, Қорғасын зауытында ашылған болатын. Кейіннен студенттерді біріктіретін «Буревестник» спорт қоғамында жаңа секциялар ашыла бастады. Республикамызда қол добынан жарыстарға еліміздің әр облыстарынан ерлерден он команда, әйелдерден он команда қатысты. 1961 жылдан бастап Қазақтың Дене тәрбиесі институты қол добынан жаттықтырушы мамандар даярлай бастады. Қазіргі кезде бұл спорт түрі бойынша біздің ойыншыларымыз Азия біріншілігінде, Орталық Азия ойындарында өнер көрсетіп және басқа елдердің командаларымен жарысқа түсіп жүр. 1990 жылы қол добы ресми түре «гандбол» атауымен бекітілді [2].

Гандбол – футбол және баскетболмен ортақ түбірі бар және атлетизм бойынша регбиден қалыспайтын әмбебап спорттық ойын.

Заманауи гандбол – спортшының қозғалыстық және функционалды қабілеттілігінің жоғары болуын талап ететін атлетикалық ойын. Жарыстағы ойын барысында гандболшы орташа алғанда 4000-6500м қашықтықты бағындырады, шабуыл жасауда және шабуылдан қорғау барысында 50 секіру жасауы мүмкін. Жоғарыда атап өтілген компоненттердің барлығын орындаудың сандық сипаты әр амплуа бойынша әр түрлі. Мысалы, қорғаныс әрекеттерін орындай отырып, гандболшылар 2-10 м қысқа секірумен орнын ауыстырып отырады, ойында орташа алғанда 600 метрлік қашықтықты бағындырады. Ортаңғы қорғаушы ( В.И.Изаак мәліметтері бойынша) 730 м жолды, ал шеткері қорғаушы – 400 м қашықтықтағы жолды бағындырады, орталық қорғаушы допты алып жүрген ойыншыға шыға берісте 250 м, ал шеткері қорғаушы шамамен 20 м қашықтықты бағындырады[4].

Балалар мен жасөспірімдердің қозғалыстық және вегетативті функцияларының дамуы, еңбекке қабілеттілігінің жоғарылауы ағзаның өлі толықтай қалыптасып үлгермеген жағдайында жүреді.

Сондықтан жас спортшыларды жылдамдатып дайындау, физикалық жүктемелердің кейбір түрлерімен ғана шектелу, жаттығу жүктемелерін шамадан тыс немесе уақытынан тыс күшейту қауіп тудырады.

Балалар мен жасөспірімдердің ағзасы шамалы аэробты және анаэробты өнімділік болып есептеледі. Бұл ерекшелік әсіресе анаэробты жаттығулар барысында қабілеттілігін шектейді[3].

Жаңадан келіп, шебер болғанға дейін мықты гандболшылар 6-9 жыл мақсатты бағытталған оқу-жаттықтыру жұмыстарынан өтеді (дарындылары 5-7 жылда). Спорттық іріктеу ұйымдастыру-әдістемелік іс-шаралар жүйесін қарастырады, оған педагогикалық, психологиялық, дәрігерлік-биологиялық және әлеуметтік зерттеу әдістері кіреді, оның негізінде белгілі бір спорт түрінен мамандандыруға балалардың жасөспірімдер мен жігіттердің қабілеттері анықталады.

Осыған сәйкес төмендегіше маңызды жұлгелерді бөліп қарастырады:

1. спорттық бағдар (дарынды балаларды табу, оларға гандболмен айналысуға бағыт беру және мамандырылған жаттықтырудың бастапқы сатыларына әкелу);

2. гандболдағы спорттық жетілдіруге қабілеттілігі мен болашағын анықтау;

3. жоғары нәтижеге жетуге қабілетті команданы топтау мен ұжымды қалыптастыру үшін іріктеу.

Потенциалдық спорт мүмкіндіктерін анықтау үшін гандболдағы жоғары нәтижелерді анықтайтын ықпалдар туралы нақты түсінік болуы қажет. Белгілі спортшылардың жеке сапаларын, олардың ойын қимылдарын, спорттық жолын зерттейді. Жоғары дәрежелі ойыншы лайық болуы тиіс талаптар негізінде ойыншылар мен командалардың үлгі сипаттамасы құрылады.

Алғашқы дайындық бағдарламасының негізгі бағыты - оқушылар. Ол жас спортшыларды кең тараған тәсілдік-әдістік құралдарға табысты оқыту арнайы дене дайындығының жоғарғы деңгейіне жету үшін алғышарттар негізделген. Гандболдан спорт мектептері жұмыстарының негізгі көрсеткіштері - әр жылдың соңында оқушылардың дайындық деңгейіне қойылатын бағдарламалық талаптарды орындау. Бірінші жылдағы дене дайындығы баланы жан-жақты дамытуға негізделген, ол бұдан кейінгі жұмыстарда сабаққа тұрақты қызығушылығын қалыптастыруға көмектесетін, қажетті ойын дағдылары мен өнерін меңгеруге жол ашады. Бұл кезеңде жүргізілген жұмыстар сауықтыру бағытында жүргізіліп, сымбатты қалыптастыруға, сезім мүшелері мен ағзаның буын жүйелерінің қызметін жетілдіруге жәрдемдесуі тиіс[6].

Қорыта айтса құрылыс жағдайына қарамастан, қолда бар алаңдарды пайдалану, мини спорт түрлері, оның ішінде мини-гандбол арқылы мектеп бағдарламасындағы спорт ойындарын түрлендіру оқушылардың жан-жағынан дамуына үлес қосары сөзсіз. Дене қимылдарының барлық элементтерінен құралған, шапшаңдық пен ептілікті дамытатын, төзімділікке баулитын бұл спорт түрінің кең құлаш жаюы, тек мектеп бағдарламасы бойынша ғана емес, сонымен қатар арнайы үйірме ретінде ашылып, арнайы командалардың құралуы орынды және маңызды болып табылады [5].

**Корытынды.** Спорттық ойындар, оның ішінде гандбол ойыны жеке тұлғаның жалпыға қарай ұласатын мәдениетінің құрамдас бөлігі, қозғалыс қызметтеріне жақсы тиімді әсер етіп және денсаулықты нығайтуға педагогикалық үрдісті бағыттаған көмегімен қалыптасқан, өзіне ағзаның функционалды мүмкіншіліктерін көтеру бірлігін жинайтын, ақыл-ой және дене еңбегінің қабілеттілігін, ақылдылық қасиеті, ынталы, тапқыр, байымды, адамгершілік қасиеті, өзін-өзі ұстау, тәртіптілік, шыншыл, батыл, шешімді, дене шынықтыру бірлігінде тану және тәртіпке келу, жеке тұлғаның әр түрлі қасиетін көрсетуге жетелейді. Мектептің құрылыс жағдайына қарамастан, қолда бар алаңдарды пайдалану, мини спорт түрлері, оның ішінде мини-гандбол арқылы мектеп бағдарламасындағы спорт ойындарын түрлендіру оқушылардың жан-жағынан дамуына үлес қосары сөзсіз.

#### ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. **Д. Н. Жүнісбек, Б. З. Зәуренбеков, Н. Э. Кефер, Е. Т. Шанкулов, Р. Б. Абеков.** Гандбол ойынын оқыту әдістемесі. Оқу құралы. Қазақ спорт және туризм академиясы / 2019ж-21-236 .
2. **Игнатъева, В. Я.** Гандбол : учеб. для студентов вузов / В. Я. Игнатъева. – М. : Физ. культура, 2008 г – 383 б.
3. **Голуб, О. С.** Подготовка юных гандболистов : пособие / О. С. Голуб, Г. Бутцек, А. Г. Мовсесов ; под ред. А. И. Бондаря. – Минск : Полымя, 1994-79 б.
4. **Шестаков М. П.** Гандбол. Тактическая подготовка. СпортАкадемПресс, 2001. – 132 б.
5. **Зубрицкая, Е. Л.** Обучение техническим приемам игры в гандбол : метод. рекомендации / Е. Л. Зубрицкая, А. В. Железнов ; М-во образования Респ. Беларусь, Витеб. гос. ун-т им. П. М. Машерова. – Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2005-44 б.
6. **Игнатъева, В. Я.** Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства : учеб. пособие / В. Я. Игнатъева, В. И.Тхорев, И. В. Петрачева ; под общ. ред. В. Я. Игнатъевой. – М. : Физ. культура, 2005г -261-265 б.

## ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ИГРЫ В ГАНДБОЛ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

**Мухамбаев Бектас Рахимбиевич**  
*магистр педагогических наук.*

**Аскарров Руслан Аскарлович**  
*магистр педагогических наук НАО «Университет имени Шакарима г. Семей».*

☰ **Аннотация:** В данной статье рассмотрены вопросы повышения интереса к гандболу среди детей и подростков в процессе физического воспитания, кроме того работа по пути формирования показателей физического воспитания детей и подростков. Предусмотрена работа по пропаганде игры в мяч.

⇨ **Ключевые слова:** гандбол, пропаганда, физическая культура.

## POPULARIZATION OF THE GAME OF HANDBALL AMONG TEENAGERS

**Mukhambayev Bektas Rakhimbievich**  
*Master of Pedagogical Sciences.*

**Askarov Ruslan Askarovich**  
*Master of Pedagogical Sciences NAO Shakarim Semey University.*

☰ **Annotation.** This article discusses the issues of increasing interest in handball among children and adolescents in the process of physical education. In addition, on the way to the formation of indicators of physical education of children and adolescents, work is provided to promote the ball game.

⇨ **Keywords:** handball, propaganda, physical culture.

FTAMP 77.03.07

## СТУДЕНТТЕР ӨМІРІНДЕГІ СПОРТТЫҚ АЭРОБИКАНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

**Мырзаев Мелекша Османұлық**  
*қауымдастырылған профессоры (доцент).*

**Туленова Холидин Бектурганқызы**  
*старший преподаватель С.Сейфуллин атындағы Қазақ Агротехникалық Зерттеу университеті, Астана, Қазақстан.*

■ **Аңдатпа.** Дәстүрлі дене шынықтыру жүйесі денсаулықты нығайту тұрғысынан негізгі бағытты толық жүзеге асырмай отырғандығы анықталды. 1-2 курс қыздары үшін жалпы дене дайындығына негізделген бағдарламалар жүргізіледі. Эксперимент ретінде 2 курс студенттері үшін аэробты жаттығуларды пайдалана отырып, дене шынықтыру әдістері қолданылды. Сонымен студенттерге мерекелік көңіл-күй сыйлайтын, денсаулықтарын нығайта түсетін функционалды тірек-қимыл аппаратын дамытуға бағытталған спорттық аэробикадан жарыстар өткізілді.

→ **Түйін сөздер:** дені сау бала, салауатты ұрпақ үшін, спорт мерекесі, денсаулық күні мерекесі, бұқаралық спорттық шаралары.

Мерекелер ежелден адам өмірінің ең маңызды бөлігі болып келеді. Оларсыз адам өмірін елестету мүлде мүмкін емес. Мерекелер – адамдар өмірінің ең жағымды және әдемі жақтарын көрсететін айна.

Мереке – қуаныш пен көңілді күн деп есептеуге болады. Шынында да, мерекелердің, атаулы күндердің, маңызды оқиғалардың, үлкен жетістіктердің арқасында адам өмірінде қуанышты және салтанатты сәттер жасалады.

2022 жылды Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаев Балалар жылы деп жариялады. «Дені сау бала» бағытында баланы дамыту үшін 39 кабинет жұмыс істейді. Себебі, балалардың құқықтары мен заңды мүдделерін қорғау – еліміздің әлеуметтік-құқықтық саясатының басым бағыттарының бірі болып табылады. Рухани және физикалық сау ұрпақты қалыптастыру, онда салауатты өмір салтын ұстануға күш салу, спортқа деген сүйіспеншілік өскелең ұрпақты тәрбиелеудің ең маңызды міндеті болып табылады. Бұл Қазақстан Республикасының «Дене тәрбиесі және спорт туралы» Заңында (2014 ж.), «Салауатты ұрпақ үшін» Мемлекеттік бағдарламасында (2023 ж.), Президенттің Қазақстан халқына жолдауында (2022 жылғы 16 наурыз), көзделген міндеттер негізінде жүзеге асырылады. «Салауатты өмір салты» кешенді бағдарламасы туралы Қазақстан Республикасы Үкіметінің қаулысы. (1999 жылғы 30 маусым) [1].

Мерекелердің адам өмірінде маңызды орын алатыны соншалық, оларды тойламайтын бірде-бір қоғам, отбасы, адам жоқ. Әр ұлттың, әр елдің даму тарихында қалыптасқан өзіндік мерекелері бар.

Орта Азия халықтарының, оның ішінде қазақ халқының ұрпақтан-ұрпаққа жалғасып келе жатқан мерекелері көп. Олар белгілі бір ерекшеліктерін жоғалтты, бірақ толығымен жойылған жоқ. Қалған мерекелер қазақ халқының өміріне берік еніп, бүгінгі күнге дейін сақталған.

Әдеттегідей, «Мереке» сөзі маңызды оқиғаны, маңызды күнді (қуанышты және жақсы көңіл-күй) білдіреді. Шын мәнінде, солай. Дегенмен, «Мереке» ұғымы кеңірек және тереңірек ұғымға ие. Оның тамыры адам болмысының қайнар бұлағымен астасып жатыр.

Сондай-ақ, адамның күнделікті өмірінде қуаныш пен тәжірибе болады. Ғалымдардың өз еңбектерінде мерекелерді табиғат құбылыстарымен байланысты ең маңызды күндер деп сипаттаса, ғалым Махмұд Қошғари мерекелерді қуаныш пен көңілді күндер деп сипаттайтыны да сондықтан болар.

Шынында да, мереке жоғары эмоционалды көңіл-күй туғызатыны сонша, мереке күні қарапайым күндерде әрбір адам өзін қуанышты, көңілді және бақытты санайды. Әсіресе, жас жеткіншектердің дене, ақыл-ой, рухани тәрбиесінде, сондай-ақ күшті, епті, сезімтал, батыл тұлға болып қалыптасуында мерекелердің маңызы зор.

Өмір тәжірибесі көрсеткендей, кез келген мерекеде халық ойындары мен жарыстары көп болса, қызықты да көңілді өтеді. Қандай мерекелерде халық ойындары әлі күнге дейін сақталған, мысалы, әртүрлі жануарлардың бейнесі.

Ғасырлар бойы жалғасып келе жатқан «Мизам» «Қымызмұрындық», «Соғымбасы», «Егін мерекесі», «Наурыз мерекесі» мерекелерінің бағдарламасына міндетті түрде спорттық жарыстар мен халық ойындары кіреді. Мысалы: «Ат шеберлігі», «Ат жарысы», «Қыз қуу», «Ат үстінде жүгіріп жердегі орамалды алу», «Ат үстінде гимнастикалық жаттығуларды орындау» [2, 3].

Соңғы уақытта дене шынықтыру мен спортты дамыту бағытында ауқымды жұмыстар жүргізіліп, соның нәтижесінде арнайы спорттық мерекелер ұйымдастырылуда. Спорттық мерекелердің бір түрі ретінде көптеген спорттық жарыстар өткізіледі. Спорттық мерекелер республикалық орталық стадиондарда, спорттық-мәдени кешендер мен басқа да стадиондарда өткізіледі. Бүгінде спорттық мерекелерді ұйымдастыру жақсы деңгейде. Дегенмен, спорттық мерекелер (көптеген спорттық жарыстар сияқты) адамдарды екі топқа, яғни қатысушылар мен көрермендерге бөледі. Бүгінгі күні мемлекеттік мерекелер мен халықтық мерекелерде бұқаралық спортты, яғни жастар да, қарт кісілерде бірдей қатысқан спорт түрлерін кеңінен пайдалану қажет.

«Спорт мерекесі», «Денсаулық күні мерекесі», «Жүгіру күні» сияқты бұқаралық спорттық шараларды ұйымдастыру және өткізу адамның, әсіресе балалар мен оқушылардың физикалық және рухани дамуында үлкен маңызға ие.

Бұқаралық спорт және демалыс мерекелерінде халық ойындары біртіндеп қолданылып келе жатыр деуге болады. Қоғам дамуының қазіргі кезеңінде өткеннің рухани мұрасын, атап айтқанда, жастар да, аға буын да бірдей қатысатын халық ойындарын кеңінен пайдалану қажет.

Халық ойындарын қайта оралтып, өмірге енгізу үшін жер-жерде бірқатар шараларды өткізу қажет. Мысал ретінде Астана қаласы ЖООдары арасында ұйымдастырылып жатқан Студенттер Универсиадасы, Студенттер ЛигасыНДА (Тоғызқұмалақ, Асық атуға (Бес тас)қа арналған студенттік спорт лигасы) айтуымыз мүмкін.

Сондай-ақ, орынды мәдениет және демалыс саябақтарында, мәдени-спорт кешендерінде, стадиондарда және басқа жерлерде халық ойындарының мерекелерін, дәстүрлі ойындардан жарыстарды ұйымдастыру және өткізу өте қажет. Ғасырлар бойы қалыптасқан халық ойындарының халық өміріне қайта оралуы, заманауи ойындармен байытылуы – бүгінгі күннің талабы.

Сонымен қатар спорттық шараларды ұйымдастыру және өткізу қозғалыс белсенділігін арттыруда, белсенді демалысты қамтамасыз етуде, дене жаттығулары процесінде үйренген қозғалыс дағдыларын нығайтуда маңызды рөл атқарады. Әрбір мұғалім спортты мерекелерді ұйымдастырып, жүргізе алады. Өйткені ол арнайы техникалық немесе ұзақ дайындықты қажет етпейді. Дегенмен, оларды ұйымдастыру мен жүргізудің өзіндік ережелері мен әдістері бар.

Университет студенттері арасында Спорттық аэробика жарысы жыл сайын өткізіліп барылады, бұл студент қыздарымыз арасында мерекелік қоғыл күйді туғызады.

Өртүрлі жаттығулармен аэробты гимнастика. Аэробты гимнастика (грек тілінен аударғанда «аеро» – ауа және «биос» - өмір) – әдетте, демалу үшін үзіліссіз, ұлттық музыкамен белгіленген жылдам қарқынмен орындалатын қарапайым жалпы дамыту жаттығуларының кешені. Кешендер барлық негізгі бұлшықет топтарына және дененің барлық бөліктеріне арналған жаттығуларды қамтиды: қолмен, аяқпен тербелу және айналмалы қозғалыстар; дененің және бастың қисаюы мен бұрылуы; осы қозғалыстардың қарапайым комбинациялары, сондай-ақ екпіндегі жаттығулар, сұр, бейім күйде. Бұл жаттығулардың барлығы екі және бір аяқпен секірумен, орнында жүгірумен және барлық бағытта аздап алға жылжумен, біріктірілген. 10-15-тен 20-30 минутқа дейін сабақтардың жылдам қарқыны мен ұзақтығына байланысты. Аэробты гимнастика тірек-қимыл аппаратына әсер етумен қатар, жүрек-тамыр және тыныс алу жүйесіне үлкен әсер етеді.

Спорттық мерекелердің мақсаты – балалардың белсенді демалысын қамтамасыз ету. Спорттық мерекелер тарихи атаулы күндердің немесе басқа да оқиғалардың құрметіне өткізілуі мүмкін. Кез келген спорт мерекесінің мақсаты, міндеті, мазмұны болуы керек. Спорттық іс-шараны өткізу алдында спорттық іс-шараны ұйымдастыру және өткізу жоспары жасалады, ол педагогикалық кеңесте талқыланып, бекітіледі. Содан кейін жоспар негізінде сценарий жасалады.





Студент қыздардың әртүрлі би бағыттары мерекелік іс-шараларына қатынасы оң мотивациямен, сабаққа деген қызығушылықпен және оларға қанағаттанушылықпен ерекшеленетінін атап өткен жөн. Тәрбие процесінің бұл ерекшелігін көптеген авторлар атап көрсетеді [4]. С.А.Носкова (2002) және басқа мамандардың пікірінше, музыкалық шығармаларды дайындау қыздардың дене қасиеттерін үйлесімді дамытуға ғана емес, сонымен қатар эстетикалық және қозғалыс мәдениетін тәрбиелеуге, дене бітімі мен қалпын жақсартуға, денсаулықты нығайту мүмкіндігін береді [5, 6].

Спорттық аэробика жаттығуларының әйел-қыздар денесіне әсері ерекше. Жаттығудың оң әсерін негізінен 3 негізгі топқа бөлуге болады:

1. Тірек-қимыл аппаратының бұлшықеттері мен буындарын дамыту және нығайту.

2. Дене қабілеттерін дамыту.

3. Студент қыздардың денесін ұрпақ әкелуге (бала тууға) дайындау.

Сценарийге сәйкес спорт мерекесіне дайындық жұмыстары жүргізілуде. спорт мерекесі тиімді және жоғары деңгейде жүргізілуі тиіс. Мерекені шын мәніндегі мерекелік және салтанатты рухта өткізу үшін өткізілетін орынды безендіру керек. Музыка, микрофон, спорттық құрал-жабдықтар, хаттамалық бланкі, өнімділікті бағалауға арналған цифрлық плакаттар, ынталандыру сыйлықтары және т.б. қамтамасыз ету қажет.

Спорт мерекесінің сценарийі шамамен келесідей болуы керек: спорт мерекесінің басшысы мереке басталардан 1-1,5 сағат бұрын өз орнында болуы керек, өткізілетін орынды

мұқият қарап шығуы, музыкалық өңдеулердің, спорттық жабдықтардың, радиоорталықтың болуын тексеру, магнитофон, кассеталар, түрлі сыйлықтар, дипломдар, сертификаттар, шыныаяқтар, шарлар, арқан және басқа да инвентарлар. Кез келген оқиғаға мұқият дайындық қана оны тиісті деңгейде өткізуге көмектеседі.

Республикада жүргізіліп жатқан әлеуметтік-экономикалық, саяси, мәдени, рухани-ағартушылық салалар білім беру мен оқыту жүйесін түбегейлі жаңартуды және дамытуды талап етеді.

Сондықтан білім беру жүйесін заман талабы мен жетістіктеріне сай дамыту, жас ұрпақты рухани және тәні сау, жан-жақты дамыған, жоғары мәдениетті етіп тәрбиелеу – мемлекеттік саясаттың аса маңызды бағыты мен басымдығы.

Бұл бағытты қолдану қатысушылардың шығармашылық қабілеттерін дамытуға ықпал етеді, би процесінде қыздар өнермен тығыз байланыста болады, қимыл-қозғалыс сұлулығын сезінеді. Би композицияларының шиеленісті, шаршауды жеңілдетуге және көңіл-күйді жақсартуға көмектесетін қатысушылардың эмоционалдық жағдайына емдік әсерін атап өткен жөн.

#### ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. Дене тәрбиесі және спорт туралы заңы. 2014 ж.
2. **Artamonova T.** Factor structure of motor abilities in preschool children aged 4-6 years. /Man in the world of sports. I volume, «Physical culture, education and science», Moscow. 1998, p. 316.
3. **Ataev A. K.** Improving the pedagogical culture of parents in matters of physical education of children in the family. // Maktabi Council, 1983, N4, - S. 54-58.
4. **Малиновская Н. В.** Спортивные праздники и выступление в структуре физической рекреации.: Автореф. дис. ... канд.пед.наук. – Санкт-Петербург, 2003. – 25 с.
5. **Носкова С. Н.** Чирлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры. – М.: 2002. - №6. – С.49-51.
6. **Погребная У. Л.** Танцевально-двигательная подготовка как фактор модернизации содержания физического воспитания.: Автореф. дис. ... канд. пед.наук. – Краснодар, 2003. – 29 с.

## ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

**Мырзаев Мелекша Османович**

*ассоциированный профессор, доцент.*

**Туленова Холидин Бектургановна, старший преподаватель**

*Казахский агротехнический исследовательский университет имени С. Сейфуллина, Астана.*

☰ **Аннотация.** Установлено, что традиционная система физического воспитания не в полной мере реализует основное направление в плане укрепления здоровья. Программы, основанные на общей физической подготовке, проводятся для девочек 1-2 курсов. В качестве эксперимента для студентов 2 курса были использованы методы физической тренировки с использованием аэробных упражнений. Одновременно проводились соревнования по спортивной аэробике, направленные на развитие функционального опорно-двигательного аппарата, который дарит студентам праздничное настроение и укрепление здоровье.

⇒ **Ключевые слова:** здоровый ребенок, за здоровое поколение, спортивный праздник, праздник «День здоровья», массовые спортивные мероприятия.

## FEATURES OF SPORTS AEROBICS IN THE LIFE OF STUDENTS

**Myrzaev Meleksha Osmanovich**

*Associate Professor.*

**Tulenova Kholidin Bekturganovna,**

*Senior teacher S.Seifullin atyndagi Kazakh Agrotechnical University of Zertteu, Astana, Kazakhstan.*

☰ **Annotation.** It has been established that the traditional system of physical education does not fully implement the main direction in terms of health promotion. Programs based on general physical training are conducted for girls of 1-2 years. As an experiment, physical training methods using aerobic exercises were used for 2nd year students. At the same time, sports aerobics competitions were held, aimed at developing a functional musculoskeletal system, which gives students a festive mood and improved health.

⇒ **Keywords:** healthy child, for a healthy generation, holiday, sports festival, Health Day holiday, running day, mass sporting events.

МРНТИ 77.03.15

## ЙОГА КАК ОДНА ИЗ СОВРЕМЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ. ВИДЫ ЙОГИ.

**Науатов Серикхан Кадирханович**

*магистр педагогических наук, старший преподаватель,*

*E-mail: 1981serik@mail.ru*

**Ахметов Несипжан Аманжолович,**

*старший преподаватель, Таразский региональный университет имени М. Х. Дулати г. Тараз,*

*E-mail: ahmetovnesipzhan@gmail.com*

■ **Аннотация:** Йога завоевала популярность как современная физкультурно-оздоровительная технология. Она сочетает в себе физические тренировки, дыхательные упражнения, медитацию и этические принципы, способствующие физическому, психическому и духовному благополучию. В данной статье рассматриваются различные виды йоги и их польза для человека.

→ **Ключевые слова:** йога, физическая культура, оздоровление, фитнес, гармония.

**Введение.** В последние годы наблюдается повышенный интерес к занятию йогой как средству физического развития и оздоровления. Йога зародилась в древней Индии и сегодня стала мировым трендом. Это эффективный метод упражнений для улучшения гибкости, сил и общего состояния здоровья. В этой статье рассматриваются различные виды йоги и их уникальные преимущества.

### Виды йоги:

**Хатха** – йога – наиболее популярный и широко практикуемый вид йоги. В ней особое внимание уделяется физическим позам (асанам) и дыхательным техникам (пранаяме). Хатха-йога фокусируется на равновесии тела, ума и дыхания, чтобы создать баланс и гармонию внутри человека. Она помогает развить силу, гибкость и душевный баланс.

**Виньяса** – йога – это динамичный стиль йоги, который синхронизирует движение с дыханием. Она предполагает перетекание из одной позы в другую в виде серии движений. Виньяса-йога известна своей плавностью и возможностью творчества, позволяя практикующим выразить себя через движение. Она улучшает сердечно-сосудистую систему, укрепляет мышцы и повышает уровень осознанности своего тела.

**Аштанга** – йога – это энергичный и физически требовательный стиль йоги. Здесь используется последовательная серия поз, в которых дыхание синхронизируется с движением. Аштанга-йога известна тем, что уделяет особое внимание укреплению мышц, гибкости и выносливости. Это сложная практика, которая помогает развить дисциплину, концентрацию и самосознание.

**Бикрам** – йога – также известная как «хот йога», практикуется в помещении, нагретом примерно до 40,6°C и влажностью 40%. Она состоит из серии 26 поз и двух дыхательных упражнений. Тепло и влажность в помещении способствуют растяжке мышечных тканей и выведению токсинов. Бикрам-йога способствует развитию выносливости, гибкости и снижению веса.

**Кундалини** – йога – это духовная и медитативная форма йоги. Она направлена на пробуждение спящей энергии в теле (кундалини) с помощью физических поз, дыхания, песнопений и медитации. Кундалини-йога направлена на достижение высшего состояния сознания и обеспечивает ясность ума, снятие стресса и внутреннее равновесие.

Йога как инструмент физической подготовки

### 1.1 Гибкость и широкий спектр движений

Позы йоги, или асаны, направлены на растяжение и укрепление мышц, что улучшает гибкость и подвижность суставов. Регулярные занятия йогой улучшают растяжку мышц, снижая риск получения травм во время физических нагрузок.

### 1.2 Сила и мышечный тонус

Позы йоги заставляют участников задействовать различные группы мышц, что приводит к улучшению мышечного тонуса и силы. Удержание поз развивает мышечную выносливость и способствует общей физической подготовке.

### 1.3 Баланс и координация

Многие позы йоги требуют балансирования на одной ноге или поддержания сложных позиций. Это улучшает чувство равновесия и координацию, что очень важно для физической активности и снижает риск возникновения несчастных случаев.

Йога с точки зрения психического здоровья

2.1 Снижение стресса и эмоциональное благополучие

Занятия йогой вызывают состояние полного расслабления, снижая уровень стресса и способствуя эмоциональному благополучию. Йога сосредоточена на техниках глубокого дыхания и медитации, которые успокаивают сознание, смягчая симптомы тревоги и депрессии.

2.2 Когнитивная деятельность и концентрация внимания

Практика йоги способствует развитию осознанности и ясности мышления, что приводит к улучшению когнитивных способностей. Регулярные занятия йогой могут улучшить концентрацию внимания, память и общую остроту ума.

Йога с точки зрения комплексного оздоровления

3.1 Здоровье дыхательных путей

Дыхательные техники йоги, известные как пранаяма, способствуют увеличению объема легких, укрепляют респираторные мышцы и улучшают поглощение кислорода. Это способствует укреплению общего состояния дыхательных путей и повышению иммунитета.

3.2 Качество сна

Практика йоги помогает регулировать режим сна и улучшает его качество. Техники расслабления помогают бороться с бессонницей, что приводит к более спокойному и восстанавливающему сну.

Интеграция йоги в программы физической культуры

4.1 Расширение учебной программы

Включение йоги в учебные программы по физической культуре может разнообразить программы тренировок, удовлетворяя потребности и предпочтения всех студентов. Инклюзивность йоги способствует физической активности людей с разным уровнем физической подготовки.

4.2 Продвижение физической активности на протяжении всей жизни

Знакомство студентов с йогой в рамках физической культуры, они приобретают необходимые навыки и знания для самостоятельных занятий йогой на протяжении всей жизни, что способствует формированию приверженности к физической активности и общему хорошему самочувствию на всю жизнь.

**Заключение.** Сегодня йога стала популярной и эффективной физкультурно-оздоровительной технологией в современном обществе. Различные виды йоги предлагают людям разные пути к достижению физического, психического и духовного благополучия. Практика йоги дает множество преимуществ, включая улучшение физической формы, ясность ума, снятие стресса и улучшение общего самочувствия. Включение

йоги в повседневную жизнь может привести к более здоровому и сбалансированному образу жизни.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. **Iyengar B. K. S.** Light on Yoga: Yoga Dipika. Thorsons Publishers, 1966.

2. **Kaminoff L. & Matthews A.** Yoga Anatomy. Human Kinetics, 2011.

3. **Lasater J.** Relax and Renew: Restful Yoga. Rodmell Press, 2011.

4. **McCall T. J.** Yoga as Medicine: The Yogic Prescription for Health and Healing. Bantam, 2007.

5. Sivananda Yoga Vedanta Centre. The Sivananda Companion to Yoga: A Complete Guide to the Physical Postures, Breathing Exercises, Diet, Relaxation, and Meditation Techniques of Yoga. Simon & Schuster, 2000.



## ЙОГА ЗАМАНАУИ ФУЗМӘДЕНИ-САУЫҚТЫРУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫНЫҢ БІРІ РЕТІНДЕ. ЙОГА ТҮРЛЕРІ

**Науатов Серикхан Кадирханович**

*педагогика ғылыми магистрі, аға оқытушы*

*E-mail: 1981serik@mail.ru*

**Ахметов Несіпжан Аманжолұлы**

*аға оқытушы, М.Х.Дулатаи атындағы Тараз өңірлік университеті, Тараз қ.*

*E-mail: ahmetovnesipzhan@gmail.com*

■ **Андатпа:** Йога заманауи дене шынықтыру және сауықтыру технологиясы ретінде танымал болды. Ол физикалық, психикалық және рухани әл-ауқатқа ықпал ететін физикалық жаттығуларды, тыныс алу жаттығуларын, медитацияны және этикалық принциптерді біріктіреді. Бұл мақалада йоганың әртүрлі түрлері және олардың адамдар үшін пайдасы қарастырылады.

⇒ **Түйінді сөздер:** йога, дене шынықтыру, сауықтыру, фитнес, үйлесімділік.

## YOGA AS ONE OF THE MODERN PHYSICAL CULTURE AND HEALTH-IMPROVING TECHNOLOGIES. TYPES OF YOGA.

**Nauatov Serikhan Kadir Khanovich**

*Master P.N., Senior lecturer*

*E-mail: 1981serik@mail.ru*

**Akhmetov Nesipzhan Amanzholovich**

*Senior lecturer, M.H.Dulati Taraz Regional University*

*E-mail: ahmetovnesipzhan@gmail.com*

■ **Annotation.** Yoga has gained popularity as a modern physical education and health-improving technology. It combines physical postures, breathing exercises, meditation, and ethical principles to promote physical, mental, and spiritual well-being. This paper explores the various types of yoga and their benefits to individuals.

⇒ **Keywords:** yoga, physical education, wellness, fitness, harmony.

FTАМП 77.03.15

## САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫНЫҢ ТЕОРИЯСЫ

**Өксікбаев Ізбасар, Есмахай Ербол, Аганиязов Нурдаулет, Ешенәлі Сакен**  
«Спорттық пәндер әдістемесі» кафедрасының оқытушы-магистрлары  
М. Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті.

■ **Аңдатпа.** Салауатты өмір сүру салты – био-әлеуметтік санат. Салауатты өмір сүру салты интегративті түрде қалыптасады және адамның іс-әрекетіне байланысты болады. Салауатты өмір сүру салтына шаруашылықтағы күнделікті үй тұрмысы, материалдық және рухани қалпын қанағаттандыру үшін қоғамдық ұйымдарда өзін-өзі ұстай білу, қоғамдық тәртіппен санасу, артық сөз айтпау, саясатпен орынсыз айналыспау, қандай да бір адамды жамандамау, біреуді біреуге шағыстырмау, өзін ақылды санап, басқаларды ақымақ ретінде көрмеу, ата-анамен тәрбиелік қарым-қатынаста болу, тазалық гигиенасын сақтау, дұрыс тамақтану, зиянды әдеттерден аулақ болу, спортпен шұғылдану тағы басқалары жатады.

⇒ **Түйін сөздер:** салауатты өмір салты, спорт, денсаулық, дене шынықтыру.

Салауатты өмір сүру салтын сақтау - әр азаматтың мақсатының бірі. Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә.Назарбаевтың еліміздің халқына жолдауында 2030 жылға дейін экономикалық - әлеуметтік биіктерге көтерілу үшін рухани байлықтың, денсаулықтың қажеттігі атап көрсетілгені мәлім. Сондықтан Жолдаудағы салауатты өмір салтын қалыптастыру, оны насихаттау шараларын белсендірек жүргізгеніміз абзал. Әсіресе, жас ұрпақтың бойына тазалық пен сергектікті орнықтыру – біздің міндетіміз. Сондықтан да басты міндеттердің бірі - балаларды ауырмауға, денсаулықтарын күтуге, салауатты өмір салтын ұстануға, гигиеналық дағды жан мен тән саулығын жан-жақты дамыту, өзінің қабілетін жетілдіру, ата-ана мен баланы бір-бірін тануға үйрету, үлкендерді сыйлауға бағыттау оқу орындары оқытушыларының, әсіресе дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің басты міндеті болып табылады.

Салауатты сөзінің негізгі мағынасы, парасатты, байыпты, ақылды, ойлы, білімді, зерделі және сабырлы деген ұғымды білдіреді. Қоғамдағы азаматтың өмірінің соңына дейін денсаулығының мықты болуы қоршаған ортаның тазалығына байланысты. Өмір сүру салты дегеніміз - әрбір жеке адамнан бастап, бүкіл қоғамның қалай еңбек етіп, қалай тұрмыс құрып, бос уақытында демалатыны, қысқасы, олардың қалыптасқан өмір тіршілігі, яғни, адамның өмір сүру салты қандай болса, өзі де сондай, өмір сүру салты - тұлға мен қоғам деңгейінің прогресті даму көрсеткішінің категориясы.

Салауатты өмір сүру салты тұлға және адам деңгейінде болуы әлеуметтік, экономикалық жағдайларға байланысты болады, адамның психикасына, денсаулығына, ағзаның функционалды-биологиялық қасиеттеріне де байланысты. Биологиялық ерекшелігіне байланысты салауатты өмір сүру салты біркелкі

болады. Әр адам өзіне тән қалыптасқан өмір салтымен тіршілік етеді. Ол ұрпақтан-ұрпаққа ген арқылы беріліп отыруы мүмкін. Осыған байланысты салауатты өмір сүру салты 3 санатқа бөлінеді:

1. Салауатты өмір сүру деңгейі;
2. Салауатты өмір сүрудің сапасы;
3. Салауатты өмір сүрудің стилі.

Салауатты өмір сүру деңгейі – экономикалық категория. Адамның материалдық және моральдық-рухани қажеттілігін толығымен қамтамасыз ету.

Салауатты өмір сүру сапасы- әлеуметтік категория – үй-іші қызмет ететін орындар (оқу орындары, мектептер) неше түрлі адам денсаулығын қамтамасыз ететін жайлы жиһаздар және зертханалық құрал-жабдықтармен қамтамасыз етілуі. Салауатты өмір сүру стилі-әлеуметтік психологиялық категория – адамның қоғамдық орындарда өзін-өзі ұстауы және көрсете білуі.

Салауатты өмір сүру деңгейі мен салауатты өмір сүру сапасы эквипотенциалды болып келеді. Сондықтанда адам денсаулығының жақсы және нашар болуы оның салауатты өмір сүру стиліне байланысты. Ал, салауатты өмір сүру стилі тарихи және ұлттық дағды – дәстүрлер арқылы қалыптасады. Тағы да тұлғаның бейімділігіне байланысты болады.

Салауатты өмір сүру салтының негізгі биологиялық және әлеуметтік қағидаттары:

Биологиялық қағидаты:

- Салауатты өмір сүру салты адамдардың жас ерекшеліктеріне;
- Салауатты өмір сүру салтының энергетикасына;
- Салауатты өмір сүру салтының эстетикалық қызметіне;
- Салауатты өмір сүру салтының ритмикалық үрдістеріне;

- Салауатты өмір сүру салты денсаулықты жақсартуға байланысты болуы керек.

- Әлеуметтік қағидаты:

- Салауатты өмір сүру салты және эстетикалық қызметі;

- Салауатты өмір сүру салты рухани түрде жеткілікті;

- Салауатты өмір сүру салтын ерікті түрде дамыту;

- Салауатты өмір сүру салтында адамның үшінші жағдайда болмауын қамтамасыз ету.

Сонымен, еліміздің кез келген азаматы салауатты өмір сүру үшін парасатты, зерделі және білімді болуы керек.

Әсіресе, денсаулығына дұрыс қарап, білімді болғаны жөн. Биологияда, медицина мен психологияда қаншама түсініксіз жайлар бары таңқаларлық. Әрине, адам миының жұмысын түсіндіру қиын: 15 миллиард жүйке жасушалары бар, олардың әрқайсысы мыңдаған, тіпті миллиондаған басқа жасушалармен байланысқан және жүйелі жұмыстарды атқарады. Адам генінде не жазылғанын оқу да оңай емес.

Адам үшін денсаулықты сақтап қалу – мақсат. Дұрыс тамақтану – мақсат, әрекет жасау – мақсат. Мақсаттар көп, ал уақыт пен күш шектеулі. Таңдауға тура келеді. Мақсаттар бәсекеге түседі. Қажеттісі қайсы: өкпе рагінен өлмеу ме, не болмаса, қыздардың алдында темекі тартып кербездену ме? Әрине, өлмеудің амалын жасау екені сөзсіз. Ертедегі ата-бабаларымыздан бізге, денені шынықтыруды қажет ететін дене мен кемістікке бейім биологиялық сезімдер немесе психика қалды.

Олардың біріншісі – жалқаулық. Адам жануарлар сияқты, ынталандыру болса ғана күш алады. Босаңсу әрқашан да жағымды. Тек балалар ғана ерекше: олар ешбір мұқтаждықсыз жүгіреді, ойнайды.

Екінші кемшілік – қомағайлық. Тамақ ішіп-жеуден қанағат табу – аса маңызды құбылыстардың бірі. Дәмді тамақ ішіп, оны басқа сезімдер сияқты, жаттықтыруға болады. Адам әлдеқашан етті қуыруды үйреніп, оны дәмді ету тәсілін пайдаланғаннан бері, өзінің тамақ сіңіру орталығын жаттықтырады.

Үшінші кемшілік – қорқыныш. Хайуандармен салыстырғанда, адамда қорқыныш күшейе түседі, өйткені ол бәрін есінде жақсы сақтайды, оның кейіннен болар салдарын да болжайды. Сондықтан тек оны өзінің ауырулары ғана емес, басқа біреулерден көргені, оқығаны немесе көргені оны үрейлендіреді.

Қорыта айтқанда, адам баласы ақылды, бірақ жалқау әрі қомағай. Табиғат оны тоқ және жеңіл өмір сүру үшін жаратқан жоқ. Мол және дәмді тамақты ішіп-жеп, рахаттанып, жылы жайда демалғанының есесін аурумен өтеуіңе тура

келеді. Егер алғашқыда, тамақтанудан қанағат алса, оның көлемі кейін тым көбейіп кетуі ықтимал. Дене азабы өркениет игілігінен келген барлық рахатты жоққа шығаруы мүмкін. Әрине, денсаулық сақтау режимін барлық адам қатаң ұстайды деуге болмайды, бірақ оған адамдардың көзін жеткізуге тырысу қажет: қауіпті ауруларға ұшырамас үшін, өзіне-өзі қажетті шек қоя білу, кімге болса да тиімді. Мұны салауатты, дұрыс мағынаға жетелейтін ғылым ғана жүзеге асырады.

Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә. Назарбаевтың халыққа “Қазақстан – 2030” жолдауына сәйкес біздің елде де адам денсаулығының ең маңызды, ең басты екендігі жарияланып, жаппай салауатты өмір сүруге жағдайлар жасалуда. Осы игілікті істің айғағы – денсаулықты нығайтуға ықпал ететін орта құру арқылы мектептегі адамдардың барлығын салауаттылыққа тәрбиелеу жұмыстарының жүргізілуі.

Атап айтатын болсам, өзім жұмыс атқаратын М.Х. Дулати атындағы ТарМУ-да студенттер, оқытушылар арасында салауатты өмір салтын қалыптастыруды бірінші орынға қойылған. ТарМУ-да «Сұңқар» спорт клубы жұмыс істейді. Онда студенттер әртүрлі спорт түрлеріне қатысып, өз денсаулықтарын сақтауға, спорт түрлерінен облыстық, республикалық, халықаралық жарыстарда өз мүмкіндіктерін көрсетуге жағдай жасалған.

Бүгінгі жастар – ертеңгі болашағымыз. Әр балаға ата-аналары, мектеп қызметкерлері жылылық нәрін беріп, үлкен үмітпен қараса, өзінің денсаулығын шыңдап, білімін арттыруға ұмтылған азаматтарды дайындауға әбден болады. Салауатты өмір салтын қалыптастыру арқылы ғана дені сау қоғамға жететіндігіміз айқын.

#### ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕР ТІЗІМІ:

1. **Тұрыскелдина М. Т.** Дене шынықтыру: Жалпы білім беретін мектеп. Алматы: Атамұра, 1999 жыл
2. **Уақбаев Е.** Дене тәрбиесінің негіздері Алматы: Санат, 2000 жыл.
3. **Ахмедов. К.** Дене тәрбиесі және спорт Алматы: Санат, 1997 жыл.
4. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорта.
5. Гл. ред. **Кукушкин., Аксельрод С. Л. Бункин Н. А. Зимскин Н.** Москва, 1978 ж.
6. **Сотникова М. П.** Ходьба для здоровья. Москва: Физкультура и спорт, 1982.

## ТЕОРИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Өксікбаев Ізбасар**  
*преподаватель.*

**Есмахай Ербол**  
*преподаватель.*

**Аганиязов Нурдаулет**  
*преподаватель.*

**Ешенәлі Сакен**  
*преподаватель кафедры «Методики спортивных дисциплин»  
Таразский региональный университет им. М. Х. Дулати.*

☰ **Аннотация.** Здоровый образ жизни- это биосоциальная категория. Здоровый образ жизни- формируется интегративно и зависит от деятельности человека. Здоровый образ жизни- хозяйственная повседневная домашняя жизнь, умение вести себя в общественных организациях для удовлетворения материальных и духовных форм, считаться с общественным порядком, не говорить лишнего слов, не заниматься неадекватной политикой, не очернять людей, не жаловаться кому-то на кого-то, воспитательные отношения, соблюдение гигиены, рациональное питание, избегание вредных привычек, занятия спортом и многое другое.

⇒ **Ключевые слова:** здоровый образ жизни, спорт, здоровье, физическая культура.

## HEALTHY LIFESTYLE THEORY

**Oksikbayev Izbasar**  
*undergraduates-teachers.*

**Esmakhai Erbol**  
*undergraduates-teachers.*

**Aganiyazov Nurdaulet**  
*undergraduates-teachers.*

**Yeshenali Saken**  
*undergraduates-teachers of the Department of «Methods of sports disciplines»  
Taraz regional university named after M. H. Dulati.*

☰ **Annotation.** A healthy lifestyle is a bio-social category. A healthy lifestyle-is formed integrally and depends on the actions of a person. A healthy lifestyle is a household everyday life, the ability to behave in public organizations to satisfy material and spiritual forms, to take into account the social order, not to say superfluous words, not to engage in inappropriate politics, not to denigrate any people, not to complain about someone, to consider themselves smart and see others as fools, to have a well-mannered relationship with parents, to observe hygiene, to eat rationally, to avoid bad habits, to play sports, etc.

⇒ **Keywords:** healthy lifestyle, sports, health, physical education.

FTАМП 77.03.07

## ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ АДАМ АҒЗАСЫНДАҒЫ РӨЛІ ЖӘНЕ ҚҰНДЫЛЫҒЫ

**Пушкилов Жомарт**

«Спорттық пәндер әдістемесі» кафедрасының аға оқытушысы.

**Сиротина Наталия, Ахметов Несіпжан, Сулейменов Олжас**

«Дене тәрбиесі» кафедрасының аға оқытушылары М. Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті.

■ **Аңдатпа.** Денсаулық - әр адамның басты байлығы, құндылығы. Сондықтан денсаулықты сақтауға зор көңіл бөлу қажет. Денсаулықты сақтау - мемлекеттің әлеуметтік функцияларының бірі. Бірақ, әр адам өз денсаулығын қалпына келтіргеннен гөрі, басын сақтағаны оңай екендігін түсінуі керек. Осыдан келіп, нарық заманына көшкен елдердің әрқайсысы осы денсаулықтың сапасын дамытуда, оны қаржыландыруда өз саясатын жүргізуде. Мемлекет басшысы айтқандай, елдің көлешегі – біздің елдің адамдарының денсаулығын, олардың еңбекке деген қабілеті, өздерінен кейінгі ұрпаққа не қалдыратынына байланысты.

→ **Түйін сөздер:** денсаулық, спорт, құндылық, дене шынықтыру, дене тәрбиесі.

Біздің мемлекеттің аумағы үлкен болғанымен, ондағы халықтың саны аз, сондықтан табиғи өсім, халықтың әл-ауқатының жақсы болуы болашақ үшін маңызды. Сондықтан, 2030 жылға дейінгі даму стратегиясында халық денсаулығы басым бағыттарының бірі болып белгіленді.

Қазақстан Президенті өзінің Жолдауында әсіресе, балалармен жасөспірімдер денсаулығына ерекше мән беру керектігін атап өткен. Жүргізілген тексерулер, көптеген балалармен сауықтыру жұмыстарын жүргізу керек екендігін көрсетті. Ұлт болашағына қамқорлық – балалар мен жасөспірімдер денсаулығын сақтауға үлкен мән беру керек. Қазіргі әлеуметтік – экономикалық жағдайда денсаулық сақтау кезек күттірмейтін бірінші проблема болып тұр. Ауырған балаларды емдегенше, оларды ауыртпаудың амалын жасау керек. Соның ең маңыздысы – денешынықтыру және спорт. Балаларды жастайынан спортпен шұғылдануға баулу қажет. Қысы-жазы денелеріне суық суды құйып үйрету керек. Сыртқы сымбат туралы орыс жазушысы әрі- дәрігер А.П.Чехов «Адам бет пішінімен де, сыртқы тұлғасымен де, киімімен де, жандүниесімен де, ой – санасымен де сұлу болуы керек.» деген болатын. Денсаулығы жақсы кісі көрікті де, әдемі көрінетіні сөзсіз. Ғылыми зерттеу таңертеңгілік жаттығуларды аз уақыт жасағанның өзінде, қан тамырлары кеңейіп, қан айналымы, зат алмасуы жақсаратынын көрсеткен. Жаттығулардың адамның жас ерекшелігіне, жынысына, жалпы денсаулық жағдайына қарай жасалатын түрлері бар. Мысалы, тыныс жолдары, өкпе қабынуы, жүрек ішек-қарын аурулары бар адамдар үшін денешынықтырудың түрлері әдістемелік жағынан реттелген.

Адам баласы ұзақ жылдар бойы өзінің денесін сауықтыру және ғұмырын ұзарту үшін көптеген тәсілдерді пайдаланады. Адамдардың денсаулығын жақсартып, ғұмырын ұзартатын бірақ фактор бар. Ол - белсенді түрде жүргізілетін

дене шынықтыру жаттығулары. Жаттығулар мен дәрі-дәрмекті салыстыруға болмайды. Белсенді түрде қимыл жасаған адамдардың денсаулығы артып, ғұмыры ұзара түсетіні ғылыми тұрғыдан және іс жүзінде де дәлелденген.

Дене шынықтыру дегеніміз – жастарымыздың, қазіргі ұрпақтың өсіп жетілуіне, денсаулығын нығайтуға, тіршілік үшін маңызды қимыл-әрекеттерін меңгеруге, ой және дене еңбегімен айналысуына, еңбек етуіне көмектесетін жетілдіруші және түзетуші шаралардың жүйесі.

Дене жаттығуларының әсерінен бұлшық еттерде едәуір өзгерістер болады. Егер бұлшықет ұзақ уақыт қозғалыссыз болса, онда ол әлсіздене бастайды, болбырайды, көлемі кішірейеді. Мұнымен қатар, бұлшық еттердің өсуі, олардың талшықтар санының өсуінен болмақ, бұлшық ет созылуы жақсарады, толысуы жақсарады, қан айналымы жақсарады. Спорт жаттығуларымен айналысқанда, көптеген капиллярлар кеңейіп, олардың саны да бірден көбейе береді. Жаттығу кезінде оттегін тұтыну деңгейі бірден көтеріледі, бұлшық ет жүйесі қаншалықты қызмет етсе, соншалықты жүрек те жақсы қызмет етеді. Әсіресе, мидың қан жүретін капиллярлары кеңейіп, қан айналымы күшейеді. Дене шынықтыру және спортпен айналыспайтын адамдардың бұлшық еттері әр жиырылған сайын, қолқа тамырға 60-мл мөлшерінде ғана жүректің сол жақ бөлімінен қанды лықсып шығаратын болса, белсенді қимыл жасаған адамдарда жүрек минутына 70-80 рет жиырылады да, 100-150 мл қанды ығыстырып денеге таратып тұрады.

Спортшыларда пульс жиілігі 1 минут ішінде, небәрі жүрек 50-60 рет қана жиырылады. Ал үнемі жаттығулармен шұғылданатын спортшыларда пульстің соғуы 30-40-тан аспайды. Дене жаттығулары өкпенің жұмыс істеу сыйымдылығын арттырады. Қабырға араларында бұлшық еттер қарқынды жетіліп, тыныс алуды күшейтеді.

Денедегі шеміршектердің икемділігін арттырады. Дем алудың қалыпты жағдайда 8-10 литр мөлшерінде, ал тәулігінде адам өкпесі 12-15 мың литр оттегін қабылдайды. Марафон жүрістермен шұғылданатын спортшы минутына 160 литр ауа жұтады. Дене шынықтырумен айналысу зат алмасудың барлық үрдісін жақсартатыны сөзсіз. Қан айналымы, ми айналымы күшейеді. Денсаулық артады, ғұмыр ұзаратыны сөзсіз. Дене жаттығулары жамбас қуысына қанның іркіліп қалмауын үдетеді, геморроймен ауыратын адам мүлде жазылып кетеді. Қандай да болмасын, дене жүктемесі – склероздық өзгерістерді болдырмайды. Дене жаттығулары адамның психикасына да үлкен әсерін тигізетіні бәрімізге белгілі. Адамның психикасы жақсарғаннан кейін, оның жүйке-жүйесінің күші артады. Ішкі секреция бездерінің дұрыс жұмыс істеуіне мүмкіншілік тудырады. Адам ағзасына жағымды эмоциялық әсер етеді.

Дене шынықтырумен айналысуды бастайтындар үшін, көптеген әртүрлі дене жаттығуларының мол жиынтығының арасындағы ең бірінші орынға шығартындары: сауықтыру жүгіріс, жүріспен алмастырып тұратын жүгіріс, аэробика, шейпинг, жүзу, туризм, ырғақты гимнастика және тыныс алу жаттығулары. Жүктеме ағзаның табиғи мүмкіндіктеріне сай болулары керек. Әр мезгілде мүмкіндік шамадан аспау керек. Қашанда болмасын, өзіңнен жас немесе күшті балалармен бір топта жаттығудың қажеті жоқ. Олар көп білеміз деп, көңіл-күйді бұзады. Дене шынықтыру жаттығуларымен айналысу тек қуаныш- бақыт сыйлау керек. Жаттығу ұзақтығы немесе одан әрі қарай жасау, жасамау адамдардың көңіл-күйіне, айналадағы қоршаған сыртқы ортаның факторларына байланысты болады. Дене шынықтыруды күнделікті дағдыға айналдырған жөн. Тұрақты түрде дене жаттығуларымен шұғылдану балалардың ағзасында қалыптасып, әрі қарай жақсы әдетке айналады. Дене шынықтыру жылдың қай мезгілінде болсын, ауа-райы қандай болмасын үздіксіз жүргізілсе, өте жақсы нәтиже береді.

Жаттығуларды жасамас бұрын, ең алдымен, дәрігерлердің тексерулерінен өту керек. Оқушыларға жаттығуларды өз бетімен жасауға болмайды, өйткені жүйесіз жүргізілген жаттығулар есіп аеле жатқан балалардың ағзасына кері әсер етуі мүмкін. Әдетте, жүрек қызметіне, оның соғу және жиырылу мүмкіншіліктеріне қарай жасалатын жаттығуларға маман-дәрігер кеңес береді.

Жаттығу уақытында жүрек жиырылысының жиілігі бір минутта 170-ден аспауы керек. Ал жүрек жиырылуы 170-тен асып кетсе, онда ағза анаэробты жағдайда болғаны. Ағза оттекке өте мұқтаж болады. Дер кезінде оттегі берілмесе, ағза бірнеше өзгерістерге ұшырайды және баланың денсаулығы нашарлайды. Сондықтан, мамандардың, дәрігерлердің ақыл-кеңесіне құлақ асқан жөн.

#### Жүгірудің төрт тәсілі бар:

1) Жасыл өсімдік өскен тегіс жолмен 15-20 минут шамасында жәй жүгіру керек. 1 минут ішіндегі пульс 120 соғуы тиіс. Одан көп болмауы керек. Бір қалыпты сөйлесуге мүмкіндік беретін жүгіріс.

2) Жасыл өсімдік өскен жолмен 60-90 минут жүгіру. 1 минут ішіндегі жүрек соғысы 132-144 аспауы керек. Бұл жүгірістің мақсаты- ағзаның қасиетін арттырады, ағзада болатын әртүрлі тонусты көтеру үшін қолданады.

3) Белгілі бір топпен бірлесіп жүгіру мерзімі 60-100 минуттай, жүрек соғуы 144-156 мөлшерінде болуы керек.

4) Жүріспен алмастырылатын жүгіріс. Жаттығулардың бұл түрі жаңадан бастайтын оқушыларға бағытталған және соларға ұсынылады. Мұның негізгі мақсаты- межелі кездерде жүріс пен жүгірісті ауыстырып, алмастырып отырады. Басында 50 метр жүгіріп, одан соң 150 метрдей жүру керек. Сөйтіп, бірталай уақыт жүгіру және жүру керек.

Ағза әбден үйренге дейін бұл тәсілді қолдана берген жөн. Нәтижесі жаман болып шықпайтынын өздеріңіз көресіздер. Ұзақ өмір сүрудің негізі - денсаулықты сақтау. Ал денсаулықты сақтау - ұзақ өмір сүру үшін күрес. Ұзақ өмір сүру үшін қозғалыс жасап, денені шынықтыру қажет. Саналы түрде дене шынықтыру жаттығуларымен, спортпен айналысу әр азаматтың жеке басының міндеті. Елдің ертеңі үшін мәңгілік ел болашағы үшін, мәңгілік елдің денсаулығы үшін білім нәрімен әлеуеттеніп, мәңгілік мұрат ұстанбақ керек. Мәңгілік елге қызмет ету - біздің борышымыз. Мәңгілік тәуелсіздік ел болу үшін әрқайсысымыз өз денсаулығымызды сақтай білейік.

#### ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕР ТІЗІМІ:

1. **Тұрыскелдина М. Т.** Дене шынықтыру : Жалпы білім беретін мектеп.
2. Алматы : Атамұра, 1998 жыл.
3. **Тұрыскелдина М. Т.** Дене шынықтыру: Жалпы білім беретін мектеп.
4. Алматы: Атамұра, 1999 жыл.
5. **Уақбаев Е.** Дене тәрбиесінің негіздері Алматы: Санат, 2000 жыл.
6. **Ахмедов. К.** Дене тәрбиесі және спорт Алматы: Санат, 1997 жыл.
7. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорта.
8. Гл. ред. **Кукушкин, Аксельрод С. Л. Бункин Н. А. Зимскин Н.** Москва, 1978 г.

## РОЛЬ И ЦЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

**Пушкулов Жомарт**

*“Дене тәрбиесі” кафедрасының аға оқытушысы.*

**Сиротина Наталия, Ахметов Несіпжан, Сулейменов Олжас**

*«Спорттық пәндер әдістемесі» кафедрасының аға оқытушылары М. Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті.*

📖 **Аннотация.** Здоровье-главное богатство, ценность каждого человека. Поэтому необходимо уделять большое внимание сохранению здоровья. Сохранение здоровья-одна из социальных функций государства. Но каждый должен понимать, что легче восстановить голову, чем вернуть здоровье на место. Исходя из этого, каждая из стран, перешедших в рыночные времена, проводит свою политику в развитии этого качества здоровья, его финансировании. Как сказал глава государства, от этого зависит будущее страны – здоровье людей нашей страны, их трудоспособность, то, что они оставляют потомству.

➔ **Ключевые слова:** здоровье, спорт, ценность, физическая культура, физическая культура.

## THE ROLE AND VALUE OF PHYSICAL CULTURE IN THE HUMAN BODY

**Pushkulov Zhomart**

*senior teachers of the Department «Physical Education».*

**Sirotna Natalia, Akhmetov Nesipzhan, Olzhas Suleimenov**

*Taraz regional university named after M. H. Dulati senior lecturer of the Department «Methodology of Sports Disciplines».*

📖 **Annotation.** Health is the main asset and value of every person. Therefore, great attention should be paid to maintaining health. Health care is one of the state social functions. But everyone should understand that it is easier to restore health to its original state than to restore it to its original state. Based on this, each of the countries that have moved to market Times pursues its own policy in developing this quality of Health, in financing it. As the head of state said, the future of the country depends on the health of the people of our country, their ability to work, what they leave to the next generation.

➔ **Keywords:** health, Sports, value, physical education, physical education.

МРНТИ 77.03,07

## ТАНЕЦ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ГЕНДЕРНОЙ КУЛЬТУРЫ ПОДРОСТКОВ

**Сиротина Наталия, Сулейменов Олжас, Аязбеков Бейбит**  
старшие преподаватели кафедры «Физическая Культура»  
Таразский региональный университет имени М.Х. Дулати.

■ **Аннотация.** В статье рассматривается процесс формирования познавательных интересов подростков с учетом гендерных особенностей в контексте профессионально организованной целостной учебно-воспитательной работы. Именно через эстетическое воспитание к чувству прекрасного у подростка можно развить необходимые гендерные качества. Занятия по танцу не только эстетически развивают детей и формируют их художественный вкус, но и способствуют физическому развитию, дисциплинируют и повышают культуру поведения.

→ **Ключевые слова:** танцы, подростки, гендерная культура, физические способности.

Сложность изучения особенностей маскулинности / феминности подростков, как, впрочем, и других компонентов гендерной идентичности личности, связана с тем, что существовавшие ранее традиционные образцы маскулинности / феминности в современных условиях во многом изменились и продолжают меняться. Это создает серьезные трудности для подростка, пытающегося интегрировать в личности различные социальные роли, образцы поведения и черты. Подросток, выстраивая собственную картину мира, свой новый образ-Я, не ограничивается пассивным усвоением гендерных норм и ролей, а стремится самостоятельно и активно осмысливать и формировать свою гендерную идентичность.

Необходимо обратить внимание на учет гендерных особенностей в образовательном процессе традиционной школы. Ни для кого не секрет, что между мальчиками и девочками существуют различия в познавательной сфере: в развитии памяти, мышления, восприятии, усвоении учебного материала, которые идут разными путями в зависимости от пола. В этой связи важен переход от одинакового обучения девочек и мальчиков к обучению, способствующему формированию познавательных интересов с учетом гендерных особенностей. Сегодня делаются попытки решить данную проблему – создаются организации образования, дифференцированные по половому признаку, разрабатываются программы, учитывающие гендерные особенности школьников. Однако их содержание имеет экспериментальный или фрагментарный характер, отсутствует целенаправленная психолого-педагогическая деятельность по формированию познавательных интересов подростков с учетом гендерных особенностей, что вызывает затруднения в управлении данным процессом. Необходимо моделировать процесс формирования познавательных интересов подростков с учетом гендерных особенностей

в контексте профессионально организованного целостного учебно-воспитательного процесса со стороны учителей и воспитателей организаций образования; следует методологически и теоретически обосновать проблемы формирования познавательных интересов подростков с учетом гендерных особенностей.

В подростковом возрасте у детей возникает большое количество сложностей, связанных с личностным общением в кругу сверстников, часто занижена самооценка, либо проявляются лидерские качества. На основе опыта старших возникает некий идеальный образ для формирования своей гендерной роли. Чаще всего примером для подростка выступают, либо родители, либо педагогический состав. Педагогу необходимо искать у подростка именно те слабые места, когда воздействие на них будет 100%. Со стороны школы, мы думаем, это внеклассная работа или дополнительное образование, где подросток будет занят по интересам. Именно через эстетическое воспитание к чувству прекрасного у подростка можно развить необходимые гендерные качества.

Занятия по танцу не только эстетически развивают детей и формируют их художественный вкус, но и способствуют физическому развитию, дисциплинируют и повышают культуру поведения. Подростки, занимающиеся в танцевальных кружках, приобретают стройную осанку, улучшается координация движений.

Заложенные в природе танца социально-культурные ориентации позволяют решать такие значимые проблемы в развитии культуры личности педагога и подростка, как здоровье, гармонизация личности, развитие интеллекта. Целенаправленное моделирование занятием игровым танцем способно решать значимые личностные проблемы педагога и подростка в развитии и формировании общей культуры личности. Формируется эмоциональная, музыкальная и техническая подготовка учащихся, воспитание трудолюбия, самодисциплины в ходе



учебно-тренировочной работы, формирование в учебниках знаний по вопросам танцевального искусства, умений и навыков на основе овладения программным материалом, всестороннее гармоничное развитие формы тела, направленное на совершенствование физических способностей подростков и укрепление их здоровья, воспитание моральных, волевых и эстетических качеств средствами разнообразных и доступных движений танца, развитие памяти, внимания, кругозора, общей культуры поведения учащихся.

Танец сопровождал человека всегда. В разные эпохи он являлся частью культуры, религии, воспитания, становился профессией, терапией, развлечением, спортом, искусством. Танцевали короли и простолюдины, аристократы и обитатели рабочих районов. Танцы рождались в академиях, во дворцах, в трущобах. Мы танцуем в танцзалах, на дискотеках, на улицах, дома, танцуем в компании и поодиночке.

Танец нужен людям, и в этом причина его тысячелетнего существования. Являясь отражением жизни людей: их труда и мыслей, настроений и чувств, умений и познания, танец всегда играл немаловажную роль в качестве средства общего и эстетического воспитания. Представляя собой первоначально комплекс, состоящий из мимики, жестикуляции, танец и до настоящих дней остается одной из специфических форм общения людей.

В настоящее время танцы являются не только приятным времяпрепровождением, но и выполняют функцию эстетического и морального воспитания, раскрывают подростку мир реально существующей красоты, что особенно важно при формировании нравственно-этических ценностей подрастающего поколения. Воспитание детей средствами танцевального искусства помогает всестороннему развитию личности развития подростка, учит его находить в танце эстетическое наслаждение. Поэтому работа в этом направлении представляется важным звеном в общепедагогическом процессе.

Психолого-педагогический механизм (функциональный подход): в обращении с подростками необходима уважительная, ровная, выстроенная на взаимной симпатии и взаимном интересе интонация, необходимо развить у подростков интерес к различным видам танца, дать им элементарные представления об их красоте, об эстетике танца. Педагог должен сделать все, чтоб подросток посредством танца смог самоопределился, открыть в себе что-то новое, не стесняясь, делился этим с другими, научился уважительно относиться к своим сверстникам и людям старшего возраста, а самое главное сумел с помощью педагога найти себя в этом мире, свою гендерную роль.

На сегодняшний день существует много школ танцев, но практически все на внебюджетной основе. Возможно, не каждый родитель позволит себе оплачивать обучения своего чада за обучение танцам и решит, что пускай посидит во дворе с друзьями, «так будет дешевле». Тогда получается, что работа педагогического состава проходит совсем в пустую? Мы считаем, что необходимо организовывать школу танцев или танцевальный кружок в условиях школы, как досуговая деятельность и абсолютно на бесплатной основе. У подростков появится отличная возможность проявить инициативу, например, в подготовке какого-либо мероприятия в школе, придумать сценарий, костюмы и при этом находится в тесной взаимосвязи и взаимопомощи между собой, девочки и мальчики.

Ожидаемые результаты:

— знание танцевального этикета и формирование умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни подростков, для формирования гендерных качеств;

— использование этических особенностей танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности у подростков;

— использование специфических средств искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования подростков: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора, культуры общения;

— формирование и сохранение правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, освоение культуры движения необходимых для женственного/мужественного развития подростков, для формирования гендерной роли.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. **Абубикирова Н. И.** Что такое «гендер»? [Текст] / Н.И. Абубикирова // - Общественные науки и современность – 1996. - № 6, С. 123-125.
2. **Бархушин Ю. А.** История русского балета [Текст] – учеб. пособие. / Ю.А. Бархушин.- М., - 1977. – С. 87-98.
3. **Бачинская Н.** Русские хороводы и хороводные песни [Текст] – учеб. пособие. / Н. Бачинская. - М.-Л.: Музгиз, 1958. – С. 18-23.
4. **Бекина С. И.** Музыка и движение [Текст] – учеб. пособие. / С.И. Бекина. – М.: 1983. – С. 161-175.

## БИ - ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ГЕНДЕРЛІК МӘДЕНИЕТІН ДАМЫТУ ҚҰРАЛЫ

**Сиротина Наталия, Сулейменов Олжас, Аязбеков Бейбит**

*“Дене тәрбиесі” кафедрасының аға оқытушылары М. Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті.*

☰ **Аңдатпа.** Жыныстық өзін-өзі танудың, еркектік пен әйелдік стандарттарының қалыптасуы жасөспірім кезінде өте қарқынды жүзеге асырылады, алдыңғы кезеңдерде үйренген адам қарқынды қарым-қатынас кезінде тексеріліп, нақтылана бастайды. Қазіргі қоғамда еркектік пен әйелдіктің стереотиптері бұрынғыға қарағанда аз полярлы болды, сонымен қатар жыныстық қатынастарды елеуліераықтандыруда, белгілі бір жыныстың өкілі ретінде жасөспірімнің эмоционалды бағалары, көзқарастары мен мінез-құлқында айтарлықтай өзгерістерде көрінетін сананың өзіндік эволюциясы болды.

⇒ **Түйін сөздер:** би, жасөспірімдер, гендерлік мәдениет, физикалық қабілеттер.

## DANCE AS A MEANS OF DEVELOPING THE GENDER CULTURE OF ADOLESCENTS

**Sirotina Natalia, Suleimenov Olzhas, Ayazbekov Beibyt**

*Taraz Regional University named after M. H. Dulati Senior teachers of the Department of «Physical Education»*

☰ **Annotation.** The formation of sexual self-awareness, standards of masculinity and femininity is most intensively carried out precisely in adolescence, when what was learned in the previous stages begins to be checked and refined during intensive communication. In modern society, stereotypes of masculinity and femininity have become less polar than before, and a peculiar evolution of consciousness has also occurred, expressed in a serious liberalization of gender-role relationships, in a significant change in emotional assessments, attitudes and behaviors of a teenager as a representative of a certain sex.

⇒ **Keywords:** dancing, teenagers, gender culture, physical abilities.

МРНТИ 77.05.13

## КОРРЕКЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ПИТАНИЯ

**Цицурин В.И.**

*доктор биологических наук.*

**Кульназаров А.К.**

*доктор педагогических наук, профессор*

*Национальный научно-практический центр физической культуры МП РК, г. Астана.*

■ **Аннотация.** В статье приводится оценка эффективности специализированного батончика TopEnergy (продукт для поддержания гомеостаза глюкозы в период выполнения интенсивной физической деятельности) на функциональное состояние и повышение работоспособности юных дзюдоистов, с использованием современных компьютерных технологий, основанных на изучении вариабельности ритма сердца. Результаты исследования показали, что за сравнительно короткое время достигается положительный кумулятивный эффект курса приема данного продукта. Продукт дает возможность скорректировать функциональное состояние организма и привести его к более высоким показателям, и тем самым повысить работоспособность как в процессе обычных тренировок, так и в предсоревновательный период.

→ **Ключевые слова:** функциональное состояние, юные дзюдоисты, специализированное питание.

**Введение.** Современные подходы к обеспечению высокого уровня работоспособности, психофизиологического состояния и здоровья спортсменов основаны на проведении правильного и рационального питания. Соответственно, питание спортсменов должно предусматривать соблюдение принципов адекватности, полноценности, сбалансированности, насыщенности и индивидуализации в потреблении пищевых продуктов [1].

Одной из профилактических мер является выбор адекватных форм питания. Он включает в себя подбор соответствующего ассортимента продуктов, правильный режим питания в соответствии с режимом тренировок, использование специализированных продуктов спортивного питания. Все это способствует созданию оптимального метаболического фона в предсоревновательный период, поддержанию высокого уровня физической работоспособности в период соревнований, активизации процессов восстановления в период отдыха после физической нагрузки [2]. При выполнении физической и умственной деятельности человек использует собственные эндогенные запасы за счет эндогенного пищевого потока. Однако, запасы основного энергетического материала глюкозы в организме ограничены, что не позволяет проводить более длительную интенсивную нагрузку. Посредством изменения состава пищевых соединений в экзогенном пищевом потоке невозможно

добиться увеличения запасов глюкозы. Поэтому остро встал вопрос балансировать не только экзогенный пищевой поток, но и эндогенный. Для балансировки эндогенного пищевого потока был предложен специализированный пищевой продукт, на рецептуру которого был получен английский патент [3]. По рецептуре патента в г. Астане ТОО «TOP ENERGY KZ» был налажен выпуск батончиков под названием TopEnergy. Такое название было дано не случайно. Главным компонентом продукта является топинамбур (Top), как продукт, содержащий большое количество полисахарида инулина, основным моносахаридом которого является фруктоза. Задача продукта – это поддержание гомеостаза основного энергетического источника глюкозы и поэтому в название было добавлено слово энергия (Energy). Этот специализированный продукт, как уже отмечалось, крайне необходим для регуляции гомеостаза глюкозы в период выполнения физической и умственной работы. Эффективность влияния такого продукта на улучшение гомеостаза глюкозы ранее была подтверждена на больных с метаболическим синдромом, в патогенезе развития которого - это нарушение гомеостаза глюкозы [4].

С помощью компьютерного метода анализа вариабельности сердечного ритма (ВСР) нами недавно проведены первые исследования влияния приема спецпродукта на работоспособность школьников-спортсменов (специализация - борьба греко-римского стиля) [5]. Полученные данные свидетельствовали

о высокой эффективности влияния приема продукта как на улучшение функциональных показателей и работоспособность спортсменов в период тренировочного процесса и предсоревновательный период, так и на улучшение общего состояния их здоровья.

**Цель исследования** - оценка эффективности применения специализированного питания на функциональное состояние юных спортсменов - дзюдоистов.

**Методы и организация исследования.** Обследования проводились на учащихся Республиканской спортивной школы - интерната олимпийского резерва имени К. Ахметова, г. Алматы. На прием специализированного питания TopEnergy было получено письменное согласие со стороны спортсменов, участвующих в обследованиях. Проводилась оценка эффективности влияния специализированного питания на улучшение здоровья и повышение работоспособности спортсменов – дзюдоистов в возрасте 14-16 лет (в основном кандидатов в мастера спорта). Продукт в виде батончиков давали за 30 мин до проведения тренировочного процесса. Так как тренировки проводились два раза в день, то в день использовался прием 2 батончиков.

Для более рационального построения режима тренировок спортсменов, ведения контроля их функционального состояния (ФС), отслеживания и корректировки их общей физической активности применяют оценку показателей ВСР и специальные компьютерные программы, которые позволяют подойти к научному прогнозированию физических возможностей спортсменов, анализировать факторы влияния, в том числе специализированное питание, а также прогнозировать результаты выступлений спортсменов на соревнованиях. Суть метода заключается в построении спектрограммы и ритмограммы сердечной деятельности, по которым определяются спектральные и временные показатели, позволяющие в совокупности дать качественную оценку как вегетативного тонуса, так и ФС организма спортсмена в целом, включая его адаптационные резервы [6].

При проведении спектрального анализа, как правило, выделяют три основных компонента: TP (total power) – общая мощность спектра нейрогуморальной регуляции, характеризующая суммарное воздействие всех спектральных компонентов на синусовый ритм сердца; HF (high frequency) – высокочастотные колебания при частоте 0,15 – 0,40 Гц, отражающие активность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы (ВНС); LF (low frequency) – низкочастотные колебания в диапазоне частот 0,04 – 0,15 Гц, отражающие преимущественно

активность симпатического отдела ВНС; VLF (very low frequency) – колебания самой низкой частоты в диапазоне 0,0033 – 0,04 Гц, представляющие собой часть спектра нейрогуморальной регуляции, влияющих на сердечный ритм (церебральные эрготропные, гуморально-метаболические влияния и др.); LF/HF – показатель, отражающий баланс симпатических и парасимпатических влияний в нормализованных единицах или процентах. За временные характеристики ВСР был взят показатель - SDNN (мс) – среднее квадратичное отклонение, суммарный показатель variability величин кардиоинтервалов за весь анализируемый период. Увеличение SDNN указывает на усиление парасимпатической (автономной) регуляции, снижение SDNN связано с усилением симпатической регуляции, подавляющей автономную регуляцию сердечного синусового узла и показатель RRNN – средняя длительность интервалов R-R и обратная величина этого показателя – средняя ЧСС. Показатель RRNN отражает конечный результат многочисленных регуляторных влияний на синусовый ритм сложившегося баланса между парасимпатическим и симпатическим отделами вегетативной нервной системы [7].

Для исследований применялся современный аппаратно-программный диагностический компьютерный комплекс Поли-Спектр 8\ EX (Нейро-Софт, Россия) с программным обеспечением (ПО) Поли-Спектр-Ритм [8], который позволяет проводить оценку ВСР для определения уровня ФС, в том числе с помощью дистанционного измерения. Проводилась статистическая обработка результатов обследований с помощью ПО Поли-Спектр-Ритм и программы Excel.

#### **Результаты исследования и обсуждение.**

В исходном состоянии у испытуемых спортсменов отмечалось ФС от сниженного до относительно хорошего. В течение 15 дней, после приема специализированного питания ФС заметно улучшалось. Это подтвердилось по оценкам ритмограммы, а также по показателям спектрального анализа.

Статус ФС дзюдоистов до и после приема специализированного продукта – батончика TopEnergy приведены в таблице 1.

Результаты обследования показали, что в исходном состоянии у дзюдоистов в целом отмечается отчасти удовлетворительное ФС, и у одного сниженное, а у чуть большей половины относительно хорошее ФС.

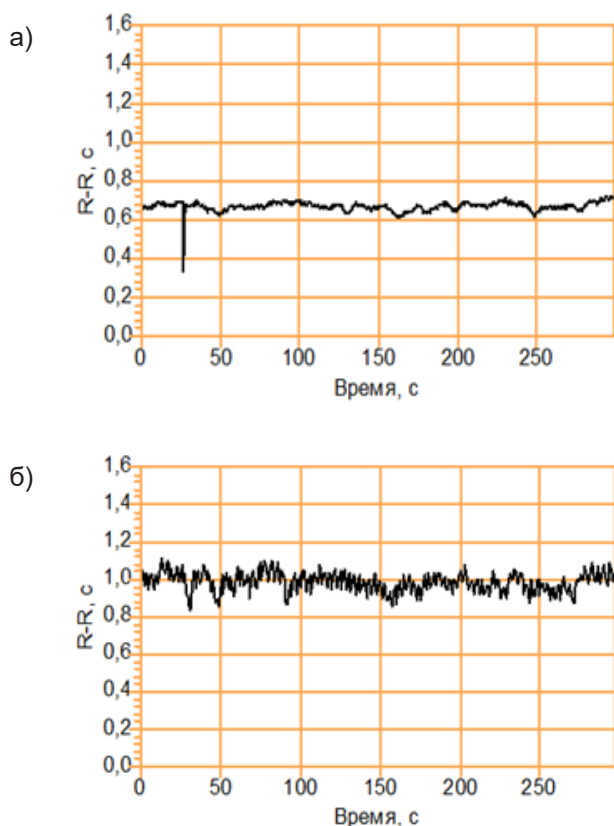
После приема специализированного питания ФС в целом заметно улучшилось (таблица 1).

**Таблица 1** - Общее количество изменений функционального статуса спортсменов-дзюдоистов в исходном состоянии и после приема спецпитания.

ФС	n	ФС сниженное	ФС удовлетворительное	ФС хорошее
Исходное	9	1	3	5
После 15 дней	9	-	1	8

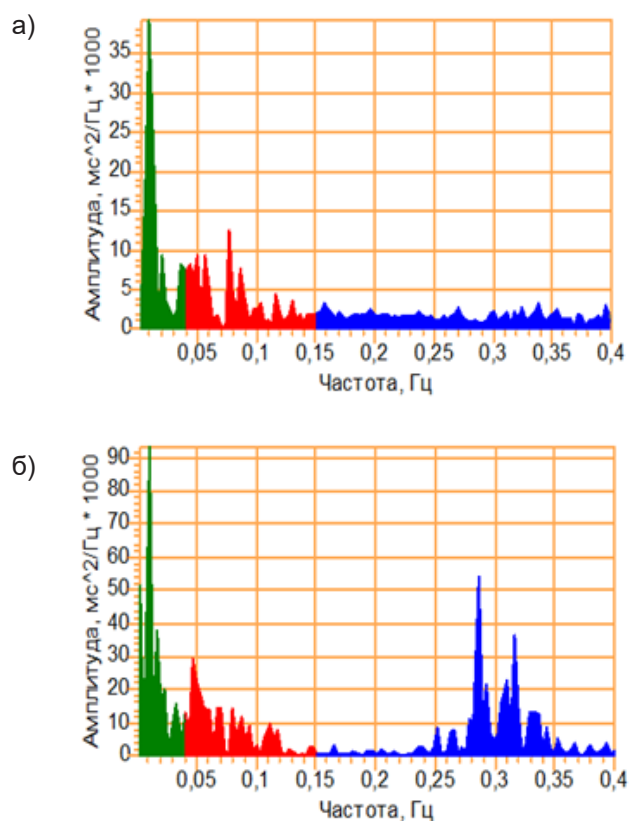
Чтобы иметь представление о характере ФС по показателям временного и спектрального анализа ВСР, приведем отдельные примеры из программных компьютерных протоколов обработки данных у спортсмена – дзюдоиста, которые представлены ниже на рисунках с соответствующими описаниями.

Оценка ритмограммы после приема батончика у дзюдоистов указана на рисунке 1. До приема специализированного продукта можно наблюдать слабо выраженные волны ритма сердца (рисунок 1, а), а хорошо выраженные волны регуляции ритма сердца, которые характеризуют улучшение физического состояния, можно наблюдать на рисунке 1,б после ежедневного приема спецпитания через 15 дней.



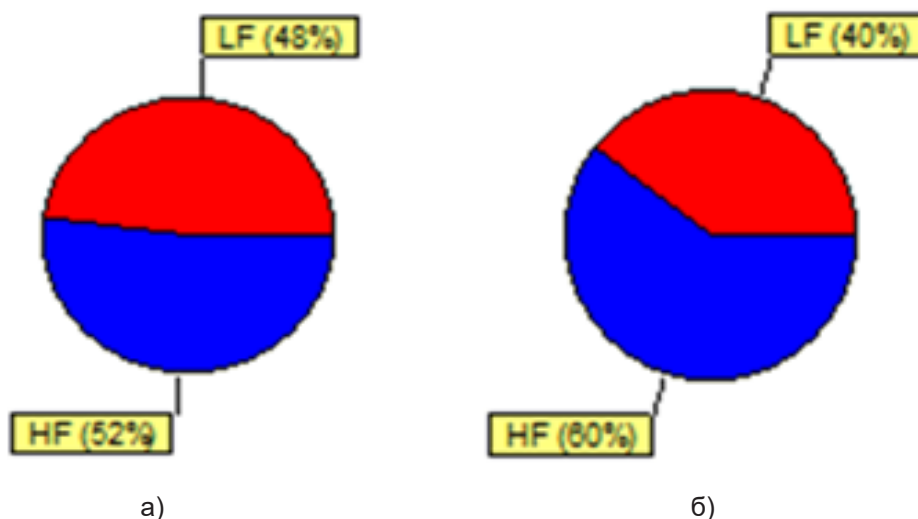
**Рисунок 1** – Оценка ритмограммы у дзюдоистов при приеме специализированного продукта питания а) до приема, б) после приема

Также приведем данные оценки спектрограммы, по которым можно характеризовать физическое состояние дзюдоистов до (рисунок 2,а) и после (рисунок 2,б) приема специализированного продукта питания.



**Рисунок 2** – Характер спектрограммы у дзюдоистов - а) до приема батончика, б) после приема батончика

На рисунке 3,б видно, что баланс отделов вегетативной нервной системы представлен преобладанием активности парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, показывая, что текущее функциональное состояние дзюдоистов улучшается. По процентным показателям наиболее заметно снижение симпатического стрессового звена вегетативной нервной системы, что характеризует текущее ФС спортсмена как хорошее.



**Рисунок 3** – Диаграмма вегетативного баланса -  
а) до и - б) после приема специализированного продукта

В таблице 2 представлены сводные данные ВСП по всем группам обследованных дзюдоистов. В наших обследованиях были отмечены спортсмены с разным функциональным исходным состоянием (см. таблицу 1). Исходя из этого, для более корректной статистической обработки данных мы разделили каждую группу обследуемых на две: группа I - хорошее функциональное состояние, группа II - удовлетворительное и сниженное функциональное состояние.

**Таблица 2.** Показатели ВСП в покое у юных дзюдоистов  
в исходном состоянии и через 15 дней тренировок с применением спецпитания (Мун)

Показатели	TP	VLF	LF	HF	LF/HF	%VLF	%HF	SDNN	RRNN
Исходное состояние									
Группа I (n=5)	5278,60 ±731,44	1787,40 ±330,08	1399,20 ±293,36	2092,21 ±416,96	0,70 ±0,09	29,34 ±5,04	33,58 ±4,48	61,2 ±9,96	881,10 ±121,60
Группа II (n=4)	1893,61 ±380,00	665,65 ±178,25	754,21 ±93,00	501,65 ±249,25	1,93± 1,05	28,52 ± 5,62	20,45 ±7,25	33,45 ±4,25	565,25 ±48,25
После 15 дней спецпитания									
Группа I (n=8)	*6452,33 ±341,10	2216,5 ±263,83	1532,5 ±204,84	*2703,3 ±270,77	*0,57 ±0,10	29,81 ±2,66	36,36 ±4,55	77,66 ±5,44	868,83 ±55,11
Группа II (n= 1)	2708	983	976	749	1,3	36	28	49	651
Примечание: группа I - хорошее функциональное состояние; группа II - при удовлетворительном состоянии; * - достоверные различия по отношению к показателями исходного состояния при P < 0,05									

Исходные показатели в группе I отмечают неплохое функциональное состояние, с достаточно высокой мощностью спектра (TP) ВСП и относительно высоким индексом SDNN. Понятно, что во второй группе эти показатели заметно снижены.

После 15 дней обычных тренировок с применением специальных батончиков, проявляется четкая тенденция к улучшению функционального состояния у примерно

80% спортсменов. Это очень неплохой результат. Отмечался переход у одного спортсмена от сниженного состояния к типу удовлетворительного, а у троих отмечился переход от удовлетворительного типа ФС к хорошему. При этом частота сердечных сокращений в исходном состоянии была в среднем 68,2±4,1, а после 15 дней тренировок несколько снизилась до 65,6±2,1. Отмечена еще большая стабилизация показателей хорошего

состояния в частотном спектре. Выявлено, что степень выраженности спектральных показателей ВСП у каждого спортсмена была различной. Это проявлялось в повышении мощности спектра от величин в среднем около 3000–5000 мс<sup>2</sup>/Гц до более высоких, от 4500 до 6500 мс<sup>2</sup>/Гц и даже выше. Соответственно увеличилось процентное соотношение HF к VLF. Четкие изменения происходили также и в спектре LF/HF в сторону улучшения вегетативного баланса.

Из всего вышеизложенного следует, что после приема батончиков в целом улучшается ФС, ритмограмма ВСП становится более упорядоченной с большой амплитудой, показывающей улучшение энергетической деятельности сердца. Спектральные и временные характеристики значительно сдвигаются в сторону улучшения, увеличиваются и парасимпатические влияния. Хорошим примером оказалось некоторое снижение ЧСС, и особенно повышения индекса SDNN, отражающего среднестатистическое увеличение нормального ритма ЧСС (от нормы в 50%).

Улучшение практически всех показателей свидетельствует о том, что применяемое специализированное питание приводит к заметному повышению общего физического и функционального состояния, улучшению восприятия психофизиологической нагрузки во время тренировки и работоспособности, что подчеркивали и сами спортсмены.

Все это способствует созданию оптимального метаболического фона в предсоревновательный период, поддержанию высокого уровня физической работоспособности в период соревнований, активизации процессов восстановления в период отдыха после физической нагрузки. Кроме того, дзюдо является олимпийским видом спорта, который требует высокой физической подготовки и эмоциональной стабильности. Наши исследования показывают, что занятие дзюдо на фоне спецпитания ещё более может повышать уровень ВСП у молодых людей, что свидетельствует о развитии адаптивности сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке и стрессам.

При этом оценка функциональных резервов спортсмена дает важную информацию о приспособительной способности к изменчивости функций организма [9]. Полученные результаты говорят о том, что оценка ФС может использоваться не только в управлении учебно-тренировочным процессом, а также и при организации первичного отбора детей для занятий определенного вида спортивной деятельности, в том числе и на этапе начальной подготовки. Таким образом, можно утверждать, что тренеру необходимо обращать пристальное внимание на показатели ФС спортсменов уже на этапе начальной подготовки, так как данные показатели являются надежными критериями оценки уровня их специальной подготовленности.

Изучение ВСП у спортсменов различного возраста и уровня подготовленности является перспективным направлением научных исследований [10,11]. Таким образом, систематически тренируясь и адаптируясь к возрастающим физическим нагрузкам в условиях оптимального возмещения энергетических и пластических ресурсов организма, спортсмен приобретает способность выполнять около предельную работу при относительном сохранении постоянства биохимических констант внутренней среды организма, что дает возможность переходить на более высокий уровень функционирования и выполнять упражнения большей мощности, интенсивности и длительности.

**Выводы.** Результаты исследования показали, что за сравнительно короткое время достигается положительный кумулятивный эффект курса приема специализированного продукта питания TopEnergy. Продукт дает возможность привести функциональное состояние организма к более высоким показателям, и тем самым повысить работоспособность как в процессе обычных тренировок, так и в предсоревновательный период. Таким образом, хорошая физическая подготовка и эмоциональная стабильность на фоне спецпитания способствуют повышению мощности спектра ВСП дзюдоистов, что в свою очередь может улучшить их работоспособность и спортивные результаты.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. **Клейнер С.** Спортивное питание победителей. – М.: ЭКСМО, 2011. – 382 с.
2. **Рогозкин В. А., Пшендин А. И., Шишина Н. Н.** Питание спортсменов. – М., 1989. – 158 с.
3. **Muchamedzhanov E. K.** – Nutritional composition for nourishment of obese person and usage thereof - Patent Number GB2496119, 22-01-2014.
4. **Мухамеджанов Э. К.** - Способ реабилитации больных с метаболическим синдромом- Патент РФ № 2750188, 23-06-2021.
5. **Цицурин В. И., Мухамеджанов Э. К., Кульназаров А. К., Ержанова Е. Е.** Функциональное состояние юных борцов при использовании специализированного питания - Теория и методика физической культуры - 2022. - №3(69) – С. 29 – 37.
6. Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology. Heart rate variability. Standards of measurement, physiologic interpretation, and clinical use. - Circulation. – 1996. - V. 93. – P.1043 – 1065.
7. **Михайлов В. М.** Вариабельность ритма сердца (новый взгляд на старую парадигму) – Иваново : Нейрософт, 2017. - 516 с.

8. Программа и оборудование для анализа ВРС Поли-спектр-ритм. — Текст: электронный // labtime.kz: [сайт]. — URL: <https://labtime.kz/programma-i-oborudovanie-dlja-analiza-vrs-poli-spektr-ritm> (дата обращения: 03.06.2022).
9. **Dong J. G.** The role of heart rate variability in sports physiology. – Exp. Ther. Med. – 2016. – V.11. – P.1531–1536
10. **Massaro S., Pecchia L.** Heart rate variability (HRV) analysis: A methodology for organizational neuroscience. - Organ. Res. Methods. - 2019. - V.22. - P 354–393.
11. **Stephenson M. D., Thompson A. G., Merrigan J. J., Stone J. D., Hagen J. A.** Applying heart rate variability to monitor health and performance in tactical personnel: a narrative review. – Int. J. Environ. Res. Public Health. – 2021. - V.18. - P. 8143-1862.

## МАМАНДАНДЫРЫЛҒАН ТАМАҚТАНУ КӨМЕГІМЕН ЖАС СПОРТШЫЛАРДЫҢ ФУНКЦИОНАЛДЫҚ ЖАҒДАЙЫН ТҮЗЕТУ

**Цицурин В. И.**

*биология ғылымдарының докторы.*

**Кульназаров А.К.**

*педагогика ғылымдарының докторы, профессор*

*Ұлттық ғылыми-практикалық дене шынықтыру орталығы, Астана қ.*

☰ **Аңдатпа.** Мақалада мамандандырылған TopEnergy барының (қарқынды дене белсенділігі кезінде глюкоза гомеостазын сақтауға арналған өнім) жүрек соғу жиілігінің өзгермелілігін зерттеу негізінде заманауи компьютерлік технологияларды пайдалана отырып, жас дзюдошылардың функционалдық жағдайына және көрсеткіштерін арттыруға тиімділігін бағалау қарастырылған. Зерттеу нәтижелері салыстырмалы түрде қысқа мерзімде бұл өнімді қабылдау курсының оң жиынтық әсеріне қол жеткізілетінін көрсетті. Өнім дененің функционалдық жағдайын түзетуге және оны жоғары деңгейге жеткізуге мүмкіндік береді, осылайша тұрақты жаттығулар кезінде де, жарыс алдындағы кезеңде де өнімділікті арттырады.

⇒ **Түйін сөздер:** функционалдық жағдай, жас дзюдошылар, мамандандырылған тамақтану.

## CORRECTION OF THE FUNCTIONAL STATE OF YOUNG ATHLETES USING SPECIALIZED NUTRITION

**Tsitsurin V.I.**

*doctor of Biological Sciences.*

**Kulnazarov A.K.**

*doctor of Pedagogical Sciences, Professor National Scientific and Practical Center of Physical Culture of the Ministry of Education of the Republic of Kazakhstan, Astana.*

☰ **Annotation.** The article provides an assessment of the effectiveness of a specialized TopEnergy bar (a product for maintaining glucose homeostasis during intense physical activity) on the functional state and increasing the performance of young judokas, using modern computer technologies based on the study of heart rate variability. The results of the study showed that in a relatively short time a positive cumulative effect of the course of taking this product is achieved. The product makes it possible to correct the functional state of the body and bring it to higher levels, and thereby increase performance both during regular training and in the pre-competition period.

⇒ **Keywords:** functional state, young judokas, specialized nutrition.



FTАМП 77.29.30

## «ҚАЗАҚ ҚЫРАНДАРЫ» САПАЛЫ-СЫНАҚ ҰЛТТЫҚ СПОРТ ОЙЫНЫНЫҢ НЕГІЗІ

**Шилибаев Бекболат Аманжолұлы**

*Шерхан Мұртаза атындағы Халықаралық Тараз инновациялық институтының қауымдастырылған профессоры (доцент).*

*E-mail: shilibaev@bk.ru*

**Минарбеков Дархан Ізтілеуұлы**

*педагогика магистрі.*

■ **Андатпа.** «Қазақ қырандары» сапалы-сынақ ұлттық спорт ойыны өте қарапайым болып көрінгенмен, мұнда адам денесін шыңдап, сомдайтын қасиеттер мен адамдарды өзара әрекетке жетелейтін қимыл қаншама. Ең бастысы, ол адамды жастайынан сапа қасиеттеріне, салауатты өмір салтына жетелейді. Адамның ойлау жүйелерінің жетілуінен бастап, бұлшықеттерінің жетілуіне, тынысалу мүшелерінің реттелуіне, өз дене мүшелерін меңгеруге, соның нәтижесінде қырағылық пен бәсекелестікке баулиды.

→ **Түйінді сөздер:** ойын, әдіс, айла, күш сынасу, сынақ, екі спортшы, бәсекелестік, ойын ережелері.

**Зерттеудің өзектілігі.** Ойындарда адамдар өзін еркін ұстап, өз бойындағы күшін, әдісін түгел пайдалана алады, айла-әдістердің бәрі қолданылады. Ойын - ұлттық мәдениетіміздің маңызды бір саласы болып табылады. Қазақтардың жыл он екі ай далада өмір кешіп, үнемі қозғалыста болу тірлігі, жас баладан бастап еңкейген кәріге дейін дене-күш дайындығына ерекше талап қойды [2].

Қазақ елінде ат үстінде еркін отырудан бастап, көкпар, садақ ату, аударыспақ, күрес, жекпе-жек айла-тәсілдерін меңгеру ұл мен қызға бірдей қойылатын талап деңгейіне көтерілді. Халқымыздың ұлан-байтақ аумақта орналасуы, көшіп-қонып жүруге негізделген шаруашылығы және көршілес елдер салт-дәстүрлерінің ықпал етуі қазақ жерінде балуандық өнердің бір-бірінен айырмашылығы бар бірнеше түрлерінің дамуына негіз болды. Ертегі, аңыздарда, батырлар жырларында, тарихи және көркем шығармалар мен, археологиялық қазба деректерде күрестің бірнеше түрлері болғандығы туралы көптеген дәлелдер кездеседі. Ойынды жетік меңгерген адам өзге іс-әрекеттерді еркін меңгеріп кетеді [3].

Ұлттық қасиетті, салт-сананы, дәстүрді қалпына келтіре отырып, ұлттық сипатты да мықтап қалыптастыру - жүрегінде жалыны бар әр қазақтың борышы.

Ғасыр бойы халықтың зердесінде сақталып келген осы бір қызғылықты ойынды өскелең ұрпақты тәрбиелеудің тиімді құралы ретінде ұтымды пайдаланған жөн. Бұл ойынды жастан кәріге дейін ойнай алады және жас ерекшелігі, не жыныс айырмашылығына қарамай өзіне ұнаған тиісті ойынға қатыса береді. [1].

«Қазақ» сөзі тек қазақтарға тән сөз. «Қазақ» сөзінің шығуы туралы ғалымдар мен зерттеушілердің пікірлерін қорытындылай келіп «ерікті адам» деген мағынаны білдіреді. Ал, Қыран сөзінің қазақша мағынасы – бүркіт және басқада алғыр құстардың жалпы атауы, яғни қасиетіне қарай аталған - епті, алғыр жыртқыш құс. Қыран - қазақ түсінігінде екі дүние арасындағы дәнекер болатын, бүркіт тәрізді алып құс. Қыран құсы әлемдік Бәйтерек ағашының шыңында тұрады. Ол «Самұрық» құсы депте аталады. Бәйтерек - ежелгі таным бойынша тылсым қасиетке ие алып тал ағашы. Бәйтерек ежелгі түркі сөзі, бәй «үлкен» деген сөз, ал терек «ағаш» деген ұғымды білдіреді. «Зәулім ағаш» басындағы Қыран құсының ұясын да, жоғарғы қабатты да таза ұстайды, өзі де шайқалмай, тіп-тік күйінде тұрады. Ол - мәңгіліктің символы. Бәйтерек атауына байланысты тілімізде қолданылатын сөз орамдарынан оның бірнеше мәнде: кәдімгі зәулім ағаш; әлем ағашы; мықты, зор, күшті, тірек, сүйеніш, қорған, пана мәнінде ұғынылатынын байқаймыз [4].

**Зерттеу мақсаты.** Қазақ елінде ат үстінде еркін отырудан бастап, көкпар, садақ ату, аударыспақ, күрес, жекпе-жек айла-тәсілдерін меңгеру ұл мен қызға бірдей қойылатын талап деңгейіне көтеру. Ойынды жетік меңгерген адам өзге іс-әрекеттерді еркін меңгеруі, ойындар адамның денесін ширатып, бұлшық еттерді қатайтады, төзімділікке, батылдылыққа, ептілікке, керек кезінде тез ойланып, әдіс таба білуге машықтандыру. Сынақ ретінде сабаққа, жарысқа қолдану.

**Зерттеу нәтижелері.** Күш қолдануды талап ететін ойындардың түрлері көп. Негізінен халқымыз күштілікті, ептілікті мәжбүр ететін ойындарды ойнаған. Осы ойындар арқылы олар өздерін осылайша үлкен сайыстарға дайындайтын.

Содықтан біз күш қолдануды, қырағылықты, дене қасиеттерін (сапаларын) талап ететін ойындарға: білек айқас, құс жүріс, қол тартыс, бел күрес, салмақ көтеру, иық итеріс, сынақ - ойын түрлерін кіргіздік. Бұл ойындар адамдарға физикалық тұрғыдан пайда береді.

Сапа деп белгілі бір рухани және материалдық қажеттіліктерді қанағаттандыруға мүмкіндік беретін пайдалы қасиеттердің жиынтығы. Беріктік, төзімділік, үнемділік, көркемдік-эстетик., т.б. көрсеткіштерімен сипатталады. Сапалы білім беру деп ғылымға негізделген жүйелі бағдарлама бойынша теориялық практикалық іске, еңбекке баулу дүниетанымын кеңейту. Адамның бойындағы бар қабілетін кемеліне келтіріп жетілдіру болып табылады. Сапалы білім беру, яғни оқыту мен тәрбиелеудің үздіксіз үрдісі. Қазіргі кезде білім берудегі мақсат жан-жақты білімді, өмір сүруге бейім өзіндік ой-талғамы бар адамгершілігі жоғары қабілетті жеке тұлғаны қалыптастыру. Сапаны бағалау немесе сынақ дегеніміз іс-әрекетке қойылатын талаптарды орындауға қаншалықты мүмкіндігі бар екендігін жүйелі тексеру барысы.

Ұлт ортақ мәдениетіне, тіліне және тарихы мен географиясына байланысты біріккен адамдар тобы. Спорт - ойын ережелері немесе дәстүрлі іс-қимылдарға сай жарыс күйінде өтетін әрекет. Адам спортпен денсаулығын жақсарту мен өзін-өзі дамыту үшін шұғылданады. Қазақтың ұлттық ойындары бес түрге бөлінеді. Олар: аңға байланысты, малға байланысты, түрлі заттармен ойналатын, зеректікті, ептілікті және икемділікті қажет ететін, соңғы кезде қалыптасқан ойындар.

Ұлттық ойындардың ел арасында кең тарауына байланысты бір ойынның әр жерде әртүрлі тәртіппен ойналуы және олардың атауларының әртүрлі болып келуі жиі кездеседі. Осы жағдайды ескере келіп ойындарды жүйелеу, топтау және атау беру мәселесі шығады. Ойын ерте заманнан бері адам өмірінің ажырамас бөлігі болып келеді, оны өсіп келе жатқан ұрпақты тәрбиелеу және дене тұлғасын дамыту мақсатында қолданды.

Жүру жаттығулары - тізелерін сәл бүгіп, жүрелей жүру; екі қолын шапалақтап (белге қойып, артқа ұстап) жүру; аяқтың ұшымен және өкшемен жүру; иректен жүру; көзін жұмып жүру; теріс қарап жүру; аяқтың сыртқы жағымен жүру; аяқтың ішкі жағымен жүру; сәл отырып жүру; отырып жүру; жай жүру; артпен жүру; оң жақ жанмен жүру; сол жақ жанмен жүру; аңдарға ұқсап жүру; құс жүріс; жай жүріс; тез жүріс;

Жүгіру жаттығулары - Аяғын артқа серпи жүгіру: оң (сол) жанымен және теріс қарап жүгіру; иіріліп қуалай жүгіру; ұзақ немесе қысқа қашықтыққа жүгіру; кедергісі көп, ойлы-қырлы жермен жүгіру. Жан-жақты дамытатын жаттығулар - қол мен иық, дене, аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар.

Секіру жаттығулары - Екі аяқты бірге ұстап, оң, сол жақтарымен жерге секіру; бір аяғын қолымен ұстап, екіншісімен секіру; биіктікке секіру, қос аяқтап секіріп шығу; ұзындыққа секіру; жүресінен отырып, жоғары секіру; бір орында тұрып, қос аяқтап секіру; өз бетімен секіртпемен секіру.

Лақтыру және қағып алу жаттығулары - жоғары лақтырылған допты бір қолымен немесе екі қолымен бірнеше рет қағып алу; жүгіріп келе жатып, допты екі қолымен жерге кезек соғып ыршыту; екі аяқты алшақ қойып, тізерлеп, тұрып, аяқты созып отырып, допты екі қолымен желке тұсынан бастап асыра лақтыру; теннис добын екі қолымен желке тұстан бастан асыра қабырғаға лақтырып қағып алу; өз беттерімен әртүрлі заттарды жоғары лақтыру, оны жерге түсірмей қағып алу

Еңбектеу және өрмелеу жаттығулары - гимнастикалық орындықтың үстіне тізерлеп тұрып, екі қолымен ұстап тартылу; қырынан жерге тигізе ұстап тұрып, басыниіп астынан өтіп шығу; гимнастикалық қабырғаға сүйеп қойған бөренемен, тақтаймен, баспалдақпен еңбектеп барып, қабырғамен өрмелеу; салбырата ілінген арқанмен ұстап, аяқтың көмегімен тартылу және арқанды бойлай сырғып түсу; екі қолымен гимнастикалық қабырғадан ұстап, екі аяқты кезек-кезек алға көтеру және қолымен бірнеше рет жоғары тартылу.

Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары - тегіс жерге допты домалатып журу; орындықтың үстіне тұрып, қолындағы добын лақтыру немесе өзіне лақтырылған допты қағып алу; қолды жоғары созып, өкшені біріктіре көтеріп ұзақ тұру; жалғыз тұрып, әртүрлі қимылдар жасап айналу; көзін жұмып, бір аяқпен ұзақ тұру.

Қимыл – қозғалыс ойындары аса көңілді әрі пайдалы қимыл әрекет түрі. Ойындардың спорттық ойындар сияқты ережесі болады. Бірақ қозғалмалы ойындардың ережесі спорттық ойындарға қарағанда қарапайым әрі жеңіл болады. Мақсатқа қол жеткізу сипатына және ойынға қатысушылардың аз - көптігіне қарай қимыл - қозғалыс ойындары мынадай түрлерге

бөлінеді: жеке ойнайтын ойындар, екеу болып ойнайтын ойындар, шағын топпен ойнайтын ойын, командалық ойын, эстафеталық ойын.

Ойын төрешінің басшылығымен басталады және тоқтатылады. Егер ойыншылар бір-бірін жеңе алмаса бірдей ұпай беріледі. Спортшы жарақаттанған немесе киімі қолайсыздық туғызған жағдайда ғана жарыс тоқтатылады. Ойыншы ойынды жалғастыра алмаса ол ойыншыға жеңіліс жарияланады.

Ойын басқарушының берген командасы бойынша қатар түзеп сапта тұрған ойыншылар оң жақ шетінен бастап қатар санын «бір, екі, »... деп сол жақ шетіне дейін санап шығады. Содан соң 1 санындағылар 1-ші команда, 2 санындағы ойыншылар 2-ші команда болып бөлінеді. Жарыстың спорт залда өткені дұрыс, өйткені зал сызықтары дайын. Мысалы: залдағы үш сызық, ортадағы шеңбер, оның тең бөлінгені. Осы шеңбер ортасында ойынның көп түрі өтеді. Жарыс бір-біріне қос қолдап сәлемдесуден басталады. Содан соң ойын төрешінің берген бұйрығы бойынша екі топ жарысқа түседі. Ойыншылардың мақсаты екі топ бір-біріне өз өнерлеріне, сапалы-сынақ арқылы жеңіске деген құлшыныстарын білдіреді. Ойынды төмендегі тәртіппен жүргізе беруге болады. Ойын қимыл бірлігін қалыптастырып, жеке, топтық іс-әрекетке тәрбиелейді.

**Қорытынды.** «Қазақ қырандары» сапалы-сынақ ұлттық спорт ойынының тәрбиелік мәні де зор. Кемі екі адамнан бастап қанша адам ойнасаң да болады. Үлкен мен кіші бір-біріне қамқор болып келісіп ойнасаң да, құрдас пен құрдас бір - біріңе бәсекелесіп ойнасаң да, үлкен мен кіші бір біріңді сынап ойнасаң да әбден болады. Жүгіресің, жүресің, секіресің, тартысасың, аударысасың, күресесің, ерегесесің, жеңесің, жеңілесің, ұтасың, ұтылысың, яғни таза бәсеке, таза тәрбие, өтірігі, арамдығы, жалғандығы жоқ ойын. Ұлттық тәрбие, ұлттық ойын - спорт ойыны, спорттық бәсеке. Шеберлікке, күштілікке, төзімділікке, ептілікке, жылдамдыққа, икемділікке, батылдыққа, шешімдікке, ырымға ырысқа тәрбиелейді. Міне бұл ойынның кереметі де осында. Ұлы Қазақ еліміздің ұлттық спортының жеті қыры, қазақ ойыны. Біздің төменде тәжірибемізден туындаған «Қазақ қырандары» сапалы-сынақ ұлттық спорт ойыны бүгіннен бастап бұқара халыққа кең насихаттап, қозғалмалы; қимыл-қозғалыс ойынына көпшіліктің қандай қызығушылығы болса, сондай дәрежеде

қызығушылығын тудыруымыз қажет. Бұл «Қазақ қырандары» сапалы-сынақ ұлттық спорт ойынының дағдыларын меңгертіп қана қоймай, ұрпақтың өзін-өзі дамытуына оң септігін тигізери анық.

#### ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. **Жилисбаев, Н. К., Сейдахметов, Е. Е.** Ұлттық ойындар арқылы жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту. 2017. <http://rmebrk.kz/book/1166646>
2. **Скороходова Н. Н., Магун Т. Я., Скороходова Н. Н., Магун Т. Я.,** Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения с элементами игры в волейбол. Учебно-методическое пособие (книга) , Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семёнова-Тян-Шанского. 2018. <https://www.iprbookshop.ru/101013.html>
3. **Т. Баимбетов.** Дене шынықтыру сабақтарындағы жалпыдамытушы жаттығулар және терминология . Әдістемелік құрал. Алматы. «Қазақ университеті» 2006ж
4. **Шилібаев Б. А., Джекенов Б. С., Касымов С.,** Ұлттық қимыл-қозғалыс және спорт ойындары Оқу құралы. ТарГУ им М.Х.Дулати. Тараз қ. 2014 ж.

## ОСНОВА КАЧЕСТВЕННО-ТЕСТОВОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ «ҚАЗАҚ ҚЫРАНДАРЫ»

**Шилибаев Бекболат Аманжолович**

*ассоциированный профессор (доцент)*

*Международного Таразского инновационного института имени Шерхана Муртазы*

*E-mail: shilibaev@bk.ru.*

**Минарбеков Дархан Изтлеуович**

*магистр педагогики.*

☰ **Аннотация.** Национальная спортивная игра «Қазақ қырандары» выглядит очень просто, но сколько в ней свойств, которые заставляют людей чувствовать себя ловкими. Главное, что эта игра с раннего возраста формирует потребность у ребенка вести здоровый образ жизни, который приводит его состояние к качественным изменениям здоровья. Это связано, прежде всего, с развитием мышц, регуляцией органов дыхания, овладением всеми частями тела.

⇒ **Ключевые слова:** игра, метод, силовые испытания, соревнование, правила игры.

## THE BASIS OF THE HIGH-QUALITY TEST NATIONAL SPORTS GAME «KAZAKH KYRANDARY»

**Shilibayev Bekbolat Amanzholovich**

*the International Taraz Innovation Institute named after Sherkhan Murtaza is an associate professor (associate professor).*

*E-mail: shilibaev@bk.ru*

**Minarbekov Darkhan Iztleuovich**

*master of Pedagogy.*

☰ **Annotation.** The high-quality test national sports game «Kazakh Kyrandary» looks very simple, but there are so many qualities in it that make people feel and play. The main thing is that it leads a person to high-quality qualities and a healthy lifestyle from an early age. Starting with the maturity of human thought systems, it promotes muscle maturation, respiratory regulation, mastery of one's own body parts, which leads to vigilance and competition. In the spiritual revival and immersion in the consciousness of generations, I decided to present to the attention of the population a high-quality test national sports game «Kazakh Kyrandary».

⇒ **Keywords:** game, method, trick, strength tests, test, two athletes, competition, rules of the game.

МРНТИ 77.03.05

## ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Юрьева Оксана Анатольевна**

*учитель физической культуры КГУ «Средняя школа №19» акимата города Астаны.*

■ **Аннотация.** В данной статье рассматривается проблема мотивации обучения, использование исследовательской деятельности на уроках физической культуры. Для повышения уровня физической активности первостепенное значение имеет правильная мотивация детей на уроках физкультуры. Проектная технология на уроке физической культуры позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность ученика. Составляя проект, ученик превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования. Рассматриваются этапы работы учащихся над учебным проектом и рекомендованные критерии оценки выполненного проекта. Применение исследовательского метода обучения возможно на любом материале и в любом школьном возрасте. Метод проектов является одним из наиболее эффективных, гибких и универсальных методов обучения.

→ **Ключевые слова:** исследовательская деятельность, проектная технология, мотивация, личность.

**Введение.** Культ здорового образа жизни во все времена был одной из ведущих линий саморазвития человека. Длительное время он претерпевал то падение, то подъём. Образ жизни человека начинает формироваться с малых лет его жизни. Школа по-своему влияет на развитие физических способностей каждого человека. Важнейшей целью школьного образования является подготовка учащихся, способных самостоятельно и активно действовать, принимать решения, гибко адаптироваться в изменяющихся условиях общества, в различных сферах общественной жизни.

Результаты научных исследований последних лет позволяют говорить о постепенном ухудшении состояния здоровья и физической подготовленности учащихся. Традиционные модели физического воспитания оказываются малоэффективными в современной ситуации. Чтобы повысить эффективность учебного процесса, необходимы новые организационные, методические и научные идеи, поиск новых подходов к физическому воспитанию.

Урок физической культуры можно сделать зрелищным, интересным и запоминающимся, как с помощью физических упражнений, так и с использованием теории физической культуры. Хочется, чтобы ученики применяли на уроке физической культуры практические и теоретические знания. Ведь в данной области можно проводить различные исследования на спортивную, оздоровительную тематику, а это все связано с развитием нашего организма и здоровья, значит, можно познавать и узнавать себя. [1]

Как часто учителя физкультуры слышат вопросы: А для чего нужна физкультура? А зачем нужна разминка? Что такое физкультура? Почему после бега учащается дыхание? А почему у мальчиков подтягивание, а у девочек отжимание? На все эти вопросы можно найти ответы вместе с детьми, а можно направить ребенка на самостоятельное изучение данного вопроса и через некоторое время поделиться сбором информации по данной проблеме.

Физическая культура – деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развития психофизических способностей в процессе осознанной двигательной активности. Она способствует не только развитию физических, но и умственных и интеллектуальных способностей. [2]

Многие ученики, в силу своих физиологических особенностей и здоровья, не могут показать высокий уровень спортивной подготовки. Как же сохранить и развить интерес к предмету у учащихся? Использование исследовательской деятельности может помочь в данном вопросе, исследуя различные темы, связанные с физкультурой и спортом. К этому вопросу можно привлечь учеников, освобожденных от физических нагрузок.

Всё это заставило меня искать новые стратегии в преподавании физической культуры. Практика показала, что наиболее рациональным является проектная деятельность.

В научных трудах Е. С. Полат, Н. В. Матяш раскрываются теоретические основы современного проектного обучения и необходимость его внедрения в учебно-воспитательный процесс школы. Ряд

исследователей (В. В. Пасечник и др.) [3] отмечают, что проектная деятельность обучающихся способствует повышению уровня сформированности познавательного интереса, интеграции теоретических знаний с практическим опытом, а также способствует развитию креативности школьников. Следовательно, в качестве доминирующих особенностей проектирования как вида педагогической деятельности следует выделить творческий и индивидуальный характер проектирования. Новые образовательные стандарты нацеливают учителя на формирование у учащихся навыков самостоятельной работы. [4].

Реализация метода проектов в процессе физического воспитания школьников – это применение системы учебно-познавательных приемов, направленных на решение тех или иных проблем в процессе самостоятельной работы или групповых взаимодействий учеников. Основная задача поисковой деятельности состоит в том, чтобы научить школьника проектированию – умелому ориентированию в мире информации, самостоятельному изучению и усвоению нового, рационального подхода к процессу познания, то есть научить учиться. В процессе самопознания разнообразного информационного материала у учащихся формируется умение выделять главное, находить связи, структурировать, систематизировать, ранжировать и т.д. Проектное обучение на уроках физической культуры связано с выполнением учащимися самостоятельной творческой работы (проекта) под непосредственным руководством педагога [5].

Проектная технология на уроке физической культуры позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность ученика. Составляя проект, ученик превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования. В этом случае он обучается посредством организации собственной деятельности. Такая работа дает возможность осознать, что уроки физической культуры развивают не только физически, но и интеллектуально.

Применение исследовательского метода обучения возможно на любом материале и в любом школьном возрасте. Технология проектов подходит для обучающихся как начальной, основной, так и средней школы, интересующихся исследовательской и проектной деятельностью, а также для одаренных учащихся. [6].

Хотелось бы поделиться опытом о том, как необычные вопросы детей можно превратить в исследовательскую работу. Эти работы могут выполнять учащиеся начальных, средних и старших классов, причем физическая подготовка

может быть различной. Можно выполнять как на уроке, так и во внеурочное время. Автором работ может являться как один обучающийся, так и можно создать исследовательскую группу, где авторов уже будет несколько. Темы учащиеся выбирают самостоятельно или по рекомендации учителя. Желательно выбирать то, что вызывает интерес у исследователя. Темы могут быть различными, например, такие: «Что такое командный дух?», «Спортивная обувь. Шнурки или липучки?», «Как влияет цвет спортивного зала на двигательную активность школьника?», «Забота о своей осанке» и др. Учащиеся самостоятельно собирают информацию по выбранной теме, где могут использовать научную литературу, аудио- и видеоматериалы, обратиться к интернет-источникам. Проводят интервьюирование, анкетирование, опрос. Затем происходит обработка данных и подводятся результаты работы. Завершающим этапом исследовательской работы становится ее «защита». Представляя свою работу, учащиеся осознают, что стало результатом их работы, анализируют свои действия.

Давайте более подробно остановимся на выполнении проекта:

*Выбор темы* для проектно-исследовательской деятельности на уроках физкультуры является одним из ключевых шагов в процессе. Важно выбрать тему, которая будет интересной и актуальной для учащихся, а также иметь практическую значимость.

Вот несколько этапов для успешного выбора темы:

1. Интересы и потребности учащихся: Первым шагом является опрос учащихся, чтобы выявить их интересы и потребности. Это поможет определиться с темой, которая будет наиболее мотивирующей для них.

2. Актуальность: Тема должна быть актуальной и иметь практическое применение. Например: «Скиппинг-что еще проще и полезнее?»

3. Научная значимость: При выборе темы также стоит учесть, есть ли научные исследования или теоретические подходы, которые можно использовать в проекте.

После выбора темы, следующим шагом является постановка гипотезы.

Гипотеза - это предположение или утверждение, которое будет подвергнуто тщательному исследованию в рамках проекта. Гипотеза должна быть ясной, конкретной и проверяемой. Пример гипотезы: «предположим, что скиппинг оказывает положительное влияние на организм занимающихся, а скакалка является эффективным спортивным снарядом.»

*Задачей* обучающихся будет собрать данные и провести исследование.

Например:

- изучить информацию об истории возникновения скиппинга;
- узнать о влиянии прыжков через скакалку на состояние организма человека;
- ознакомиться с рекомендациями по скиппингу;
- провести анкетирование с целью выявления знаний учеников о скиппинге;
- проанализировать умения учащихся 6 класса по прыжкам через скакалку) чтобы подтвердить или опровергнуть эту гипотезу.

Гипотеза является своего рода ориентиром, который помогает держать проект на правильном пути и обосновать его результаты.

После выбора темы и постановки гипотезы, учащиеся переходят к следующему этапу проекта - выбору методов исследования. Методы исследования - это инструменты и техники, которые позволят собрать данные и ответить на вопросы, связанные с гипотезой.

В контексте уроков физкультуры, методы исследования могут включать в себя следующие:

1. Физические тесты: Измерение физических показателей, таких как сила, выносливость, гибкость, скорость и др. Учащиеся могут провести тесты до начала проекта и после его завершения, чтобы оценить изменения.

2. Анкетирование: Сбор информации с помощью вопросников или опросов. Например, ученики могут опросить своих одноклассников о их физической активности и отношении к ней.

3. Наблюдение: Описание и анализ поведения и результатов деятельности. Например, наблюдение за уровнем энергии и активности, учащихся после проведенных тренировок.

4. Сбор данных из существующих источников: Анализ статистики, научных исследований и других доступных данных, связанных с выбранной темой.

5. Эксперименты: Проведение контролируемых экспериментов для проверки гипотезы. Например, учащиеся могут провести эксперимент, изменяя частоту и интенсивность физических занятий, чтобы определить их влияние на определенные физические показатели.

*Выбор методов исследования* зависит от конкретной задачи и доступных ресурсов. Важно, чтобы методы были точными, надежными и этичными.

Учащиеся также должны уделять внимание сбору и анализу данных, чтобы получить объективные результаты и делать выводы на основе фактов.

На этом этапе проекта, учащиеся разрабатывают план исследования, определяют какие инструменты и методы будут использовать, а также определяют бюджет и расписание для проведения исследования.

*Процесс реализации.* После того как учащиеся выбрали тему, сформулировали гипотезу и определили методы исследования, начинается реализация проекта. Этот этап включает в себя несколько ключевых шагов:

1. Планирование и организация: Учащиеся должны разработать детальный план выполнения проекта, который включает в себя расписание проведения исследований, список необходимых ресурсов и материалов.

2. Сбор данных: В соответствии с выбранными методами исследования, учащиеся собирают данные. Это может включать в себя проведение физических тестов, анкетирование, наблюдение и другие действия, необходимые для получения информации.

3. Анализ данных: После сбора данных учащиеся проводят их анализ. Это включает в себя обработку статистики, визуализацию результатов и сравнение с гипотезой.

4. Интерпретация результатов: Учащиеся оценивают полученные результаты и пытаются интерпретировать их с точки зрения гипотезы. Они пытаются понять, подтвердились ли их ожидания, и если нет, какие выводы можно сделать.

5. Создание отчета: Важной частью процесса является создание отчета или презентации, в котором учащиеся представляют свои результаты и выводы.

*Дискуссия и обсуждение:* Учащиеся представляют свой проект и результаты перед классом или аудиторией. Это открывает возможность для обсуждения и задавания вопросов.

*Внесение коррективов:* Иногда результаты проекта могут привести к новым вопросам или идеям. В таком случае учащиеся могут решить внести коррективы в проект и продолжить исследование.

Важно, чтобы процесс реализации проекта был систематичным и хорошо организованным. Учитывая, что это урок физкультуры, физическая активность также может быть включена в процесс исследования, например, при проведении физических тестов.

*Оценка и анализ.* После завершения проекта, важным этапом является оценка и анализ проведенного исследования. Этот этап позволяет учащимся понять, насколько успешно они достигли своих целей, и что можно извлечь из этого опыта.

Основные аспекты оценки и анализа:

1. Оценка эффективности проекта: Учащиеся оценивают, насколько успешно были достигнуты цели, сформулированные в гипотезе. Они могут сравнивать полученные результаты с ожиданиями и делать выводы о том, насколько гипотеза была подтверждена.

2. Анализ данных: Важно провести более глубокий анализ собранных данных. Это может включать в себя статистическую обработку данных, создание графиков и таблиц, а также интерпретацию результатов.

3. Оценка методов: Учащиеся могут оценить эффективность выбранных методов исследования. Они могут задаться вопросами о том, были ли методы адекватными для их исследования и могут ли они быть улучшены в будущем.

4. Выводы и обсуждение: Учащиеся формулируют основные выводы на основе анализа данных. Они обсуждают, какие практические и научные уроки они извлекли из проекта и какие вопросы остались без ответа.

5. Подготовка отчета: На основе оценки и анализа данных, учащиеся готовят окончательный отчет или презентацию. (Рис.1.)



Рис 1. Презентация проекта

Оценка и анализ являются важной частью проектно-исследовательской деятельности, так как они помогают учащимся понять, какие уроки они извлекли из процесса и как они могут применить их в будущих исследованиях или в повседневной жизни. [7].

**Заключение и выводы** - это заключительный этап проектно-исследовательской деятельности, который включает в себя формулирование заключения и обобщение ключевых выводов проекта. Вот какие аспекты важны на этом этапе:

1. Формулирование заключения: Учащиеся должны подвести итоги своей работы и сформулировать заключение, которое будет кратким, но информативным обзором ключевых результатов исследования.

2. Подтверждение или опровержение гипотезы: В заключение учащиеся подчеркивают, подтвердились ли их начальные предположения, и гипотеза или нет. Это важно для объяснения смысла проведенного исследования.

3. Связь с целями проекта: Они также подчеркивают, насколько успешно они достигли целей, сформулированных в начале проекта. Важно обосновать, какие результаты были достигнуты и как они связаны с исходными целями.

Заключение и выводы представляют собой ключевую часть проекта, так как они подводят итог всей проделанной работы и делают основные выводы доступными для аудитории. Важно, чтобы заключение было лаконичным, но информативным, чтобы заинтересованные лица могли быстро понять результаты исследования.

**Публикация и распространение результатов.**

**Распространение информации:** Учащиеся могут распространять информацию о своем проекте и его результаты среди своих одноклассников, друзей и семьи. Это помогает поделиться знаниями и вдохновить других на проведение подобных исследований.

**Подготовка для публичных выступлений:** Если результаты проекта будут представлены перед аудиторией, учащиеся должны готовиться к публичным выступлениям. Это включает в себя тренировку навыков презентации и подготовку ответов на возможные вопросы. Обратная связь и дискуссия: Важно быть готовыми к вопросам и комментариям, которые могут возникнуть в ходе презентации результатов. Обратная связь и дискуссия могут помочь учащимся лучше понять и объяснить свои результаты. [8].

**Основными критериями оценивания проектной работы** являются: аргументированность выбора темы, практическая направленность проекта и значимость выполнения работы; объем и полнота разработок, самостоятельность, законченность; аргументированность предлагаемых решений, подходов, выводов, использование литературы; качество оформления текста, схем и рисунков; качество доклада, культура речи; ответы на вопросы: полнота, аргументированность, убедительность.

**Выводы:** Проектная деятельность на уроках физической культуры, позволяет реализовать требования к результатам освоения образовательной программы по ГОСО, которые предусматривают развитие личностных, метапредметных и предметных умений. В процессе урока формируется понимание роли и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку для самостоятельных систематических занятий.

Исследовательская деятельность позволяет ставить ученика в позицию активного деятеля, раскрывать его потенциальные возможности, развивать его личное своеобразие, стимулировать поиск новых знаний. Метод проектов является одним из наиболее эффективных, гибких и универсальных методов обучения.



Исследовательская деятельность позволяет учащимся, рассматривая множество проблем, находить интересные способы их решения, в ходе работы дети приобретают умение работать самостоятельно, в результате – интерес к занятиям физическими упражнениями.

В целом необходимо отметить, что проектная технология в физическом воспитании школьников позволяет каждому ученику самостоятельно приобретать опыт исследовательской и практической деятельности, расширять кругозор, повышать уровень знаний на основе поиска и изучения нового информационного материала, способствует успешному формированию практических умений и навыков, необходимых в дальнейшей жизнедеятельности.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. **Гузев В. В.** «Метод проектов» как частный случай интегральной технологии обучения// Директор школы.- 1995- № 6-С 39 – 47.
2. **Новикова Т. А.** Проектные технологии на уроках и во внеурочной деятельности// Народное образование.- 2000- № 7-С 151 – 157.
3. **Пахомова Н. Ю.** Метод учебных проектов в образовательном учреждении. Пособие для учителей и студентов педагогических в х вузов.- Москва, АРКТИ, 2005. - 112 с.
4. **Ступницкая М. А.** Что такое учебный проект – Москва. : Первое сентября, 2010. – 44 с.
5. **Донцова О. В.** Метод проектов как один из форм ученического исследования на уроках литературы.// Литература в школе – 2008-№11-С.36-41.
6. **Кудрявцева Н. Г.** Проектная деятельность учащихся. // Справочник заместителя директора школы – 2008-№8-С 47.
7. **Сергеев И. С.** Как организовать проектную деятельность учащихся: Практическое пособие для работников общеобразовательных учреждений. - Москва.: АРКТИ, 2008. -80 с.
8. **Поливанова К. Н.** Проектная деятельность школьников: пособие для учителя. - Москва: Просвещение, 2011. - 192 с.

## ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДАҒЫ ЗЕРТТЕУ ҚЫЗМЕТІ

**Юрьева Оксана Анатольевна**

*дене шынықтыру пәнінің мұғалімі Астана қаласы әкімдігінің №19 орта мектеп КММ.*

■ **Аңдатпа.** Бұл мақалада оқытуды ынталандыру, дене шынықтыру сабақтарында зерттеу қызметін пайдалану мәселелері қарастырылады. Дене шынықтыру сабақтарында балалардың дұрыс қызықтыра білу физикалық белсенділік деңгейін арттыру үшін өте маңызды. Дене шынықтыру сабағындағы жобалау технологиясы оқушының мақсатты қызметі арқылы оқытуды белсенді негізде құруға мүмкіндік береді. Жобаны құра отырып, оқушы объекіден оқу субъектісіне айналады, дербес оқиды және өзінің білім мазмұнына белсенді әсер етеді.

Оқушылардың оқу жобасындағы жұмыс кезеңдері және орындалған жобаны бағалаудың критерийлері қарастырылады. Оқытудың зерттеу әдісін қолдану кез-келген материалда және кез-келген мектеп жасында мүмкін. Жоба әдісі оқытудың ең тиімді, икемді және әмбебап әдістерінің бірі болып табылады.

⇒ **Түйінді сөздер:** зерттеу қызметі, жобалау технологиясы, мотивация, тұлға.

## RESEARCH METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

**Yureva Oksana Anatolevna**

*teacher of physical education Secondary school № 19 Akimat of the city of Astana.*

■ **Annotation.** This article discusses the problems of motivation for learning, the use of research activities in physical education lessons. In order to increase the level of physical activity, the right motivation of children in physical education lessons is of paramount importance. Project technology in a physical education lesson allows you to build learning on an active basis, through the purposeful activity of the student. By creating a project, the student turns from an object into a subject of learning, learns independently and actively influences the content of his own education. . The stages of students' work on the educational project and the recommended criteria for evaluating the completed project are considered. The application of the research method of teaching is possible on any material and at any school age. The project method is one of the most effective, flexible and versatile teaching method.

⇒ **Keywords:** research activity, project technology, motivation, personality.

# 3

## НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРОЕКТ ЮНЕСКО/ РГКП «НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» «КАЧЕСТВЕННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

МРНТИ 77.03.05

### АНАЛИЗ СИТУАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАЗАХСТАНА

Данный материал разработан экспертами проекта «Качественное физическое воспитание (КФВ) в Казахстане», реализуемого в рамках Меморандума о взаимопонимании между РГКП «Национальный научно-практический центр физической культуры» Министерства просвещения Республики Казахстан и Регионального офиса ЮНЕСКО в Алматы.

#### Введение

В последние годы приверженность ЮНЕСКО к физическому воспитанию нашла отражение в определении разработки концепции КФВ как одного из трех основных приоритетов Межправительственного комитета Организации (SIGEPS), а также в поддержке международной официальной позиции по физическому воспитанию Международного совета по спортивной науке и физическому воспитанию (ICSSPE)<sup>1</sup>.

Как указано в Повестке дня в области развития на период после 2015 года, воспитание глобальной гражданственности признает важность критического, творческого и новаторского мышления, решения проблем и принятия решений, наряду с такими некогнитивными навыками, как эмпатия, открытость опыту и другим точкам зрения, межличностные навыки, навыки общения и склонность к выстраиванию отношений и взаимодействию с людьми разного происхождения.

КФВ предоставляет несомненные возможности по приобретению таких навыков, которые формируют уверенных в своих силах и социально ответственных граждан. Учебная программа КФВ выдвигает умение двигаться на уровень структурного мышления, выражения эмоций и лучшего понимания. Посредством соревнования

и сотрудничества учащиеся начинают ценить роль правил, договоров, моральных установок, критериев эффективности и честной игры. Они приветствуют различный вклад друг друга и ценят преимущества и требования командной работы. Помимо этого, обучаемые учатся распознавать и контролировать риски, выполнять поставленные задачи и отвечать за свое собственное поведение. Они учатся справляться как с успехами, так и с неудачами, а также оценивать эффективность на фоне своих прошлых достижений. Именно посредством такого процесса обучения КФВ дает понимание конкретных ценностей и стимулирует поведение на благо общества через участие и эффективную деятельность.

Перспективные исследования также отмечают связь между физической активностью молодежи и успехами в учебе. На академическую успеваемость влияют и другие факторы, однако факты подтверждают предположение, что если молодые люди занимаются физической активностью хотя бы в пределах рекомендованного объема, это улучшает их общественные и академические достижения. Для многих детей, особенно находящихся в менее благополучном положении, физическое воспитание предоставляет единственную возможность регулярно заниматься физической активностью. Это еще больше подчеркивает необходимость в том, чтобы дети имели доступ к качественному физическому воспитанию в рамках школьной программы.

Инвестирование в качественное физическое воспитание — это инвестиции в гендерное равенство, инклюзивность, хорошее здоровье и благополучие, качественное образование и возможности трудоустройства. Физическое

<sup>1</sup>Там же.

воспитание может напрямую способствовать реализации международных программ развития, включая Цели устойчивого развития (ЦУР) Организации Объединенных Наций, Казанский план мероприятий (КПМ) ЮНЕСКО, Глобальный план мероприятий Всемирной организации здравоохранения по повышению уровня физической активности (GAPPA), Пекинскую платформу мероприятий, и другие<sup>2</sup>.

В Казахстане вопросам физического воспитания уделяется особое значение. В своем выступлении на первой сессии Парламента Республики Казахстан VIII созыва от 29 марта 2023 года Глава государства Касым-Жомарт Токаев отметил, что *«в нашем обществе важнейшее значение имеет популяризация здорового образа жизни и развитие массового спорта. Особенно необходимо создать условия для занятия спортом детей. Все это позволит улучшить здоровье населения»*<sup>3</sup>.

С мая по декабрь 2023 года в Казахстане в рамках Меморандума о взаимопонимании между Министерством просвещения Республики Казахстан и ЮНЕСКО РГКП «Национальный научно-практический центр физической культуры» Министерства просвещения Республики Казахстан реализует проект «Качественное физическое воспитание (КФВ) в Казахстане». Целью проекта является продвижение политики КФВ в Казахстане. Проект поддержан Национальной комиссией по делам женщин и семейно-демографической политикой при Президенте Республики Казахстан.

Обзор текущей практики в сфере физического воспитания в Казахстане<sup>4</sup>

Физическое воспитание - одно из направлений социальной активности, направленное на улучшение здоровья, развитие физических возможностей человека и их использование в соответствии с потребностями социальной практики. Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются уровень здоровья и физического развития людей; степень использования физической культуры в сфере воспитания и обучения, на производстве, в быту, в структуре досуга; характер системы физического воспитания, развитие массового спорта, высшие спортивные достижения и др. Физическая культура это неотъемлемая часть жизни человека, которая играет важную роль в деятельности членов общества. Поэтому знания и навыки по физическому воспитанию необходимо поэтапно определять в организациях образования на разных уровнях.

Большую актуальность приобретает подготовка специалистов – учителей физической культуры, которые должны не только владеть профессиональными знаниями, умениями и навыками, но и использовать в своей работе знания других смежных наук.

В Республике Казахстан увеличивается из года в год количество бюджетных мест на подготовку педагогов физической культуры. Согласно Реестра образовательных программ на 12.09.2023 года, в вузах ведётся подготовка по 61 образовательной программе уровня бакалавриата и 19 программ магистратуры. В 2022-2023 учебном году на подготовку учителей физической культуры и спорта было выделено всего 297 грантов, в том числе на подготовку с высшим образованием – 250 грантов, на подготовку магистрантов – 40, на обучение в докторантуре – 7. В 2023-2024 учебном году это количество значительно увеличилось и составило 2093 грантов, из них: 2057 – на подготовку бакалавров, 40 – на подготовку магистрантов.

В 2022-2023 учебном году в организациях ТиПО подготовка кадров по специальности «Физическая культура и спорт» осуществлялась в 105 учебных заведениях ТиПО, где обучаются 15 523 человек, из них по госзаказу – 5 631 чел, что составляет 36,3%.

Государство уделяет все большее внимание не только на подготовку, но и на повышение квалификации педагогов в рамках бюджетного финансирования. Если в 2021 году прошли курсы повышения квалификации только 950 учителей организаций среднего образования, то в 2023 году курсами повышения квалификации были охвачены 11 982 учителей средней школы, 650 инструкторов дошкольных организаций и 500 преподавателей организаций технического и профессионального образования.

Физическое воспитание в организациях среднего образования формируется через изучение предмета «Физическая культура» и организацию внеклассных, внешкольных занятий в рамках спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий. К малым формам занятий относятся вводная гимнастика, физкультурные паузы и минуты, подвижные перемены; *крупным формам* - спортивные секции, праздники, и *соревновательные формы*: соревнования, спартакиады.

Все эти мероприятия направлены на сохранение и укрепления здоровья детей, как одного из главных социальных и гуманитарных ценностей любого государства.

<sup>2</sup> Making the case for inclusive quality physical education policy development: a policy. ЮНЕСКО, 2021. brief <https://unesdoc.unesco.org/library>

<sup>3</sup> <https://www.akorda.kz/ru/glava-gosudarstva-kasym-zhomart-tokaev-vystupil-na-otkrytii-pervoy-sessii-parlamenta-viii-sozyva-2921321>

<sup>4</sup> При разработке использовались данные административной статистики Министерства просвещения РК.

Сегодня в Казахстане системно проводится международная и национальная Гимназида школьников, Национальная школьная лига, Республиканские детско-юношеские многоуровневые спортивные мероприятия, где наши школьники принимают активное участие и достигают хороших результатов.

По данным НОБД в 2023 году посещали спортивные школьные секции 1 342 426 детей. Это 36,1% от общего количества детей (3 713 304 детей). Среди них 703 672 обучающихся, проживающих в городской местности и 638 754 детей в сельской местности. Всего 49 105 секций (18 403 в городе, 30 702 – в сельской местности).

К 2025 году число школьных спортивных секций планируется увеличить до 70 тыс. с охватом свыше 1 765 тысяч (или 50% от общего числа детей школьного возраста). С 2021-2022 учебного года ведется работа по расширению сети спортивных клубов и детско-юношеских клубов физической подготовки (ДЮКФП).

Меры по расширению сети ДЮКФП и школьных спортивных клубов позволят обеспечить устойчивый массовый охват занятиями спортом обучающихся во внешкольных организациях и во внеурочное время. По данным 2023 года действуют 138 ДЮКФП, в которых систематически занимаются 36 644 обучающихся, 652 подростковых детских клубов с числом занимающихся 183 756 человек.

Назревшая необходимость обновления концептуальных основ и модернизация содержания физической культуры ощущается всеми участниками процесса физического воспитания. Это, прежде всего, несоответствие теории и практики, недостаточное проведение фундаментальных и социологических исследований по проблемам студенческой и школьной физической культуры и спорта. Так, по данным Комитета Науки Министерства науки и высшего образования РК, за 1991-2022 годы были проведены всего 115 научных исследований, в том числе в области студенческого и школьного спорта 22 (19% от общего количества). Из них 14 (12%) проектов по студенческому спорту, а лишь 8 (7%) по школьному спорту.

По нашим данным, результаты этих научных работ почти не анализируются другими исследователями и не включаются в учебные программы, несмотря на наличие в каждой из них авторских свидетельств. При организации физического воспитания не анализируются также и результаты социологических исследований.

Большую актуальность представляют также исследования по разработке собственных нормативов физического развития школьников. Имеющиеся нормативные таблицы ВОЗ по оценке параметров физического развития детей не отражают наших национальных и региональных особенностей. Так, например, проведенный анализ индивидуальных значений длины тела 17-летних детей выявил, что длина тела 76,1% юношей и 43,9% девушек оценивается по нормативам таблицы ВОЗ как «ниже среднего», «низкая» и «очень низкая» и только у 13% детей мужского и 36% детей женского пола имеют средние значения этого показателя.

Полученные нами данные массы тела этого возраста детей показывают, что 78% юношей и 83,4% девушек имеют массу тела, оцениваемую как «ниже среднего», «низкую» и «очень низкую».

Тогда как согласно теории нормального распределения большая часть значений определенной величины должна представлять собой непрерывное распределение вероятностей с пиком в центре и симметричными боковыми сторонами. То есть большая часть детей должна иметь параметры роста и веса, соответствующие «средним» значениям.

Анализ показателей физического развития детей также показал, что более трети юношей и девушек Казахстана имеют дефицит массы тела. Эти данные противоречат данным большинства зарубежных исследователей, констатирующих увеличение частоты встречаемости лишнего веса и ожирения в детской популяции.

Несоответствие полученных аналитических данных с данными, предложенными ВОЗ, свидетельствует о необходимости разработки центильных таблиц и нормативов физического развития детей Казахстана.

Эти данные были получены при исследовании параметров физического развития детей из 6 регионов Казахстана в возрасте 9-17 лет обучающихся в организациях образования в 2023 году. Всего было обследовано 2043 ребенка, из них 1032 – мужского пола, 1011 – женского.

Также сегодня остаётся нерегламентированной организация занятий с обучающимися в специальных медицинских группах. Только в Стандарте оказания медицинской помощи в организациях среднего образования говорится об определении обучающихся по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу физической культуры<sup>5</sup>.

<sup>5</sup> Об утверждении стандарта оказания медицинской помощи в организациях среднего образования. Приказ и.о. Министра здравоохранения Республики Казахстан от 14 марта 2023 года № 37.

По статистике наиболее травмоопасным является предмет «Физическая культура» и есть необходимость разработки требований к оказанию доврачебной помощи пострадавшему и порядок расследования и учёта несчастных случаев с обучающимися.

Также требует совершенствования правила безопасности и санитарно-гигиенические нормы проведения занятий физической культуры в спортивных залах и на открытом воздухе. Действующие нормативные правовые акты не регламентируют требования к спортивной одежде обучающихся с учётом вида подготовки, температурному режиму и влажности воздуха в спортивных залах, и на открытом воздухе.

*В республике отсутствуют нормативы к быстровозводимым спортивным сооружениям.*

Ежедневная физическая активность детей не менее 60 мин. выявлена у 32,4% школьников, и имеет тенденцию к снижению к 15 годам, что особенно выражено у девочек. В целом мальчики (36,4%) в большей степени физически активны, чем девочки (28,2%). За четырехлетний период к 2022 году снизилась доля детей с ежедневной физической активностью с 34,0% до 32,4% в основном за счёт снижения показателя у девочек. У 15,4% школьников выявлена избыточная масса тела, включая ожирение, у 4,7% - ожирение. Избыточная масса тела и ожирение чаще встречается у мальчиков, чем у девочек. За период с 2018 по 2022 год в 1.6 раза увеличилась доля школьников с избыточной массой тела и ожирением<sup>6</sup>.

*Важно провести Мониторинг состояния физического здоровья, физического развития и функциональной подготовленности обучающихся Республики Казахстан.*

Наблюдается слабый уровень качественного состава педагогов ФК. Среди 30 012 педагогов физической культуры 0,2% - педагоги – мастера, 10% - педагоги – исследователи, 21% - педагоги – эксперты<sup>7</sup>.

По результатам Национального квалификационного теста по оценке знаний педагогов, сдававших предмет «Физическая культура», многие из них не набрали пороговый балл.

Так, за период с апреля по июнь 2023 года в сдаче НКТ участвовали 8 555 учителей физической культуры из 20 регионов Казахстана. Из них только 2 190 педагогов набрали пороговый балл только 25,6%. В разрезе квалификационной категории «педагог» 159 (34,12%) учителей из

466 участвовавших набрали пороговый балл, «педагог-модератор» -1 308 (24,9%), учителей из 5429, «педагог-эксперт» - 507 (25,2%) учителей из 2 012; «педагог-исследователь» - 213(33,6%) учителей из 634, «педагог-мастер» - 3(21,43%) из 14 учителей. Среди областей наибольший процент педагогов, не набравших пороговый балл, имеет Атырауская область – 88,25% (308 среди 349 участвовавших педагогов), Актюбинская область – 87,79% (374 из 426 участвовавших педагогов); г. Астана – 81,82% (48 из 264 участвовавших педагогов); Абайская область - 80,69% (305 из 378 участвовавших педагогов). Если в 2022 году из 7 181 участвовавших педагогов пороговый балл набрали 1 785 (24,86%), то в 2023 году – 25,6%, т.е. прирост составил лишь 0,74%. Такая же неблагоприятная картина наблюдается среди выпускников высших учебных заведений и организаций технически-профессионального образования. В 2022 году по данным НЦТ 85,56% выпускников из 60 вузов и 91,4% выпускников из 185 колледжей не прошли Национальный квалификационный тест по предмету «Физическая культура», в 2023 году – 61,58% выпускников из 60 вузов, ТПО - 91,46% из 185 колледжей<sup>8</sup>.

Большая часть педагогов не обладает достаточным инструментарием, необходимым для формирования здоровья и здорового образа жизни у своих учеников, не владеют современными технологиями мотивирования, не готовы разговаривать с новым поколением на их языке (языке информационного общества).

*В настоящее время отсутствует мониторинг качества спортивной инфраструктуры и её нормативного обеспечения студенческой молодёжи.*

Физическая культура в школе является одним из наименее обеспеченных учебно-методическими комплексами, профильными учебниками и научно-методической литературой предметов. Необходимо разработать учебно-методические материалы по вопросам организации учебного процесса по физической культуре для детей, обучающихся в начальной школе, в специальных медицинских группах, в инклюзивных классах. Также требует методического обеспечения процесс организации и проведения основных видов спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол), плавание, лыжные гонки, национальные игры и др.

<sup>6</sup> Ф18 «Факторы образа жизни школьников Казахстана, их физическое, психическое здоровье и благополучие»: национальный отчет / Ж.А. Калмакова, Ш.З. Абдрахманова, А.А. Адаева, Т.И. Слажнева, С.А. Назарова, К.А. Раисова, Д.М. Шамгунова, Н.А. Сулейманова // Астана – Алматы: Национальный центр общественного здравоохранения МЗ РК, 2023. - 121 стр.

<sup>7</sup> Данные национальной образовательной базы данных на май месяц 2023 года

<sup>8</sup> Данные Национального центра тестирования Министерства науки и высшего образования РК на 29.08.2023 г., № 15-3085

Одним из актуальных тем разработки методических рекомендаций является оценивание результатов обучения школьников по предмету «Физическая культура» по всем уровням обучения. Сегодня наблюдается недостаточный методический уровень преподавания предмета «Физическая культура» в школе. Имеется необходимость проработки учебно-методических, кадровых и правовых условий деятельности специальных медицинских групп.

В рамках системы физического воспитания детей, в первую очередь, необходимо провести обновление содержания физической активности. По данным исследований, до 82 - 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16 - 19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1 - 3 %. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Установлено, что двигательная активность в 9 - 10 классе меньше, чем в 6- 7 классе, девочки делают в сутки меньше шагов, чем мальчики; двигательная активность в воскресные дни больше, чем в учебные<sup>9</sup>.

*Полученные данные позволяют выявить проблемные направления для научно-исследовательской деятельности молодых учёных, выпускных работ организаций ТИПО и ВУЗов, внести изменения в действующие нормативные акты, регламентирующие условия, необходимые для изучения физической культуры в организациях образования, внесения изменений и дополнений в содержание типовых учебных и образовательных программ организаций образования, образовательных программ курсов повышения квалификации; разработать комплекс учебной и учебно-методической литературы.*

Качественное физическое воспитание: международный опыт, приемлемый к адаптации в условиях Казахстана<sup>10</sup>

Основополагающее право доступа к физическому воспитанию закреплено в принятой ЮНЕСКО в 1978 году Международной хартии физического воспитания, физической активности и спорта. В целях реализации права доступа к физическому воспитанию, в том числе, ЮНЕСКО совместно с партнёрами ООН на основе долгого

сотрудничества, а также с учётом проведенной в 2013 году в Германии 5-й Международной конференции министров и высших должностных лиц, ответственных за физическое воспитание и спорт (MINEPS V) разработали Рекомендации по качественному физическому воспитанию. Основанные на трех фундаментальных принципах — равенство, гарантия безопасности и полноценное участие — эти Рекомендации направлены на поддержку государств-участников в разработке и консолидации инклюзивных теорий и практик, а также на обеспечение физической грамотности всех девочек и мальчиков. Залогом выполнения данных Рекомендаций является мобилизация заинтересованных сторон и ресурсов для обеспечения молодых людей всего мира качественным физическим воспитанием — вне зависимости от их социально-экономического положения, национальности, культуры или пола.

В последние годы приверженность ЮНЕСКО физическому воспитанию нашла отражение в определении разработки концепции КФВ как одного из трех основных приоритетов Межправительственного комитета Организации (CIGEPS), а также в поддержке международной официальной позиции по физическому воспитанию Международного совета по спортивной науке и физическому воспитанию (ICSSPE).

Универсальная ценность физического воспитания и спорта также находит постоянное признание правительств и организаций развития. Среди примеров — назначение в 2001 году Специального советника ООН по спорту ради развития и мира; объявление ООН в 2005 году Международного года спорта и физического воспитания; а также недавнее объявление Международного дня спорта ради развития и мира (6 апреля), утверждённого Генеральной Ассамблеей ООН в 2013 году. Несмотря на эти положительные сдвиги, реализация концепции физического воспитания остаётся непоследовательной. В связи с этим, в 2010 году Межправительственный комитет ЮНЕСКО по физическому воспитанию и спорту (CIGEPS) призвал к созданию инструментов для усиления возможностей государства в этой сфере.

Ставя целью обеспечение физического воспитания на глобальном уровне, ЮНЕСКО, CIGEPS и Ассоциация физического воспитания северо-западных округов (NWCPEA) провели анализ существующих практик в виде глобального исследования. Данное исследование учитывало

<sup>9</sup> <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/515642-metody-fizicheskogo-vozpitanija>

<sup>10</sup> При разработке главы были использованы материалы ЮНЕСКО <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000380054> [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000233812\\_rus](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000233812_rus)

все разнообразие существующих теорий и практик в разных странах и регионах, благодаря различиям в образовательных, политических, географических и социально-экономических условиях. Главной целью исследования было выявить тенденции и основные актуальные проблемы, понять универсальные принципы КФВ, которые можно принять и адаптировать для выработки критериев на глобальном уровне, а также применить на местном уровне. В течение двух лет были получены качественные и количественные данные из более чем 220 стран и автономных регионов, как на министерском, так и на практическом уровнях. Эти данные были проанализированы и распределены по трём взаимосвязанным наборам критериев обеспечения КФВ:

1) базовые потребности: минимальные условия, необходимые для обеспечения основного К;

2) качественное физическое воспитание (КФВ): требования, необходимые для обеспечения сбалансированной программы КФВ;

3) подготовка учителей для качественного физического воспитания (ПУКФВ): основные направления подготовки для повышения возможностей учителей по физическому воспитанию.

Для развития политики КФВ и партнёрств, продвигающих физическую активность и спорт вне школы, в равной степени важно наличие безопасных, доступных, содержащихся в хорошем состоянии помещений, где молодые люди могут заниматься без страха эксплуатации. Это должно стать основополагающим принципом для реализации КФВ и связанных с ним партнёрских отношений. Как отметила Международная рабочая группа по спорту ради развития и мира (МРГ СРМ), исключительное значение имеют правила и процедуры защиты девочек и женщин и обеспечение их безопасными помещениями для тренировок и соревнований. Кроме того, ЮНЕСКО и ЮНИСЕФ выступают за то, чтобы благоприятствующими для обучения условиями считались не только объекты физической инфраструктуры и помещения. Сюда должны включаться благоприятные институциональные условия, поддерживающие и защищающие права человека. Исходя из этого, необходимо выработать эффективную политику, направленную на предотвращение и в конечном счете исключение злоупотреблений, физического или психологического насилия, травли на почве гомофобии и гендерномотивированного насилия.

В процессе создания среды для КФВ следует помнить о том, что среда должна быть инклюзивной, для создания которой ЮНЕСКО рекомендует следующие шаги:

- проведение анализа национальных потребностей в КФВ, с упором на инклюзивные методы;

- анализ моделей финансирования КФВ и ПУКФВ, с учетом научно обоснованной социальной и экономической отдачи;

- адаптация законодательной базы для поддержки КФВ в соответствии с международными конвенциями, декларациями, рекомендациями и надлежащими методами;

- проведение межсекторальных консультаций относительно включения КФВ в учебные программы;

- выработка национальной стратегии по обеспечению КФВ с использованием инструментов и механизмов измерения воздействия;

- мобилизация общественного мнения о праве каждого на доступ к физическому воспитанию;

- достижение консенсуса по концепции инклюзивного КФВ и методов преподавания для лиц, работающих с молодыми людьми в области физического воспитания, активности и спорта;

- поддержка исследовательских программ по сбору доказательной базы для КФВ в социальных, образовательных, экономических и санитарных целях;

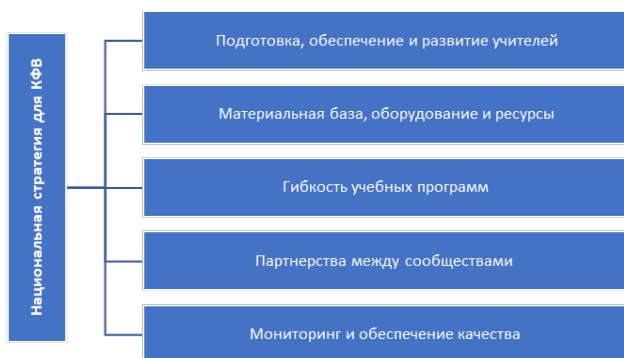
- усиление локальных возможностей для поддержки развития и инноваций в рамках КФВ;

- усовершенствование подготовки учителей физического воспитания (ПУФВ) подчеркивает важную роль КФВ во всестороннем развитии, особенно в разрезе инклюзивных методов, общественных изменений, связанных со здравоохранением, а также значение более широкого участия в здоровом, активном образе жизни.

Заложив основы для создания инклюзивной среды КФВ с помощью вышеперечисленных шагов, государства-участники переходят к выработке своего уникального видения КФВ, в соответствии с национальной стратегией, опирающейся на индивидуальные приоритеты. При этом следует учитывать ряд взаимосвязанных направлений (Схема 1).

Схема 1. Основные аспекты инклюзивного КФВ





**Физическая грамотность** – основа физического воспитания. Это не программа, а результат любого организованного физического воспитания, которое более эффективно достигает своих целей, если обучающимся предоставляются возможности в соответствии с их возрастом и уровнем подготовки. КФВ должно способствовать физической грамотности детей и молодёжи, а также осуществляться с ранних лет в течение всей школьной жизни. Основные двигательные навыки – жизненно важный аспект физической грамотности, играющий особую роль в развитии здоровых, способных и активных граждан.

#### **Опыт Канады: пример продвижения физической грамотности**

*В регионе Северной Америки, а именно в Канаде, был реализован проект – «Физическое воспитание Канады – «Паспорт в жизнь». «Паспорт в жизнь» – программа формативной оценки, которая содействует развитию и продвижению физической грамотности среди учащихся и учителей. Направленная на повышение знаний, осведомлённости и понимания физической грамотности, программа «Паспорт в жизнь» помогает учителям проводить качественные уроки для учащихся с упором на необходимую тематику. Данный инструмент включает в себя первичную оценку с последующим итоговым срезом.*

*Деятельность проекта охватила 756 учителей, 4325 учащихся из 330 классов (возраст учащихся от 8 до 15 лет). Проект был поддержан более 5 партнёрами.*

*Эффект, полученный по результатам проекта заключался в следующем:*

- *отмечено значительное улучшение некоторых видов физического состояния;*
- *отмечено улучшение двигательных умений у всех детей, участвующих в программе;*
- *отмечено значительное повышение участия и интереса со стороны детей к различным видам активной деятельности;*
- *учащиеся развили определенные жизненные навыки и продемонстрировали знание и понимание необходимости вести здоровый и активный образ жизни;*

• *учащиеся отметили возросшую уверенность, значимость, самостоятельность и позитивность наряду со снижением тревожности при физической активности.*

**Инклюзивные методики должны быть во главе теории и практики КФВ.**

Должны разрабатываться и применяться государственные стратегии политики, нацеленные на поддержку инклюзивности и повышения общей осведомлённости о ценностях физического воспитания. Это повысит роль принципов и применения инклюзивных методик физического воспитания для учащихся, родителей и членов сообщества.

Инклюзивный подход к разработке учебной программы также должен предполагать гибкость, позволяющую учитывать различные потребности, обеспечить полезность образования соответствующего качества и предоставляющую учителям свободу в адаптации рабочих методик для получения максимального эффекта и соответствия конкретным условиям обучения. Кроме того, необходим гибкий подход к школьной организации и оценке учащихся. Такая гибкость позволит развивать более инклюзивные педагогические методы, сместить приоритет с учителя на детей и применять более разнообразные способы обучения. Доступные и гибкие учебные программы, средства и учебный материал могут стать ключевыми при создании инклюзивных школ. Помимо этого, должным образом обученные профессионалы представляют жизненную важность в реализации инклюзивных программ. Также важно полное и точное понимание учителями потребностей всех учащихся, чтобы можно было применить весь спектр умений и навыков для достижения успеха. Учащиеся с особыми потребностями в образовании или ограниченными возможностями, девочки и учащиеся из групп, представляющих меньшинство, могут быть подвержены риску неуспеваемости из-за различных социально-экономических факторов. Их обучение и оказание им поддержки зависит от учителей.

**Статья 10 Конвенции о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин (CEDAW)** призывает участвующие государства принять все соответствующие меры для того, чтобы ликвидировать дискриминацию в отношении женщин и одинаковые возможности активно участвовать в занятиях спортом и физической подготовкой. Вложения в качественное образование, особенно для девочек, даёт немедленную межпоколенческую отдачу во всех сферах устойчивого развития. Это должно касаться уроков физического воспитания и школьных спортплощадок, которые должны быть адаптированы для всех учащихся в целях расширения участия.



Школы — это идеальный способ охватить большое количество девочек и снабдить их информацией, навыками и уверенностью, что необходимо для поддержания физической активности в течение жизни и получения удовольствия от спорта. Безусловно, для девочек, которые имеют возможность посещать школу, физическое воспитание представляет первоочередную важность. Уникальность физического воспитания состоит в том, что оно может вносить вклад в образование так, как это не могут сделать разные виды физической активности и неформальный досуг. Это происходит благодаря акценту на осуществление физической активности в соответствии с уровнем развития и тщательно выверенной последовательностью.

Всестороннее, регулярное, полезное и устойчивое участие девочек в физическом воспитании возможно только если программы составлены эффективно, подходят к потребностям специфических групп, проводятся подготовленными и компетентными учителями и в полной мере обеспечены ресурсами. В этой связи, учителя физического воспитания должны обладать умением не допускать стереотипного мышления, ограничивающего физическое развитие девочек, и, кроме того, понимать разницу между подходами к спорту со стороны мальчиков и девочек. Таким образом, они смогут предложить такие виды активности и спорта, которые в равной степени подходят всем.

#### **Опыт Кении: расширение возможностей девочек**

*В регионе Африки, а именно в Кении был реализован проект «Раздвигаая ворота» (Moving the Goal Posts, MTG). Суть проекта заключалась в том, что некоторые районы Кении, где проживают наиболее малообеспеченные и уязвимые девочки, известны высокими уровнями ранней и нежелательной беременности и ВИЧ/СПИД. Все это приводило к высокому показателю отсева из школы, запирая их в порочном круге бедности. Проект «MTG» (г. Килифи) использовал спорт для решения этих проблем, развивая такие важные жизненные навыки, как уверенность в себе, лидерство и самоуважение. Проект бросил вызов стереотипам и оказывал поддержку девочкам, чтобы они не бросали школу или возвращались к учебе. Проект дал им доступ к преимуществам обучения в школе, включая программы по физическому воспитанию.*

*Деятельность проекта охватила больше 3000 девочек, начиная с 2001 года (в возрасте от 5 до 24 лет). Проект был поддержан более 22 партнерами.*

*Эффект, полученный по результатам проекта заключался в следующем:*

- у девочек, участвующих в проекте, отмечено улучшение навыков лидерства и принятия решений;

- улучшение поддержки девочек в получении образования и экономических возможностей — в 2012 году 904 девочкам оказана поддержка в том, чтобы они не бросали школу или вернулись к учебе;

- в конце 2012 года 97% девочек, участвующих в проекте, сообщили, что их семьи, друзья и члены сообщества считают участие девочек в спорте хорошей идеей;

- проект полностью осуществляется девочками, и в 2012 году в рамках проекта было подготовлено 110 наставников, 11 консультантов, 170 тренеров, 130 судей, 127 специалистов по оказанию первой помощи и 35 полевых организаторов.

**Конвенция о правах инвалидов (CRPD) обязывает государства - участников обеспечить, чтобы дети-инвалиды имели равный с другими детьми доступ к участию в играх, в проведении досуга и отдыха и в спортивных мероприятиях, включая мероприятия в рамках школьной системы.**

Участие в спортивных мероприятиях и физическом воспитании может предоставить широкие возможности в развитии уважения — воодушевляющим примером является преодоление ребенком физических и психологических барьеров. Одно из исследований показало, что физически активные дети-инвалиды оценивались, как более компетентные по сравнению со своими сверстниками, не имеющими физических ограничений.

Кроме того, доступ к спорту и физическому воспитанию не только представляет прямую пользу для детей-инвалидов; он также помогает им упрочить свое положение в обществе через равноправное участие в общественно полезных мероприятиях. Бесспорно, образование — путь к полноценному гражданскому участию. Многие из преимуществ посещения школы накапливаются в течение долгого времени, хотя некоторые очевидны сразу. Например, Помимо этого, участие в школьной системе и физическом воспитании может повлиять на отношение родителей к выявлению и продвижению возможностей своего ребёнка для участия в мероприятиях на протяжении всей жизни. Учителя являются ключевым элементом в обучающей среде, и подготовка учителей доказала эффективность в охвате и инклюзивности. Тем не менее, во многих случаях учителя слабо подготовлены и не оказывают должной поддержки в обучении детей-инвалидов в обычных школах. Исследования выявили несоответствия в количестве времени, выделенном на программы ПУФВ для начальной педагогической подготовки в области инклюзивности — в частности, как охватывать и вовлекать в физическое воспитание детей

с особыми потребностями. К этому вопросу в основном подходят чисто теоретически, что ограничивает возможность повышения квалификации. Теоретические подходы к участию в ПУФВ недостаточно развивают уверенность в своих силах у подготавливаемых учителей физического воспитания. Такая уверенность необходима для развития компетенций по практической реализации принципа инклюзивности. Следовательно, необходимо проводить непрерывный анализ программ обучения для решения проблем при реализации инклюзивной методологии. Здесь главной является концепция дифференцирования и проведения обучения по тому, когда и как применять адаптивные, интегративные методы. Кроме того, нынешним учителям необходимо предоставить возможность повышения квалификации для развития их знаний, компетенций и навыков в этой сфере. Это высвечивает потенциальную потребность в поддержке учителей, которые ещё только развивают свою компетентность в данной сфере. В этой связи особое значение может иметь создание сети «учитель-наставник», для поддержки новых учителей в реализации принципа инклюзивности.

#### **Опыт Ирландии: внедрение инклюзивности**

*В регионе Европа, а именно в Ирландии, был реализован проект «Европейский тренинг по инклюзивному физическому воспитанию» (EIPET). В рамках программы EIPET Технологического института в г. Трали (Ирландия) в целях подготовки учителей инклюзивного физического воспитания созданы инклюзивная модель, учебный модуль и методические материалы для применения в педагогических институтах. Программа предоставляет учителям знания и навыки работы с людьми с ограниченными возможностями по здоровью в школах с инклюзивным физическим воспитанием. Это происходит при помощи теоретических элементов наряду с практическим взаимодействием с людьми с ограниченными возможностями по здоровью в рамках подготовки бакалавров. Программа также включает в себя онлайн версию подготовки, бумажные материалы и руководства по включению программы в подготовку бакалавров. Программа использует подход к инклюзивности, основанный на выявлении сильных сторон.*

*Деятельность проекта охватила более 20 учителей, а также в проекте участвовали учащиеся в возрасте от 4 до 18 лет. Проект был поддержан более 30 партнерами.*

Эффект, полученный по результатам проекта заключался в следующем:

- *учителя физического воспитания развивают уверенность в собственных силах по включению в учебу лиц с ограниченными возможностями по здоровью;*
- *учителя физического воспитания становятся сторонниками инклюзивности;*
- *педагогические институты признали важность практических уроков при обучении по включению в учебу лиц с ограниченными возможностями по здоровью;*
- *педагогические институты признали необходимость в специальной программе по включению во все учебные предметы;*
- *дети участвуют в физическом воспитании в соответствии со своими функциональными способностями;*
- *воспитатели (в том числе воспитатели детей с особыми потребностями) предложили скорректировать программу для включения детей с ограниченными возможностями по здоровью в занятия по физическому воспитанию;*
- *профессионалы-смежники (включая физиотерапевтов и эрготерапевтов) предложили адаптировать программу к своим потребностям, и сейчас она доступна для повышения квалификации и непрерывного профессионального образования.*

**КФВ предоставляет широкий спектр условий и возможностей обучения, которые требуют** ресурсов и творчества со стороны учащихся, а также умения работать как самостоятельно, так и совместно. Именно здесь КФВ может внести уникальный вклад в обучение по другим предметам, привить навыки широкого применения и развивать их вне рамок учебной программы. В условиях межпредметного обучения, КФВ играет значительную роль, начиная с развития базового понимания математических и научных концепций и заканчивая воспитанием чувства ответственности за окружающую среду и содействия социальному, историческому и культурному пониманию.

Для усиления вклада физического воспитания в развитие положительных выработанных годами привычек, учебные программы должны быть гибкими и открытыми для адаптации, чтобы учителя могли их корректировать для учета разнообразных интересов молодых людей, с которыми они работают. Это необходимо делать посредством консультаций с молодежью, что позволит отвечать интересам и потребностям молодых людей, а также улучшить гражданское участие и политическую активность. Для того, что процесс обучения был сконцентрирован на учащихся, национальные критерии должны включать специфические и последовательные ожидания, соответствующие конкретному уровню развития. Для совершенствования воспитания

необходимо использовать текущий и итоговый контроль. Отчетность должна быть включена в расписание как любой другой предмет – связь с родителями здесь должна занимать центральное место.

#### **Опыт США: гибкость учебных программ**

*В регионе Северная Америка, а именно США, был реализован проект «Майами-Дейд». В рамках проекта государственные школы округа Майами-Дейд сместили акцент в физическом воспитании с традиционного спорта на другие виды активности, которые нравятся детям и подросткам, тем самым установив высокие требования для других. Учащиеся заняли центральное место в программе и выборе видов деятельности. Учебная программа нацелена на те игры, которые им интересны, и использует методы, позволяющие им активно двигаться.*

*Деятельность проекта охватила более 300 000 учащихся (2011-2012 учебный год) в возрасте от 5 до 18 лет. Проект был поддержан более 20 партнерами.*

Эффект, полученный по результатам проекта заключался в следующем:

*Физическое здоровье: 61% учащихся прошли 5/6 единиц по тесту на физическую подготовку FITNESSGRAM*

*Индивидуальные аспекты: Молодые люди получали большее удовольствие от физической активности и чувствовали себя намного лучше*

*Социальные аспекты: Уровень инклюзивности молодых людей вырос, и они активнее работали совместно*

*Привычки в семье: Отмечено, что положительные изменения в питании и отношении к активности переносятся в домашнюю среду.*

Обзор национального законодательства в сфере физического воспитания в Казахстане

В Республике Казахстан важное значение придаётся развитию физической культуры и спорта, что подтверждается целым рядом государственных нормативно-правовых актов. Основным нормативно-правовым актом, регулирующим общественные отношения в области физической культуры и спорта, определяющим правовые, организационные, экономические и социальные основы обеспечения деятельности и развития массовой физической

культуры, любительского и профессионального спорта в Республике Казахстан является Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» (от 3 июля 2014 года № 228-V ЗРК)<sup>11</sup>.

Уполномоченным органом в области физической культуры и спорта является Министерство туризма и спорта Республики Казахстан. Законодательство Республики Казахстан в области физической культуры и спорта основывается на Конституции Республики Казахстан (принята на республиканском референдуме 30 августа 1995 года)<sup>12</sup>.

На данный момент можно выделить основные нормативно-правовые акты, регулирующие обеспечение спортивной и физкультурной деятельности в Республике Казахстан:

– Кодекс Республики Казахстан «О здоровье народа и системе здравоохранения» (от 7 июля 2020 года № 360-VI ЗРК)<sup>13</sup>;

– Кодекс Республики Казахстан «Об административных правонарушениях» (от 5 июля 2014 года № 235-V ЗРК)<sup>14</sup>;

– Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» (от 3 июля 2014 года № 228-V ЗРК);

– Закон Республики Казахстан «Об образовании» (от 27 июля 2007 года № 319-III ЗРК)<sup>15</sup>;

– Концепция развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2023 – 2029 годы (утверждена постановлением Правительства Республики Казахстан от 28 марта 2023 года № 251)<sup>16</sup>;

– Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан «Об утверждении республиканского перечня приоритетных видов спорта» (от 1 ноября 2019 года № 293)<sup>17</sup>;

– Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан «Об утверждении - Правил ранжирования видов спорта в Республике Казахстан» (от 26 июля 2017 года № 216)<sup>18</sup>;

– Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан «Об утверждении антидопинговых правил Республики Казахстан» (от 19 сентября 2014 года № 18)<sup>19</sup>;

– Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан «Об утверждении Правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту» (от 3 ноября 2014 года № 68)<sup>20</sup>.

<sup>11</sup> <https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z1400000228>

<sup>12</sup> [https://www.akorda.kz/ru/official\\_documents/constitution](https://www.akorda.kz/ru/official_documents/constitution)

<sup>13</sup> <https://adilet.zan.kz/rus/docs/K2000000360>

<sup>14</sup> <https://adilet.zan.kz/rus/docs/K1400000235>

<sup>15</sup> [https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z070000319\\_](https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z070000319_)

<sup>16</sup> <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000251>

<sup>17</sup> <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1900019544>

<sup>18</sup> <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1700015509>

<sup>19</sup> <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1400009812>

<sup>20</sup> <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1400009923>

Государственная политика в области физической культуры и спорта в Республике Казахстан проводится на основе принципов: 1) равенства и общедоступности занятий физической культурой и спортом для всех физических лиц; 2) непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп населения; 3) добровольности занятий физической культурой и спортом; 4) оздоровительной направленности физкультурно-спортивных мероприятий; 5) равного уважения к занятиям физической культурой, любительским и профессиональным спортом; 6) запрета на дискриминацию и недопущения пропаганды культа жестокости, насилия и унижения человеческого достоинства; 7) приоритетности спорта высших достижений, отстаивающего честь Республики Казахстан на международных спортивных соревнованиях; 8) содействия развитию адаптивной физической культуры и спорта (п.1 ст.2 Закона Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» от 3 июля 2014 года № 228-V ЗРК).

Законом Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» ст. 15 регулируются вопросы физического воспитания и спорта в организациях образования. *Физическое воспитание в организациях образования осуществляется в учебное и во внеучебное время в соответствии с государственными общеобязательными стандартами образования и типовыми учебными планами. Физическое воспитание проводится: в дошкольных организациях в объёме не менее трёх часов в неделю, в общеобразовательных школах – не менее трёх часов в неделю, в организациях технического и профессионального, послесреднего образования – не менее четырёх часов в неделю, в высших учебных заведениях, реализующих программы высшего образования, – не менее четырёх часов в неделю для обучающихся первого и второго года обучения.*

Обучающиеся и воспитанники с ослабленным здоровьем занимаются в специальных медицинских группах и группах лечебной физической культуры. Обучающиеся и воспитанники с ограниченными физическими возможностями занимаются с использованием средств адаптивной физической культуры и спорта.

*Дошкольные организации образования, общеобразовательные школы и другие организации образования в целях физического воспитания обучающихся и воспитанников формируют навыки физической культуры, вовлекают в занятия спортом, проводят физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия и содействуют общественным*

*объединениям и другим юридическим лицам в организации и проведении спортивных мероприятий с участием детей дошкольного возраста, обучающихся и воспитанников.*

*Для занятий спортом во внеучебное время создаются спортивные клубы, секции и внешкольные физкультурно-оздоровительные организации, в число которых входят спортивные школы различных видов, детско-юношеские клубы физической подготовки, детские и подростковые клубы по месту жительства и другие юридические лица, деятельность которых направлена на физическое воспитание и спортивную подготовку детей дошкольного возраста, обучающихся и воспитанников.*

*В целях подготовки спортивного резерва в физкультурно-спортивных организациях по согласованию с местными исполнительными органами создаются на базе общеобразовательных школ специализированные спортивные классы и группы, осуществляющие спортивную подготовку обучающихся и воспитанников по различным видам спорта, на основе углубленного учебно-тренировочного процесса.*

*Подготовка спортсменов в специализированных школах-интернатах для одаренных в спорте детей, специализированных школах-интернатах-колледжах олимпийского резерва осуществляется в порядке, установленном уполномоченным органом в области физической культуры и спорта, по согласованию с уполномоченным органом в области образования.*

*Подготовка спортсменов в образовательных учебных заведениях осуществляется в соответствии с правилами, программами и нормативами, утверждёнными уполномоченным органом в области физической культуры и спорта.*

*Создание необходимых условий для физического воспитания в дошкольных организациях образования, внешкольных физкультурно-оздоровительных организациях и других организациях образования возлагается на местные исполнительные органы.*

*В целях развития студенческого и школьного спорта в организациях образования могут создаваться спортивные клубы, студенческие и школьные лиги, федерации по видам спорта среди обучающихся и воспитанников (ст.15 Закона Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» от 3 июля 2014 года № 228-V ЗРК).*

Вопросы адаптивной физической культуры и спорта, физической реабилитации и социальной адаптации лиц с инвалидностью отражены в статье 19 Закона Республики Казахстан «О физической культуре и спорте»:

Физическая реабилитация и социальная адаптация лиц с инвалидностью с использованием методов адаптивной физической культуры и спорта осуществляются в спортивных клубах, школах и секциях лиц с инвалидностью, физкультурно-спортивных организациях.

Учебно-тренировочный процесс, содержание этапов подготовки в физкультурно-спортивных организациях для лиц с инвалидностью осуществляются на основе программ по видам спорта, разрабатываемых соответствующими общественными объединениями по параолимпийским, сурдлимпийским, специальным олимпийским видам спорта и утверждаемых уполномоченным органом в области физической культуры и спорта.

Организация занятий физической культурой и спортом лиц с инвалидностью, подготовка кадров, методическое, медицинское обеспечение и врачебный контроль за занятиями физической культурой и спортом лиц с инвалидностью возлагаются на органы образования, здравоохранения, социальной защиты населения, физической культуры и спорта.

Местные исполнительные органы обеспечивают развитие спорта среди лиц с инвалидностью, предоставление специального спортивного инвентаря и создают условия лицам с инвалидностью для доступа к физкультурно-оздоровительным и спортивным сооружениям для занятия физической культурой и спортом.

В зависимости от категории инвалидности перечисленные услуги осуществляются за счет бюджетных средств и на льготных условиях в соответствии с законодательством Республики Казахстан о социальной защите.

Местные исполнительные органы областей, городов республиканского значения, столицы, районов, городов областного значения совместно с физкультурно-спортивными организациями обеспечивают открытие спортивных клубов, школ, секций, а также подготовку лиц с инвалидностью и их участие в республиканских спортивных соревнованиях.

Местные исполнительные органы областей, городов республиканского значения, столицы, районов, городов областного значения совместно с общественными объединениями лиц с инвалидностью организуют проведение спортивных мероприятий на уровне области, города республиканского значения, столицы, района, города областного значения.

Уполномоченный орган в области физической культуры и спорта совместно с общественными объединениями лиц с инвалидностью организует проведение республиканских спортивных соревнований.

Уполномоченный орган в области физической культуры и спорта совместно с физкультурно-спортивными организациями организует подготовку сборных команд Республики Казахстан по видам спорта (национальных сборных команд по видам спорта) среди лиц с инвалидностью и их участие в международных спортивных соревнованиях, в том числе в Параолимпийских, Сурдлимпийских играх и во Всемирных специальных олимпийских играх (ст.19 Закона Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» от 3 июля 2014 года № 228-V ЗРК).

В Казахстане реализуется Концепция развития физической культуры и спорта на 2023-2029 годы. Одним из важных достижений выполнения этой программы является активизация в стране физкультурно-спортивных мероприятий. Возродилась практика проведения отраслевых спартакиад, спартакиад школьников и студентов. Приостановлено сокращение сети детско-юношеских спортивных школ, вновь открыто 6 школ интернатов для одарённых в спорте детей. За 2020 – 2022 годы в стране увеличилось число граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, с 31,4 % до 38,4 %. Активизировалась работа по пропаганде принципов здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. Стимулирование здорового образа жизни направлено на то, чтобы каждый казахстанец занимался физическими упражнениями, правильно питался, соблюдал меры гигиены и санитарии, исключил из употребления наркотики, сигареты, алкоголь. Стратегия государства по борьбе с болезнями и укреплению здоровья в условиях отсутствия достаточных средств направлена на подготовку граждан к ведению здорового образа жизни. При этом важное место отводится наступательной информационной компании в пользу здорового образа жизни, правильного питания, правил соблюдения гигиены и санитарии. Рациональная информационная политика должна быть направлена на борьбу с наркоманией и наркобизнесом, сокращение потребления алкоголя и табака, улучшение здоровья женщин и детей. Одним из эффективных путей повышения здоровья является диверсификация образа жизни — от вредных привычек к спорту (из Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2023 – 2029 годы, утверждённой постановлением Правительства Республики Казахстан от 28 марта 2023 года № 251 ).

В Республике Казахстан утверждён республиканский перечень приоритетных видов спорта (утверждён приказом министра культуры и спорта Республики Казахстан от 1 ноября 2019 года №293, также утверждены правила

ранжирования видов спорта в Республике Казахстан (Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 26 июля 2017 года № 216).

В 2014 году были утверждены Антидопинговые правила Республики Казахстан, которые определяют порядок предотвращения использования допинга в спорте и борьбы с ним. Спортивные федерации противодействуют использованию допинга в соответствии с требованиями, установленными настоящими Правилами. Граждане Республики Казахстан имеют право заниматься оплачиваемой профессиональной спортивной деятельностью как в Республике Казахстан, так и других странах на договорной основе. Особенности регулирования отношений между профессиональными спортсменами, тренерами и другими специалистами в области физической культуры и спорта устанавливаются гражданским законодательством Республики Казахстан и иными нормативными правовыми актами (Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан «Об утверждении антидопинговых правил Республики Казахстан» от 19 сентября 2014 года № 18).

Квалификационные категории спортсменов, тренеров, методистов, инструкторов-спортсменов и спортивных судей утверждены Законом Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» (ст.35). Правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту разработаны в соответствии с Законом Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» и определяют порядок обеспечения безопасности, охраны здоровья физических лиц при проведении занятий физической культурой и спортом (ст.39).

Подготовка специалистов в области физической культуры и спорта осуществляется в соответствии с законодательством Республики Казахстан об образовании (ст.40 Закона Республики Казахстан «О физической культуре и спорте»). Проведение фундаментальных, поисковых, опытно-конструкторских, технологических, прикладных и других научно-исследовательских работ в области физической культуры и спорта осуществляют научные центры, научно-исследовательские институты, лаборатории, образовательные учреждения в области физической культуры и спорта, созданные в установленном порядке и осуществляющие свою деятельность в соответствии с законодательством Республики Казахстан (ст.42 Закона Республики Казахстан «О физической культуре и спорте»).

Уполномоченный орган в области физической культуры и спорта координирует деятельность комплексных научных групп, временных

научных коллективов при сборных командах Республики Казахстан по видам спорта (национальных сборных команд по видам спорта) или в подведомственных организациях. Медицинское обеспечение спортсменов, организация медицинского обслуживания при проведении спортивных мероприятий, порядок создания организаций спортивной медицины осуществляются в соответствии с законодательством Республики Казахстан в области здравоохранения. Медицинское обеспечение и оказание медицинской помощи спортсменам и тренерам осуществляются в соответствии с порядком, утверждаемым уполномоченным органом в области физической культуры и спорта, по согласованию с уполномоченным органом. Спортсмены, не прошедшие медицинское обследование в соответствии с порядком, установленным уполномоченным органом в области физической культуры и спорта по согласованию с уполномоченным органом, не допускаются к спортивным соревнованиям. В Казахстане также утверждены правила компенсационных выплат членам сборных команд Республики Казахстан по видам спорта (национальных сборных команд по видам спорта) при получении ими спортивных травм и увечий на международных спортивных соревнованиях (ст.43 Закона Республики Казахстан «О физической культуре и спорте»).

Согласно Кодекса Республики Казахстан «Об административных правонарушениях» подкуп спортсменов, спортивных судей, тренеров, руководителей команд и других участников или организаторов профессиональных спортивных соревнований, а равно организаторов или членов жюри зрелищных коммерческих конкурсов в целях оказания влияния на результаты этих соревнований или конкурсов - влечёт соответствующее административное наказание. Административное наказание также применяется к спортсменам за незаконное получение денег, ценных бумаг или иного имущества, переданных им в целях оказания влияния на результаты соревнований, а равно незаконное пользование спортсменами услугами имущественного характера, предоставленными им в тех же целях. Незаконное получение денег, ценных бумаг или иного имущества, незаконное пользование услугами имущественного характера спортивными судьями, тренерами, руководителями команд и другими участниками или организаторами профессиональных спортивных соревнований, а равно организаторами или членами жюри зрелищных коммерческих конкурсов в целях, соответственно подвергается административному наказанию (ст.174 Кодекса Республики Казахстан «Об административных правонарушениях»)

С учётом изложенного, спорт и физическая культура как отраслевой объект социального управления в Республике Казахстан представляет собой совокупность специализированных государственных учреждений, общественных объединений и коммерческих организаций, осуществляющих физическое совершенствование населения и требующих системного правового обеспечения. В Республике Казахстан на сегодняшний день создана достаточно эффективная правовая база позволяющая функционировать системе физической культуры и спорта. Тем не менее, в спорте, как и в других отраслях общественных отношений, следует постоянно совершенствовать и повышать уровень правовой теории и практики, которые определяют качество нормативных правовых актов и в целом уровень работы с юридическими документами в государственном и коммерческом (частном) секторе.

Международное сотрудничество в области физической культуры и спорта осуществляется в соответствии с международными договорами и законодательством Республики Казахстан. На территории Республики Казахстан могут создаваться международные физкультурно-спортивные организации, а также филиалы и представительства международных физкультурно-спортивных организаций. Национальные физкультурно-спортивные организации имеют право в установленном законодательством Республики Казахстан порядке привлекать к осуществлению своей деятельности иностранцев и лиц без гражданства, а также самостоятельно распоряжаться полученными от иностранных государств, международных организаций, иностранных организаций, иностранцев и лиц без гражданства денежными средствами и иным имуществом (ст.53 Закона Республики Казахстан «О физической культуре и спорте»).

Реализации прав детей, в том числе и на физическое воспитание, способствуют ратифицированные Казахстаном международные договоры. Казахстан стал участником большинства универсальных международных договоров в сфере прав человека.

Конвенция о правах ребенка от 20 ноября 1989 года, (г. Нью-Йорк 16 февраля 1994 года), ратифицирована Казахстаном Постановлением Верховного Совета РК от 8 июня 1994 года.

Республика Казахстан в 1998 году присоединилась к Конвенции о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин (принятая резолюцией 34/180 Генеральной Ассамблеи Организации Объединённых Наций от 18 декабря 1979 года), ратифицирован также Факультативный протокол к Конвенции о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин (Нью-Йорк, 6 сентября 2000 г.).

В 2005 году Казахстан ратифицировал Конвенцию о борьбе с торговлей людьми и с эксплуатацией проституции третьими лицами, подписанную в городе Нью-Йорке 21 марта 1950 года и Заключительный протокол к ней.

В 2008 году ратифицированы: Конвенция ООН против транснациональной организованной преступности, подписанная в городе Палермо 13 декабря 2000 года и Протокол о предупреждении и пресечении торговли людьми, особенно женщинами и детьми, и наказании за нее, дополняющий Конвенцию ООН против транснациональной организованной преступности (город Нью-Йорк, 15 ноября 2000 года).

В 2008 году Казахстаном ратифицирована Конвенция о правах инвалидов (принятая резолюцией 61/106 Генеральной Ассамблеи Организации Объединённых Наций от 13 декабря 2006 года).

Конвенция ООН о борьбе с дискриминацией в области образования, ратифицированная Казахстаном в 2016 году.

Кроме того, Казахстан присоединился к Дополнительному протоколу к Женевским конвенциям от 12 августа 1949 года, касающемуся защиты жертв международных вооружённых конфликтов (Протокол II), подписанному в городе Женева 8 июня 1977 года, который запрещает рабство и работоторговлю в любых формах.

Перечисленные международные договоры в силу их ратификации согласно статье 4 Конституции Республики Казахстан имеют приоритет перед законами Республики и применяются непосредственно, кроме случаев, когда из международного договора следует, что для его применения требуется издание закона.

Президент Республики Казахстан и Правительство Республики Казахстан принимают меры по обеспечению выполнения международных договоров Республики Казахстан. Центральные государственные органы Республики Казахстан в пределах своей компетенции обеспечивают выполнение обязательств и осуществление прав Республики Казахстан, вытекающих из международных договоров.

Для обеспечения активного применения ратифицированных международных норм в судебной практике Верховный суд Республики Казахстан 10 июля 2008 года принял нормативное постановление «О применении норм международных договоров Республики Казахстан». В нем он обязал судей руководствоваться нормами международных договоров с участием Республики, являющимися составной частью действующего права в Республике Казахстан.

Основные проблемы массового спорта и физической культуры в Казахстане связаны с недостаточным финансированием вопросов развития физической культуры и спорта, низким уровнем научно-методологического обеспечения, нехваткой объектов спортивной инфраструктуры и компетентных специалистов, особенно в сельской местности, пробелами в вопросах продвижения спорта по месту жительства, а также отсутствием системной оздоровительной и физкультурно-спортивной работы в субъектах образования.

По данным Федерации школьного спорта всего треть детей и подростков ведут активный образ жизни в стране, а 40% допризывной молодежи негодны к воинской службе. Уроки физкультуры восполнить недостаток активности не могут. В результате - дети с хроническими заболеваниями, слабым зрением, ожирением.

На протяжении многих лет вопросы детского спорта оставались на обочине воспитательного и образовательного процессов.

Неверные ориентиры в вопросах обеспечения массовости в спорте оказали существенное влияние на спад развития системы физического воспитания. Скучные бюджетные дотации для детско-юношеских спортивных школ, порой не имеющих собственной спортивной базы, не способствовали массовому вовлечению молодежи в спорт. Не уделяется должного внимания вопросам дворового спорта.

По данным Федерации школьного спорта, более 40 тыс детей-инвалидов имеют особые образовательные потребности. Однако, не хватает специалистов и элементарных условий, не только в спецшколах, но даже общеобразовательных. Не выстроена система школьного спорта. Проведенный анализ показывает, что требования к качественному составу участников школьных соревнований не соответствует к международным стандартам.

В спортивные мероприятия, организуемые местными исполнительными органами, к сожалению, в основном вовлекаются спортсмены детско-юношеских спортивных школ. Разумеется, это не способствует массовости соревнований и созданию равных условий для спортивной конкуренции. Проведенный формат ведёт к откровенному дублированию субъектами образования функции уполномоченного органа в сфере спорта. Поскольку деятельность детско-юношеских спортивных школ отнесена к его исключительной компетенции. Следовательно, интерес подавляющей части детей к спорту снижается, а состав участников соревнований свидетельствует о том, что эффективная система развития спорта именно в образовании и не классовой деятельности упущена.

Спортивные секции охватывают школьников вчетверо меньше, чем в среднем по мировым показателям. При этом 1970 общеобразовательных школ не имеют спортивных залов. Свыше 9 тысяч спортивных сооружений организаций образования построены до 1991 года и более 2 тысяч – с 1998 года. Из них 31% находится в неудовлетворительном состоянии.

Запросы сельских школьников в спортивных сооружениях удовлетворены лишь на 30%. Следовательно, подобная ситуация ограничивает право детей на уровень жизни и условия, необходимые для полноценного физического, психического, нравственного и духовного развития. Для организации занятий по видам спорта недостаточно, как компетентных кадров, так и спортивного оборудования, и инвентаря. Государством не в полной мере гарантируется предоставление услуг по организации занятий физической культурой и спортом для детей и молодежи на безвозмездной основе. Это обусловлено недофинансированием организаций образования, что приводит к росту платных услуг. Решение проблем в вовлечение детей в физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность организаций, активного отдыха и профилактики вредных привычек требует выработки конструктивных решений.

Для решения проблемы необходимо следующее:

– увеличить число детей, занимающихся физкультурой во внеурочное время в школьных спортклубах;

– ликвидировать кадровый дефицит, улучшив систему повышения квалификации педагогов и обновив методическую базу и материально-техническое обеспечение.

Территориальным организациям образования необходимо рассмотреть вопрос о повсеместном создании школьных спортивных клубов, финансируемых за счет средств госбюджета и иных источников. Деятельность школьных спортивных клубов должна быть акцентирована на вопросе обеспечения массовости спорта, увеличения числа доступных соревнований для всех возрастов. Главная цель – стимулирование стремления детей к ежедневным занятиям спортом и вовлечения в соревновательный процесс.

Следует совершенствовать механизмы финансирования физической культуры и спорта субъектов образования. Поддерживать спортивные инициативы педагогических коллективов, обеспечить активное участие государства в проектах международной федерации школьного спорта, продвигать во всем мире единый принцип образования через спорт.



В Казахстане контроль и надзор над частотой проведения уроков физкультуры, наличием и доступностью спортивных площадок на территории школы осуществляет КСЭК МЗ РК и МОН РК. КСЭК ежегодно проводит контроль над наличием санитарно-гигиенических условий обучения, физического воспитания, питания и медицинского обслуживания объектов образования. Анализ данных за 2018 – 2019 учебные годы показал, что в 115 школах (1,6 %) учащиеся занимаются 15 в 3-смены, в 4759 школах (67,8%) – в две смены. В 991 школе (14,1%) отсутствуют спортивные залы, для занятия физической культурой учащимся, 41 школа (0,58%) арендует помещения других субъектов. Из 262 школ-интернатов в 47 (17,9%) обучение проводится в 2 смены. В 55 школах-интернатах (21%) отсутствуют спортивные залы, в связи с чем 11 организаций образования арендуют помещения других субъектов. Недостаточность спортивных залов и их малая площадь сказывается на качестве проведения учебных занятий, что приводит к комплектации классов, занимающихся в спортивном зале без учета возрастных групп. Такое состояние дел влияет на большую скученность, также на реализацию учебных программ. Обзор расписаний учебного года показывает неравномерность проведения занятий и расстановки по режиму учебного дня. Анализ учебного расписания общеобразовательной школы для 8 – 11 классов показал, что урок физкультуры по расписанию предусмотрен 3 раза в неделю. Часто занятия проводятся одновременно для учащихся от 2-х до 4-х классов и для 8 – 11-х классов. Тем самым, в одно помещение спортивного зала одновременно допускаются дети разного возраста и состояния здоровья, что помимо травматизма приводит к упадку интереса ребёнка к физическим занятиям, его отрицанию. Данные национального исследования COSI показывают, что в 81,7 % школ уроки физической культуры предусмотрены в объёме 135 минут в неделю (87,0 % городских и 72,0 % сельских школах), в 14,1 % школах этот объём составляет 45 минут в неделю [6]. 90,8% школ организуют какие-либо спортивные/физически активные мероприятия по крайней мере раз в неделю для всех начальных классов в неурочное время. При этом более половины детей в 87,0 % школ посещают данные организованные мероприятия во внеурочное время. 45,6% детей задействованы в спортивных или танцевальных секциях, где больше занимаются мальчики (50,9 %). Из них 63,9 % детей затрачивают на занятия менее 2 часов в неделю, что недостаточно. Среди школьников 3 – 4 классов республики только 36,1 % детей достаточно продолжительно – 2 часа и более в неделю – занимались в спортивных или танцевальных секциях.

### Выводы и заключения

- В отрасли физической культуры и спорта имеются проблемные вопросы, среди которых:
  - недостаточная спортивная инфраструктура в регионах,
  - необходимость увеличения численности методистов по спорту, особенно в сельской местности, и повышения уровня материально-технической базы,
  - ограниченная доступность спортивных объектов для лиц с ограниченными возможностями, в том числе спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ),
  - создание современной научной базы спорта и подготовка квалифицированных специалистов,
  - дальнейшее развитие сети детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), а также подготовка достаточного количества квалифицированных тренеров для организации эффективного учебно-тренировочного процесса.
- Согласно опубликованным руководящим принципам ВОЗ по физической активности, детям и подросткам в возрасте от 5 до 17 лет рекомендуется выполнять в течение недели в среднем 60 минут физической активности умеренной или высокой интенсивности, в основном аэробной. Интенсивные аэробные нагрузки, а также нагрузки, укрепляющие мышцы и кости, должны присутствовать по крайней мере 3 дня в неделю. Также рекомендуется, чтобы дети проводили не более 2 часов, сидя за просмотром экранов гаджетов, и имели продолжительность сна 9 – 11 часов в сутки.
- Основными характеристиками физической активности являются интенсивность, продолжительность и частота, а основными условиями, влияющими на нее – досуг, учеба, дом и транспорт. Дети обычно получают большую часть своей повседневной физической активности за счет активных поездок в школу и из школы; уроков физкультуры и перемен; организованных занятий спортом в школе и за ее пределами; игр и танцев; активной игры; и времени на детских площадках и в парках.
- В настоящее время в Казахстане отсутствуют национальные рекомендации по физической активности для детей.
- В Казахстане контроль и надзор за частотой проведения уроков физкультуры, наличием и доступностью спортивных площадок на территории школы осуществляет МП РК и КСЭК МЗ РК. КСЭК ежегодно проводит анализ наличия санитарно-гигиенических условий обучения, физического воспитания, питания и медицинского обслуживания объектов образования.

- Недостаточность спортивных залов и малая площадь, особенно в сельской местности, сказывается на качестве проведения учебных занятий, комплектации классов без учёта возрастных групп. Такое состояние дел влияет на большую скученность и реализацию учебных программ. Обзор расписаний учебного года показывает неравномерность проведения занятий и расстановки по режиму учебного дня. Тем самым, в одно помещение спортивного зала одновременно допускаются дети разного возраста и состояния здоровья, что помимо травматизма приводит к упадку интереса ребёнка к физическим занятиям.

- Сложившаяся ситуация подтверждается данными, полученными в результате национального исследования COSI – 90,8% школ организуют какие-либо спортивные/ физически активные мероприятия по крайней мере раз в неделю для всех начальных классов в неурочное время. При этом более половины детей в 87,0% школах посещают данные организованные мероприятия во внеурочное время, половина или меньше детей посещают их в 11,6% школ. 45,6% детей задействованы в спортивных или танцевальных секциях, больше занимаются мальчики (50,9%). Из них 63,9% детей затрачивают на занятия менее 2 часов, что не достаточно. Среди школьников 3 – 4 классов республики только 36,1% детей достаточно продолжительно – 2 часа и более в неделю – занимались в спортивных или танцевальных секциях.

- Дошкольные организации и организации среднего образования являются идеальным местом для стимулирования физической активности. Привычки в регулярной двигательной активности закладываются в раннем возрасте, и физически активный образ жизни на протяжении всей жизни сильно зависит от детского периода.

- Согласно данным отчёта COSI 2016 г. в Казахстане пешком или на велосипеде добираются и возвращаются из школы 70,9% детей начальных классов, данный показатель несколько выше среди сельских детей (79,0%). Комбинированным способом – пешком и на транспорте – добираются в школу и обратно 8,9% детей.

- 70,3% детей (71,4% мальчиков и 69,2% девочек) в возрасте 8 – 10 лет обычно активно играют/энергично занимаются или упражняются на улице, дома или в других местах один час и более в будний день. В неурочное время 58,3% детей затрачивают на выполнение домашнего задания или чтение, как дома, так и в других местах 2 часа и более в будний день.

- Выявлено, что распространённость малоподвижного поведения статистически выше среди городских мальчиков (35,2%) по сравнению с сельскими мальчиками (19,5%), также среди городских девочек (31,4%) по сравнению с сельскими девочками (17,1%), и выше среди городских детей (33,3%) в целом по сравнению с сельскими детьми (18,3%). Сидячий образ жизни широко распространён среди детей и молодых людей, и определённая часть малоподвижного времени проводится перед экраном телевизора и различных электронных устройств. Естественная двигательная активность и игры на свежем воздухе неуклонно снижаются по мере перехода из младших классов в старшие.

- По данным исследования HBSC 2018 г. в Казахстане среди детей в возрасте 11 – 15 лет, школьников 5-х, 7-х и 9-х классов, только 34% были ежедневно физически активны с нагрузками от умеренной до высокой интенсивности. Имеется тенденция к снижению в возрасте от 13 к 15 годам, что значимо выражено среди девочек.

- Доля детей, которые ежедневно проводят перед экранами телевизоров два часа и более, в будний день составляет 46% и увеличивается по мере взросления с 11 лет к 15 годам как среди мальчиков (с 42% до 51%), так и среди девочек (с 37% до 54%). 25,7% детей (27,1% мальчиков и 24,3% девочек) младшего школьного возраста проводят у экранов телевизоров и электронных средств два часа и более в день. Мальчики в возрасте 11 и 13 лет 39% чаще сообщают о том, что проводят два и более часов перед телевизором, в то время как в 15 лет различия в показателях между мальчиками и девочками незначимы.

- Суммарно, если посмотреть с учетом времени, проводимого за различными устройствами, то практически половина подростков в возрасте 11 – 15 лет (47%) сидят за экранами гаджетов 3 часа и более в день, с возрастом все больше детей вовлекаются в эту деятельность.

- Таким образом, две трети школьников в возрасте 8 - 10 лет и только одна треть школьников в возрасте 11 - 15 лет выполняют рекомендации ВОЗ в отношении физической активности для укрепления здоровья, причём более низкий уровень физической активности отмечается у подростков старшей возрастной группы.

- Полученные результаты также подчёркивают важность усилий по поддержанию привычной ежедневной физической активности, например, путём расширения возможностей для соответствующей деятельности на базе школ, а также активного перемещения и активного досуга подростков. Эти результаты также выявляют сохраняющееся гендерное неравенство в физической активности: девочки сообщали о более низких уровнях физической активности.

• Главой государства в Послании народу Казахстана от 1 сентября 2020 года поставлена задача активно вовлекать детей в массовые виды спорта, а также открывать спортивные секции и возрождать деятельность «детских клубов». В связи с чем, с мая месяца 2021 года был внедрён механизм подушевого нормативного финансирования спортивных секций и творческих кружков в рамках государственного заказа. Реализуется данное направление по охвату детей и подростков в возрасте от 4 до 17 лет.

• В Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2023 – 2029 годы отражено, что для достижения индикаторов и показателей, отражённых в национальных проектах соответствующей отрасли, выделяются средства из государственного бюджета.

• Государственный спортивный заказ представляет собой финансируемый государством объем услуг в области физической культуры и спорта для детей и юношества, определяемый согласно методике подушевого нормативного финансирования государственного спортивного заказа и размещаемый у поставщиков независимо от форм их собственности, ведомственной подчинённости, типов и видов.

• В соответствии со статьей 7 Закона Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» разработана Методика подушевого нормативного финансирования государственного спортивного заказа, которая определяет единый подход при расчёте подушевого норматива финансирования государственного спортивного заказа.

• Методикой подушевого нормативного финансирования государственного спортивного заказа (приказ Министра культуры и спорта РК (№119 от 27 апреля 2021г.) предусмотрен 71 вид спорта (в том числе для спортсменов с особыми физическими потребностями).

Оператором для размещения государственного спортивного заказа выступает местный исполнительный орган области, города республиканского значения и столицы, или его структурное подразделение.

Финансирование спортивных мероприятий осуществляется за счет средств республиканского и местного бюджетов на соответствующие годы. Местными исполнительными органами в 2023 году для продолжения государственного спортивного и творческого заказов поддержано 86,7 млрд. тенге для охвата более 560 тысяч детей и подростков. В 2022 году было выделено 83,6 млрд. тенге, за счет которых было охвачено более 400 тысяч детей.

Согласно действующему нормативно-правовому акту (приказ Министра культуры и спорта РК №265 от 15.09.22 г.) с 1 января 2023 года местные исполнительные органы вправе самостоятельно выбрать платформу для реализации подушевого финансирования. Для реализации данного нормативно правового акта (*далее – НПА*) на сегодняшний день некоторыми местными исполнительными органами все ещё ведутся конкурсные процедуры на определение информационной системы.

Данное поручение соответствует поручению Президента РК о децентрализации рынка в стране. Также Главой государства неоднократно отмечалось, что Правительство не может тратить бюджетные средства на разработку решений, которые уже существуют на рынке.

В связи с этим на рынке появились ряд информационных систем (*ИС «Дара бала», ИС «Даму бала», ИС «Бала» и т.д.*), которыми автоматизированы процессы Государственного заказа. Управлениями акиматов проведены конкурсные процедуры по определению информационной системы, по итогам которых вышеуказанные платформы определены победителями конкурсных процедур.

По состоянию на 6 июня 2023 года в 19 регионах из 20 определены поставщики и заключены договора по допуску к информационной системе.

В настоящее время Министерством культуры и спорта (*далее – Министерство*) совместно с заинтересованными государственными органами (*Агентство по противодействию коррупции (по согласованию), Министерство просвещения и Министерство цифрового развития, инноваций и аэрокосмической промышленности и др.*) ведется работа по совершенствованию Государственного заказа с учётом предложений и замечаний общественности по разработке поправок в НПА, регламентирующие деятельность спортивных секций и творческих кружков, в части контроля качества и целевого освоения бюджетных средств.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» (от 3 июля 2014 года № 228-V ЗРК) <https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z1400000228>
2. Конституция Республики Казахстан [https://www.akorda.kz/ru/official\\_documents/constitution](https://www.akorda.kz/ru/official_documents/constitution)

3. Ф18 «Факторы образа жизни школьников Казахстана, их физическое, психическое здоровье и благополучие»: национальный отчет / Ж.А. Калмакова, Ш.З. Абдрахманова, А.А. Адаева, Т.И. Слажнева, С.А. Назарова, К.А. Раисова, Д.М. Шамгунова, Н.А. Сулейманова // Астана – Алматы: Национальный центр общественного здравоохранения МЗ РК, 2023. - 121 стр.)
4. Данные национальной образовательной базы данных на май месяц 2023 года
5. Данные Национального центра тестирования Министерства науки и высшего образования РК на 29.08.2023 г., № 15-3085
6. Об утверждении стандарта оказания медицинской помощи в организациях среднего образования. Приказ и.о. Министра здравоохранения Республики Казахстан от 14 марта 2023 года № 37
7. <https://www.prodenka.org/metodicheskie-razrabotki/515642-metody-fizicheskogo-vozpitanija>
8. Кодекс Республики Казахстан «О здоровье народа и системе здравоохранения» (от 7 июля 2020 года № 360-VI ЗРК) <https://adilet.zan.kz/rus/docs/K20000360>
9. Кодекс Республики Казахстан «Об административных правонарушениях» (от 5 июля 2014 года № 235-V ЗРК) <https://adilet.zan.kz/rus/docs/K140000235>
10. Закон Республики Казахстан «Об образовании» (от 27 июля 2007 года № 319-III ЗРК) [https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z070000319\\_](https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z070000319_)
11. Концепция развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2023 – 2029 годы (утверждена постановлением Правительства Республики Казахстан от 28 марта 2023 года № 251) <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000251>
12. Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан «Об утверждении республиканского перечня приоритетных видов спорта» (от 1 ноября 2019 года № 293) <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1900019544>
13. Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан «Об утверждении - Правил ранжирования видов спорта в Республике Казахстан» (от 26 июля 2017 года № 216) <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1700015509>
14. Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан «Об утверждении Правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту» (от 3 ноября 2014 года № 68) <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1400009923>
15. Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан «Об утверждении антидопинговых правил Республики Казахстан» (от 19 сентября 2014 года № 18) <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1400009812>
16. Национальная стратегия по профилактике избыточного веса и ожирения среди детей, 2021-2025 гг. в рамках Государственной программы развития здравоохранения Республики Казахстана 2020-2025 гг.
17. Берлинская декларация 2013 г. – Всемирная конференция ЮНЕСКО для министров спорта (MINEPS V). [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000221114\\_rus](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000221114_rus)
18. Making the case for inclusive quality physical education policy development: a policy. ЮНЕСКО, 2021. [briefhttps://unesdoc.unesco.org/library](https://unesdoc.unesco.org/library)
19. Качественное физическое воспитание. Рекомендации для руководителей. ЮНЕСКО 2021 <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000380054>
20. <https://www.akorda.kz/ru/glava-gosudarstva-kasym-zhomart-tokaev-vystupil-na-otkrytii-pervoy-sessii-parlamenta-viii-sozyva-2921321>.

## ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ОРТАЛЫҒЫ ҚЫЗМЕТІНІҢ 2024 ЖЫЛҒЫ НЕГІЗГІ БАҒЫТТАРЫ

2024 жылғы 24 ақпанда Астана қаласы әкімдігінің «Әдістемелік орталығы» МКК-нің қолдауымен Астана қаласы, «№ 59 мектеп-лицейі» ШЖҚ МКК базасында «Үздіксіз білім беру – тұлға мен қоғамның тұрақты дамуының кепілі» атты халықаралық ғылыми-практикалық конференция өтті. Конференция барысында 16 бағыт бойынша, оның ішінде «Үздіксіз білім беру жүйесіндегі дене шынықтыру және спорт» тақырыбында дене шынықтыру педагогтерінің секциясы жұмыс істеді. Конференция жұмысына қатысу үшін колледждердің оқытушылары мен басшылары, мектептердің, лицейлердің, гимназиялардың педагогтері мен басшылары шақырылды.

Конференция жұмысы қазақ, орыс, ағылшын тілдерінде өткізілді.

Конференцияның негізгі мақсаттары мен міндеттері:

- білім беру жүйесінің әртүрлі бөлімдеріндегі дене тәрбиесі мұғалімдерінің ғылыми- әдістемелік және практикалық жұмыстарын дамыту және жетілдіру;
- педагогтердің озық педагогикалық тәжірибесін тарату;
- инновациялық технологияларды қолдану арқылы педагогтердің шығармашылық белсенділігін арттыру;
- оқу процесін ұйымдастырудың қазіргі заманғы формалары мен әдістері.

«Үздіксіз білім беру жүйесіндегі дене шынықтыру және спорт» тақырыбындағы дене шынықтыру педагогтерінің 9-секциясына республика өңірлерінен және таяу шет елдерден 50-ден астам өтінім келіп түскен.

Секция модераторы – Ғалия Ғабдулманапқызы Ысқақова, Астана қаласы әкімдігінің Өркен балалар-жасөспірімдер дене тәрбиесі орталығы директорының орынбасары болды.

Халықаралық конференциядағы «Дене шынықтыру» секциясының спикерлері педагогтердің үздіксіз білім беру жүйесінде білім алушылардың дене тәрбиесі өзекті тақырыптары бойынша баяндамалары мен таныстырылымдарын ұсынды:

- Куптилеуова Сянзия Кантуреевна, педагогика және психология ғылымдарының магистрі, ҚР Оқу-ағарту министрлігі «Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы» РМҚК бас директорының міндетін атқарушы;
- Панфилова Елена Александровна, Астана қаласы әкімдігінің №14 мектеп-гимназиясының дене шынықтыру пәнінің педагогі «Применение Президентских тестов в системе непрерывного образования в сфере физической культуры»;
- Стекольников Владимир Викторович - №13 ОМ ШЖҚ МКК дене шынықтыру пәнінің педагогі «Современные игры с элементами национальных видов на уроках физической культуры»;
- Оспан Серікболат Жанболатұлы - «Шейх халифа бен Заид аль-Нахаян» атындағы № 84 мектеп-лицейінің дене шынықтыру пәнінің педагогі «Оқушылардың оңтайлы қозғалыс функциясын қалыптастыру»;
- Қаржау Айдана Бауыржанқызы - Астана қаласы әкімдігінің «Әл-Фараби атындағы Оқушылар сарайы» ШЖҚ МКК жаттықтырушысы «Дзюдошылардың жетістіктеріне дене шынықтыру жаттығуларының әсері»;
- Кибкало Вера Николаевна - №22 мектеп-гимназиясы ШЖҚ МКК білім беру мекемесінің дене шынықтыру мұғалімі «Деятельность образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья учащихся!»;
- Дәулетова Салтанат Әлімбақызы - №59 мектеп-гимназиясы ШЖҚ МКК білім беру мекемесі дене шынықтыру пәнінің педагогі «Дене тәрбиесі сабақтарын қашықтық форматында өткізудің әдістемелік тәсілдері».

Қатысушылар халықаралық ғылыми-практикалық конференцияның өткізілуін, баяндамалардың, ұсынылған презентациялық материалдарын атап өтіп, іс-шараның жоғары ұйымдастырушылық деңгейіне жақсы баға берді.

Мұғалімдердің озық педагогикалық тәжірибесін тарату; инновациялық технологияларды қолдану арқылы мұғалімдердің шығармашылық белсенділігін арттыру; оқу процесін ұйымдастырудың қазіргі заманғы формалары мен әдістері, педагогтердің кәсіби құзыреттіліктерін үнемі дамыту және жетілдіру қажеттілігі, дене шынықтыру және спортпен шұғылдануға тұрақты мотивация мен оқушыларды қалыптастыру туралы идеялар ұсынылды.

## 24 ФЕВРАЛЯ 2024 ГОДА В Г. АСТАНА СОСТОЯЛАСЬ МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «НЕПРЕРЫВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК УСЛОВИЕ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ И ОБЩЕСТВА»

24 февраля 2024 года состоялась Международная научно-практическая конференция **«Непрерывное образование как условие устойчивого развития личности и общества»** на базе школы-лицея №59, г.Астана. Работа конференции прошла в формате заседаний секций по 16 направлениям, т.ч. секция учителей физической культуры на тему «Физическая культура и спорт в системе непрерывного образования».

Формат проведения конференции предусматривал очное (публичное выступление с докладом: реальное или виртуальное) и заочное (публикация статьи) участие. В работе секции приняло участие более 50 педагогов физической культуры, в т.ч. стран ближнего зарубежья.

Модератор секции - Искакова Галия Габдулманановна, заместитель директора Детско-юношеского центра физического воспитания «Өркен» акимата города Астаны.

В ходе конференции выступили с докладами:

- ◀ Куптилеуова Сянзия Кантуреевна, магистр психолого-педагогических наук, и.о. генерального директора РГКП «Национальный научно-практический центр физической культуры» Министерства просвещения РК;
- ◀ Панфилова Елена Александровна- учитель физической культуры школы-гимназии №14 акимата города Астаны «Применение Президентских тестов в системе непрерывного образования в сфере физической культуры»;
- ◀ Стекольщиков Владимир Викторович-учитель физической культуры средней школы №13 акимата города Астаны «Современные игры с элементами национальных видов на уроках физической культуры» (г. Астана);
- ◀ Оспан Серикболат Жанболатұлы- учитель физической культуры школы-лицея №84 имени Шейх халифа бен Заида Аль-Нахаяна акимата города Астаны «Формирование оптимальной двигательной функции учащихся»;
- ◀ Каржау Айдана Бауыржановна - тренер Дворца школьников имени Аль-Фараби акимата г. Астаны «Влияние физических упражнений на достижения дзюдоистов»;
- ◀ Кибкало Вера Николаевна - учитель физической культуры школы-гимназии №22 акимата города Астаны «Деятельность образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья учащихся!»;
- ◀ Дәулетова Салтанат Алимбаевна- учитель физической культуры школы-гимназии №59 акимата города Астаны «Методические приемы проведения дистанционных уроков физической культуры».

В содержании докладов были отражены результаты проведенных исследований и обобщения опыта их работы. В ходе обсуждения докладов были озвучены проблемные вопросы по реализации учебной программы по предмету «Физическая культура» в рамках физического воспитания обучающихся. А также был отмечен факт снижения уровня физической подготовленности детей по сравнению с допандемийным периодом и заинтересованности обучающихся в результатах учебных достижений в настоящее время.

Кроме этого, в центре внимания были вопросы о необходимости использования современных педагогических технологий и разнообразных методов и приемов на уроках, постоянного развития и совершенствования профессиональных компетенций педагогов, формирования устойчивой мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. Особое внимание было уделено вопросу обеспечения качественного учебного процесса в формате дистанционного обучения и развитию цифровых навыков у педагогов посредством включения данного модуля в программу курсов повышения квалификации учителей физической культуры.

Участниками конференции отмечен высокий уровень организации проведения Международной научно-практической конференции и представленного презентационного материала выступлений.

---

## МАҚАЛАЛАР ДАЙЫНДАУҒА ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР

«Дене тәрбиесі жаршысы» - «Вестник физической культуры» ғылыми - практикалық журналы спорт педагогикасы, психология, физиология, медицина және басқа да ғылымдар мәселелерін қоса алғанда, дене шынықтыру мен спорттың заманауи іргелі және қолданбалы мәселелеріне арналған.

### Жариялауға ұсынылатын материалдар келесі талаптарға сай болуы керек:

Файл пішімі: Microsoft Word. Парақ форматы: А4. Шеттері: жоғарғы және төменгі -2.0 см, сол - 3 см, оң-1 см. негізгі қаріп: Times New Roman. Негізгі мәтіннің қаріп өлшемі: 14 пункт, аннотация және түйінді сөздер: 12 пункт. Кестелер, сілтемелер, схемалар, графиктер, диаграммалар мен суреттер мәтінде кішірек қаріпті (12 пункт) пайдалануға рұқсат етіледі. Жол аралығы: жалғыз. Абзац шегінісі - 1,0 см.

Мақала көлемі - 3-тен 10 бетке дейін. Суреттердің көлемі мақаланың ¼ көлемінен аспауы керек.

Мақалалардың материалдары плагиатқа тексеріледі.

### Мақала келесі ережелерге сәйкес қатаң түрде рәсімделуі керек:

- МРНТИ (ғылыми техникалық ақпараттың мемлекетаралық айдары);
- ортасында бас әріптермен-мақаланың атауы. Орталығы бойынша жол арқылы – автордың (-лардың) тегі мен аты-жөні (4 автордан артық емес), ғылыми дәрежесі мен ғылыми атағы (қысқартуларсыз), өткізусіз төмен ұйымның атауы, қала және ел;
- беттің ені бойынша-аннотация (30 – дан 100 сөзге дейін) және түйінді сөздер (5-7 сөз) және одан әрі-мақала мәтіні. Мақаланың соңында - «Пайдаланылған дереккөздердің тізімі».

Мақаланың атауы, авторлардың аты-жөні (толық), аннотация және түйінді сөздер үш тілде (қазақ, орыс, ағылшын) болуы тиіс. Аударманы сапалы және мамандар орындауы керек.

Қалың қаріппен бөлектеу керек: **мақаланың атауы, автордың аты-жөні\*, аннотация, кілт сөздер, пайдаланылған дереккөздердің тізімі.**

Мәтіндегі әдебиеттерге сілтемелер төртбұрышты жақшадағы араб сандарымен берілген. Әдебиеттер тізімі ГОСТ 7.5-98; ГОСТ 7.1-2003 сәйкес ресімделуі керек. Барлық сілтемелер түпнұсқа тілінде берілуі керек.

**Мақала құрылымы:** кіріспе, әдістеме, практикалық қолдану, ұсыныстар, қорытынды және пайдаланылған дереккөздердің тізімі.

Материалдардың дұрыстығы, сауаттылығы үшін мақала авторлары жауап береді. Редакциялық алқа талаптарға сәйкес келмейтін материалдарды қабылдамауға құқылы.

Мақаланың электрондық нұсқасы электрондық пошта арқылы жіберілуі керек [naukannpcfk@gmail.com](mailto:naukannpcfk@gmail.com).

Журналды шығару жиілігі – тоқсанына 1 рет.

Бір баптың құны 3500 теңгені құрайды (қолма-қол немесе қолма-қол ақшасыз есеп айырысу бойынша төлем). Төлем мақала мақұлданғаннан кейін жүзеге асырылады.

Біздің деректемелеріміз:

ҚР ЖП « Ұлттық ғылыми-практикалық дене шынықтыру орталығы « РМҚК

БСН: 000740000649

КВЕ 16

ИИК: KZ936018821001119691

БИК: HSBK KZKX

---

## ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ

Научно-практический журнал «Дене тәрбиесі жаршысы» - «Вестник физической культуры» посвящен современным фундаментальным и прикладным проблемам физической культуры и спорта, включая вопросы спортивной педагогики, психологии, физиологии, медицины и других наук.

**Предоставленные для публикации материалы должны удовлетворять следующим требованиям:**

Формат файла: Microsoft Word. Формат листа: А4. 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 страниц. Объем рисунков не должен превышать ¼ объема статьи.

Материалы статей будут проходить проверку на плагиат.

**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 – фамилия и инициалы автора (-ров) (не более 4 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) и ключевые слова (5-7 слов) и далее – текст статьи. В конце статьи - «Список использованных источников».

Название статьи, ФИО авторов (полностью), аннотация и ключевые слова должны быть на трех языках (казахский, русский, английский). Перевод должен быть качественным и выполнен специалистами.

Необходимо выделить жирным шрифтом: **наименование статьи, ФИО автора (-ров)\*, аннотация, ключевые слова, 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.

**Структура статьи:** Введение, методика, практическое применение, рекомендации, заключение и список использованных источников.

Ответственность за достоверность, грамотность материалов несут авторы статей. Редакционная коллегия вправе отклонять не соответствующие требованиям материалы.

Электронный вариант статьи следует направлять по электронной почте [naukannpcfk@gmail.com](mailto: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 одобрения статьи.

Наши реквизиты:

РГКП «Национальный научно-практический центр физической культуры» МП РК

БИН: 000740000649

КБЕ 16

ИИК: KZ936018821001119691

БИК: HSBKZKX



---

## ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ СТАТЬИ

МРНТИ 77.01.85

### НОВЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Ахметова Асель Сериковна** - учитель физической культуры школы-лицея №7, г. Астана,  
aassel@mail.ru

**Аннотация.** Обновлённое содержание физического воспитания совершенствует физическое, психическое и социальное здоровье обучающихся, а сам предмет физической культуры становится практико - ориентированным и функционально - прикладным. В данной статье рассматриваются ожидаемые результаты обучения школьников: применение приобретённых предметных знаний, умений и навыков в повседневной жизни; улучшение двигательных компетенций в своём физическом развитии; развитие личных нравственных качеств; соблюдение правил личной гигиены.

**Ключевые слова:** инновационные методы в обучении, здоровьесберегающие технологии, интегрированные уроки, формативное оценивание.

Текст

Текст

Текст

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Государственный общеобязательный стандарт среднего образования (начального, основного среднего, общего среднего образования), утверждённый постановлением Правительства РК от 23 августа 2012 года №1080

2. Типовая учебная программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов уровня основного среднего образования по обновлённому содержанию. – Астана, 2017

3. Надиров Н.К. Высоковязкие нефти и природные битумы: в 5 т. –Алматы: Ғылым, 2001. – Т. 4. – 369 с.

4. Абусейтова М.Х. История Центральной Азии: концепции, методология и новые подходы // Матер. междунар. науч. конф. «К новым стандартам в развитии общественных наук в Центральной Азии». – Алматы: Дайк-Пресс, 2006. – С. 10-17.

5. Internet шаг за шагом [Электронный ресурс]: [интерактив. учеб.]. – Электрон. дан. и прогр. – СПб. : ПитерКом, 1977. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) + прил. (127 с.). – Систем. требования: ПК от 486 DX 66 МГц ; RAM 16 Мб ; Windows 95.

### ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ ЖАҢА ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР

**Ахметова А.** - Астана қ., №7 мектеп-лицейдің дене шынықтыру пәнінің мұғалімі aassel@mail.ru

**Аңдатпа.** Дене тәрбиесінің жаңартылған мазмұны өмірлік перспективада физикалық, психикалық және әлеуметтік денсаулық перспективасына ие, ал мектептегі дене шынықтыру курсының өзі тәжірибеге бағытталған және функционалды - қолданбалы болады. Осыған байланысты, осы курсты игеру нәтижесінде оқушылардың күтілетін нәтижелеріне назар аударайық: күнделікті өмірде алған пәндік білімдерін, дағдылары мен дағдыларын қолдану; өзінің физикалық дамуындағы мотор құзыреттілігін жақсарту; жеке гигиена ережелерін сақтау; адамның энергетикалық жүйесін нығайту; өзінің физикалық жағдайын бағалау; сыни шығармашылық ойлау, проблемаларды шешу, коммуникативтік дағдыларды дамыту

**Түйінді сөздер:** оқытудағы инновациялық әдістер, денсаулық сақтау технологиялары, интеграцияланған сабақтар, формативті бағалау.

---

## NEW INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN

**Assel Akhmetova** - physical education teacher of school-lyceum №7, Astana  
aassel@mail.ru

**Annotation.** The updated content of physical education has a perspective of physical, mental and social health in the life perspective, and the school course of physical education itself becomes practice-oriented and functionally applied. In this regard, we draw attention to the expected results of schoolchildren as a result of mastering this course: the application of acquired subject knowledge, skills and abilities in everyday life; improvement of motor competencies in their physical development; development of personal moral qualities and awareness of the need for fair play and continuous self-development; observance of the rules of personal hygiene; strengthening of the human energy system; assessment of one's own physical condition; development of critical creative thinking skills, problem solving, communication skills

**Keywords:** innovative teaching methods, health-saving technologies, integrated lessons, formative assessment.